

ELAINE N. ARON, PH.D

Phương Nguyễn dịch

TỦ SÁCH
SỐNG
KHÁC

NGƯỜI NHẠY CẢM

món quà hay lời nguyền?



INTERNATIONAL
BESTSELLER

**Người nhạy cảm
Món quà hay Lời nguyên?**

Skybooks Copyright
Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyện?

ELAINE N. ARON, PH.D

THE HIGHLY SENSITIVE PERSON: HOW TO THRIVE WHEN THE WORLD
OVERWHELMS YOU By ELAINE N. ARON

Copyright: © 1996 © 1998 BY ELAINE N. ARON

This edition arranged with KENSINGTON PUBLISHING CORP
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

VIETNAMESE edition copyright:

2018 Skybooks Vietnam Communication and Culture Company Limited

All rights reserved.

Bản quyền tiếng Việt © 2018 Skybooks
Được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa
KENSINGTON PUBLISHING CORP và
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông Skybooks Việt Nam.

Mọi ấn phẩm của Skybooks đều được in trên chất liệu giấy cao cấp.



Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự
cho phép bằng văn bản của Skybooks.

Độc giả nói gì về Elaine Aron và Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyền?

“Tôi vừa đọc xong cuốn *Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyền?* và không biết cảm ơn tác giả sao cho đủ vì đã viết một cuốn sách tuyệt vời như vậy - bà dùng từ ngữ rõ ràng, dễ hiểu để miêu tả những thứ tôi luôn biết về bản thân. Khi đọc sách, lần đầu tiên tôi cảm thấy có người thực sự thấu hiểu cuộc đời của một người nhạy cảm... Đây là cuốn sách đầu tiên công nhận giá trị của sự nhạy cảm và xem đó như một điều thiết yếu cho xã hội.” - M. C., Rockaway, NJ

“Đầu tiên, cho phép tôi được bộc lộ lòng biết ơn sâu sắc dành cho tác giả. Tôi vừa đọc xong cuốn sách này. Bà thực sự đã gieo cho tôi những hy vọng mới ở tuổi 52. Tôi không biết phải thể hiện sự an ủi cùng niềm vui mà tôi đã nhận được ra sao... Một lần nữa, cảm ơn, cảm ơn, xin cảm ơn!” - J. M., New York, NY

“Tôi không biết cảm ơn sao cho đủ vì sự bình yên trong nội tâm mà cuốn sách này đem lại!” - S. P., Sacramento, CA

“Cuốn sách này khiến tôi nhận ra tôi không hề cô đơn trong sự nhạy cảm, và chẳng sao hết nếu tôi muốn sống một cuộc đời nhạy cảm... Tôi cứ ngỡ mình có vấn đề... Cuốn sách đã đem lại cho tôi rất nhiều điều... Cảm ơn những bài nghiên cứu cùng lời lẽ động viên. Chúng chính là phước lành.” - M. G., Belle River, Ontario (Canada)

“Tôi viết những dòng này để bày tỏ lòng cảm ơn tới Elaine Aron và cuốn sách *Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyện?*. Tôi đã bật cười, cũng đã rơi nước mắt. Tôi cảm thấy mình được thấu hiểu. Tôi cảm thấy vững vàng hơn. Nhạy cảm không chỉ ‘ồn’, đó còn là một món quà. Xin cảm ơn!” - L. H., Findlay, OH

“Cảm ơn vì đã viết một cuốn sách tuyệt vời như vậy.” - R. P., Norwalk, CA

“Tôi không nhớ lần cuối cùng mình ngồi một chỗ đọc một cuốn sách từ đầu tới cuối trong một ngày là khi nào. Tôi cảm thấy như mình thuộc về một tập thể lớn hơn, và cuối cùng thì không còn thấy mình là người kì cục nữa... Tôi rất trông chờ được đọc lại cuốn sách một lần nữa.” - K. J., San Francisco, CA

“Tôi luôn cố tìm hiểu xem mình là ai và có thể làm được những gì. Rất nhiều tình huống được miêu tả trong cuốn sách trùng khớp với hoàn cảnh của tôi... Ước gì tôi có thể gửi cuốn sách này tới tất cả những người tôi biết và từng quen biết.” - C. M., Riverside, CA

“Cuốn sách này của Elaine Aron là cuốn sách đầu tiên chạm đến trái tim tôi!” - M. J., Houston, TX

Lời cảm ơn

Tôi đặc biệt muốn cảm ơn sự đóng góp của tất cả những người nhạy cảm mà mình từng phỏng vấn. Các bạn là những người đầu tiên dám xuất hiện và chia sẻ những điều bạn biết về bản thân mình trong một khoảng thời gian dài, dám thay đổi từ một cá thể cô lập thành con người của tập thể để nhận được sự tôn trọng. Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn tới những người đã tham dự khóa học hoặc tìm đến tôi để được tham vấn hoặc tiến hành trị liệu tâm lý. Từng câu chữ trong cuốn sách này đều phản ánh những gì mà các bạn đã chỉ dạy cho tôi.

Xin gửi lời cảm ơn sâu sắc tới các trợ lý nghiên cứu của tôi - quá nhiều để có thể liệt kê hết - cũng như phụ tá của tôi, Barbara Kouts cùng Bruce Shostak, biên tập của tôi tại Carol vì những nỗ lực họ đã bỏ ra để cuốn sách này đến được tay độc giả. Barbara đã giúp tôi tìm một nhà xuất bản có tầm nhìn; Bruce đã mài giũa bản thảo, kiểm soát tôi những khi cần thiết nhưng vẫn để tôi được thỏa sức viết theo ý mình.

Thật khó có thể dùng từ ngữ để miêu tả chồng tôi, Art. Nhưng đây là một vài ý tưởng: Người bạn, người đồng nghiệp, người trợ giúp, người thương - cảm ơn anh, với tất cả tấm chân tình.

"Tôi tin tưởng vào tầng lớp quý tộc - nếu đó là cách dùng từ chính xác, và nếu đó là những gì một người theo chế độ dân chủ có thể nói. Không phải quyền lực ở tầng lớp quý tộc... mà... là sự nhạy cảm, thấu đáo... Họ xuất hiện ở mọi quốc gia, mọi tầng lớp, mọi lứa tuổi, và bất cứ khi nào gặp gỡ, giữa họ đều tồn tại sự thấu hiểu lẫn nhau. Họ đại diện cho những giá trị truyền thống thực sự của con người, tượng trưng cho sự chiến thắng cái ác cùng những điều hỗn loạn của giống loài. Hàng ngàn người trong số họ đã lụi tàn giữa sự tăm tối, một vài người là những cái tên quan trọng. Họ nhạy cảm với người khác cũng như với chính mình, họ chu đáo, không một chút ồn ã, sự can đảm của họ không phải một thứ để trưng diện, mà là sức mạnh để tồn tại..."

- E. M. Forster, "Điều tôi tin"

trong "Hai lần hoan hô dân chủ"

Chú thích của tác giả năm 2012

Vào năm 1998, ba năm sau khi cuốn sách này được xuất bản lần đầu tiên, tôi đã viết lời tựa mới với tên gọi "Lễ ăn mừng". Đó là lời mời gọi tất cả chúng ta hãy cùng chung vui với biết bao người đã khám phá ra mình đặc biệt nhạy cảm và cảm thấy cuốn sách này hữu ích, cũng là lời ăn mừng vì quan điểm trong cuốn sách này đang dần trở nên phổ biến trong giới khoa học. Giờ ta có thể ăn mừng lớn hơn gấp 50 lần. Cuốn *Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyện* đã được dịch ra 14 ngôn ngữ, từ tiếng Thụy Điển, Tây Ban Nha, Hàn Quốc cho tới tiếng Do Thái, Pháp và Hungary. Các bài báo về sự nhạy cảm cũng xuất hiện tại các phương tiện truyền thông đáng chú ý trên toàn thế giới. Ở Mỹ, chủ đề này được đề cập đến trong *Psychology Today*, một mục thảo luận ngắn trên tờ *Time*, rất nhiều tạp chí về phụ nữ và sức khỏe như *O Magazines* cùng hàng loạt trang web về sức khỏe khác. Những "Buổi gặp mặt của những người đặc biệt nhạy cảm" được tổ chức, hay khóa học về chủ đề này xuất hiện tại Mỹ và châu Âu, thêm vào đó còn cả các đoạn video trên Youtube, sách, tạp chí, thư điện tử, trang web cùng các loại hình dịch vụ đa dạng dành riêng cho những người nhạy cảm - hầu hết

đều rất tốt, còn một vài cái thì, ừm, không tốt bằng. Mười nghìn người đã đăng ký nhận thư thông báo của tôi, Comfort Zone, tại trang hsperson.com, nơi chứa hàng trăm bài báo đề cập đến mọi vấn đề liên quan tới nhạy cảm. Chúng ta đã đi được một chặng đường dài.

Nghiên cứu kể từ năm 1996

Khoa học không chỉ xác nhận rất nhiều thông tin trong đây (một vài thông tin trong số đó chỉ dựa trên quan sát của tôi), mà những kết quả nghiên cứu còn vượt qua tầm hiểu biết của tôi trước khi viết cuốn sách này. Tôi cố gắng giữ cho phần nội dung tiếp theo thật thú vị, nhưng vẫn cung cấp đủ chi tiết để thỏa mãn những ai thực sự muốn tìm hiểu. Bạn có thể tìm hiểu phương pháp nghiên cứu cùng kết quả đầy đủ thông qua chính các bài báo. Tôi đã xuất bản phần tóm tắt giả thuyết và nghiên cứu vào năm 2012, bạn có thể tìm danh sách các bài nghiên cứu tính đến thời điểm hiện nay tại www.hsperson.com. Nhạy cảm xử lý cảm giác (Sensory processing sensitivity) là tên khoa học mà tôi đặt cho đặc điểm tính cách này (trời ơi, không giống các hội chứng có tên gọi tương tự như Rối loạn xử lý cảm giác hay Rối loạn tổng hợp giác quan một chút nào). Tôi cũng cần nói thêm rằng các khái niệm tương tự như nhạy cảm cũng đang được nghiên cứu bởi những nhà khoa học khác. Nếu bạn có hứng thú với lĩnh vực này, bạn có thể tìm kiếm các thuật ngữ như Biological Sensitivity to Context (tạm dịch: Nhạy cảm Sinh học với Bối cảnh - Thomas Boyce, Bruce Ellis, cùng những

người khác), Differential Seseptibility (tạm dịch: Sự Mẫn cảm Khác biệt - Jay Belsky, Michael Pluess) và Orienting Sensitivity (tạm dịch: Nhạy cảm có định hướng - D. Evans và Mary Rothbart) và rất nhiều bài nghiên cứu được hoàn thành sau khi cuốn *Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyền?* ra đời.

Bài nghiên cứu đầu tiên

Bài nghiên cứu đầu tiên mà chúng tôi (tôi cùng người chồng giỏi thiết kế nghiên cứu một cách lạ thường) tiến hành đã tạo nên Thước đo Những người nhạy cảm (Thước đo HSP) trong cuốn sách này. Bài nghiên cứu được tiến hành với mục đích chứng minh nhạy cảm không hề giống với tính cách hướng nội hay “tâm lý bất ổn” (thuật ngữ chuyên ngành cho xu hướng trầm cảm hoặc lo lắng thái quá). Chúng tôi đã đúng, các tính cách kể trên không hề giống nhau. Nhưng nhạy cảm có quan hệ mật thiết với tâm lý bất ổn. Tôi linh cảm được lý do tại sao, và chuỗi nghiên cứu thứ hai của chúng tôi, xuất bản năm 2005, đã xác nhận điều đó: nếu cùng gặp rắc rối ở thời thơ ấu, người nhạy cảm có nguy cơ mắc chứng trầm cảm, lo lắng và xấu hổ cao hơn những người không nhạy cảm; nếu cùng có tuổi thơ êm đềm, nguy cơ mắc trầm cảm của người nhạy cảm lại không cao hơn những người khác, thậm chí họ còn hạnh phúc hơn những người không nhạy cảm (ngày càng có nhiều nghiên cứu chỉ ra điều này), cứ như thể dù là môi trường sống nào nhóm đối tượng này cũng dễ bị ảnh hưởng hơn người khác. Nghiên cứu của Miriam Liss cùng các đồng sự cũng cho thấy kết quả tương

tự, chủ yếu đối với trầm cảm. Hãy nhớ đây chỉ là kết luận dựa trên “trung bình” của mọi người. Một số người nhạy cảm với tuổi thơ êm đẹp sẽ vẫn có thể mắc chứng trầm cảm trong khi một số người với tuổi thơ khốn khó lại không bị. Hơn nữa, ngoài những khó khăn thời thơ ấu, còn rất nhiều yếu tố khác cũng ảnh hưởng tới chúng ta. Áp lực mà một người phải gánh chịu chắc chắn là một nhân tố lớn trong đó.

Sự tương tác giữa nét tính cách này và môi trường sống thời thơ ấu giải thích mối quan hệ khá sâu sắc giữa tâm lý bất ổn, hoặc những cảm xúc tiêu cực, với sự nhạy cảm mà chúng tôi phát hiện trong bài nghiên cứu đầu tiên. Câu trả lời của những người nhạy cảm cho gần như một nửa số câu hỏi trong thước đo HSP đều xoay quanh những cảm xúc tiêu cực - “Tôi cảm thấy không thoải mái...” “Tôi bối rối...” “Tôi khó chịu...” vân vân. Bởi vì nhiều người nhạy cảm phải trải qua tuổi thơ khốn khó, thường là do không ai hiểu được tính khí, nội tâm của họ, tính cách ấy làm cảm giác tồi tệ cứ đeo bám họ, khiến họ càng cảm thấy không thoải mái, bối rối và khó chịu trong những tình huống mà bất cứ người nhạy cảm nào đều cảm thấy phiền toái ở một mức độ nhất định. Chính điều này đã khiến nhạy cảm dễ bị đánh đồng với tâm lý bất ổn. Còn khi sử dụng thước đo, ta có rất nhiều cách tìm hiểu mức độ tiêu cực trong cảm xúc của mọi người, rồi sau đó tiến hành phân tích số liệu, do đó tránh được sự nhầm lẫn.

Thật không may, một vài nghiên cứu lâm sàng về mối quan hệ giữa đặc biệt nhạy cảm và, ví dụ như trạng thái bồn chồn, căng thẳng hoặc chứng sợ giao tiếp, đã không cân nhắc tới vai trò của việc “nuôi dạy”, khiến mọi người nhầm tưởng

tất cả những người nhạy cảm đều mắc phải vấn đề này. Vì thế, tôi sẽ không thảo luận nghiên cứu đó tại đây.

Serotonin và Những người nhạy cảm

Kết quả nghiên cứu về tầm ảnh hưởng của tuổi thơ, dù tốt hay xấu, tới những người nhạy cảm đã bổ sung thêm một lời ghi chú cho những gì tôi viết trong cuốn sách này, trong chương về bác sĩ và dược phẩm. Tôi đã trích dẫn bài nghiên cứu do Stephen Suomi tiến hành về việc có một số ít khỉ vàng được sinh ra với đặc điểm được gọi tên là “bồn chồn” bởi áp lực từ hoàn cảnh nuôi dưỡng ảnh hưởng tới chúng nhiều hơn. Chúng không chỉ phiền muộn và lo lắng, mà trong não chúng chứa rất ít serotonin - một chất hóa học được sử dụng trong ít nhất 17 vùng não bộ để vận chuyển thông tin. Hóa ra những con khỉ này sở hữu biến dị di truyền, dẫn tới hàm lượng serotonin thấp hơn, và hàm lượng này ngày càng tụt giảm dưới tác động của áp lực. Những người nhạy cảm cũng sở hữu biến dị di truyền tương tự. Thú vị ở chỗ biến dị ấy chỉ tồn tại ở hai loài linh trưởng: con người và khỉ vàng, cả hai đều là những loài động vật xã hội bậc cao và có khả năng thích ứng với môi trường sống đa dạng. Có lẽ những thành viên nhạy cảm trong nhóm có khả năng nhận biết các chi tiết nhỏ tốt hơn, ví dụ như thức ăn nào an toàn hoặc những mối nguy hiểm cần né tránh, điều đó cho phép những thành viên này sinh tồn trong những môi trường mới.

Tất cả chúng ta đều sở hữu rất nhiều biến dị di truyền - ví dụ như tóc, mắt, màu da hoặc các khả năng đặc biệt hay những nỗi sợ nhất định. Dường như một vài biến dị này chỉ

phục vụ những mục đích nhỏ bé; tuy nhiên, số khác có hữu ích hay không (thậm chí gây bất lợi) thì còn phụ thuộc vào môi trường sống. Ví dụ, nếu nơi bạn sống đầy rẫy rắn độc, sở hữu nỗi sợ rắn bẩm sinh sẽ là một lợi thế, nhưng cũng có thể là một chướng ngại nếu bạn muốn trở thành giáo viên khoa học.

Hiện nay, nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng biến dị di truyền dẫn tới hàm lượng serotonin trong não thấp cũng đem lại nhiều lợi thế, ví dụ như ghi nhớ những gì đã được học tốt hơn, đưa ra quyết định sáng suốt hơn, hoạt động tổng quan của não bộ ổn định hơn, và nhận được nhiều giá trị tích cực từ những trải nghiệm vui vẻ trong cuộc sống hơn người khác. Tác dụng tương tự về mặt tinh thần cũng được tìm thấy ở loài khỉ vàng có cùng biến dị di truyền. Có lẽ minh chứng hiệu quả nhất dành cho những người nhạy cảm chán ngấy cảnh bị coi là kẻ yếu đuối hoặc ốm yếu là bài nghiên cứu do Suomi tiến hành, trong đó chỉ ra loài khỉ vàng với đặc điểm trên có khả năng thể hiện “sự phát triển sớm”, hồi phục sau căng thẳng và trở thành thủ lĩnh của nhóm nếu được nuôi dạy bởi một người mẹ giàu kỹ năng.

Tương tự, một số lượng lớn các bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng một vài cá thể đặc biệt nhạy cảm dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh - ví dụ như trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi bố mẹ, thầy cô hoặc những sự can thiệp hữu ích. Điều gì ẩn dưới nét tính cách này đã đem lại kết quả “tốt và xấu” ấy?

Điều gì khiến chúng ta trở nên khác biệt?

Ở mỗi loài - tính đến giờ là hơn 100 loài, bao gồm cả ruồi giấm và cá - đều tồn tại số ít những cá thể đặc biệt nhạy cảm. Chắc chắn đặc điểm tính cách này sẽ dẫn tới những hành vi khác nhau, phụ thuộc vào việc bạn là ruồi giấm, cá, chim, chó, hươu, khỉ hay con người, nhưng những cá thể này có một điểm chung, đấy là học được một chiến lược sinh tồn: ngừng lại để kiểm tra, quan sát và suy ngẫm hoặc tính toán từ những gì đã thấy trước khi đưa ra hành động. Tuy nhiên hành động chậm rãi không phải “đặc điểm nhận diện” cho nét tính cách này. Bởi lẽ, khi những người nhạy cảm nhận thấy tình hình hiện tại giống với một tình huống trong quá khứ, họ có thể phản ứng lại mỗi nguy hiểm hoặc cơ hội nhanh hơn người khác, nhờ vào những lần cân nhắc kỹ lưỡng trước đây. Chính vì lý do trên, rất khó để quan sát khía cạnh căn bản nhất của đặc điểm tính cách này - chiều sâu trong việc xử lý thông tin.

Những người nhạy cảm thường bị xem là rụt rè, xấu hổ, e sợ hoặc hướng nội (trên thực tế, 30% những người nhạy cảm lại là người hướng ngoại, và rất nhiều người hướng nội lại không phải người nhạy cảm). Một số người nhạy cảm chấp nhận cái mác đó mà không hề giải thích lý do cho sự ngập ngừng. Quả thực, khi chính bản thân ta cảm thấy khác biệt và không hoàn mỹ, ta lại tự thỏa mãn với những cái mác như “xấu hổ hoặc sợ hãi định kiến xã hội”, như tôi đã miêu tả trong chương Năm. Một số người khác biết mình khác biệt, nhưng lại che giấu, thay đổi bản thân và tỏ ra mình giống với số đông không nhạy cảm.

Khi viết cuốn sách này, tôi nghĩ tính cách nhạy cảm của chúng ta đã tiến hóa bởi đặc điểm ấy phục vụ cho số đông, vì các cá nhân nhạy cảm có thể cảm nhận được sự nguy hiểm cũng như cơ hội mà người khác bỏ lỡ, trong khi người khác sẽ chỉ hành động sau khi nhận được cảnh báo. Cách giải thích này có phần đúng, nhưng đó chỉ là một khía cạnh của tính cách nhạy cảm.

Có thể bạn nghĩ nhạy cảm luôn là một lợi thế, nhưng nhiều lúc lại không hề. Quả là như vậy, nhạy cảm chỉ hỗ trợ con người nếu họ thuộc về thiểu số. Nếu tất cả mọi người đều nhạy cảm, đây sẽ không còn là một lợi thế, cũng như nếu mọi người đều biết lỗi tắt để tận dụng nhạy cảm, sẽ có rất nhiều người lợi dụng thông tin thu được, từ đó chẳng đem lại lợi ích cho bất kì ai. Tóm lại, nhạy cảm, hoặc phản ứng, giống như cách các nhà sinh học gọi, bao gồm việc tập trung vào chi tiết hơn người khác, sau đó sử dụng kiến thức ấy để đưa ra những phỏng đoán trong tương lai. Đôi lúc bạn nên làm vậy, nhưng có khi nỗ lực cùng sự chú ý mà bạn bỏ ra chẳng đem lại thành quả gì.

Như bạn đã biết, nhạy cảm cũng có cái giá của nó. Nguồn năng lượng của bạn sẽ bị tiêu tốn nếu những gì đang diễn ra không liên quan tới những trải nghiệm trong quá khứ. Hơn nữa, khi gặp phải trải nghiệm tồi tệ, những người nhạy cảm có thể khái quát hóa quá mức và né tránh hoặc cảm thấy lo lắng trong rất nhiều trường hợp, chỉ bởi những trải nghiệm mới có chút giống trải nghiệm tồi tệ trong quá khứ. Tuy nhiên, cái giá đắt nhất của việc nhạy cảm là hệ thần kinh của ta có thể bị quá tải. Mỗi người đều có một ngưỡng thông

tin cùng kích thích tối đa mà não bộ có thể dung nạp trước khi rơi vào tình trạng quá tải, bị kích thích quá mức, hưng phấn quá mức, đè nén quá mức, và đủ các loại quá! Đơn giản là ta sẽ chạm đến ngưỡng đó sớm hơn những người khác. Nhưng thật may, ta sẽ bình yên hồi phục sau một khoảng thời gian lắng lại.

Nó thực sự tồn tại trong bộ gen của chúng ta

Khi viết cuốn sách này, tôi nói nhạy cảm là một nhân tố bẩm sinh. Tôi biết nó tồn tại ngay từ khi trẻ em được sinh ra. Và nhờ sự ra đời của bộ môn di truyền học, ta có thể nhân giống nó ở động vật để chúng trở nên nhạy cảm hơn. Nhưng trước đây, tôi không tìm thấy bất cứ nghiên cứu nào về gen có sử dụng thước đo HSP làm cơ sở. Giờ thì nó đã tồn tại. Một trong những bài nghiên cứu mà tôi nhắc tới đã chỉ ra mối quan hệ giữa điểm số trên bài kiểm tra và biến dị gen với khả năng ảnh hưởng tới lượng serotonin trong não. Ở Trung Quốc, Chen cùng các cộng sự của mình lại tiếp cận theo một hướng khác. Thay vì nghiên cứu những gen cụ thể với đặc tính đã biết, họ lại nghiên cứu toàn bộ biến dị gen (tổng cộng 98 biến dị) có ảnh hưởng tới hàm lượng dopamine, một chất hóa học cần thiết khác cho việc vận chuyển thông tin, tồn tại ở những khu vực não bộ nhất định. Họ phát hiện ra thước đo HSP có liên quan tới 10 biến dị trên bảy loại gen có chất dopamine kiểm soát. Dù tất cả đều đồng ý rằng hầu hết tính cách của con người có được là do di truyền, nhưng không một nhà khoa học nào phát hiện ra thứ gì có mối liên kết

mạnh mẽ với gen như thế này khi nghiên cứu các đặc điểm tính cách tiêu chuẩn, ví dụ như hướng ngoại, tỉ mỉ hoặc dễ chịu. Thay vào đó, các nhà nghiên cứu người Trung Quốc tập trung vào sự nhạy cảm, họ tin đây là thứ đã “ăn sâu bám rễ trong hệ thần kinh”.

Điều thú vị là chúng ta gần như không hiểu rõ sự kết hợp giữa biến dị di truyền quyết định đặc điểm tính cách với các chức năng của biến dị đó, vì thế rất khó làm sáng tỏ gen nào quyết định tính cách con người. Hơn nữa, vì một lý do nào đó, các bài nghiên cứu về gen rất khó đạt được cùng một kết quả với cùng một phương pháp; chúng ta cần tìm hiểu thêm nhiều bài nghiên cứu như vậy nữa để có thể khẳng định chắc chắn. Tuy nhiên, tôi tin đây là một đặc điểm di truyền.

Chúng ta tồn tại như một nhóm người khác biệt

Dù tôi đã đề cập trong cuốn sách này rằng thông thường bạn sẽ đặc biệt nhạy cảm hoặc không, nhưng tôi không hề có chứng cứ trực tiếp để chứng minh điều đó. Tôi đặt ra giả thuyết này vì Jerome Kagan của trường Havard đã phát hiện ra đây là đặc điểm di truyền ở trẻ nhỏ. Và cũng dễ hiểu nếu chỉ dựa trên việc quan sát thấy những đứa trẻ này không lao vào căn phòng đầy đồ chơi rắc rối, xa lạ, thay vào đó chỉ đứng lại quan sát, từ đó nhầm tưởng đây là sự nhạy cảm. Nhưng nhiều nhà khoa học lại cho rằng nhạy cảm cũng giống như chiều cao, và hầu hết mọi người đều đạt độ cao trung bình.

Trong luận án tiến sĩ của mình tại trường Đại học Bielefeld ở Đức, Franziska Borries đã tiến hành một bài

ngiên cứu với hơn 900 người sử dụng thước đo HSP, rồi phân tích số liệu nhằm phân biệt nên tiếp cận đặc điểm nhạy cảm theo nhóm người hay theo chiều sâu, tức phân biệt liệu nhạy cảm là đặc điểm tính cách của một nhóm người hay chỉ là một khía cạnh với mỗi người có một mức độ khác nhau. Bà đã phát hiện ra quá thực tính cách đặc biệt nhạy cảm tồn tại theo nhóm, không phải theo chiều sâu. Thông thường, bạn chỉ có thể là người đặc biệt nhạy cảm hoặc không nhạy cảm.

Rất khó để đưa ra tỉ lệ phần trăm chính xác đối với bất kì nhóm dân số nào, bởi ở đó luôn có lý do dẫn tới sự chênh lệch 15 - 20% so với số liệu trung bình. Hơn nữa, điểm số của con người cũng bị tác động bởi rất nhiều yếu tố. Có lẽ một vài người cho điểm mọi thứ thấp hơn những người khác, có lẽ họ mất tập trung trong ngày tiến hành kiểm tra, hoặc vì một lý do nào khác. Thêm vào đó, đàn ông thường cho điểm thấp hơn dù ta đã biết nhiều người sinh ra với đặc điểm tính cách ấy. Dường như việc tiến hành kiểm tra ảnh hưởng tới phái nam theo một cách rất khác. Dù vậy, hầu hết mọi người không nằm ở khoảng giữa, phần lớn đều sở hữu tính cách đó hoặc không.

Dùng DOES để miêu tả

Khi viết cuốn *Liệu pháp tâm lý và những người nhạy cảm* vào năm 2011 (để giúp các bác sĩ trị liệu thấu hiểu chúng ta hơn, và đặc biệt để chứng minh tính cách của chúng ta không phải một chứng bệnh hoặc khiếm khuyết), tôi đã tạo ra từ viết tắt các chữ cái đầu mà tôi vừa nhắc đến để giúp các bác sĩ trị

liệu đánh giá đặc điểm tính cách này. Tôi muốn đó là cách để miêu tả không chỉ chúng ta mà còn các bài nghiên cứu về chúng ta.

D tượng trưng cho chiều sâu trong việc xử lý thông tin

Nền tảng của tính cách nhạy cảm chính là xu hướng đi sâu xử lý thông tin. Khi nhận được một số điện thoại nhưng không có cách nào để ghi lại, có lẽ họ sẽ cố gắng xử lý thông tin để có thể ghi nhớ, ví dụ như lặp lại nhiều lần, liên hệ tới một cấu trúc hoặc ý nghĩa trong các con số, hoặc chú ý tới sự đồng nhất giữa số điện thoại với một thứ gì đấy. Nếu không xử lý thông tin theo một cách nào đó, bạn biết mình sẽ quên ngay thôi. Những người nhạy cảm chỉ đơn giản là xử lý thông tin nhiều hơn, họ liên hệ và so sánh các trải nghiệm trong quá khứ với những điều tương tự. Họ thực hiện điều này một cách vô thức hoặc có ý thức. Khi quyết định nhưng lại không hiểu vì sao đưa ra quyết định ấy, ta gọi đó là trực giác, và những người nhạy cảm sở hữu trực giác nhạy bén (nhưng không phải lúc nào cũng đúng!). Khi đưa ra quyết định trong trạng thái có ý thức, bạn sẽ nhận thấy mình chậm hơn những người khác, vì bạn cân nhắc các lựa chọn một cách kỹ lưỡng. Đó cũng là chiều sâu trong việc xử lý thông tin.

Các bài nghiên cứu ủng hộ khía cạnh chiều sâu trong việc xử lý thông tin của tính cách này đã so sánh hoạt động não bộ của những người nhạy cảm với những người không nhạy cảm trong khi tiến hành một vài nhiệm vụ thuộc về cảm giác. Bài nghiên cứu do Jadzia Jagiellowicz tiến hành

đã phát hiện ra rằng người nhạy cảm sử dụng nhiều phần não bộ liên quan tới việc xử lý “sâu” thông tin, đặc biệt là trong các nhiệm vụ yêu cầu nhận biết thay đổi nhỏ trong môi trường xung quanh. Trong một bài nghiên cứu khác, do chính chúng tôi cùng các cộng sự tiến hành, những người nhạy cảm và không nhạy cảm được giao nhiệm vụ liên quan tới cảm giác mà họ biết trước rằng rất khó (yêu cầu động não hoặc nỗ lực nhiều hơn), dựa trên nền văn hóa của nơi họ sinh sống. Những người không nhạy cảm thường xuyên gặp khó khăn, trong khi những người nhạy cảm dường như không gặp phải trở ngại nào, bất kể nền văn hóa của họ là gì. Cứ như thế họ cảm thấy việc nhìn xa hơn những kì vọng về mặt văn hóa để hiểu “bản chất thực” của sự vật là một điều hết sức tự nhiên.

O có nghĩa là kích thích quá mức

Giả sử bạn chú ý tới từng chi tiết trong một tình huống, và tình huống ấy phức tạp (có quá nhiều thứ cần ghi nhớ), cường độ mạnh (ồn ào, huyên náo...) hoặc kéo dài (hai giờ đi lại bằng phương tiện công cộng), chắc chắn bạn sẽ sớm kiệt sức vì phải xử lý quá nhiều thông tin. Những người khác, do không chú ý kĩ càng như bạn (hoặc không chú ý chút nào), sẽ không nhanh chóng rơi vào trạng thái mệt mỏi. Thậm chí họ còn cảm thấy kì lạ khi bạn không chịu nổi việc đi tham quan ngắm cảnh cả ngày và tối đến tham gia hộp đêm. Họ có thể hồn nhiên nói chuyện khi bạn cần họ yên lặng một lát để bạn có thể suy nghĩ, hoặc họ có thể phấn khích tại một nhà hàng “đầy năng lượng” hay tại một bữa tiệc trong khi bạn chẳng thể chịu nổi tiếng ồn. Quả thực đây là biểu hiện mà chúng

ta cũng như mọi người đều nhìn thấy rõ nhất - rằng những người nhạy cảm dễ trở nên căng thẳng khi bị kích thích quá mức (bao gồm cả những kích thích xã hội), rằng họ thường tránh các tình huống dữ dội sau khi đã rút ra bài học cho bản thân.

Trong một bài nghiên cứu gần đây tại Đức, Friederike Gerstenberg đã so sánh người nhạy cảm và người không nhạy cảm khi đưa ra quyết định xem trong số rất nhiều chữ L xuất hiện trên màn hình máy tính từ mọi phía, có ẩn chữ T nào không. Những người nhạy cảm đưa ra quyết định nhanh và chính xác hơn, tuy nhiên họ cũng cảm thấy áp lực hơn so với nhóm còn lại. Liệu đây là kết quả của việc nỗ lực về mặt nhận thức hay ảnh hưởng của cảm xúc khi tiến hành thí nghiệm? Dù lý do là gì, họ vẫn đều cảm thấy áp lực.

Tuy nhiên, nhạy cảm không chỉ là cảm giác lo lắng khi bị kích thích như nhiều người vẫn nói, dù điều ấy xảy đến một cách tự nhiên khi có quá nhiều thứ cùng lúc ập đến với ta. Hãy cẩn thận kéo nhầm lẫn nhạy cảm với các vấn đề sức khỏe khác: Khó chịu về mặt cảm giác có thể là dấu hiệu của chứng rối loạn các vấn đề liên quan đến xử lý cảm giác chứ không phải sở hữu khả năng xử lý cảm giác tuyệt vời. Ví dụ, đôi khi những người mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ phản nản rằng họ cảm thấy quá tải về mặt cảm giác, nhưng có những lúc họ lại phản ứng chậm. Dường như họ gặp vấn đề trong việc xác định đâu là thứ cần tập trung và đâu là thứ cần bỏ qua. Khi trò chuyện với người khác, họ có thể cảm thấy khuôn mặt của người đối diện còn không quan trọng bằng họa tiết dưới sàn nhà hoặc loại bóng đèn trong phòng. Vì

thế, họ có thể kích liệt phản nản về việc bị kích thích tới mức choáng ngợp. Thậm chí họ còn chú ý tới tiểu tiết nhiều hơn, đặc biệt trong các tình huống xã hội, họ thường xuyên để tâm tới những thứ không liên quan, trong khi những người nhạy cảm có xu hướng tập trung vào từng biểu cảm nhỏ trên khuôn mặt, ít nhất khi họ không bị phấn khích quá mức.

E đại diện cho phản ứng về mặt cảm xúc

Một loạt các bài nghiên cứu do Jadzia Jagiellowicz tiến hành đã chỉ ra rằng người nhạy cảm phản ứng mạnh hơn người không nhạy cảm trước những bức tranh toát ra “cảm giác tích cực”. Trường hợp này còn đúng hơn khi họ trải qua tuổi thơ êm đềm. Trong bài nghiên cứu về não bộ của mình, bà đã chứng minh phản ứng trước bức tranh tích cực không chỉ diễn ra ở vùng não bộ liên quan tới những cảm xúc mạnh xuất phát từ các trải nghiệm trong quá khứ, mà còn ở các vùng “cao cấp” hơn liên quan tới khả năng suy nghĩ và tiếp nhận. Phản ứng mạnh trước những bức tranh tích cực, càng mãnh liệt hơn khi đối tượng trải qua tuổi thơ tươi đẹp, trùng khớp với quan điểm do Michael Pluess và Jay Belsky đề ra, “thuận lợi từ sự nhạy cảm”. Quan điểm này được họ đưa ra nhằm nêu bật những tiềm năng cụ thể giúp người nhạy cảm có lợi thế hơn trong những tình huống hoặc can thiệp tích cực.

E còn tượng trưng cho *sự đồng cảm*. Trong một bài nghiên cứu khác do Bianca Acevedo tiến hành, những người nhạy cảm và những người không nhạy cảm được quan sát hình ảnh người lạ và những người thân yêu của họ bộc lộ niềm

hạnh phúc, nỗi buồn hoặc ở trạng thái trung lập. Trong mọi tình huống, khi nhìn thấy những bức hình truyền tải cảm xúc, não bộ của những người nhạy cảm thể hiện hoạt động ngày càng mạnh, không chỉ ở thùy đảo mà còn ở hệ thống *tế bào thần kinh gương*, đặc biệt nếu đó là khuôn mặt hạnh phúc của những người thân yêu. Tế bào thần kinh gương chỉ mới được phát hiện trong vòng 20 năm trở lại đây. Khi ta theo dõi người khác hành động hoặc cảm nhận một điều gì đó, nhóm nơ-ron này được kích hoạt theo cách giống hệt như nhóm nơ-ron ở người mà ta đang quan sát. Ví dụ, khi ta sút trái bóng, nhìn thấy ai đó sút bóng, nghe thấy tiếng ai đó sút bóng, hoặc nghe hay nói từ “sút”, trong đầu ta sẽ xuất hiện hình ảnh, âm thanh hay các yếu tố liên quan đến hành động này.

Những nơ-ron tuyệt vời này không chỉ cho phép ta học tập thông qua việc bắt chước, mà còn giúp ta nắm được dự định cùng cảm xúc của người khác khi được kích hoạt chung với những vùng não bộ hoạt động mạnh ở người nhạy cảm. Vì thế, chúng đảm nhiệm phần lớn khả năng cảm thông của loài người. Không chỉ biết người khác đang cảm thấy thế nào, ta thực sự có chung cảm nhận ở một mức độ nào đó. Điều này đặc biệt quen thuộc với những người nhạy cảm. Não bộ của người nhạy cảm thường sản sinh nhiều tế bào thần kinh gương hơn những người khác khi trông thấy một khuôn mặt buồn rầu. Khi nhìn biểu cảm không vui của những người thân yêu trong hình, những vùng hoạt động trong não bộ của những người nhạy cảm cho thấy họ muốn làm điều gì đó, và những vùng này còn hoạt động mạnh mẽ hơn những

vùng liên quan tới sự đồng cảm. Nhìn chung, hoạt động não bộ liên quan tới sự đồng cảm ở người nhạy cảm mạnh hơn ở những người không nhạy cảm khi quan sát những tấm hình có bất kì loại cảm xúc mãnh liệt nào.

Có một suy nghĩ sai lầm thường thấy rằng cảm xúc khiến chúng ta suy nghĩ thiếu logic. Nhưng theo như phương pháp suy nghĩ khoa học gần đây do nhà tâm lý học Roy Baumeister cùng các đồng nghiệp xét duyệt, cảm xúc được đặt tại vị trí trung tâm của trí tuệ. Bởi hầu hết cảm xúc thường đến sau một sự kiện, dường như đó là thứ có vai trò giúp ta ghi nhớ những chuyện xảy đến và rút ra bài học. Càng buồn bã trước một sai lầm, ta càng nghĩ tới nó nhiều và sẽ có thể tránh lặp lại lần thứ hai. Càng vui mừng trước một thành công, ta càng nghĩ và nói đến những gì mình đã làm, từ đó sẽ có khả năng lặp lại hành động ấy một lần nữa.

Các bài nghiên cứu khác do Baumeister thảo luận đã tập trung khám phá ảnh hưởng của cảm xúc tới quá trình suy nghĩ thông suốt và phát hiện ra rằng ta sẽ không thể học tốt hoặc không học được một chút nào trừ khi ta có lý do mang tính cảm xúc. Điều này giải thích vì sao học ngoại ngữ ngay tại đất nước sử dụng ngoại ngữ ấy sẽ dễ dàng hơn rất nhiều - ta có động lực tự tìm đường, trò chuyện và không để người khác nghĩ mình là một kẻ ngu ngốc. Dưới góc độ này, dường như những người đặc biệt nhạy cảm không thể xử lý thông tin một cách sâu sắc nếu không có những phản ứng mạnh mẽ kích lệ họ. Và hãy nhớ rằng khi những người nhạy cảm phản ứng mạnh, đó thường là phản ứng trước những cảm xúc tích cực, ví dụ như tò mò, chờ đợi thành công (bằng cách

sử dụng những lỗi tắt mà người khác không hề hay biết), khao khát có được thứ gì đó, thỏa mãn, vui mừng, hoặc toại nguyện. Có lẽ tất cả mọi người đều phản ứng gay gắt trước tình huống tiêu cực, nhưng dường như người nhạy cảm đã trưởng thành tới mức họ đặc biệt khao khát có được kết quả tốt đẹp, và họ cố gắng hơn hẳn những người khác để biến điều đó thành hiện thực. Điều này khiến tôi tưởng tượng tới cảnh chúng ta lên kế hoạch cho một buổi tiệc sinh nhật đặc biệt vui vẻ, sau đó chờ đợi niềm hạnh phúc mà nó mang lại.

S chính là cảm nhận từng chi tiết nhỏ nhất

Hầu hết các bài nghiên cứu mà tôi trích dẫn đều đòi hỏi người nhạy cảm phải cảm nhận được những thay đổi nhỏ trong môi trường xung quanh, hay nói cách khác là những chi tiết nhỏ mà người khác bỏ qua. Vì lý do này, và cũng bởi tôi gọi tính cách đó là đặc biệt nhạy cảm, nhiều người cho rằng đây là đặc điểm chính trong tính cách. (Để tránh nhầm lẫn, cũng là để nhấn mạnh vai trò của việc xử lý thông tin, chúng ta sẽ sử dụng thuật ngữ mang tính khoa học hơn: “nhạy cảm xử lý cảm giác”.) Tuy nhiên, nhạy cảm không phải là những giác quan đặc biệt - dù sao cũng có những người nhạy cảm với thị lực kém hoặc khả năng nghe không tốt. Đúng vậy, một vài người nhạy cảm cho biết một hoặc vài giác quan của họ đặc biệt nhạy bén, nhưng thậm chí trong những trường hợp ấy, có khả năng là do họ xử lý thông tin cảm giác một cách thận trọng, chứ không phải mắt, mũi, da, nụ vị giác hoặc tai của họ có gì bất thường. Một lần nữa, những vùng não bộ xảy ra phản ứng khi người nhạy cảm tiếp nhận thông tin chính là những vùng xử lý thông tin cảm

giác cao cấp: không phải vùng phân biệt bằng chữ cái dựa vào hình dạng hoặc vùng đọc lên các chữ ấy mà chính là vùng hiểu được lớp nghĩa tinh tế của ngôn từ.

Một mặt, khả năng nhận ra những chi tiết nhỏ đem lại cho chúng ta rất nhiều lợi thế, từ niềm vui bình dị trong cuộc sống tới việc đề ra cách phản ứng dựa trên sự thấu hiểu dấu hiệu phi ngôn ngữ biểu hiện tâm trạng hoặc độ tin cậy của người khác (mà người ấy còn không biết mình đang thể hiện). Mặt khác, tất nhiên khi cảm thấy kiệt sức, ta sẽ khó chú ý tới bất kì điều gì, dù nhỏ nhất hay hiển nhiên, ngoại trừ nhu cầu được nghỉ ngơi của chính mình. Điều này dẫn ta tới một luận điểm quan trọng.

Mỗi người nhạy cảm đều khác biệt, và khác biệt ở những thời điểm khác nhau

DOES là phần hướng dẫn tổng quan tuyệt vời để thấu hiểu người nhạy cảm, nhưng không phải lúc nào cũng đúng. Tùy thuộc vào cảm xúc của bản thân, ta có thể không nhận ra hành vi hoặc chú ý tới những chi tiết nhỏ xung quanh bằng những người không nhạy cảm. Mỗi người trong chúng ta đều rất khác nhau, từ tính cách, quá khứ cho đến nhiều thứ khác. Dù nhiệt tình đồng hóa tất cả chúng ta thành một nhóm - thậm chí là một nhóm thiểu số bị hiểu lầm - ta cũng không muốn quên mình là những cá thể riêng biệt. Đặc biệt, không phải lúc nào tất cả chúng ta cũng đều là những con người có nhận thức, tận tâm hoặc tuyệt vời!

Bài nghiên cứu do Bhavini Shrivastava tiến hành tại một công ty công nghệ ở Ấn Độ đã phát hiện ra rằng những người nhạy cảm chịu nhiều áp lực từ môi trường làm việc hơn, nhưng họ được quản lý ghi nhận là làm việc năng suất hơn những người khác. Nếu cho rằng những người nhạy cảm với biểu hiện công việc không tốt do áp lực đã nghỉ việc hoặc bị sa thải, những người nhạy cảm còn lại (những người lớn tuổi và có thâm niên làm việc lâu hơn) có vẻ như đã lặng lẽ thích ứng, và với sự cân nhắc đặc biệt từ các nhà quản lý, họ đã cố gắng suy nghĩ sâu sắc cùng nhận thức về những thay đổi nhỏ của mình cho công ty. Vậy là ta đã thấy hai (hoặc nhiều hơn hai) kiểu người nhạy cảm - có thể xoay xở hoặc không, dựa trên những khía cạnh khác chứ không phải tính cách.

Lời tựa

“Đúng là đồ mít ướt!”

“Đồ nhát gan!”

“Đừng có mà phá đám!”

Những tiếng vọng từ quá khứ? Thế còn lời cảnh báo đây thiện chí này thì sao: “Bạn chỉ đang quá nhạy cảm để tự bảo vệ mình thôi.”

Nếu bạn cũng giống tôi, chắc hẳn bạn đã từng nghe những câu nói trên rất nhiều lần, và chúng khiến bạn cảm thấy dường như ở mình tồn tại thứ gì đó khác biệt. Tôi đã từng tin mình mắc phải một khiếm khuyết quái ác cần che giấu, và khiếm khuyết đó sẽ khiến cuộc đời tôi thật tầm thường. Tôi đã nghĩ mình có vấn đề.

Nhưng trên thực tế, tôi và bạn chẳng có vấn đề gì cả. Nếu bạn trả lời ‘đúng’ cho hơn 12 câu hỏi trong bài tự kiểm tra ở phần đầu cuốn sách này, hoặc các đặc điểm chi tiết trong chương một miêu tả đúng con người bạn (đây thực sự là bài kiểm tra tuyệt vời nhất), vậy thì bạn là một kiểu người cực kì đặc biệt, người đặc biệt nhạy cảm (highly sensitive person) - gọi tắt là HSP. Cuốn sách này dành cho bạn.

Sở hữu hệ thần kinh nhạy cảm là một điều hoàn toàn bình thường, đây chỉ đơn giản là một đặc điểm mang tính trung lập. Có lẽ bạn được di truyền lại. 15 - 20% dân số rơi vào trường hợp trên. Điều này đồng nghĩa với việc bạn nhận thức được những chi tiết nhỏ trong môi trường xung quanh, quả là một lợi thế trong rất nhiều tình huống. Cũng đồng nghĩa với việc bạn dễ bị choáng ngợp khi tiếp xúc với môi trường kích thích mạnh trong một khoảng thời gian dài, cũng thường phải dồn dập tiếp nhận hình ảnh và âm thanh cho tới khi hệ thần kinh của bạn trở nên mệt mỏi. Vì thế, nhạy cảm đem lại cả lợi lẫn hại.

Tuy nhiên, trong xã hội của chúng ta, sở hữu tính cách này không được xem là một điều lý tưởng và có thể còn ảnh hưởng mạnh mẽ đến chính bản thân bạn. Các bậc phụ huynh cùng giáo viên giàu thiện chí chắc hẳn đã từng giúp bạn “vượt qua”, cứ như thế đây là một khiếm khuyết. Những đứa trẻ khác không phải lúc nào cũng cảm thông được như vậy. Là người lớn, có lẽ bạn đã phải rất khó khăn trong quá trình tìm kiếm công việc và những mối quan hệ phù hợp, cũng như xây dựng lòng tự tin và cảm giác bản thân mình xứng đáng.

Cuốn sách này đem lại những gì cho bạn

Cuốn sách này không chỉ cung cấp các thông tin cơ bản và chi tiết bạn cần để hiểu rõ tính cách của mình mà còn đem đến số liệu không nơi nào khác có. Đây là thành quả của năm năm nghiên cứu, phỏng vấn chuyên sâu, thử nghiệm

lâm sàng, học hỏi, tham vấn hơn 100 người nhạy cảm, và cẩn thận tìm đọc những gì ngành tâm lý học đã phát hiện ra nhưng không đi sâu nghiên cứu. Trong ba chương đầu, bạn sẽ tìm hiểu những điều cơ bản về tính cách và cách kiểm soát kích thích cùng sự phấn khích của hệ thần kinh.

Tiếp theo, cuốn sách này còn đề cập đến tầm ảnh hưởng của sự nhạy cảm với quá khứ, sự nghiệp, các mối quan hệ và đời sống nội tâm. Nó tập trung vào những lợi thế mà bạn có thể chưa từng nghĩ đến. Thêm vào đó là những lời khuyên cho các vấn đề mà người nhạy cảm thường phải đối diện, ví dụ như sự rụt rè hoặc khó khăn trong quá trình tìm kiếm công việc phù hợp.

Chúng ta gần như sẽ thực hiện cả một chuyến hành trình. Hầu hết những người nhạy cảm từng nhận được sự giúp đỡ từ thông tin trong cuốn sách này cho biết cuộc sống của họ đã thay đổi đáng kể - và họ chuyển lời rằng hãy nhấn nhủ điều này tới bạn.

Một lời gửi tới những người không-hẩn-nhạy-cảm

Đầu tiên, tôi hoan nghênh nếu bạn chọn cuốn sách này vì bạn là cha/mẹ, vợ/chồng hoặc bạn của một người nhạy cảm. Mối quan hệ giữa hai bạn sẽ được cải thiện vượt bậc.

Thứ hai, cuộc khảo sát qua điện thoại bao gồm 300 người được lựa chọn ngẫu nhiên ở mọi độ tuổi đã đưa ra kết luận rằng 20% trong số đó là người đặc biệt hoặc hơi nhạy cảm, và 22% nhạy cảm ở mức trung bình. Những người nằm ở nhóm

nhạy cảm trung bình cũng sẽ nhận được những điều bổ ích từ cuốn sách này.

Nhân tiện, 42% trong số những người được hỏi cho biết họ không nhạy cảm một chút nào. Điều này giải thích tại sao người nhạy cảm không tìm được tiếng nói chung với phần lớn dân số thế giới. Theo lẽ tự nhiên, chính phần lớn dân số thế giới đó là những người luôn vận to âm lượng của radio và nhấn còi xe liên tục.

Hơn nữa, có thể nói mọi người đều có những thời điểm đặc biệt nhạy cảm - ví dụ, sau một tháng sống một mình tại căn nhà trên núi. Và càng lớn tuổi, ta lại càng trở nên nhạy cảm. Quả thực vậy, dù không thừa nhận nhưng hầu hết mọi người đều sở hữu một khía cạnh nhạy cảm, và khía cạnh ấy sẽ xuất hiện trong những tình huống cụ thể.

Lời nhắn nhủ tới những người không nhạy cảm

Đôi lúc những người không nhạy cảm sẽ cảm thấy lạc lõng hoặc bị tổn thương trước quan điểm ta khác họ và ta nghĩ mình giỏi giang hơn họ ở một khía cạnh nào đó. Họ nói: “Ý bạn là tôi không nhạy cảm?” Vấn đề ở chỗ “nhạy cảm” cũng có nghĩa thấu hiểu và nhận biết. Cả người nhạy cảm và người không nhạy cảm đều có thể sở hữu những phẩm chất này, nhưng chúng được tối đa hóa khi ta ở trạng thái vui vẻ và cảnh giác trước những chi tiết nhỏ trong môi trường xung quanh. Khi ở trạng thái bình tĩnh, người nhạy cảm còn vui vẻ tiếp nhận những sắc thái tinh tế hơn. Tuy nhiên khi ở trạng thái kích động, một trạng thái thường gặp của người nhạy

cảm, ta không thấu hiểu hay nhạy bén một chút nào. Thay vào đó, ta dễ bị choáng ngợp, kiệt sức và cần ở một mình. Trái lại, những người bạn không nhạy cảm lại thấu hiểu người khác hơn trong những tình huống đặc biệt hỗn loạn.

Tôi đã phải cân nhắc kỹ lưỡng xem nên gọi đặc điểm tính cách này là gì. Tôi không muốn lặp lại sai lầm bằng cách gây nhầm lẫn với hướng nội, xấu hổ, rụt rè hay một loạt thuật ngữ mà các nhà tâm lý học đã đặt ra. Không một tên gọi nào trong số đó bao hàm sự trung lập, chứ đừng nói tới điểm tích cực, của tính cách này. “Nhạy cảm” thể hiện sự tiếp nhận mạnh mẽ các kích thích một cách rất trung lập. Vì thế, có lẽ đã tới lúc bù đắp những định kiến về người nhạy cảm thông qua một thuật ngữ thiên về phía chúng ta.

Một mặt, “nhạy cảm” chẳng phải điều gì tích cực đối với nhiều người. Trong lúc ngồi yên tĩnh tại nhà và viết những dòng này, nhân lúc còn chưa có nhiều người nhắc đến sự nhạy cảm, tôi sẽ trịnh trọng tuyên bố một điều: Cuốn sách này mang lại nhiều hơn là những câu nói đùa và lời nhận xét đầy tổn thương về người nhạy cảm. Năng lượng của tâm lý đám đông tồn tại rất mạnh mẽ xung quanh quan điểm về sự nhạy cảm - gần mạnh bằng năng lượng tồn tại xung quanh vấn đề giới tính, một vấn đề thường hay bị nhầm lẫn với nhạy cảm. (Số lượng bé trai và bé gái nhạy cảm được sinh ra tương đương nhau, nhưng đàn ông trưởng thành được cho là không sở hữu đặc điểm tính cách trên trong khi phụ nữ thì có. Cả hai giới tính đều phải trả một cái giá rất đắt cho sự nhầm lẫn này.) Vì thế, hãy chuẩn bị sẵn sàng để đương đầu với năng lượng đó. Hãy bảo vệ sự nhạy cảm của bạn, đồng

thời bảo vệ cả sự thấu hiểu vừa mới sinh sôi bằng cách đừng nhắc gì đến nó ngay cả khi mọi chuyện quá rõ ràng.

Hãy tận hưởng cảm giác vui vẻ khi biết ngoài kia vẫn còn những người có suy nghĩ giống bạn.

Điều bạn cần

Tôi phát hiện ra rằng tiếp cận theo bốn lớp đem lại nhiều lợi thế cho người nhạy cảm, và đó sẽ là hướng tiếp cận của các chương trong cuốn sách này.

1. Hiểu bản thân. Bạn phải hiểu một cách kĩ càng thế nào là một người nhạy cảm cũng như cách nó ảnh hưởng tới các đặc điểm khác và cách các thái độ tiêu cực của xã hội tác động tới bạn. Sau đó, bạn phải hiểu tường tận cơ thể nhạy cảm của mình. Hãy ngừng phớt lờ bản thân chỉ vì nó có vẻ yếu đuối hoặc không hợp tác.

2. Thay đổi suy nghĩ. Bạn phải chủ động thay đổi quá khứ khi đã biết mình được sinh ra với tính cách nhạy cảm. Rất nhiều “thất bại” của chúng ta là không thể tránh khỏi, bởi chính bạn, cha mẹ, thầy cô, bạn bè cùng đồng nghiệp không thấu hiểu con người bạn. Hãy điều chỉnh để những gì bạn trải nghiệm trong quá khứ có thể dẫn tới lòng tự tôn, và lòng tự tôn là điều đặc biệt quan trọng với người nhạy cảm, bởi nó kiểm chế sự kích động trong các tình huống xa lạ (và vì thế, đầy tính kích thích).

3. Chữa lành. Giờ đã tới lúc bắt đầu hàn gắn những vết thương sâu thẳm nếu trước đây bạn chưa từng làm điều này.

Khi còn nhỏ bạn đã rất nhạy cảm; các vấn đề gia đình và xã hội, bệnh tật thời thơ ấu cùng sự yêu mến của mọi người ảnh hưởng tới bạn hơn tới những người khác. Hơn nữa, bạn không giống với những đứa trẻ bình thường, và vì thế, chắc chắn bạn sẽ phải chịu đựng nhiều khổ đau.

Người nhạy cảm, nhờ khả năng cảm nhận những xúc cảm căng thẳng, có thể kìm lại những hành động nội tâm cần thiết để hàn gắn những vết thương trong quá khứ. Cẩn trọng và chậm rãi cũng là một điều hợp lý. Nhưng nếu chần chừ, bạn sẽ phải trả một cái giá rất đắt.

4. Tự giúp bản thân bình tĩnh khi bước ra ngoài thế giới và học cách buông bỏ. Bạn có thể, nên và cần phải hòa nhập với thế giới. Thế giới này thực sự cần có bạn. Nhưng bạn phải học được kỹ năng tránh thể hiện quá nhiều hoặc quá ít. Cuốn sách này, vì đã được giải phóng khỏi các thông điệp dễ gây nhầm lẫn từ một xã hội ít nhạy cảm, sẽ giúp bạn khám phá những điều trên.

Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy ảnh hưởng của tính cách này tới những mối quan hệ thân thiết. Và tôi cũng sẽ thảo luận tác động của liệu pháp tâm lý tới người nhạy cảm - những người nhạy cảm nào nên áp dụng liệu pháp tâm lý và tại sao, nên sử dụng hình thức nào, cùng với ai và đặc biệt là hiệu quả mà nó mang lại. Sau đó tôi sẽ đề cập tới người nhạy cảm và việc chăm sóc y tế, bao gồm rất nhiều thông tin về các loại thuốc thường được người nhạy cảm sử dụng như Prozac. Ở phần cuối cuốn sách, chúng ta sẽ thấy được cách tận hưởng đời sống nội tâm phong phú.

Hướng dẫn độc giả

1. Tôi xin nhắc lại, tôi gọi độc giả của cuốn sách này là người nhạy cảm, nhưng cuốn sách này cũng dành cho những người muốn tìm hiểu về người nhạy cảm, dù là bạn bè, người thân, cố vấn, cấp trên, nhà giáo dục hay chuyên gia về sức khỏe.

2. Cuốn sách này đòi hỏi bạn phải thừa nhận bản thân sở hữu một tính cách giống với những người khác. Đúng vậy, nó gắn lên người bạn một cái mác. Lợi thế chính là bạn sẽ cảm thấy mình là một người bình thường và hưởng thụ lợi ích từ trải nghiệm cùng nghiên cứu của những người khác. Nhưng mọi cái mác đều không lột tả được nét riêng biệt của bạn. Mỗi người nhạy cảm đều vô cùng khác biệt, dù ở họ tồn tại một đặc điểm tính cách chung. Hãy ghi nhớ điều này trong quá trình đọc cuốn sách.

3. Khi đọc cuốn sách này, có lẽ bạn sẽ nhìn nhận mọi thứ trong đời dưới góc độ của một người nhạy cảm. Đó là điều mà tôi kì vọng. Thực ra, đó chính xác là một quan điểm. Sự tập trung say mê giúp bạn học bất kì ngoại ngữ mới nào, bao gồm cả cách miêu tả bản thân. Nếu ai đó cảm thấy có chút lo lắng, lạc lõng hoặc khó chịu, hãy yêu cầu họ phải thật kiên nhẫn. Sẽ có ngày quan điểm trên trở nên phổ biến và bạn sẽ không cần phải giải thích gì nhiều.

4. Cuốn sách này bao gồm các hoạt động mà tôi cảm thấy hữu ích với người nhạy cảm. Nhưng tôi không nói bạn phải hoàn thành toàn bộ mới rút ra được điều gì đó từ cuốn sách.

Hãy tin tưởng trực giác nhạy cảm của mình và làm những gì bạn cảm thấy đúng đắn.

5. Bất kì hoạt động nào cũng có thể khơi gợi xúc cảm mạnh mẽ. Trong trường hợp đấy, tôi khuyến khích bạn tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia. Nếu bạn đang tiến hành trị liệu, cuốn sách này sẽ hoàn toàn phù hợp với bạn. Các quan điểm trong này có thể sẽ rút ngắn thời gian trị liệu vì chính bạn đã hình dung được một quan điểm mới - không phải quan điểm của xã hội mà của chính bạn, về người bạn có thể trở thành hoặc đã trở thành. Nhưng hãy nhớ cuốn sách này không thay thế một bác sĩ trị liệu lành nghề khi mọi việc dần trở nên căng thẳng hoặc phức tạp.

Đây chính là giây phút tôi cảm thấy phấn khích, giây phút tôi tưởng tượng cảnh bạn lật trang sách và bước vào thế giới mới của tôi, của bạn, của chúng ta. Sau biết bao tháng ngày tự xem mình là người duy nhất, giờ thật tuyệt khi có người đồng hành phải không?

Bạn có phải người đặc biệt nhạy cảm?

BÀI TỰ KIỂM TRA

Trả lời những câu hỏi sau theo đúng cảm giác của bạn. Chọn Đ nếu câu khẳng định có phần đúng với bạn. Chọn S nếu câu khẳng định có phần không đúng hoặc hoàn toàn không đúng với bạn.

Dường như tôi cảm nhận được những chi tiết nhỏ trong môi trường xung quanh. Đ S

Tâm trạng của người khác có ảnh hưởng tới tôi. Đ S

Tôi thường nhạy cảm với cơn đau. Đ S

Trong những ngày bận rộn, tôi nhận thấy mình có nhu cầu trốn vào giường, một căn phòng tối hoặc bất cứ không gian riêng tư nào có thể giúp tôi thả lỏng bản thân trước kích thích. Đ S

Tôi đặc biệt nhạy cảm với tác dụng của caffeine. Đ S

Tôi sẽ bị choáng ngợp trước những thứ như ánh sáng chói, mùi mạnh, vải thô, hoặc tiếng còi báo ở gần. Đ S

Đời sống nội tâm của tôi phong phú và phức tạp. Đ S

Tiếng ồn khiến tôi không thoải mái. Đ S

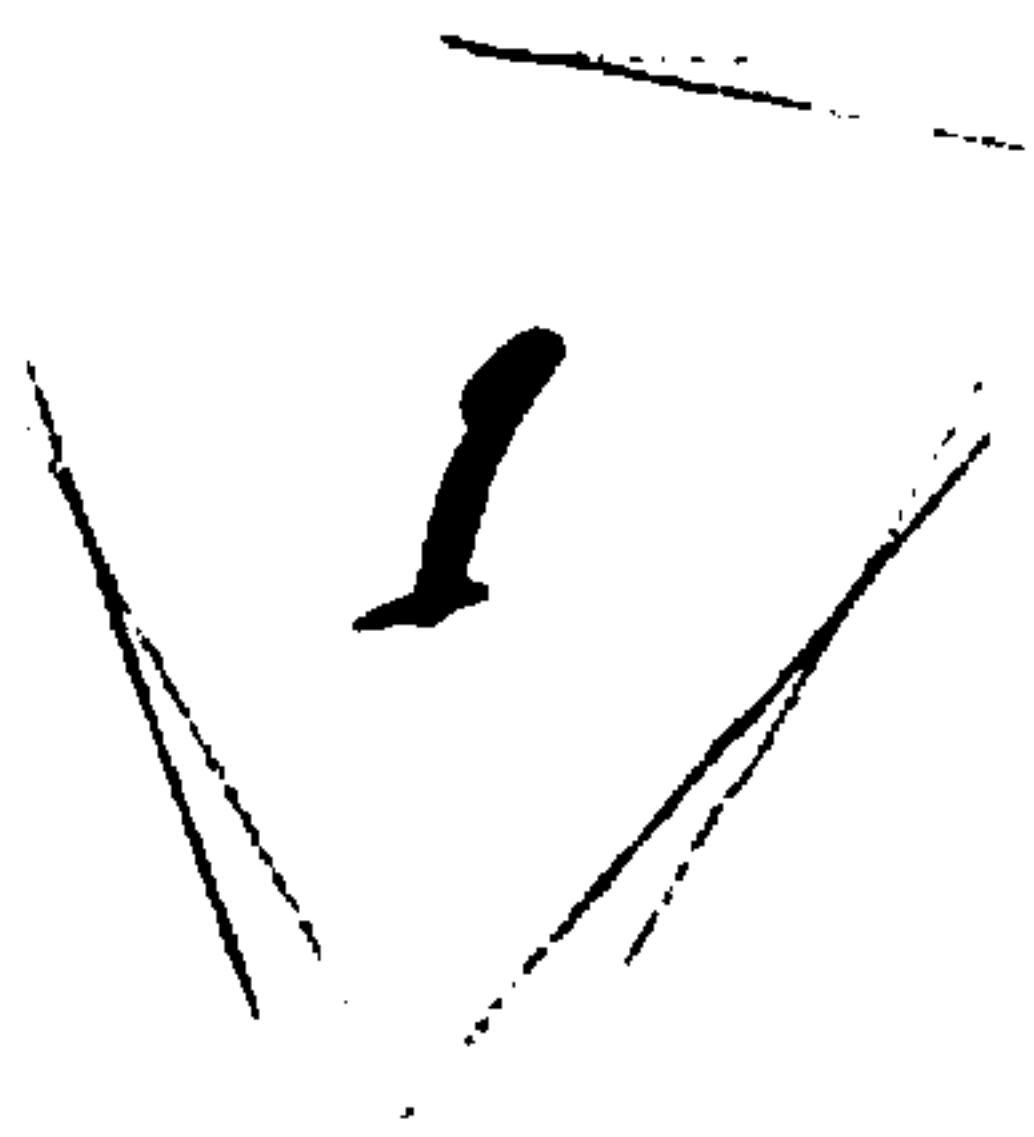
Tôi xúc động mạnh trước nghệ thuật hoặc âm nhạc.	Đ	S
Tôi rất tỉ mỉ.	Đ	S
Tôi dễ bị giật mình.	Đ	S
Tôi cảm thấy lo lắng khi có quá nhiều việc phải làm trong một khoảng thời gian ngắn.	Đ	S
Khi có người không thoải mái với môi trường vật lý, tôi biết cần phải làm gì để khiến họ dễ chịu (ví dụ như điều chỉnh ánh sáng hoặc chỗ ngồi).	Đ	S
Tôi khó chịu khi người khác bắt tôi phải làm quá nhiều việc cùng lúc.	Đ	S
Tôi cố gắng tránh mắc lỗi hoặc quên việc gì đó.	Đ	S
Tôi chú ý tránh các bộ phim hoặc chương trình TV bạo lực.	Đ	S
Tôi trở nên không thoải mái khi có quá nhiều chuyện diễn ra xung quanh mình.	Đ	S
Cảm giác đối tạo ra phản ứng mạnh trong tôi, gián đoạn sự tập trung hoặc tâm trạng.	Đ	S
Những thay đổi trong cuộc đời khiến tôi bối rối.	Đ	S
Tôi thường để ý và yêu thích những mùi thơm, hương vị, âm thanh cùng tác phẩm đẹp, tinh tế.	Đ	S
Tôi ưu tiên sắp xếp cuộc đời mình để tránh những tình huống buồn bã hoặc choáng ngợp.	Đ	S
Khi cạnh tranh hoặc có người khác quan sát trong lúc thực hiện nhiệm vụ, tôi cảm thấy lo lắng và run sợ tới mức thể hiện không tốt như bình thường.	Đ	S
Hồi còn nhỏ, cha mẹ hoặc thầy cô xem tôi là đứa bé nhạy cảm, nhút nhát.	Đ	S

TÍNH ĐIỂM

Nếu bạn chọn Đ từ 12 câu trở lên, chắc hẳn bạn là một người nhạy cảm.

Nhưng thú thật, không có bài kiểm tra tâm lý nào hoàn toàn chính xác tới mức bạn nên đánh cược cả cuộc đời vào đó. Nếu bạn chỉ chọn một hoặc hai câu đúng nhưng những câu ấy lại cực kì đúng với bạn, có lẽ bạn cũng được xem là một người nhạy cảm.

Hãy tiếp tục đọc, và nếu bạn nhận ra bản thân mình trong phần miêu tả chi tiết người nhạy cảm ở chương Một, hãy coi mình là một người nhạy cảm. Phần còn lại của cuốn sách sẽ giúp bạn thấu hiểu bản thân hơn cùng cách phát triển trong thế giới không-mấy-nhạy-cảm ngày nay.



Sự thật về người nhạy cảm

Một cảm giác khiếm khuyết hoặc có gì đó sai

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu những thông tin cơ bản về tính cách của mình và cách nó khiến bạn trở nên khác biệt so với mọi người. Đồng thời, bạn sẽ khám phá ra phần còn lại trong tính cách mà bạn được thừa hưởng để thấu hiểu cách xã hội nhìn nhận mình. Nhưng trước hết, bạn nên gặp Kristen.

Cô ấy nghĩ chắc mình điên thật rồi

Kristen là đối tượng phỏng vấn thứ 23 trong bài nghiên cứu về người nhạy cảm của tôi. Đó là một cô sinh viên đại học thông minh với đôi mắt sáng ngời. Nhưng ngay khi bắt đầu phỏng vấn, giọng cô bỗng trở nên run rẩy.

“Tôi xin lỗi”, cô thì thầm. “Nhưng tôi quyết định gặp cô, vì cô là một nhà tâm lý và tôi cần trò chuyện với ai đó có thể trả lời tôi...” Giọng cô trở nên nghẹn ngào. “Liệu có phải tôi điên rồi không?” Tôi chăm chú nhìn cô với vẻ cảm thông. Rõ ràng cô đang cảm thấy tuyệt vọng, nhưng những gì cô nói khiến tôi cảm thấy đầu óc cô chẳng có vấn đề gì cả. Nhưng khi ấy, tôi đã biết lắng nghe những người giống Kristen theo một cách rất khác.

Cô tiếp tục nói, như thể sợ tôi sẽ đưa ra câu trả lời. “Tôi cảm thấy rất khác thường. Lúc nào cũng vậy. Tôi không hề cố tình - ý tôi là, gia đình của tôi rất tuyệt vời. Tuổi thơ của tôi trôi qua một cách bình dị cho tới khi tôi đi học. Dù mẹ tôi vẫn nói lúc nào tôi cũng là một đứa trẻ cau có.”

Cô hít thở sâu một hơi. Tôi nói vài câu trấn an, rồi cô tiếp tục. “Nhưng tôi sợ hãi mọi thứ khi đi nhà trẻ. Thậm chí cả giờ âm nhạc. Khi giáo viên phát nổi và chào để gõ, tôi chỉ biết lấy tay bịt chặt tai rồi khóc.”

Cô quay đi, đôi mắt giờ đã ngấn nước. “Hồi tiểu học tôi luôn là học trò cưng của các thầy cô. Thế nhưng mọi người vẫn nói tôi là đứa ‘kì cục’.”

Sự “kì cục” ấy dẫn đến một loạt các bài kiểm tra sức khỏe và tâm lý đầy khốn khổ. Đầu tiên là chúng thiếu năng trí tuệ. Kết quả là cô được chuyển đến tham gia chương trình học dành cho người đặc biệt, tôi không hề ngạc nhiên trước điều này.

Thế nhưng mọi người vẫn cảm thấy: “Đứa trẻ này có vấn đề gì đó.” Người ta kiểm tra khả năng nghe của cô, kết quả là nó hoàn toàn bình thường. Đến năm lớp bốn, cô phải tiến hành chụp não vì có giả thuyết cho rằng tính hướng nội của cô do những cơn co giật vắng ý thức gây nên. Nhưng não của cô hoàn toàn bình thường.

Chẩn đoán cuối cùng? Cô “gặp khó khăn trong việc chặn lại các kích thích bên ngoài”. Tất cả những gì còn lại là một đứa trẻ tin mình mắc khiếm khuyết.

Đặc biệt nhưng bị hiểu lầm nghiêm trọng

Chân đoán trên hoàn toàn đúng. Người nhạy cảm thường tiếp nhận rất nhiều thông tin - toàn bộ những chi tiết nhỏ mà mọi người thường bỏ qua. Nhưng những điều tưởng như quá đối bình thường với người khác, ví dụ như tiếng nhạc ồn ã hoặc đám đông, có thể mang tính kích thích và vì thế, gây căng thẳng cho những người nhạy cảm.

Hầu hết mọi người đều bỏ qua tiếng còi báo, ánh đèn sáng chói, mùi hương lạ, tiếng ồn ào, huyên náo. Nhưng người nhạy cảm lại bị những thứ ấy làm phiền.

Hầu hết mọi người đều cảm thấy đôi chân mình không còn chút sức lực sau một ngày dài dạo quanh trung tâm thương mại hoặc bảo tàng, nhưng họ vẫn sẵn sàng nhập cuộc nếu bạn đề xuất đi tiệc tối. Người nhạy cảm thì khác, họ cảm thấy mệt mỏi, bị kích thích quá mức và cần ở một mình.

Hầu hết trường hợp, khi bước vào phòng, mọi người đều sẽ chú ý tới nội thất và con người - chỉ có vậy. Nhưng dù muốn hay không, người nhạy cảm vẫn liên tục nhận thức được tâm trạng, mối quan hệ bạn bè hoặc thù địch, sự trong lành hoặc bức bối của bầu không khí, hoặc tính cách của người cầm hoa.

Tuy nhiên, nếu bạn là một người nhạy cảm, rất khó để nói bạn sở hữu một kỹ năng vượt trội nào đó. Làm thế nào để so sánh các trải nghiệm nội tâm? Đây là một việc không mấy dễ dàng. Hầu như bạn sẽ cảm thấy mình không thể bao dung được như những người khác. Bạn quên mất việc mình thuộc về nhóm người thường được miêu tả bằng những cum

từ như tính sáng tạo cao, có tầm nhìn, đầy nhiệt huyết và sự quan tâm - tất cả những đặc điểm được xã hội đề cao.

Sở hữu sự nhạy cảm đồng nghĩa với việc thận trọng, hướng nội và cần nhiều thời gian ở một mình. Những người không sở hữu đặc điểm tính cách này (số đông) không hiểu được điều đó, họ xem chúng ta là những kẻ nhút nhát, rụt rè, yếu đuối và không hòa đồng. Vì e ngại những cái mác ấy, ta cố tỏ ra mình giống với người khác. Nhưng như thế chỉ khiến ta bị kích thích quá mức và càng thêm mệt mỏi. Và chính điều ấy đã khiến ta bị dán cái mác điên khùng hoặc tâm thần, đầu tiên là bởi người khác, sau đó bởi chính bản thân ta.

Một năm nguy hiểm của Kristen

Chẳng sớm thì muộn, tất cả mọi người đều sẽ đối mặt với những trải nghiệm căng thẳng trong đời, nhưng người nhạy cảm phản ứng mạnh hơn trước kích thích. Nếu bạn xem phản ứng ấy là một phần khiếm khuyết, bạn sẽ khiến những áp lực vốn đã tồn tại trong những tình cảnh khốn khó đó càng thêm phần đè nén. Sau đó, cảm giác tuyệt vọng và vô dụng sẽ ập đến.

Ví dụ như một năm đầy khốn khó của Kristen khi cô mới bắt đầu đại học. Trước đó, cô theo học tại một trường cấp ba bình thường và chưa từng rời khỏi nhà. Đột nhiên, cô sống giữa biết bao người xa lạ, chiến đấu với đám đông vì những khóa học cùng từng quyển sách, và cô luôn bị kích thích quá mức. Sau đó cô yêu, nhanh chóng và sâu đậm (người nhạy

cảm là vậy). Không lâu sau đó, cô tới Nhật Bản gặp gia đình bạn trai, một sự kiện mà cô có đủ lý do để cảm thấy sợ hãi. Theo như lời cô kể, chính thời gian ở Nhật đã khiến cô trở nên “mất kiểm soát”.

Kristen chưa từng nghĩ mình là một người hay lo lắng, nhưng đột nhiên khi tới Nhật, nỗi sợ hãi nhấn chìm cô, khiến cô không tài nào ngủ được. Sau đó cô trở nên trầm cảm. Lòng tự tin thật giảm vì nỗi sợ hãi trước cảm xúc của chính mình. Người bạn trai trẻ không chịu nổi “sự điên khùng” ấy và muốn chấm dứt mối quan hệ. Sau đó cô quay trở lại trường học với tâm lý sợ hãi mình sẽ lại thất bại. Kristen đứng bên bờ tuyệt vọng.

Cô ngược lên nhìn tôi sau khi nức nở kể tới đoạn cuối của câu chuyện. “Sau đó tôi nghe tin về bài nghiên cứu này, về người nhạy cảm, và tôi đã nghĩ: ‘Liệu đó có phải mình? Nhưng tôi biết là không phải. Phải không?’”

Tôi đáp mình không thể nói chắc từ một cuộc trò chuyện ngắn ngủi, nhưng tôi tin rằng đúng, sự nhạy cảm trong tính cách cộng với mọi áp lực mà cô phải gánh chịu có thể giải thích cho trạng thái tinh thần của cô. Và vì thế, tôi lấy làm vinh hạnh được giải thích cho Kristen về chính bản thân cô - một lời giải thích muộn màng.

Định nghĩa sự nhạy cảm

- Hai sự thật cần ghi nhớ

SỰ THẬT THỨ NHẤT: Mọi người, dù nhạy cảm hay không, đều cảm thấy thoải mái nhất khi không quá nhàm chán hoặc không quá kích động.

Một cá nhân sẽ thực hiện nhiệm vụ tốt nhất, dù là trò chuyện hay tham gia giải đấu Super Bowl, nếu hệ thần kinh của họ cảnh giác hoặc kích động ở mức vừa phải. Quá ít phấn khích sẽ khiến ta trở nên nhàm chán, làm việc không hiệu quả. Để thay đổi trạng thái đó, ta uống cà phê, bật đài radio, gọi điện cho bạn bè, bắt chuyện với người lạ, thay đổi nghề nghiệp - hoặc bất cứ điều gì!

Trái lại, khi hệ thần kinh bị kích động quá mức, ta sẽ trở nên căng thẳng, vụng về và bối rối. Ta không thể suy nghĩ thông suốt, cơ thể ta không hợp tác, và ta cảm thấy hoàn toàn mất kiểm soát. Một lần nữa, chúng ta có rất nhiều cách thay đổi tình hình. Đôi khi ta nghỉ ngơi, hoặc ngừng suy nghĩ. Một vài người sử dụng đồ uống có cồn hoặc dùng thuốc Valium¹.

1. Valium (diazepam) được sử dụng để điều trị rối loạn lo âu, các triệu chứng cai rượu, hoặc co thắt cơ. Valium đôi khi được dùng với các thuốc khác để điều trị động kinh.

Mức độ kích thích hợp lý nhất nằm ở khoảng giữa. Trên thực tế, nhu cầu và khao khát có được “mức độ kích thích phù hợp” là một trong những kết quả nghiên cứu có cơ sở nhất của lĩnh vực tâm lý học. Mọi người đều như vậy, dù là đứa trẻ vừa được sinh ra. Ai cũng ghét cảm giác nhàm chán hoặc choáng ngợp.

SỰ THẬT THỨ HAI: Mức độ kích động của hệ thần kinh trong cùng một tình huống, dưới cùng một kích thích sẽ khác nhau đối với mỗi người.

Sự khác biệt này phần lớn sẽ được di truyền lại cho thế hệ sau, điều này là sự thực và hết sức bình thường. Trên thực tế, ta có thể quan sát thấy điều này ở tất cả các loài động vật bậc cao - chuột, mèo, chó, ngựa, khỉ và con người. Trong cùng một loài, số thành viên nhạy cảm mạnh với các kích thích thường có tỉ lệ giống nhau, khoảng 15 - 20%. Cũng giống như việc một vài thành viên trong cùng một loài có kích cỡ lớn hơn, một vài thành viên trong loài cũng có thể nhạy cảm hơn. Trên thực tế, một cặp động vật nhạy cảm được phối giống với nhau có thể tạo ra chủng nhạy cảm kéo dài vài thế hệ. Tóm lại, trong số các tính cách bẩm sinh, nhạy cảm tạo ra sự khác biệt rõ ràng và đáng kể nhất.

Tin tốt và tin không-tốt-lắm

Ý nghĩa của sự khác biệt trong mức độ kích động nằm ở chỗ ta có thể nhận ra một lượng lớn kích thích mà những

người khác không để ý. Điều này đúng với không chỉ âm thanh, hình ảnh nhỏ mà còn cả cảm giác vật lý như cơn đau. Không phải thị giác, thính giác hoặc các giác quan khác của bạn nhạy bén hơn (rất nhiều người nhạy cảm vẫn đeo kính). Sự khác biệt dường như nằm ở cách tiếp cận não bộ hoặc trong não bộ, trong cách ta xử lý thông tin cẩn thận hơn. Ta suy ngẫm mọi thứ kĩ càng hơn. Và ta tiếp tục phân loại mọi thứ dựa trên sự khác biệt nhỏ hơn nữa. Giống như những cỗ máy chấm điểm hoa quả dựa trên kích cỡ - ta phân thành 10 cỡ trong khi những người khác chỉ phân thành hai hoặc ba.

Việc chú ý tới các chi tiết nhỏ thường khiến trực giác của bạn nhạy bén hơn, đồng nghĩa với việc có thể tiếp nhận và xử lý thông tin trong trạng thái nửa tỉnh hoặc vô thức. Kết quả là bạn thường “biết” nhưng không hiểu vì sao lại biết. Hơn nữa, quá trình xử lý sâu các chi tiết nhỏ khiến bạn suy nghĩ đến quá khứ và tương lai nhiều hơn. Bạn “biết” vì sao mọi chuyện phải xảy ra như vậy hoặc sẽ kết thúc thế nào. Đây là “giác quan thứ sáu” mà mọi người vẫn hay nhắc đến. Tất nhiên có thể sai, giống như tai hoặc mắt của bạn có thể nhầm lẫn. Nhưng trực giác của những người nhạy cảm đúng thường xuyên tới mức họ thường có xu hướng trở thành người có tầm nhìn xa trông rộng, nghệ sĩ có trực giác nhạy bén, nhà phát minh hoặc chỉ đơn giản là những người tỉ mỉ, cẩn trọng và khôn ngoan.

Điểm bất lợi của sự nhạy cảm xuất hiện dưới tác động của kích thích mạnh. Thứ kích thích vừa phải đối với nhiều người lại là thứ kích thích quá độ đối với người nhạy cảm. Thứ kích thích quá độ đối với người bình thường

lại khiến người nhạy cảm trở nên kiệt quệ, cho đến khi họ chạm tới ngưỡng ngừng hoạt động có tên “ức chế cực hạn” (transmarginal inhibition). Ức chế cực hạn được thảo luận lần đầu tiên vào khoảng những năm đầu thế kỉ 20, bởi nhà sinh lý học người Nga có tên Ivan Pavlov, người tin sự khác biệt được di truyền cơ bản của con người nằm ở tốc độ chạm đến ngưỡng ngừng hoạt động và hiện tượng mau-chóng-ngừng-hoạt-động có một kiểu hệ thần kinh rất khác.

Không ai thích cảm giác phấn khích quá mức, dù là người nhạy cảm hay không. Khi một người cảm thấy mất kiểm soát, cơ thể sẽ đưa ra tín hiệu rằng nó đang gặp vấn đề. Phấn khích quá mức đồng nghĩa với việc không thể hiện hết khả năng của mình. Tất nhiên, nó cũng đem lại nguy hiểm. Cảm giác khiếp sợ sự phấn khích quá mức thậm chí đã có sẵn từ khi ta sinh ra. Một đứa bé mới chào đời không thể chạy, chiến đấu hoặc thậm chí nhận ra nguy hiểm, vì thế cách tốt nhất đối với chúng là gào khóc trước bất cứ thứ gì lạ lẫm, bất cứ thứ gì kích thích để người lớn có thể đến giải cứu.

Cũng giống như bộ phận cứu hỏa, hầu hết người nhạy cảm chúng ta đều phản ứng trước những cảnh báo sai lầm. Nhưng nếu sự nhạy cảm ấy có thể cứu mạng chúng ta dù chỉ một lần, đó sẽ là đặc điểm mang lợi thế về mặt gen. Vì thế, đúng vậy, tính cách của chúng ta dẫn tới sự kích động quá mức, đây quả là điều phiền toái.

Về kích thích

Kích thích bao gồm bất cứ thứ gì đánh thức và thu hút sự chú ý của hệ thần kinh, khiến các dây thần kinh phóng ra lượng điện mà chúng mang theo bên mình. Ta thường nghĩ kích thích là thứ đến từ bên ngoài, nhưng tất nhiên nó có thể đến từ chính cơ thể ta (ví dụ như cơn đau, căng cơ, đói, khát, ham muốn tình dục) hoặc từ kí ức, trí tưởng tượng, suy nghĩ hay kế hoạch.

Kích thích có cường độ khác nhau (giống như độ lớn của tiếng ồn) và độ dài khác nhau. Kích thích sẽ mạnh hơn nếu nó mới (ví dụ như khi bạn bị giật mình bởi tiếng còi hoặc tiếng quát) và phức tạp (ví dụ như khi bạn nghe cùng lúc bốn cuộc trò chuyện cộng với tiếng nhạc ở một bữa tiệc).

Thông thường, ta có thể làm quen với kích thích. Nhưng đôi lúc, khi ta cho rằng mình đã quen và sẽ không còn để tâm thì đột nhiên, ta cảm thấy kiệt sức và nhận ra lý do vì sao: Ta cố chịu đựng một thứ gì đó ở trạng thái có ý thức, nhưng thực chất thứ ấy đang mài mòn từng chút sức lực của ta. Thậm chí một kích thích quen thuộc ở mức vừa đủ, ví dụ như một ngày đi làm, có thể khiến người nhạy cảm cần đến một buổi tối yên tĩnh. Ở mức độ đó, chỉ một kích thích “nhỏ” cũng có thể trở thành giọt nước tràn ly.

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẠY CẢM CỦA BẠN

Nghĩ lại một tình huống mà sự nhạy cảm đã cứu bạn hoặc ai đó thoát khỏi khổ đau, mất mát hoặc thậm chí cái

chết. (Đối với tôi, gia đình tôi có thể đã thiệt mạng nếu tôi không tỉnh giấc khi đốm lửa dầu tiên trong lò sưởi bắt lên trần của căn nhà gỗ mà chúng tôi đang sống.)

Một quy luật chung chính là khi ta mất kiểm soát trước kích thích, ta sẽ cảm thấy vô cùng buồn bực, thậm chí càng buồn bực nếu ta cảm thấy như mình là nạn nhân của người khác. Tiếng nhạc do ta bật lên mang lại cảm giác thoải mái, nhưng khi phát ra từ đài của nhà hàng xóm, chúng lại trở nên thật khó chịu, và nếu trước đó ta từng yêu cầu họ vặn nhỏ âm lượng lại, đây sẽ trở thành sự xâm phạm đầy tính thù địch. Cuốn sách này có thể khiến bạn càng thêm khó chịu trong bước đầu trân trọng việc mình thuộc về thiểu số, những người có nhu cầu chỉ nhận ít kích thích nhưng thường bị phớt lờ.

Rõ ràng, nếu ta được khai sáng và thoát khỏi các mối giao thiệp để tránh tình trạng kích động quá mức, mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều. Chẳng trách nhiều người nhạy cảm lại có hứng thú với con đường tâm linh.

Liệu kích động có thực sự khác lo lắng và sợ hãi?

Điều quan trọng là ta không nhầm lẫn kích động với sự sợ hãi. Sự sợ hãi tạo nên kích động, nhưng những cảm xúc khác như niềm vui, tò mò hoặc giận dữ, cũng có tác dụng tương tự. Ta cũng có thể trở nên kích động quá mức trước những suy nghĩ trong trạng thái không tỉnh táo hoàn toàn hoặc khi sự hưng phấn thấp tới mức không tạo nên bất kì cảm xúc nào. Thông thường, ta không nhận thức được những thứ khiến mình kích động, ví dụ như một tình huống mới lạ hoặc tiếng ồn hoặc rất nhiều thứ khác mà đôi mắt ta thấy được.

Trên thực tế, có rất nhiều cách để ta trở nên kích động, và rất nhiều cách để ta cảm thấy kích động, chúng khác biệt tại những thời điểm khác nhau và với các đối tượng khác nhau. Kích động có thể được biểu hiện dưới trạng thái đỏ mặt, run rẩy, tim đập nhanh, tay run, suy nghĩ mù mờ, bụng rộn rạo, căng cơ, hay đổ mồ hôi ở tay hoặc các bộ phận khác trên cơ thể. Thông thường, trong tình huống ấy, ta sẽ không nhận ra một vài hoặc toàn bộ phản ứng trên. Mặt khác, một số người cho biết họ cảm thấy kích động, nhưng biểu hiện của sự kích

động ấy không giống với những phản ứng trên. Dù vậy, thuật ngữ này vẫn miêu tả một thứ xuất hiện ở tất cả những trải nghiệm và trạng thái cơ thể. Giống như từ “căng thẳng”, từ kích động truyền tải một thứ mà chúng ta đều biết, dù thứ đó có thể biến đổi đa dạng. Và tất nhiên, căng thẳng có quan hệ mật thiết với kích động: Phản ứng của chúng ta trước sự căng thẳng là trở nên kích động.

Một khi đã nhận ra sự kích động, ta muốn đặt tên cho nó, muốn biết nguồn gốc của nó để có thể tránh các mối hiểm nguy. Ta thường nghĩ sự kích động xuất hiện là do nỗi sợ hãi. Ta không nhận ra nhịp tim mình đập nhanh chỉ vì ta nỗ lực xử lý quá nhiều kích thích. Dựa trên sự kích động rõ rệt, người khác cho rằng ta sợ hãi, và ta cũng nghĩ như vậy. Sau đó, khi đã khẳng định mình sợ hãi, ta sẽ càng trở nên kích động. Ta sẽ né tránh các tình huống tương tự trong tương lai khi rơi vào tình trạng kích động, và việc làm quen với kích động có thể khiến ta bình tĩnh trở lại. Chúng ta sẽ thảo luận tầm quan trọng của việc phân biệt sợ hãi và kích động trong chương Năm, khi đề cập tới “rút rè”.

Tính cách của bạn thực sự khiến bạn trở nên đặc biệt

Tính cách nhạy cảm đem lại rất nhiều lợi thế. Não bộ của bạn hoạt động theo một cách rất khác biệt. Hãy nhớ các đặc điểm dưới đây được xét trên trung bình, không có ai sở hữu toàn bộ những đặc điểm ấy. Nhưng so với những người không nhạy cảm, hầu hết chúng ta đều:

- Có khả năng phát hiện lỗi và tránh mắc lỗi tốt hơn.
- Cực kì tỉ mỉ.
- Có khả năng tập trung cao độ. (Nhưng ta thể hiện tốt nhất khi không bị làm phiền)
- Đặc biệt giỏi ở các nhiệm vụ đòi hỏi sự cảnh giác, chính xác, tốc độ và phát hiện các chi tiết nhỏ khác nhau.
- Có khả năng xử lý dữ liệu sâu hơn, ở mức mà các nhà tâm lý học gọi là “bộ nhớ ngữ nghĩa”.
- Thường hay ngẫm nghĩ về suy nghĩ của chính mình.
- Có khả năng học hỏi nhưng không nhận ra mình đã học.

- Bị ảnh hưởng sâu sắc bởi tâm trạng và cảm xúc của người khác.

Tất nhiên có rất nhiều ngoại lệ, đặc biệt trong sự tỉ mỉ. Ta không muốn tự cho mình là đúng về điều này, rất nhiều mối nguy hiểm có thể xảy đến khi ta cố gắng làm điều tốt. Trên thực tế, tất cả những lợi thế kể trên đều có những điểm tối. Chúng ta đầy kĩ năng, nhưng khi bị người khác giám sát, tính thời gian hoặc đánh giá, ta thường không thể hiện hết năng lực của mình. Quá trình xử lý thông tin sâu khiến ban đầu ta dường như không bắt kịp, nhưng theo thời gian, ta lại thấu hiểu và ghi nhớ nhiều hơn người khác. Đây là lý do vì sao người nhạy cảm học ngoại ngữ tốt hơn (dù sự kích động có thể khiến họ nói không trôi chảy bằng).

Nhân tiện, ngẫm nghĩ về suy nghĩ của chính mình không có nghĩa ta lấy mình làm trung tâm. Điều đó có nghĩa nếu ai đó hỏi ta đang nghĩ gì, ta thường không nhắc đến những nhận thức về thế giới xung quanh, thay vào đó ta có xu hướng nhắc tới suy nghĩ hoặc tưởng tượng trong nội tâm của chính mình. Nhưng ta cũng sẽ nhắc tới những suy nghĩ về người khác.

Cơ thể của chúng ta cũng khác. Hầu hết chúng ta đều sở hữu hệ thần kinh với khả năng biến chúng ta trở thành:

- Chuyên gia trong các hoạt động đòi hỏi sự khéo léo, tinh tế.
- Người giỏi đứng im.
- “Người dậy sớm”. (Cũng có rất nhiều ngoại lệ.)

- Người bị ảnh hưởng bởi các chất kích thích ví dụ như caffeine, trừ khi ta đã quen sử dụng chúng.
- Người “thiên về não phải” (ít tư duy tuyến tính, sáng tạo hơn theo phương pháp tổng hợp).
- Người nhạy cảm với các vật trong không khí. (Đúng vậy, điều đó có nghĩa bạn dễ mắc dị ứng phấn hoa và phát ban.)

Nhìn chung, dường như hệ thần kinh của chúng ta được thiết kế để phản ứng với các trải nghiệm nhỏ đến tinh tế, và cũng khiến ta hồi phục chậm khi buộc phải phản ứng với các kích thích mạnh.

Nên nghĩ như thế nào về những khác biệt của bạn

Hy vọng giờ bạn có thể nhìn nhận tính cách của mình dưới góc độ tích cực hơn. Nhưng tôi khuyên bạn nên nhìn nhận theo một cách trung lập. Tính cách của bạn sẽ trở thành lợi thế hoặc bất lợi khi bạn đương đầu với một tình huống cụ thể. Đặc điểm này tồn tại ở toàn bộ các loài động vật bậc cao, vì thế nó hẳn phải có giá trị trong rất nhiều tình huống. Tôi có linh cảm nó chiếm một số phần trăm nhất định trong số các loài động vật bậc cao, bởi việc có ít nhất vài người luôn chú ý tới các dấu hiệu nhỏ thực sự đem lại nhiều lợi ích. 15 - 20% người nhạy cảm luôn chú ý tới các mối nguy hiểm, thức ăn mới, nhu cầu của những thành viên nhỏ và bị ốm, cùng thói quen của các loài vật khác, đây có vẻ là một con số hợp lý.

Tất nhiên, trong một nhóm rất cần có vài thành viên

không cảnh giác trước các mối nguy hiểm và hậu quả của từng hành động. Họ sẽ lao ra ngoài để khám phá những điều mới lạ, để chiến đấu vì nhóm hoặc lãnh thổ mà không cần suy nghĩ. Mỗi xã hội đều cần cả hai nhóm người này.

Con người chúng ta, đặc biệt là người nhạy cảm, thường tưởng tượng tới các khả năng có thể xảy ra, nhận biết sâu sắc quá khứ và tương lai. Trên hết, nếu nói cái khó ló cái khôn, người nhạy cảm hẳn phải dành rất nhiều thời gian phát minh ra những giải pháp cho các vấn đề của con người, bởi họ nhạy cảm hơn với cảm giác đói, lạnh, bất an, kiệt sức và bệnh tật.

Đôi lúc những người mang đặc điểm tính cách của chúng ta bị cho là kém hạnh phúc hoặc ít có khả năng hạnh phúc. Tất nhiên, ít nhất là đối với những người không nhạy cảm, ta có thể không hạnh phúc hoặc thay đổi tâm trạng thất thường, bởi ta dành nhiều thời gian suy ngẫm về những thứ như ý nghĩa của sự sống và cái chết, hay sự phức tạp của mọi chuyện, và đó không hoàn toàn là những suy nghĩ rạch ròi. Hầu hết những người không nhạy cảm không muốn nghĩ về những điều này, họ cho rằng chỉ khi không hạnh phúc người ta mới suy nghĩ nhiều tới vậy. Và theo cách định nghĩa hạnh phúc đó, họ cho rằng ta có vấn đề, ta không hạnh phúc. Chắc chắn ta sẽ không vui vẻ gì, bởi chẳng ai hạnh phúc khi nhận được những lời buộc tội đó cả.

Quan điểm này được thể hiện rõ nhất bởi Aristotle, người đã đặt ra câu hỏi giả định: “Bạn muốn làm một con lợn hạnh phúc hay một con người bất hạnh?” Người nhạy cảm thích

cảm giác tỉnh táo, một cảm giác rất con người, ngay cả khi những gì ta nhận thức được không phải điều đáng mừng.

Tuy nhiên, tôi không ám chỉ người không nhạy cảm là lợn! Tôi biết có người sẽ nghĩ tôi đang cố biến chúng ta thành những người ưu tú. Cảm giác đó chỉ kéo dài năm phút với hầu hết người nhạy cảm bởi họ luôn dễ dàng mang tâm trạng tội lỗi vì mình xuất chúng hơn người khác. Tôi chỉ đang khuyến khích chúng ta nên cảm thấy bình đẳng.

Di truyền và môi trường

Trong hầu hết mọi trường hợp, tính cách nhạy cảm được di truyền lại. Có rất nhiều bằng chứng chứng minh quan điểm này, chủ yếu từ các bài nghiên cứu trẻ sinh đôi cùng trứng trưởng thành với những hành vi tương tự dù được nuôi dưỡng cách biệt. Điều này cho thấy hành vi được quyết định một phần bởi các gen.

Mặt khác, không phải lúc nào những đứa trẻ sinh đôi được nuôi dưỡng tách biệt cũng thể hiện đặc điểm tính cách này, kể cả khi chúng là sinh đôi cùng trứng. Ví dụ, mỗi đứa trẻ sinh đôi đều sẽ hình thành những nét tính cách khá giống với người mẹ nuôi nấng chúng, dù đó không phải mẹ ruột. Trên thực tế, những trải nghiệm sống nhất định có khả năng phát triển, làm giảm, sản sinh hoặc loại bỏ hoàn toàn hầu hết các đặc điểm tính cách di truyền. Ví dụ, một đứa trẻ được sinh ra với một chút khuynh hướng nhạy cảm sẽ thu mình vào khi chịu áp lực từ gia đình hoặc trường học. Điều này lý giải vì sao trẻ em có anh trai hoặc chị gái thường có khả năng

là người đặc biệt nhạy cảm cao hơn, và điều này chẳng liên quan gì tới gen cả. Tương tự như vậy, nghiên cứu về những con khỉ sơ sinh phải chịu đựng nỗi đau xa cách mẹ đã phát hiện ra rằng những con khỉ này sẽ hành động tương tự như những con khỉ nhạy cảm bẩm sinh khi trưởng thành.

Đặc điểm tính cách này cũng có thể biến mất trong các hoàn cảnh cụ thể. Rất nhiều đứa trẻ nhạy cảm bẩm sinh bị cha mẹ, trường học hoặc bạn bè ép phải trở nên bạo dạn. Đối với một vài người, hoặc trong một số hoàn cảnh cụ thể, sống trong một môi trường ồn ào, đông đúc, trưởng thành trong một gia đình nhiều thành viên hoặc bị ép phải trở nên năng động hơn có thể làm giảm sự nhạy cảm, cũng giống như cách các loài vật nhạy cảm bị kiểm soát nghiêm ngặt sẽ đánh mất một vài bản năng tự nhiên. Tuy nhiên, đặc điểm tính cách tiềm ẩn ấy không hẳn sẽ hoàn toàn biến mất.

Còn bạn thì sao?

Đối với người lớn, rất khó để biết tính cách của họ được di truyền lại hay phát triển từ cuộc sống. Minh chứng rõ ràng nhất, dù không hoàn hảo, là liệu cha mẹ bạn có nhớ bạn nhạy cảm từ khi sinh ra hay không? Nếu có thể, hãy hỏi họ, hoặc người chăm sóc bạn, xem sáu tháng đầu đời của bạn diễn ra như thế nào.

Có lẽ bạn sẽ biết được nhiều hơn nếu bạn không đặt câu hỏi liệu bạn có nhạy cảm hay không. Hãy hỏi họ xem hồi bé bạn như thế nào. Thường thì các câu chuyện về bạn sẽ tiết lộ tất cả. Sau đó, hãy hỏi về các dấu hiệu điển hình của những

đứa trẻ nhạy cảm. Liệu bạn có khó chịu trước những thay đổi - khi thay đồ, lúc thả mình vào nước khi đi tắm, khi thử đồ ăn mới hoặc lúc có tiếng ồn? Liệu bạn có thường bị đau bụng? Liệu bạn có khó ngủ, khó đánh thức hoặc ngủ nhanh thức, đặc biệt khi bạn vô cùng mệt mỏi?

Hãy nhớ, nếu cha mẹ bạn không có kinh nghiệm nuôi trẻ con, họ sẽ không nhận ra điều gì bất thường ở độ tuổi đó, vì họ chẳng có ai để đem ra so sánh với bạn cả. Hơn nữa, trước những lời đồn thổi của các ông bố bà mẹ khác về những khó khăn của con mình, bố mẹ bạn hẳn muốn thuyết phục bạn cũng như chính mình rằng tuổi thơ của bạn vô cùng hoàn hảo. Nếu muốn, bạn có thể trấn an rằng họ đã làm rất tốt, và hầu như đứa trẻ nào cũng gặp phải vài vấn đề, giờ bạn muốn biết vấn đề của mình là gì.

Bạn cũng có thể đưa họ xem bảng câu hỏi ở phần đầu cuốn sách. Hãy hỏi xem họ hoặc có ai đó trong gia đình sở hữu đặc điểm tính cách này không. Đặc biệt nếu họ hàng ở cả hai bên nội, ngoại của bạn có đặc điểm này, khả năng cao là bạn đã được di truyền lại.

Thế nhưng nếu không phải hoặc bạn không chắc thì sao? Như thế cũng chẳng vấn đề gì. Điều quan trọng là giờ đây, bạn đang sở hữu tính cách nhạy cảm. Vì thế, đừng quá bận tâm với câu hỏi này. Chủ đề tiếp theo còn quan trọng hơn nhiều.

Tìm hiểu về xã hội của chúng ta - những thứ bạn không nhận ra SẼ khiến bạn tổn thương

Cả bạn và tôi đều đang học cách xem sự nhạy cảm như một đặc điểm trung lập - hữu ích trong một vài tình huống, trong những tình huống khác thì không - nhưng xã hội của chúng ta chắc chắn không xem nó, hoặc bất kì đặc điểm tính cách nào khác, là trung lập. Nhà nhân loại học Margaret Mead đã giải thích rất kĩ điều này. Dù những đứa trẻ mới sinh bộc lộ rất nhiều đặc điểm tính cách di truyền, chỉ một số ít các đặc điểm cụ thể sẽ trở thành lý tưởng. Theo cách nói của Mead, tính cách lý tưởng được biểu hiện trong “từng sợi chỉ của thớ vải mang tên xã hội - trong sự chăm sóc trẻ nhỏ, trò chơi mà bọn trẻ chơi, bài ca mà mọi người hát, trong tổ chức chính trị, sự tuân thủ tôn giáo, nghệ thuật và triết lý sống”. Tất cả các đặc điểm tính cách khác đều bị bỏ qua, bị ngăn cản hoặc nhạo báng.

Vậy tính cách lý tưởng trong xã hội của chúng ta là gì? Phim ảnh, quảng cáo, và thiết kế của các địa điểm công cộng

đều cho thấy chúng ta phải gan góc như Kẻ hủy diệt¹, chịu đựng được nghịch cảnh như Clint Eastwood² và thân thiện như Goldie Hawn³. Ta phải thoải mái trước những kích thích như ánh sáng chói, tiếng ồn, hay một nhóm bạn ồn ào rủ nhau tới quán bar chơi. Khi cảm thấy choáng ngợp hoặc nhạy cảm, ta có thể dùng thuốc giảm đau.

Nếu phải ghi nhớ một điều trong cuốn sách này, hãy nhớ lấy bài nghiên cứu sau đây. Xinyin Chen cùng Kenneth Rubin của trường đại học Waterloo ở Ontario, Canada và Yuerong Sun của Trường đại học Sư phạm Thượng Hải đã so sánh 480 học sinh ở Thượng Hải với 296 học sinh ở Canada xem những đặc điểm tính cách nào khiến trẻ trở nên nổi bật. Ở Trung Quốc, những đứa trẻ “rụt rè” và “nhạy cảm” được lựa chọn là bạn hoặc đồng đội nhiều nhất. (Trong tiếng phổ thông của Trung Quốc, rụt rè hoặc yên tĩnh có nghĩa ngoan ngoãn hoặc biết cách hành xử; nhạy cảm có thể được dịch thành “biết cách thấu hiểu”, một từ dùng để khen ngợi.) Ở Canada, những đứa trẻ rụt rè và nhạy cảm ít được chọn nhất. Có khả năng đây là thái độ bạn sẽ phải đối diện trong quá trình trưởng thành.

1. *Kẻ hủy diệt* (tiếng Anh: *The Terminator*) là một bộ phim điện ảnh thể loại hành động, khoa học viễn tưởng của đạo diễn James Cameron. Nhân vật Kẻ hủy diệt/Người máy hủy diệt trong phim là một sát thủ người máy sinh học được gửi về năm 1984 từ năm 2029 để giết một người nhằm thay đổi quá khứ.

2. Clinton Eastwood, Jr. (sinh 31/5/1930) là một diễn viên, đạo diễn, nhà sản xuất và nhà soạn nhạc phim người Mỹ.

3. Goldie Jeanne Hawn (sinh 21/11/1945) là một diễn viên, nhà sản xuất, ca sĩ người Mỹ.

Hãy nghĩ xem việc không trở thành đặc điểm lý tưởng trong xã hội có ảnh hưởng thế nào tới bạn. Nó sẽ tác động đến bạn - không chỉ là cách mọi người đối xử với bạn mà còn là cách bạn đối đãi với chính mình.

LOẠI BỎ QUY TẮC CỦA SỐ ĐÔNG

1. Thái độ của cha mẹ bạn đối với tính cách nhạy cảm của bạn là gì? Họ muốn bạn gìn giữ hay loại bỏ nó? Họ xem đó là sự bất tiện, rụt rè, thiếu nam tính, nhút nhát hay dấu hiệu của khả năng nghệ thuật và đáng yêu? Còn họ hàng, bạn bè và thầy cô của bạn nghĩ gì?

2. Hãy nghĩ tới phương tiện truyền thông, đặc biệt vào thời điểm khi bạn còn thơ bé. Thần tượng và hình mẫu noi theo của bạn là ai? Liệu họ có phải người nhạy cảm? Hay họ là những người mà giờ bạn nhận ra mình sẽ không bao giờ trở thành?

3. Hãy nghĩ tới thái độ của bạn sau đó. Nhạy cảm đã ảnh hưởng tới sự nghiệp, quan hệ tình cảm, hoạt động giải trí và tình bạn của bạn như thế nào?

4. Phương tiện truyền thông hiện nay nói gì về người nhạy cảm như bạn? Hình ảnh tích cực hay tiêu cực của người nhạy cảm chiếm ưu thế? (Hãy nhớ khi ai đó là nạn nhân trong một bộ phim hoặc cuốn sách nào đấy, họ thường được miêu tả là người nhạy cảm, dễ bị tổn thương và kích động. Điều này rất phù hợp để tạo hiệu ứng kịch tính, vì nạn nhân thường run rẩy hoặc buồn phiền trông thấy, nhưng đây không phải là

điều tốt đối với người nhạy cảm, bởi “nạn nhân” đồng nghĩa với việc nhạy cảm.)

5. Hãy nghĩ tới những gì người nhạy cảm đã cống hiến cho xã hội. Hãy tìm những ví dụ mà chính bạn biết hoặc đã đọc được. Bạn có thể bắt đầu bằng Abraham Lincoln.

6. Hãy nghĩ tới những cống hiến của bạn cho xã hội. Dù bạn đang làm bất cứ điều gì - điêu khắc, nuôi trẻ, học vật lý hoặc bầu cử - bạn đều có xu hướng suy nghĩ sâu sắc về vấn đề liên quan, chú ý tới các chi tiết, có tầm nhìn cho tương lai và nỗ lực để thật tỉ mỉ.

Thành kiến của tâm lý học

Lĩnh vực nghiên cứu tâm lý học đã tìm ra những thông tin quý giá về con người, và phần lớn thông tin trong cuốn sách này đều dựa trên những kết quả đó. Nhưng tâm lý học không hoàn hảo. Nó chỉ có thể phản ánh những định kiến từ xã hội nơi nó xuất phát. Tôi có thể nêu ra một loạt ví dụ về các bài nghiên cứu tâm lý học với thành kiến rằng những người mà tôi gọi là nhạy cảm thường kém hạnh phúc, kém minh mẫn, kém sáng tạo và kém thông minh (hai ý kiến đầu chắc chắn không đúng). Tuy nhiên, tôi sẽ để dành những ví dụ đó để chỉ dạy lại cho các đồng nghiệp của mình. Nhìn chung, người ta đã bỏ qua bản chất thật của nhạy cảm và gán cho nó những cái nhãn mang sắc thái tiêu cực, ví dụ như “nhút nhát”, “hướng nội” hoặc “rụt rè”. Hãy cẩn thận, chớ chấp nhận chúng bởi chúng sẽ làm sự tự tin của những người nhạy cảm như chúng ta giảm đi còn cảm giác kích động thì tăng lên. Trong quá trình đọc tiếp cuốn sách, bạn sẽ hiểu vì sao những cái mác đó không phù hợp với mình.

Cũng cần phải nói rằng ở những nền văn hóa nơi sự nhạy cảm được đánh giá cao, ví dụ như Nhật Bản, Thụy Điển và Trung Quốc, các bài nghiên cứu cũng mang một sắc thái

khác. Tuy nhiên, đổ lỗi cho lĩnh vực tâm lý học hay các nhà nghiên cứu đây thiện chí cũng chẳng ích gì. Họ đang nỗ lực hết sức của mình rồi.

Những cổ vấn hoàng gia và những vị vua chinh chiến

Dù tốt hay xấu, thế giới đang ngày càng bị thống trị bởi các nền văn hóa hiếu chiến - những nền văn hóa ưa nhòm ngó, mở rộng, chiến đấu và chiến thắng. Đó là bởi khi các nền văn hóa giao thoa, những nền văn hóa mang tính xâm lược hơn thường vươn lên nắm quyền thống trị.

Vì sao chúng ta lại rơi vào tình huống này? Phần lớn thế giới đều bắt nguồn từ thảo nguyên xanh mướt của châu Á, nơi nền văn hóa Ấn - Âu được hình thành. Những người dân du mục cưỡi trên lưng ngựa ấy sống sót nhờ vào việc mở rộng đàn ngựa và gia súc của mình, chủ yếu bằng cách trộm gia súc cùng đất đai của người khác. Họ đến châu Âu khoảng bảy nghìn năm trước, sau đó đến Trung Đông và Nam Á. Trước khi họ xuất hiện, ở nơi ấy tồn tại rất ít hoặc hầu như không có tình trạng chiến tranh, nô lệ, chế độ quân chủ hoặc một giai cấp đứng lên nắm quyền. Những người mới đến biến những ai không có ngựa thành nông nô hoặc nô lệ, xây tường bao quanh những thành phố nơi dân cư sinh sống yên bình và tìm cách mở rộng vương quốc hoặc đế chế thông qua chiến tranh hoặc thương mại.

Xã hội Ấn - Âu hạnh phúc, lâu đời luôn sử dụng hai tầng lớp để cai trị đất nước đây là vua - chiến binh, và đối trọng là thành viên hoàng tộc - thầy tu cổ vấn. Và nền văn hóa Ấn -

Âu đã làm rất tốt. Một nửa dân số thế giới sử dụng ngôn ngữ Ấn - Âu, đồng nghĩa với việc họ tư duy như người Ấn - Âu. Mở rộng lãnh thổ, tự do và danh tiếng là những thứ rất tuyệt vời. Đó là giá trị của các vị vua - chiến binh.

Tuy nhiên, để các nền văn hóa hiếu chiến có thể tồn tại lâu đời, họ luôn cần đến tầng lớp thầy tu - người phân xử - cố vấn. Tầng lớp này giữ cho mối quan hệ giữa vua và chiến binh được hài hòa (cũng giống như Tòa án tối cao Mỹ giữ cho mối quan hệ của tổng thống và quân đội vũ trang của nhà nước được hài hòa). Họ có thể là cố vấn, nhà sử học, thầy giáo, học giả hay những người giữ vững công lý. Họ là những người suy nghĩ thận trọng, có tầm nhìn xa trông rộng, có thể ngăn cản sự nôn nóng của các vị vua - chiến binh, hiểu được hạnh phúc của dân thường, biết trông lương thực và nuôi dưỡng trẻ nhỏ để tạo nền móng cho xã hội. Chính vì thường đưa ra những ý kiến đúng đắn, cảnh báo những cuộc chiến tranh nóng vội và tránh được các sai lầm lớn mà họ luôn được kính trọng.

Tóm lại, một cố vấn hoàng gia giỏi nhấn mạnh việc dừng lại và suy ngẫm. Tôi nghĩ họ cố gắng dẫn nguồn năng lượng rộng lớn và tuyệt vời của xã hội (cụ thể ở đây là những thành tựu ngày càng lớn của xã hội hiện đại) ra xa khỏi sự hiếu chiến và thống trị. Thay vào đó, nguồn năng lượng ấy nên được sử dụng cho những phát minh sáng tạo, khám phá và bảo vệ hành tinh cùng những người yếu thế.

Người nhạy cảm có xu hướng đảm nhận vai trò đó. Chúng ta là những tác gia, nhà sử học, triết gia, người phân xử, nghệ

sĩ, nhà nghiên cứu, giáo sư thần học, nhà trị liệu, giáo viên, phụ huynh và những công dân tỉ mỉ. Khi đảm nhận một trong những vai trò này, ta thường có xu hướng cân nhắc mọi khả năng có thể xảy ra trước một ý tưởng. Ta thường biến mình thành những kẻ khó ưa bởi ta luôn ngăn số đông khỏi những hành động vội vã. Vì thế, để đảm nhiệm tốt vai trò của mình, ta phải cảm thấy thoải mái với chính bản thân. Ta phải phớt lờ mọi thông điệp từ những chiến binh, rằng ta không giỏi như họ. Các chiến binh có sự dũng cảm của riêng họ, điều đó rất quý giá. Nhưng chúng ta cũng có phong cách cùng những cống hiến của riêng mình.

Trường hợp của Charles

Trong những người tôi phỏng vấn, Charles là một trong số ít những người biết mình nhạy cảm từ khi sinh ra và luôn xem đó là một lợi thế. Tuổi thơ lạ thường cùng những hậu quả của nó là minh chứng rõ ràng nhất về tầm quan trọng của lòng tự tôn và ảnh hưởng của xã hội đối với người nhạy cảm.

Charles hạnh phúc trong cuộc hôn nhân thứ hai. Anh vui vẻ với công việc có thu nhập cao và đáng ngưỡng mộ trong lĩnh vực dịch vụ giáo dục và học bổng. Mỗi khi có thời gian rảnh, anh lại hóa thân thành nghệ sĩ dương cầm với tài năng xuất chúng. Anh cảm nhận được một cách sâu sắc rằng những món quà này quá đủ để anh tìm ra ý nghĩa của cuộc sống. Sau khi biết điều này tại phần mở đầu của cuộc phỏng vấn, tự nhiên tôi lại thấy tò mò về bối cảnh sống của anh.

Đây là kí ức đầu tiên của Charles. (Tôi luôn hỏi câu này trong các cuộc phỏng vấn - dù không chính xác, nhưng những gì được gọi lại luôn tiết lộ sắc thái hoặc cung cấp bối cảnh cuộc đời họ.) Anh đứng trên vỉa hè, đằng sau đám đông đang trầm trồ ngưỡng mộ khung cửa sổ xếp đầy đồ trang trí Giáng sinh. Anh hét lớn: “Mọi người tránh đường, cháu cũng muốn xem.” Họ cười, rồi để anh bước lên phía trước.

Thật tự tin làm sao! Hành động dũng cảm lên tiếng này chắc chắn đã được khơi gợi ngay từ trong tổ ấm.

Cha mẹ của Charles rất vui mừng trước sự nhạy cảm của anh. Trong vòng bạn bè của họ - những người thuộc nhóm nghệ sĩ và trí thức - nhạy cảm có mối liên hệ với trí thông minh, lịch sử và thẩm mỹ cao. Thay vì buồn phiền khi anh học quá nhiều mà không chơi đùa cùng những cậu trai khác, cha mẹ anh khuyến khích anh đọc nhiều sách hơn. Đối với họ, Charles chính là một người con trai lý tưởng.

Với bối cảnh trường thành như vậy, Charles tin tưởng vào bản thân. Anh biết mình đã lĩnh hội được khiếu thẩm mỹ cùng những giá trị đạo đức từ khi còn rất nhỏ. Anh không thấy bản thân khiếm khuyết một chút nào. Anh nhận ra mình khác thường, là một phần trong nhóm thiểu số, nhưng tất cả những người trong nhóm nhỏ mà anh kết giao đều khác thường, chính điều này đã dạy anh nhìn nhận những người thuộc nhóm nhỏ như những người xuất chúng hơn, không phải những kẻ yếu thế. Anh luôn cảm thấy tự tin khi đứng giữa người lạ, hay như khi anh đăng kí vào những trường dự bị đại học danh giá nhất, sau đó theo học tại ngôi trường

thuộc nhóm Ivy League¹ rồi đảm nhiệm vị trí giáo sư.

Khi tôi hỏi Charles về những lợi thế của tính cách nhảy cảm, anh kể ra một loạt mà chẳng gặp khó khăn gì. Ví dụ, anh chắc chắn nhảy cảm đã đem tới cho anh khả năng âm nhạc. Nó cũng giúp anh có được nhận thức sâu sắc hơn trong những năm theo đuổi phân tâm học.

Còn đối với những bất lợi cùng cách anh chung sống hòa bình với chúng, tiếng ồn khiến anh vô cùng khó chịu, vì thế anh sống ở một vùng dân cư yên tĩnh, vây quanh bởi những thanh âm vui tươi, tinh tế, bao gồm cả tiếng nhạc và tiếng của đài phun nước ở sân sau. Đôi lúc những cảm xúc sâu sắc cũng khiến anh suy sụp, nhưng anh biết cách thăm dò và điều hòa cảm xúc của chính mình. Anh biết mình quá đề tâm tới mọi chuyện, nhưng anh cố gắng chấp nhận điều đó.

Trạng thái kích động đến chủ yếu khi anh trải nghiệm những phản ứng vật lý mạnh với hậu quả là những trận mất ngủ. Nhưng thông thường, anh có thể đương đầu với chúng ngay lập tức thông qua quá trình tự kiểm soát, bằng cách “xử sự theo một cách nhất định”. Khi những vấn đề trong công việc khiến anh thấy choáng ngợp, anh rời đi ngay khi hoàn thành trách nhiệm để “đi bộ giải khuây” hoặc chơi dương cầm. Anh cố tình lảng tránh những công việc liên quan tới kinh doanh bởi tính cách nhảy cảm của mình. Anh cảm thấy

1. Ivy League được dùng để chỉ nhóm tám trường đại học và viện đại học có lịch sử lâu đời và chất lượng đào tạo hàng đầu của nước Mỹ: Viện Đại học Brown, Viện Đại học Columbia, Viện Đại học Cornell, Trường Đại học Dartmouth, Viện Đại học Harvard, Viện Đại học Princeton, Viện Đại học Pennsylvania, Viện Đại học Yale.

vô cùng áp lực khi được đề bạt lên vị trí giảng viên, và anh tìm cách đổi vị trí ngay khi có thể.

Charles đã sắp xếp cuộc đời theo đặc điểm tính cách của mình, anh giữ cho kích động ở mức phù hợp nhất mà không cảm thấy khiếm khuyết khi làm vậy. Khi được yêu cầu dành lời khuyên cho những người khác, anh nói: “Hãy dành đủ thời gian để đặt mình ra thế giới - nhạy cảm không phải là thứ khiến bạn sợ hãi.”

Lý do để bạn tự hào

Tóm lại, bạn chú ý những chi tiết nhỏ mà người khác bỏ lỡ, vì thế, theo một cách rất tự nhiên, bạn dễ kích động vượt quá mức thoải mái của bản thân. Điều thứ nhất chỉ đúng khi điều thứ hai đúng.

Bạn cũng cần nhớ rằng cuốn sách này không chỉ viết về những đặc điểm vật lý bẩm sinh mà còn về những đóng góp xã hội không mấy được xem trọng của bạn. Bạn được sinh ra để trở thành những nhà cố vấn, những người suy nghĩ và những vị lãnh đạo tâm linh có phẩm hạnh của xã hội. Bạn có đủ mọi lý do để cảm thấy tự hào.

Luyện tập những gì đã học

Điều chỉnh phản ứng trước sự thay đổi

Nhiệm vụ điều chỉnh đầu tiên của bạn là hãy nghĩ tới ba thay đổi lớn trong đời mà bạn nhớ rõ. Người nhạy cảm thường phản kháng lại những thay đổi. Hoặc ta cố nhét mình vào đó, nhưng những gì nhận lại được vẫn là sự đau khổ. Ta không giỏi “đương đầu” với thay đổi, thậm chí là những thay đổi tốt. Đó có thể là điều khiến ta nổi cáu nhất. Thời điểm cuốn tiểu thuyết của tôi được xuất bản, và tôi phải tới Anh quảng bá cho nó, là lúc tôi được sống trong viễn tưởng mà tôi đã ấp ủ bấy lâu nay. Tất nhiên, tôi bị ốm và hầu như không tận hưởng được phút nào trong chuyến đi. Khi ấy, tôi nghĩ trạng thái kích thích thần kinh này đã tước đi một cơ hội lớn trong cuộc đời. Giờ đây, sau khi đã thấu hiểu tính cách nhạy cảm, tôi mới thấy hóa ra tôi chỉ quá phấn khích trong chuyến đi đó mà thôi.

Thấu hiểu trải nghiệm chính là sự điều chỉnh mà tôi muốn nói tới. Giờ tới lượt bạn. Hãy nghĩ tới ba thay đổi hoặc bất ngờ lớn trong đời. Thứ nhất, chọn một thứ - sự mất mát hoặc sự chấm dứt - khiến bạn cảm thấy tồi tệ tại thời điểm ấy. Tiếp theo, chọn một thứ mà giờ bạn nghĩ nhẽ ra chẳng có gì to tát, chỉ là một sự thay đổi mà thôi. Và cuối cùng, chọn một thứ tốt đẹp, một thứ đáng ăn mừng hoặc một việc tốt người khác

đã làm vì bạn. Giờ hãy làm theo các bước sau đối với mỗi sự việc.

1. Hãy nghĩ đến phản ứng của bạn trước sự thay đổi và cách mà bạn luôn nhìn nhận nó bấy lâu nay. Bạn có cảm thấy mình đã phản ứng “sai lầm” hoặc không giống với những người khác? Hoặc mất quá lâu? Bạn có đưa ra quyết định rằng mình không tốt theo một cách nào đó? Bạn có che giấu cảm giác buồn bực? Hoặc những người khác có phát hiện ra và nói bạn “quá đà” hay không?

Sau đây là một ví dụ của sự thay đổi tiêu cực. Hiện tại Josh 30 tuổi, nhưng trong hơn 20 năm cuộc đời, từ khi phải chuyển trường vào giữa năm lớp ba tiểu học, anh đã luôn mang theo cảm giác xấu hổ bên mình. Ở trường cũ, anh được mọi người yêu mến nhờ khả năng vẽ, khiếu hài hước cùng gu thời trang buồn cười. Nhưng ở ngôi trường mới, chính những tiêu chí trên lại khiến anh trở thành mục tiêu bị bắt nạt và trêu chọc. Anh làm ra vẻ mình không quan tâm, nhưng tận sâu bên trong, anh cảm thấy tồi tệ. Đến tận khi 30 tuổi, trong thâm tâm, anh luôn tự hỏi liệu mình có đáng bị “ghét bỏ” như vậy. Có lẽ anh thực sự kì cục và “yếu đuối”. Nếu không tại sao anh không tự bảo vệ bản thân tốt hơn? Có lẽ tất cả đều đúng.

2. Xem xét phản ứng của mình dựa trên những gì bạn đã biết về cơ chế tự động của cơ thể. Trong trường hợp của Josh, có thể nói anh đã bị kích động quá mức trong vài tuần khi mới chuyển trường. Rất khó để gọi ra những chủ đề trò chuyện thông minh, để thành công trong các trò chơi hay

nhệm vụ trong lớp học, thứ mà những đứa trẻ khác dùng để đánh giá học sinh mới. Những kẻ bắt nạt coi anh là đối tượng để khiến bản thân chúng trở nên mạnh mẽ. Còn những người khác sợ hãi không dám bảo vệ anh. Anh đánh mất sự tự tin và cảm thấy mình khiếm khuyết, không được mọi người yêu mến. Điều này càng khiến anh thêm kích động mỗi khi trải nghiệm một điều mới mà có những người khác vây quanh. Dường như anh không thể thả lỏng và trở lại trạng thái bình thường nữa. Đây quả là một khoảng thời gian đầy đau khổ, nhưng chẳng có gì phải xấu hổ hết.

3. Nghĩ xem bạn nên làm gì vào lúc này. Tôi đặc biệt khuyến khích bạn chia sẻ cách tiếp cận mới này của bản thân với người khác - chỉ cần họ đánh giá cao điều đó. Có thể là một người từng xuất hiện tại thời điểm ấy, người có thể giúp bạn tiếp tục hòa nhập vào bức tranh chung. Tôi cũng khuyên bạn nên viết lại các quan điểm mới và cũ rồi giữ bên mình như một lời nhắc nhở bản thân.



Tìm hiểu sâu hơn

Thấu hiểu toàn bộ tính cách của bạn

Gìờ hãy sắp xếp lại nhận thức của bạn, để bạn không thể nghi ngờ sự thật về tính cách của mình. Điều này rất quan trọng, bởi lĩnh vực tâm lý rất ít đề cập tới tính cách nhạy cảm. Chúng ta sẽ tìm hiểu một trường hợp thực tế cùng các chứng cứ khoa học, chủ yếu đến từ các bài nghiên cứu về tính cách trẻ em, để thấy trường hợp đó quả là câu chuyện cổ tích về hai đứa trẻ.

Quan sát Rob và Rebecca

Khoảng thời gian tôi bắt đầu nghiên cứu về tính cách nhạy cảm, người bạn thân của tôi sinh được một cặp sinh đôi - bé trai tên Rob và bé gái tên Rebecca. Ngay từ ngày đầu tiên, mọi người đều có thể nhận thấy sự khác biệt giữa hai đứa bé, và tôi hiểu chính xác lý do vì sao. Nhà khoa học trong tôi vô cùng vui sướng khi biết rằng Rob là người nhạy cảm còn Rebecca thì không, trong khi người ta vẫn thường cho rằng người nhạy cảm đa số là nữ. Quan trọng hơn, bởi Rob và Rebecca là cặp sinh đôi không cùng trứng khác giới tính nên bộ gen của chúng không giống nhau. Chính điều này đã giúp tôi loại bỏ mọi nghi ngờ về khả năng di truyền của nhạy cảm.

Đừng ngạc nhiên nếu bạn có nhiều cảm xúc khi tiếp tục đọc về Rob. Mục đích tôi miêu tả là để chứng minh một vài đặc điểm có thể đúng với bạn. Vì thế, chúng có thể gọi lại cho bạn các kí ức hoặc cảm xúc mơ hồ gắn liền với các sự kiện từ thời thơ ấu. Hãy thoải mái đón nhận những xúc cảm đó. Trên thực tế, việc ghi lại những cảm xúc ấy sẽ rất hữu ích. Đây sẽ là nguồn thông tin quý báu trong quá trình bạn tiếp tục đọc và tìm hiểu những chương tiếp theo.

Vấn đề giấc ngủ

Vài ngày đầu tiên sau khi Rob và Rebecca chào đời, sự khác biệt trong tính cách bộc lộ rõ nhất khi cặp sinh đôi cảm thấy mệt. Rebecca nhanh chóng chìm vào giấc ngủ và không tỉnh giấc giữa chừng. Còn Rob thường thức và gào khóc, đặc biệt khi môi trường xung quanh có sự thay đổi như nhà có khách hoặc gia đình đi du lịch. Điều này có nghĩa bố mẹ phải đi lại, đung đưa, ca hát hoặc vỗ về, cố gắng đưa bé vào trạng thái yên tĩnh.

Đối với những đứa trẻ nhạy cảm lớn tuổi hơn một chút, lời khuyên của tôi là hãy đặt bé vào giường, để trạng thái kích thích quá mức cũng là nguyên nhân thực sự của việc quấy khóc, dần lắng xuống trong không gian yên tĩnh, mờ tối. Người nhạy cảm hiểu rất rõ cảm giác “quá mệt mỏi nhưng không ngủ được”. Thực ra họ mệt rã rời tới mức không ngủ nổi.

Tuy nhiên, chẳng ông bố bà mẹ nào chịu nổi việc để mặc đứa bé mới sinh gào khóc suốt một tiếng đồng hồ, có lẽ bởi

đó không phải một hành động khôn ngoan. Thông thường, cách tốt nhất để dành một đứa bé mới sinh tốt nhất là dùng đĩa bé. Trong trường hợp của Rob, cuối cùng bố mẹ bé phát hiện ra chiếc nôi điện đĩa bé vào giấc ngủ hiệu quả nhất.

Sau đó vẫn để lại xuất hiện khi bé đã say giấc. Thông thường, người ta không gặp nhiều khó khăn trong việc đi vào giấc ngủ hoặc tỉnh dậy, nhưng dường như những đứa trẻ nhạy cảm có ít thời gian ngủ say sưa, yên bình hơn. Và một khi đã tỉnh dậy, chúng rất khó ngủ tiếp. (Có thể bạn không nhớ, nhưng chắc hẳn bạn cũng từng như vậy.) Giải pháp mà tôi áp dụng với chính đứa con nhạy cảm của mình là dùng chăn che cũi của bé để tạo nên một túp lều yên tĩnh và ấm áp, đặc biệt khi bạn đặt bé ở một vị trí không quen thuộc. Đôi khi những đứa trẻ nhạy cảm thực sự ép cha mẹ chúng phải vừa dứt khoát, vừa sáng tạo.

Một đêm, hai đứa trẻ

Khi Rob và Rebecca gần ba tuổi, cậu em trai của chúng chào đời. Tôi và chồng tới nhà ngủ lại một đêm trên giường của cha mẹ chúng trong lúc họ ở lại bệnh viện. Cha mẹ chúng căn dặn rằng Rob có thể tỉnh lại ít nhất một lần vì hoảng sợ khi gặp phải ác mộng. (Thằng bé gặp ác mộng nhiều hơn em gái mình - những người nhạy cảm đều vậy.)

Quả đúng như vậy, khoảng năm giờ sáng, Rob khê nức nở tìm đến. Khi nhận ra người lạ nằm trên giường của cha mẹ mình, những tiếng rên rỉ đầy ngái ngủ trở thành tiếng hét.

Tôi không hiểu trong tâm trí cậu bé đã hình dung đến cảnh tượng gì. Có lẽ “Nguy hiểm! Mẹ đã biến mất! Mấy người kinh khủng đang chiếm chỗ của mẹ!”

Hầu hết các bậc phụ huynh đều đồng ý rằng mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn khi con của họ hiểu được ngôn ngữ. Điều này càng đúng hơn với một đứa trẻ nhạy cảm bị cuốn vào trí tưởng tượng của chính mình. Bí quyết là xen những từ đồ dành, ngắn gọn vào giữa những tiếng nức nở của bé.

Thật may, Rob là một cậu bé có khiếu hài hước. Vì thế tôi đã gọi bé nhớ lại lúc tối, khi tôi trông nom và cho hai đứa ăn bánh quy để “khai vị” trước bữa tối.

Cậu bé hít một hơi, nhìn tôi chăm chăm sau đó mỉm cười. Đâu đó trong não bộ của bé, tôi đã thoát ra khỏi hình tượng Quái vật cướp mẹ và trở thành Elaine ngớ ngẩn.

Tôi hỏi bé có muốn ngủ cùng chúng tôi không dù biết chắc bé sẽ chọn giường riêng của mình. Sau đó bé quay trở về, ngủ say giấc.

Sáng hôm sau Rebecca vào phòng. Khi nhận ra cha mẹ của mình không có ở đó, cô bé mỉm cười rồi nói: “Chào cô Elaine, chào chú Art” rồi quay người đi. Đó là sự khác biệt giữa người nhạy cảm và người không nhạy cảm.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi là kiểu người quát mắng buộc Rob ngừng khóc rồi quay lại giường, tưởng tượng thôi cũng đã thấy đau lòng. Có lẽ thằng bé sẽ làm theo, nhưng sẽ không ngủ và trong lòng lại thấy như mình bị bỏ rơi giữa một thế giới đầy nguy hiểm. Bộ não đầy tính trực giác của bé sẽ nghĩ

tới câu chuyện vừa rồi trong hàng giờ liền, bao gồm cả việc xem mình là người có lỗi. Đối với trẻ nhạy cảm, chẳng cần đến chấn thương hay chấn động thể chất để khiến chúng sợ hãi bóng tối.

Hoàn thiện bức tranh về Rob

Năm một tuổi, khi cặp sinh đôi được cha mẹ đưa ra ngoài, ban nhạc machiari¹ ở một nhà hàng Mexico khiến Rebecca thích thú, còn Rob thì òa khóc. Năm hai tuổi, Rebecca vui mừng trước những con sóng đại dương, cắt tóc hoặc đu quay, còn Rob sợ hãi tất cả những điều ấy, ít nhất là trong thời gian đầu, cũng giống như ngày đầu tiên bé tới nhà trẻ và những kích thích đi kèm mỗi dịp sinh nhật cùng nghỉ lễ. Hơn nữa, Rob bắt đầu hình thành nỗi sợ hãi - bé sợ quả thông, sợ những hình thù được in trên ga trải giường, sợ cái bóng trên tường. Đối với chúng ta, những nỗi sợ hãi ấy thật lạ lùng và vô lý, nhưng với bé, chúng chắc chắn rất thật.

Tóm lại, tuổi thơ của Rob là một khoảng thời gian khó khăn với không chỉ bé mà còn với ông bố bà mẹ tận tâm, kiên trì và tài giỏi của em. Thực ra, dù không công bằng nhưng các khía cạnh khó khăn trong tính cách thường được bộc lộ khi môi trường sống trong gia đình ổn định. Nếu không, để tồn tại, những đứa trẻ sơ sinh kia sẽ phải tìm mọi cách để thích ứng với người trông trẻ, phải kìm nén tính khí và sau

1. Machiari: một phong cách nhạc thường được trình diễn theo nhóm vào khoảng thế kỷ 18, được phát triển theo thời gian tại nhiều vùng ở miền tây Mexico.

này sẽ bộc phát theo một cách khác, có lẽ bộc phát qua những biểu hiện thể chất liên quan tới áp lực. Nhưng Rob được tự do sống với con người thật của mình, vì thế tính cách nhạy cảm của bé được bộc lộ một cách rõ rệt.

Ví dụ, trong bốn năm đầu, khi Rob cảm thấy choáng ngợp, bé thường giận dữ bật khóc. Khi ấy cha mẹ thường kiên nhẫn giúp em kìm nén cảm xúc. Dần dần, dường như bé càng ít rơi vào trạng thái choáng ngợp. Ví dụ, khi theo dõi một bộ phim có những cảnh buồn hoặc đáng sợ, bé học được cách tự an ủi mình bằng những gì cha mẹ thường nói: “Chỉ là một bộ phim mà thôi” hoặc “Ồ, nhưng mình biết kết cục sẽ ổn thôi”. Hoặc bé sẽ nhắm mắt, bịt tai hay là rời phòng một lát.

Có lẽ bởi cảnh giác hơn nên bé học các kỹ năng thể chất chậm hơn. So với những cậu trai đồng trang lứa, bé không mấy thoải mái với các trò chơi phấn khích, mạnh mẽ. Nhưng vì muốn được như họ nên bé đã thử, rồi cuối cùng được mọi người chấp nhận. Nhờ đặc biệt chú ý tới việc điều chỉnh, đến giờ bé rất yêu quý trường học.

Dù tính cách là vậy nhưng có vài điểm về Rob không hề khiến chúng ta ngạc nhiên: Bé có trí tưởng tượng phi thường. Mọi thứ mang tính nghệ thuật, đặc biệt là âm nhạc đều thu hút sự chú ý của bé (cũng như nhiều người nhạy cảm khác). Bé vui tính và là một diễn viên tuyệt vời khi đã thoải mái với khán giả. Từ năm ba tuổi, bé đã “suy nghĩ như một luật sư”, nhanh chóng nhận ra và phân biệt các chi tiết nhỏ. Bé quan tâm tới nỗi đau của người khác, lịch sự, tốt bụng và suy nghĩ thấu đáo - có lẽ trừ trường hợp bị kích thích quá mức. Trong

khi đó, cô em gái lại có những nét tính cách của riêng mình. Bé thuộc tuýp người chín chắn, là chốn bình yên của người anh trai.

Vậy điều gì đã khiến Rob và Rebecca khác nhau? Điều gì khiến bạn trả lời 'có' trong bài tự kiểm tra ở đầu cuốn sách nhiều đến thế, trong khi mọi người sẽ trả lời 'không'?

Bạn thực sự là một giống loài khác biệt

Jerome Kagan, nhà tâm lý học tại trường đại học Harvard, đã dành phần lớn sự nghiệp để nghiên cứu đặc điểm tính cách này. Đối với ông, nhạy cảm là một sự khác biệt có thể quan sát được, cũng giống như màu tóc hoặc màu mắt. Tất nhiên, ông gọi nó bằng những cái tên khác - rụt rè, ngại ngùng hoặc bẽn lễn ở trẻ nhỏ - và tôi không đồng tình với những cách gọi ấy. Nhưng tôi hiểu rằng nhìn bề ngoài, đặc biệt trong điều kiện phòng thí nghiệm, những đứa trẻ mà ông nghiên cứu thực sự rụt rè, ngại ngùng và bẽn lễn. Trong khi thảo luận về Kagan, hãy nhớ rằng nhạy cảm là một tính cách thực sự và dù đứa trẻ chỉ đứng yên để quan sát người khác, nhưng bên trong nội tâm bé, quá trình xử lý mọi sắc thái của những gì đã thấy không hề rụt rè một chút nào.

Kagan đã dõi theo quá trình phát triển của 23 đứa bé mang tính cách nhạy cảm. Ông cũng nghiên cứu 19 đứa trẻ có vẻ như “không rụt rè”. Theo như lời của cha mẹ chúng, khi mới chào đời, những đứa trẻ “không rụt rè” bị dị ứng, mất ngủ, đau bụng và táo bón nhiều hơn những đứa trẻ bình thường. Lớn hơn một chút, khi lần đầu được kiểm tra trong phòng thí nghiệm, nhịp tim của chúng thường cao hơn và ít thay

đôi hơn dưới điều kiện áp lực. (Nhịp tim không thể thay đổi quá nhiều nếu nó vốn đã cao). Thêm vào đó, khi phải chịu áp lực, đồng tử của chúng giãn sớm hơn, các dây thanh quản căng lên, khiến tông của giọng nói trở nên cao hơn. (Nhiều người nhạy cảm thờ phào khi biết lý do vì sao giọng nói của họ nghe thật kì cục mỗi khi bị kích động.)

Các chất lỏng trong cơ thể những đứa trẻ nhạy cảm (máu, nước bọt, nước tiểu) cho thấy hàm lượng norepinephrine cao trong não, đặc biệt sau khi trẻ tiếp xúc với những dạng áp lực khác nhau trong phòng thí nghiệm. Norepinephrine có liên quan tới sự kích động; trên thực tế, đó chính là adrenaline của não bộ. Các chất lỏng trong cơ thể trẻ nhạy cảm cũng chứa nhiều cortisol, cả khi bị căng thẳng và khi ở nhà. Cortisol là hoóc môn xuất hiện khi ta ở trạng thái kích động hoặc cảnh giác liên tục. Hãy ghi nhớ cortisol bởi nó sẽ còn xuất hiện.

Sau đó Kagan nghiên cứu xem đối tượng nào sẽ trở thành những đứa trẻ “rụt rè”. Ông phát hiện ra khoảng 20% trẻ nhỏ đều “phản ứng mạnh” khi tiếp xúc với các dạng kích thích: Chúng trố, gập mạnh tay, chân, uốn cong lưng như thể đang khó chịu hoặc cố vùng ra, và thường xuyên nhất là khóc. Một năm sau, 2/3 số trẻ phản ứng mạnh trở thành những người “rụt rè” và thể hiện sự sợ hãi cao độ trong những tình huống mới. Chỉ 1/3 số trẻ thể hiện mức độ sợ hãi thấp. Vì thế, đại khái nhạy cảm có thể được quan sát từ sau khi sinh ra, giống như trong trường hợp của Rob.

Tất cả những điều trên chứng minh những gì tôi đã nói

- trẻ nhạy cảm mang trong mình xu hướng phản ứng mạnh mẽ hơn với các kích thích bên ngoài. Kagan cùng các cộng sự đã tìm ra chi tiết chứng minh điều ấy. Ví dụ, Kagan phát hiện ra rằng những đứa trẻ mang tính cách nhạy cảm khi lớn lên thường có phần trán bên phải mát hơn, cho thấy hoạt động bên não phải nhiều hơn. Các bài nghiên cứu khác cũng cho thấy bán cầu não phải của người nhạy cảm diễn ra nhiều hoạt động hơn, đặc biệt đối với những người giữ nguyên tính cách nhạy cảm từ khi sinh ra cho tới khi bắt đầu thời thơ ấu - đúng vậy, những người trời sinh đã nhạy cảm.

Kagan kết luận rằng những người sở hữu tính cách nhạy cảm hoặc rụt rè là một giống loài đặc biệt. Dù cùng là con người, nhưng họ có sự khác biệt về mặt gen, cũng giống như chó đánh hơi¹ và collie biên giới² khác nhau dù cùng thuộc loài chó.

Bài nghiên cứu của chính tôi cũng đi tới kết luận rằng người nhạy cảm là một “giống loài” mang sự khác biệt về mặt gen. Sau khi khảo sát ngẫu nhiên 300 người qua điện thoại, tôi phát hiện ra, trên thang điểm từ một tới năm, khoảng 20% đối tượng nghiên cứu cảm thấy họ “vô cùng” hoặc “khá”

1. Chó đánh hơi (chó Bloodhound) là một giống chó săn cỡ lớn được tạo ra nhằm một mục đích đặc biệt để truy tìm dấu vết của con người và các loài thú săn. Nó là một con chó săn thính hơi, nổi tiếng vì khả năng lần theo dấu vết đã diễn ra hàng giờ đồng hồ hoặc thậm chí nhiều ngày trước, với những khoảng cách rất xa.

2. Chó collie biên giới (chó Border Collie) là giống chó chăn gia súc kiêm chó săn đuổi có nguồn gốc từ nước Anh. Chúng được coi là đứng hạng nhất trong danh sách những giống chó thông minh, chúng sáng dạ, dễ dạy, tiếp thu lệnh nhanh và là giống chó chăn, lừa gia súc, gia cầm điệu nghệ trên những cánh đồng lớn.

nhạy cảm; 27% cảm thấy mình ở mức “trung bình”; 8% cảm thấy mình “không” nhạy cảm và tận 42% cho biết họ “không hề” nhạy cảm, cứ như thể tôi đang khảo sát người Lap¹ về trái dừa vậy.

Sau khi gặp những người nhạy cảm, tôi nhận thấy họ thực sự là một nhóm người khác biệt, khác hoàn toàn so với những người không nhạy cảm. Có lẽ bởi những nguyên nhân khác nhau dẫn tới những kiểu, hoặc “loại” nhạy cảm khác nhau mà một vài người trong số họ lại khỏe hơn những người khác, hoặc có những người sinh ra với hai, ba hoặc nhiều kiểu nhạy cảm. Và con người có thể tăng hoặc giảm mức độ nhạy cảm thông qua trải nghiệm hoặc những sự lựa chọn tinh táo. Tất cả những điều trên có thể xóa nhòa ranh giới của một nhóm tách biệt.

Không thể phủ nhận rằng Rob và Rebecca là hai kiểu người khác biệt. Bạn cũng vậy. Sự khác biệt của bạn thực sự tồn tại.

1. Người Lap ở miền Bắc Scandinavia, Phần Lan và bán đảo Kola ở Bắc Nga (những vùng lạnh, không có cây dừa).

Không chỉ là gen và các hệ thống

Đừng quên bạn là một sinh vật phức tạp.

Hãy cùng nhìn lại quá trình trưởng thành của bạn và của Rob theo phương hướng tiếp cận của Rothbard, để thấy tính cách nhạy cảm khác biệt thế nào ở từng độ tuổi nhất định.

Khi chào đời, phản ứng duy nhất của đứa trẻ mang tính tiêu cực - khó chịu và không thoải mái. Những đứa trẻ nhạy cảm như bạn và Rob càng cảm thấy khó chịu và không thoải mái - điều mà Kagan gọi là “phản ứng mạnh”.

Khi được hai tháng tuổi, hệ thống hoạt hóa hành vi bắt đầu hoạt động. Lúc này, bạn thể hiện hứng thú với những thứ mới lạ nếu chúng có thể thỏa mãn nhu cầu của bạn. Đi kèm với đó là một cảm xúc mới xuất hiện - giận dữ và cáu gắt khi không có được thứ mình muốn. Vậy là cảm xúc tích cực cùng giận dữ đều có thể xảy đến, với độ mạnh, yếu phụ thuộc vào độ mạnh của hệ thống hoạt hóa. Do sở hữu cả hai hệ thống mạnh, Rob trở thành một đứa trẻ dễ cáu gắt. Nhưng những đứa trẻ nhạy cảm sở hữu hệ thống hoạt hóa yếu sẽ điềm tĩnh và “ngoan ngoãn” ở độ tuổi này.

Khi được sáu tháng tuổi, hệ thống ngừng-để-kiểm-tra

vượt trội của bạn bắt đầu xuất hiện. Bạn có thể so sánh trải nghiệm hiện tại với những gì đã xảy ra trong quá khứ, nếu trải nghiệm hiện tại khiến bạn buồn phiền, giống với quá khứ, bạn sẽ cảm thấy sợ hãi. Nhưng rồi bạn nhận thấy những khác biệt nhỏ bé trong mỗi trải nghiệm. Đối với bạn, còn rất nhiều thứ lạ lẫm và có thể đáng sợ.

Tại thời điểm sáu tháng tuổi, mọi trải nghiệm đều rất quan trọng với người nhạy cảm. Đối với một số người, một vài trải nghiệm tồi tệ khi tiếp cận những thứ mới có thể biến hệ thống ngừng-để-kiểm-tra thành hệ thống ngừng-và-không-làm-gì-cả, một hệ thống rụt rè thực sự. Dường như cách để tránh những điều tồi tệ là né tránh tất cả mọi thứ. Và tất nhiên, càng né tránh thế giới, mọi thứ càng trở nên mới mẻ với bạn. Hãy thử tưởng tượng xem thế giới này sẽ trở nên đáng sợ đến nhường nào.

Cuối cùng, khi được 10 tháng tuổi, bạn bắt đầu phát triển khả năng chuyển hướng tập trung, khả năng quyết định cách trải nghiệm một điều gì đó, hay cách ngừng một hành vi. Chỉ đến thời điểm này bạn mới có thể dàn xếp các mâu thuẫn giữa hai hệ thống. Mâu thuẫn có thể là: Tôi muốn thử cái đó, nhưng trông nó lạ quá. (Ta không thể sử dụng từ ngữ khi 10 tháng tuổi, nhưng ý tưởng sẽ là như vậy.) Nhưng giờ bạn có thể quyết định tuân theo cảm xúc nào. Ta có thể thấy rõ điều này ở Rob: Được thôi, dù lạ lẫm, nhưng mình sẽ thử.

Chắc hẳn bạn sẽ có phương pháp yêu thích của riêng mình để kiểm soát hệ thống ngừng-để-kiểm-tra mỗi khi nó dừng bạn lại quá lâu hoặc quá thường xuyên. Cách thứ nhất

là bắt chước những người sở hữu hệ thống ngừng-đề-kiểm-tra yếu. Hãy cứ thử và tìm những điều tốt đẹp giống như họ, dù bạn có cần trọng tới đâu. Một cách khác chính là tái phân chia kích thích để làm quen với chúng, ví dụ coi con sói gầm gừ trong bộ phim “chỉ là một con chó to” mà thôi. Nhưng phần lớn sự giúp đỡ sẽ đến từ những người muốn bạn được an toàn và không chút sợ hãi.

Tin tưởng vào sự giúp đỡ của người khác sẽ giúp bạn vượt qua bao nhiêu phần sợ hãi? Bạn có thể dựa vào những ai ở xung quanh? Bạn có hành xử theo kiểu ‘Mẹ tôi đang ở đây nên tôi sẽ cố gắng’? Bạn có học cách bắt chước những từ ngữ và hành động điềm đạm của bà và áp dụng chúng lên chính mình? “Đừng sợ, mọi chuyện sẽ ổn thôi.” Tôi đã chứng kiến Rob áp dụng tất cả những biện pháp trên.

Giờ bạn có thể dành chút thời gian suy ngẫm về bản thân và thời thơ ấu của mình. Tôi biết bạn không nhớ rõ, nhưng dựa trên những gì bạn vừa đọc, năm đầu đời của bạn có thể như thế nào? Suy nghĩ và hành động tự kiểm chế ảnh hưởng thế nào tới tính cách nhạy cảm? Có khi nào bạn kiểm soát được sự kích động không? Ai là người đã dạy bạn điều đó? Ai là hình mẫu bạn noi theo? Bạn có nghĩ mình được dạy cách kiểm chế tính cần trọng quá mức tới nỗi bạn dám làm nhiều hơn những gì cơ thể có khả năng chịu đựng? Hay những gì bạn học được là thế giới này thật nguy hiểm và kích động, là thứ không thể kiểm soát?

Cách niềm tin trở thành sự nghi ngờ và những thứ quen thuộc trở nên nguy hiểm

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi chúng ta tiếp xúc với một thứ mới lạ và có thể gây hại lần đầu tiên, phản ứng ngắn hạn luôn xuất hiện trước. Cùng lúc đó, ta bắt đầu cân nhắc kế sách. Khả năng của ta là gì? Ta đã học được gì từ những tình huống tương tự trong quá khứ? Ở quanh ta có ai trợ giúp? Nếu phát hiện ta hoặc ai đó bên cạnh có thể xử lý tình huống, ta sẽ không còn coi đó là mối nguy hiểm. Tín hiệu cảnh báo ngắn hạn vụt tắt, và tín hiệu cảnh báo dài hạn không bao giờ được bật lên.

Gunnar đã miêu tả quá trình này thông qua một thí nghiệm thú vị. Bà tái hiện một tình huống có tính đe dọa giống như những tình huống trong thí nghiệm của Kagan nhằm xác định những đứa trẻ “rụt rè”. Nhưng trước tiên, những đứa bé chín tháng tuổi được tách khỏi mẹ trong vòng nửa tiếng. Một nửa số đó được ở cùng một người trông trẻ chu đáo, luôn phản ứng với từng cảm xúc của đứa trẻ. Số còn lại ở cùng một người trông trẻ không chu đáo, người sẽ

không phản ứng trừ khi đứa bé quấy rối hoặc gào khóc. Sau đó, khi ở riêng với người trông trẻ, những đứa bé chín tháng sẽ tiếp xúc với một thứ hoàn toàn mới.

Điều quan trọng ở đây là chỉ những đứa bé cực kì nhạy cảm do người trông trẻ không chu đáo chăm nom mới tiết ra nhiều cortisol trong nước bọt. Cứ như thế những đứa bé do người trông trẻ ân cần chăm sóc cảm thấy chúng có chỗ dựa và không cần có phản ứng căng thẳng kéo dài.

Giả sử, nếu những người trông trẻ chính là mẹ chúng? Khi quan sát trẻ em ở cạnh mẹ, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra các dấu hiệu cụ thể cho thấy ở trẻ có hai kiểu “gắn bó” (Chúng ta sẽ thảo luận thêm về “sự gắn bó” trong chương Ba và Bốn). Một là kiểu “gắn bó trong cảm giác an toàn”, những đứa trẻ này sẽ thỏa sức khám phá, không phải chịu tác dụng lâu dài của cortisol và thông thường những trải nghiệm mới không bị coi là mối đe dọa. Một kiểu khác là “gắn bó trong cảm giác không an toàn”, mẹ của những đứa trẻ này có thể bảo vệ quá mức hoặc quá hờ hững (thậm chí là quá đáng sợ), chúng thường thể hiện phản ứng ngắn hạn mạnh mẽ đối với các tình huống mới lạ, gây giật mình và có thể rơi vào trạng thái kích động dài hạn.

Ta có thể hiểu lý do vì sao người nhạy cảm nhỏ tuổi (và cả những người lớn tuổi) tách biệt khỏi thế giới, họ cố gắng thay vì thoái lui. Nhưng họ phải có cảm giác an toàn với những người trông trẻ, trải nghiệm của họ phải thành công, nếu không họ sẽ thực sự cảm thấy mình không nên tiếp cận một thứ gì đó. Và tất cả những điều này diễn ra trước cả khi bạn biết nói!

Rất nhiều bậc phụ huynh thông minh, nhạy cảm đã tự động cung cấp cho con mình những trải nghiệm cần thiết. Cha mẹ của Rob liên tục khen ngợi những thành công mà bé đạt được và khuyến khích bé thách thức nỗi sợ hãi để xem liệu chúng có thực sự tồn tại hay không, đồng thời, họ cũng không quên trợ giúp những khi bé cần. Theo thời gian, bé sẽ không còn cảm thấy thế giới này đáng sợ như những gì hệ thần kinh mách bảo trong một, hai năm đầu đời. Sự sáng tạo cùng các khả năng đầy tính trực giác, cũng chính là những lợi thế của việc nhạy cảm, sẽ phát triển. Các lĩnh vực khó khăn sẽ dần biến mất.

Khi cha mẹ không làm bất cứ điều gì đặc biệt để giúp trẻ nhạy cảm có cảm giác an toàn, việc chúng có trở nên “rụt rè” hay không phụ thuộc vào sức mạnh của hệ thống hoạt hóa và hệ thống ngừng-để-kiểm-tra. Nhưng hãy nhớ rằng một vài bậc phụ huynh và môi trường sống có thể khiến tình hình xấu đi. Những trải nghiệm đáng sợ nhất định được lặp đi lặp lại sẽ nâng cao tính cảnh giác, đặc biệt nếu trong những trải nghiệm đó, trẻ không thể bình tĩnh hoặc không được giúp đỡ, trẻ bị phạt vì ham muốn khám phá hoặc những người lẽ ra nên giúp đỡ lại trở thành mối nguy hiểm.

Nhạy cảm tồn tại, nhưng bạn sẽ ổn thôi

Có lẽ giờ bạn cũng đã thấy một bức tranh với những mảng tối - một con người với sự sợ hãi, nhút nhát, rụt rè và kích động mỗi khi căng thẳng. Chỉ mình Jung nhắc tới lợi thế của sự nhạy cảm, nhưng trong mối liên hệ với chiều sâu cùng

bóng tối của tâm hồn. Hãy nhớ sự tiêu cực này tồn tại như một dấu hiệu của định kiến xã hội. Xã hội này ưa thích sự mạnh mẽ, vì thế họ xem tính cách của chúng ta như một thứ khó chung sống cùng, một thứ cần được chữa trị. Đừng quên người nhạy cảm khác biệt chủ yếu ở khả năng xử lý các kích thích nhỏ. Đây là tính cách cơ bản nhất của bạn. Đó cũng là cách tích cực và đúng đắn nhất để thấu hiểu sự nhạy cảm.

Luyện tập những gì đã học

Phản ứng sâu hơn

Sau khi đọc xong chương Hai, đây là điều bạn cần làm ngay lập tức. Não bộ của bạn đã tiếp nhận thông tin, nhưng cảm xúc thì đang phản ứng sâu hơn với những gì bạn vừa đọc.

Đề chạm đến những phản ứng sâu ấy, bạn cần chạm đến những điểm sâu hơn trong cơ thể, trong cảm xúc, trong trạng thái chỉ có ý thức cơ bản, đây bản năng mà Jung gọi là bộ não vô thức. Đây là nơi những phần bị phớt lờ, hay bị quên lãng của bạn xuất hiện, những phần bị đe dọa hoặc nhẹ nhõm hoặc phấn khích hoặc buồn phiền trước những gì bạn vừa học được.

Hãy đọc hết nội dung sau đây rồi hành động, bắt đầu bằng việc hít thở từ trung tâm của cơ thể và từ bụng một cách có ý thức. Nhớ sử dụng cả cơ hoành trong quá trình thở. Đầu tiên, thở mạnh một hơi qua miệng, giống như đang thổi bong bóng. Cơ bụng của bạn sẽ ép chặt lại. Sau đó, hít thở vào bằng bụng, một cách vô thức. Nhịp hít vào của bạn phải nhẹ nhàng và diễn ra trong vô thức. Chỉ có nhịp thở ra cần được kéo dài. Khi bạn đã quen với việc thở từ trung tâm, từ bụng chứ không phải từ ngực, bạn có thể giảm bớt lực khi thở ra và không cần thở bằng miệng.

Sau khi đã quen, bạn cần tạo ra một vùng an toàn nơi mọi thứ đều được hoan nghênh trong thế giới tưởng tượng của mình. Hãy mời gọi tất cả cảm xúc tới. Có thể đó là cảm giác của cơ thể - vị trí đau trên lưng, căng dây thanh quản hoặc rối loạn dạ dày. Hãy để xúc cảm lớn dần lên, để nó nói với bạn những gì cần thiết. Bạn cũng có thể nhìn thấy những hình ảnh thoáng qua. Hoặc nghe thấy một giọng nói. Hoặc cảm nhận được một cảm giác. Hoặc một chuỗi những sự việc trên - một cảm giác trên cơ thể có thể trở thành một hình ảnh. Hoặc một giọng nói có thể truyền tải một cảm xúc vừa ập đến.

Hãy để ý tới những điều bạn có thể làm trong trạng thái tĩnh lặng này. Nếu những cảm xúc cần được truyền tải - nếu bạn cần cười, khóc hoặc giận dữ - hãy cứ để bản thân được thỏa thích làm vậy một lát.

Sau đó, khi đã thoát khỏi trạng thái ấy, hãy nghĩ về những gì đã xảy ra. Hãy ghi lại những thứ gọi lên cảm xúc - những thứ bạn đọc được, những thứ bạn nghĩ đến hoặc những thứ bạn ghi nhớ sau khi đọc. Cảm xúc của bạn có liên quan gì tới việc nhạy cảm?

Cuối cùng, hãy biến những gì bạn đọc được thành ngôn từ - nghĩ thầm trong đầu, nói với ai đó hoặc viết lại. Quả thực, việc viết nhật kí về những cảm xúc khi đọc cuốn sách này sẽ có thể trở nên hữu ích với bạn.

3

Sức khỏe và đời sống của người nhạy cảm

Yêu thương và học hỏi từ chính bản chất
trẻ thơ/cơ thể

Trong chương này, bạn sẽ học cách trân trọng những nhu cầu từ chính cơ thể nhạy cảm của mình. Người nhạy cảm thường gặp khó khăn trong việc này, vì thế tôi đã học được cách tiếp cận thông qua một phép ẩn dụ - đối xử với cơ thể mình như với một đứa trẻ nhỏ. Quả là một phép ẩn dụ tuyệt vời, rồi bạn sẽ thấy, đây không chỉ đơn thuần là một phép ẩn dụ.

Sáu tuần tuổi: Mọi chuyện có thể xảy ra như thế này

Cơn bão đe dọa. Bầu trời bỗng chuyển màu xám xịt. Từng áng mây phân tách. Bầu trời như bị xé thành từng mảnh, rải rác khắp mọi nơi. Gió ngày càng mạnh, tĩnh mịch... Thế giới đang dần phân tách. Có chuyện gì đó sắp xảy ra. Cảm giác không thoải mái ngày một lớn. Nó lan tỏa từ vị trí trung tâm, rồi hóa thành một cơn đau.

Những lời văn bên trên miêu tả cảm giác đối cùn cào của chú bé giả tưởng sáu tuần tuổi tên Joey, do nhà tâm lý học phát triển Daniel Stern tưởng tượng trong cuốn sách hấp dẫn với tên gọi *Nhật ký của một đứa trẻ*. Cuốn nhật ký của Joey bị ảnh hưởng rất nhiều từ các bài nghiên cứu gần đây về trẻ

nhỏ. Ví dụ, người ta cho rằng trẻ nhỏ không thể phân biệt kích thích nội tâm với kích thích bên ngoài, chúng không thể sắp xếp các giác quan khác nhau hoặc tách biệt hiện tại với một trải nghiệm vừa mới xảy ra. Hơn nữa, chúng không ý thức được mình là chủ thể trải nghiệm hay là chủ thể bị tác động bởi những gì đang diễn ra.

Với tất cả những điều trên, Stern phát hiện ra thời tiết là một phép so sánh thú vị cho trải nghiệm của trẻ nhỏ. Mọi chuyện xảy ra với những mức độ khác nhau. Chính mức độ ấy là thứ gây nhiễu, bởi nó có thể tạo ra cơn bão kích thích. Người nhạy cảm hãy ghi nhớ: Kích động là trải nghiệm đau khổ đầu tiên và cơ bản nhất của cuộc đời; những bài học về sự kích động bắt đầu ngay khi ta sinh ra.

Sau đây là cách Stern đã tưởng tượng cảm giác của Joey khi được chăm bẵm và nguôi ngoai cơn đói:

Tất cả mọi thứ đều được làm lại. Một thế giới khác biệt đang dần thức tỉnh. Cơn bão đã đi qua. Làn gió cũng lặng xuống. Bầu trời dịu trở lại. Các đường nét vệt qua và hình khối lơ lửng xuất hiện. Chúng chạy đuổi nhau một cách hài hòa, và cũng giống như những vệt sáng dịch chuyển, chúng khiến vạn vật trở nên sống động hơn.

Stern phát hiện trẻ nhỏ cũng cần một lượng kích thích vừa phải giống với người lớn:

Hệ thần kinh của trẻ đã chuẩn bị sẵn sàng để ngay lập tức đánh giá mức độ của... bất cứ thứ gì tiếp cận một trong các giác quan của bé. Có lẽ độ mạnh, yếu trong cảm

xúc là lời gợi ý đầu tiên để bé biết mình nên tiếp cận hay tránh xa điều gì đó... nếu một thứ mạnh vừa đủ... bé sẽ lập tức bị thu hút. Mức độ có-thể-chịu-đựng ấy đã kích động bé... Nó tăng cảm giác hào hứng và kích hoạt toàn bộ cơ thể.

Tóm lại, cảm giác buồn chán chẳng thú vị chút nào. Mặt khác, cơ thể trẻ được sinh ra với bản năng tránh xa tất cả những thứ có cường độ mạnh, nhằm tránh trạng thái bị kích động quá mức. Tuy nhiên, điều này rất khó thực hiện đối với một số người.

Sáu tuần và tính cách đặc biệt nhạy cảm

Giờ tôi cũng sẽ thử cách viết nhật ký trẻ thơ, thông qua trải nghiệm của Jesse, một cậu bé nhạy cảm do chính tôi tưởng tượng ra.

Gió không ngừng thổi, có lúc rít lên từng cơn, có lúc lại dịu xuống, thành những tiếng than vãn cầu kinh, đầy mệt mỏi. Dường như từ lâu lắm rồi, những áng mây cuộn xoáy vào nhau tạo ra những vệt sáng chói lóa đan vào từng mảng tối giận dữ một cách ngẫu nhiên. Bóng tối xuất hiện báo hiệu đêm chẳng lành, và bỗng chốc, làn gió dường như suy yếu cùng ánh sáng.

Nhưng bản thân bóng tối cũng lạc đường, và từng đợt gió gào thét bắt đầu chuyển hướng một cách do dự, vì có thể chúng đang lạc vào đường đi của lốc xoáy. Quả thực vậy, giữa cảnh tượng hỗn độn, chúng bắt đầu chuyển hướng,

hút năng lượng của nhau cho tới khi cơn lốc xoáy đầy giận dữ được hình thành. Cơn bão khủng khiếp diễn ra giữa màn đêm sâu thẳm.

Khi chạm đến một vị trí hoặc thời gian nhất định, nỗi kinh hoàng này sẽ dừng lại, nhưng chẳng có cách nào tìm được nơi ẩn náu ấy cả, vì thời tiết này không dịch chuyển lên hay xuống, không sang đông hay tây - chỉ xoay vòng rồi chạm đến vị trí trung tâm đáng sợ.

Tôi tưởng tượng khung cảnh trên diễn ra sau khi Jesse cùng mẹ và hai người chị gái tới trung tâm thương mại, ngồi trên ghế ô tô, sau đó trên xe đẩy hàng rồi quay trở về nhà trên ghế ô tô. Đó là một ngày thứ Bảy, siêu thị đông kín người. Trên đường về nhà, hai người chị tranh cãi xem nên nghe kênh phát thanh nào, sau đó thì nhau tăng âm lượng lên. Ngoài đường chật kín xe cộ, khiến họ phải dừng lại nhiều lần. Hôm ấy họ về nhà muộn, muộn hơn rất nhiều so với giờ nghỉ trưa của Jesse. Khi được chăm sóc, bé chỉ khóc và quấy, quá kích động tới nỗi chẳng để ý đến cảm giác đói mơ hồ. Mẹ cố gắng dỗ bé ngủ. Đó là khi cơn bão ập tới.

Đừng quên rằng Jesse cũng đang cảm thấy đói. Cảm giác đói cũng là một loại kích thích, từ bên trong. Ngoài việc khiến bé kích động, nó còn giảm tỉ lệ các chất sinh hóa cần thiết để giúp hệ thần kinh hoạt động một cách ổn định bình thường. Các bài nghiên cứu của tôi đã chỉ ra rằng cảm giác đói có tác dụng đặc biệt mạnh đối với những người nhạy cảm. Có người từng chia sẻ: “Đôi khi mệt mỏi quá mức, tôi có cảm giác như mình đang quay ngược lại cái tuổi khi tôi

vẫn thường nói ‘Mình phải có sữa và bánh quy ngay bây giờ’.” Thế nhưng khi bị kích động, ta thậm chí còn không nhận ra cảm giác đói. Bởi vậy có thể thấy, chăm sóc thân thể nhạy cảm cũng giống như chăm sóc một đứa trẻ vậy.

Tại sao lại là trẻ thơ/cơ thể?

Hãy nghĩ đến điểm chung giữa trẻ nhỏ và cơ thể. Đầu tiên, cả hai đều vô cùng thỏa mãn và hợp tác khi chúng không bị kích thích quá mức, mệt mỏi hoặc đói bụng. Thứ hai, khi trẻ nhỏ và cơ thể nhạy cảm hoàn toàn kiệt sức, chúng gần như không có khả năng tự điều chỉnh. Trẻ nhỏ cần người chăm trẻ đặt ra giới hạn và thỏa mãn các nhu cầu đơn giản, cơ bản, còn giờ, cơ thể của bạn phụ thuộc vào chính bạn.

Cả hai đối tượng đều không có khả năng sử dụng từ ngữ để giải thích các vấn đề; chúng chỉ có thể đưa ra tín hiệu âm ĩ hoặc phát triển một triệu chứng nghiêm trọng tới nỗi ta không thể phớt lờ. Một người chăm trẻ khôn ngoan biết họ nên tránh gây cảm giác buồn bã, vì thế họ sẽ phản ứng lại trẻ nhỏ/cơ thể ngay khi dấu hiệu đau khổ đầu tiên xuất hiện.

Cuối cùng, như tôi đã nói ở chương trước, quan điểm ta không nên nuông chiều những đứa trẻ mới sinh hoặc cơ thể, mà hãy “để mặc chúng khóc” của một số người chăm trẻ là hoàn toàn sai trái. Các bài nghiên cứu đã cho thấy nếu ta ngay lập tức phản ứng với tiếng khóc của trẻ nhỏ (ngoại trừ một số trường hợp khi phản ứng chỉ khiến trẻ kích động

mạnh hơn), trẻ sẽ bớt khóc trong quá trình phát triển chứ không hề khóc nhiều hơn.

Bản chất của trẻ nhỏ/cơ thể là một chuyên gia về nhạy cảm. Chúng đã nhạy cảm từ khi chào đời. Chúng biết đâu là điều khó khăn nhất, không chỉ tại thời điểm chúng được sinh ra, mà còn ở chính thời điểm hiện tại. Chúng biết điều bạn còn thiếu sót, điều bạn đã học được từ cha mẹ và những người chăm trẻ khác về cách chăm sóc chính mình, chúng biết điều chúng cần và cách bạn có thể chăm sóc chúng trong tương lai. Bằng khởi đầu ngày hôm nay, ta đã thể nghiệm được câu ngạn ngữ cổ: "Chuẩn bị tốt là thành công một nửa."

Bạn và người chăm trẻ

Một nửa, hoặc chưa đến một nửa, trẻ nhỏ được nuôi dạy bởi cha mẹ, và vì thế, chúng trở thành những đứa trẻ "gắn bó trong cảm giác an toàn". Thuật ngữ này xuất hiện trong lĩnh vực sinh học. Tất cả các loài linh trưởng mới chào đời đều bám mẹ, và hầu hết các bà mẹ đều muốn con luôn sát cạnh bên để đảm bảo an toàn.

Khi trẻ lớn khôn trong cảm giác an toàn, chúng có thể bắt đầu khám phá và thử tự mình làm mọi việc. Người mẹ sẽ cảm thấy hài lòng - cảnh giác và sẵn sàng lao đến nếu có khó khăn, nhưng vẫn vui mừng khi con mình đang dần khôn lớn. Giữa họ vẫn tồn tại một sợi dây kết nối vô hình. Khoảnh khắc nguy hiểm ập đến, cơ thể của họ sẽ hòa làm một và một lần nữa gắn kết, một cách an toàn.

Thỉnh thoảng, vì một vài lý do liên quan tới cách cha hoặc

mẹ được nuôi dưỡng, người chăm trẻ có thể phát đi một số tín hiệu khác, tạo ra cảm giác gắn kết không an toàn. Một trong số các tín hiệu đó có thể là thế giới này thật tồi tệ, hoặc người chăm trẻ có quá nhiều mối bận tâm và dễ gặp nguy hiểm, vì thế trẻ phải theo thật sát bên họ. Trẻ không dám khám phá nhiều. Có lẽ người chăm trẻ không muốn bé khám phá hoặc họ sẽ để mặc trẻ nếu bé không theo sát bên cạnh. Những đứa trẻ này thường hay lo lắng hoặc bận tâm về mối quan hệ giữa mình và người chăm trẻ.

Một tín hiệu khác mà trẻ có thể nhận được là người chăm trẻ rất nguy hiểm và trẻ nên tránh họ, hoặc người chăm trẻ đánh giá cao những đứa bé tự lập và ít gây rắc rối. Có lẽ người chăm trẻ đã quá căng thẳng tới nỗi không chăm sóc nổi một đứa trẻ. Thậm chí trong cơn giận dữ hoặc tuyệt vọng, có người còn muốn trẻ biến mất hoặc chết đi. Trong những trường hợp trên, trẻ sẽ làm mọi cách để tránh sự gắn kết.

Từ những trải nghiệm về sự gắn kết đầu đời, ta có xu hướng hình thành những kì vọng lâu dài ở những người thân thiết hoặc những người ta phụ thuộc vào. Nghe thì có vẻ như ta đang hướng đến sự chắc chắn và những cơ hội bị bỏ lỡ, nhưng bất kỳ người chăm trẻ đầu tiên nào cũng đều có một mong mỏi được gắn kết với trẻ ở mức độ nhất định, việc đáp ứng được mong mỏi này rất quan trọng đối với sự tồn tại của bạn. Kể cả nếu đó không phải là vấn đề sinh tồn, hệ thống vẫn tồn tại ở đấy, một cách thận trọng. Việc theo sát bất cứ kế hoạch nào đem lại hiệu quả - cảm thấy an toàn, lo lắng hoặc né tránh - đều nhằm bảo vệ bạn khỏi những sai lầm nguy hiểm.

Sự gắn kết và cơ thể đặc biệt nhạy cảm

Bạn còn nhớ những đứa trẻ nhạy cảm không hình thành kích động dài hạn trong những tình huống lạ mà tôi đã nhắc tới ở chương trước chứ? Chúng đều có mối liên hệ an toàn với người chăm sóc hoặc người mẹ tận tâm. Điều này cho thấy những người nhạy cảm trưởng thành với cảm giác gắn bó an toàn biết rằng họ có nguồn động viên tuyệt vời và có thể xử lý khá tốt những tình huống kích thích quá mức. Cuối cùng, bạn có thể tự làm những gì mà người chăm trẻ từng làm cho bạn.

Đồng thời, cơ thể của bạn không còn phản ứng như thế nó bị đe dọa bởi những trải nghiệm mới. Khi không có phản ứng, cơ thể sẽ không trải qua cảm giác căng thẳng hay kích động dài hạn. Bạn phát hiện ra cơ thể mình là một người bạn đáng tin cậy. Cùng lúc đó, bạn phát hiện ra mình sở hữu một cơ thể đặc biệt, một hệ thần kinh nhạy cảm. Nhưng bạn có thể kiểm soát mọi chuyện bằng cách xác định đâu là thời điểm cần thúc ép bản thân, cần chậm rãi, cần rút lui hoàn toàn hoặc cần nghỉ ngơi rồi cố gắng sau.

Tuy nhiên, cũng giống như phần còn lại của thế giới, khoảng một nửa trong số các bạn không được sinh ra bởi

những ông bố, bà mẹ lý tưởng. Nghĩ thôi cũng thấy buồn, nhưng ta cần chậm rãi đương đầu với tình huống này, nhiều lần quay trở lại nghĩ về vấn đề này. Bạn cũng cần đối diện với những gì mình đã bỏ lỡ. Vì bạn nhạy cảm, bạn sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều khi không có những ông bố, bà mẹ lý tưởng. Cái bạn cần là sự thấu hiểu chứ không có vấn đề nào nghiêm trọng.

Những người không có cảm giác an toàn thời thơ ấu cũng cần đối diện với vấn đề này, để có thể kiên nhẫn hơn với chính bản thân. Quan trọng hơn cả, bạn cần biết những gì mình chưa được thể nghiệm để có thể trở thành một bậc phụ huynh khác đi đối với đứa trẻ trong mình/cơ thể của mình. Có thể bạn sẽ không chăm sóc tốt bản thân - không quan tâm tới thân thể hoặc bảo vệ quá mức và quan trọng hóa vấn đề, như cách người chăm trẻ chẳng-mấy-tuyệt-vời từng đối đãi với bạn (bao gồm cả việc phản ứng quá mức theo chiều hướng ngược lại).

Vậy hãy cùng tìm hiểu xem thế nào là một người chăm trẻ tuyệt vời hoặc chẳng mấy tuyệt vời. Hãy bắt đầu từ việc chăm sóc trẻ sơ sinh - hoặc từ việc chăm sóc thân thể mỗi khi bạn cảm thấy mình bé nhỏ và bất lực như một đứa trẻ sơ sinh. Nhà tâm lý học Ruthellen Josselson đã miêu tả chính xác những gì cần thiết:

Khi được bế trên tay, ta có cảm giác như có thêm một lớp áo bảo vệ, một rào cản ngăn ta khỏi tất cả những gì có thể kích thích hoặc gây đau khổ từ thế giới bên ngoài. Ta cảm nhận được tấm đệm đó, dù ta không biết phần nào thuộc về mình, phần nào thuộc về thế giới bên ngoài.

Một người mẹ tốt, với bản năng chăm sóc của mình, sẽ tìm cách để đứa bé không bị kích thích. Mẹ cảm nhận được đứa trẻ có thể chào đón và chịu đựng bao nhiêu kích thích. Môi trường che chở phù hợp cho phép đứa trẻ tự do phát triển thể chất; không phải lúc nào trẻ cũng cần phản ứng. Khi được bảo vệ một cách phù hợp, con người thật của trẻ có thể tự do xuất hiện mà không bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài.

Khi không được bao bọc đủ, trẻ/cơ thể sẽ bị những yếu tố bên ngoài xâm chiếm hay phớt lờ, hoặc tệ hơn là ngược đãi, lúc này chúng sẽ là kích thích quá mạnh đối với trẻ/cơ thể. Ở lứa tuổi này, kích thích quá mức cũng khiến quá trình tự phát triển bị gián đoạn, do đó toàn bộ nguồn năng lượng phải được tập trung vào việc ngăn không cho thế giới bên ngoài xâm nhập.

Giờ hãy xem xét độ tuổi lớn hơn một chút, khi bạn trở nên sẵn sàng khám phá nếu cảm thấy an toàn, hay nói cách khác là khi cơ thể của bạn đã sẵn sàng khám phá và hòa vào với thế giới nếu nó cảm thấy an toàn. Ở lứa tuổi này, một người chăm trẻ bao bọc quá mức có thể sẽ trở thành vấn đề lớn với trẻ/cơ thể nhạy cảm hơn là một người chăm trẻ hơi hợt. Bởi lẽ trong giai đoạn trẻ thơ, hoặc khi ta cảm thấy nhạy cảm, sự bao bọc quá mức đầy lo lắng ấy có thể chặn lại khả năng khám phá và tính độc lập của trẻ. Và một đứa trẻ/cơ thể liên tục bị giám sát sẽ không thể hoạt động thoải mái và tự tin.

Ví dụ, đói, khóc, lạnh hoặc quấy rối trong một khoảng thời gian ngắn có thể giúp trẻ biết được nhu cầu của bản

thân. Nếu người chăm trẻ cho ăn trước khi trẻ/cơ thể cảm thấy đói, chúng sẽ mất kết nối với chính bản năng của mình. Và nếu trẻ/cơ thể không được khám phá mọi thứ, chúng sẽ không thể làm quen với thế giới. Người chăm trẻ/bạn đang khắc sâu tư tưởng rằng thế giới này đầy mối đe dọa và trẻ/cơ thể không thể tồn tại được ở đó. Chính vì trẻ/cơ thể không có cơ hội né tránh, kiểm soát hoặc chịu đựng kích thích, nên mọi thứ đều lạ lẫm và khiến chúng kích động. Như đã nói trong chương trước, trẻ/cơ thể không có đủ những trải nghiệm tiếp cận thành công để có thể giúp điều chỉnh một hệ thống ngừng-đề-kiểm-tra mạnh nhằm kiểm soát và ức chế hành vi.

Nếu đây là cách bạn chăm sóc trẻ/cơ thể, có lẽ bạn sẽ muốn tìm hiểu nguyên nhân mình sở hữu phong cách đó. Có lẽ bạn được bảo vệ quá mức bởi người chăm trẻ thiếu thốn tình thương, người luôn muốn đưa trẻ dựa dẫm và không bao giờ rời xa mình. Hoặc nguồn sức mạnh và giá trị bản thân của người chăm trẻ phụ thuộc vào việc tỏ ra mạnh mẽ và được người khác cần đến. Nếu người chăm trẻ phải chăm cùng lúc vài người, tính cách nhạy cảm sẽ khiến bạn là đối tượng lý tưởng cho các mục đích kể trên. Hãy nhớ có rất nhiều trường hợp kiểu người chăm trẻ này không thể giúp đỡ, bất kể điều họ nói với bạn là gì - bởi họ tập trung đến vấn đề của bản thân, chứ không phải vấn đề của bạn.

Điều tôi muốn nói chính là cách người khác chăm sóc đứa trẻ/cơ thể của bạn đã hình thành cách bạn chăm sóc đứa trẻ/cơ thể của mình vào thời điểm hiện tại. Thái độ của họ đối với sự nhạy cảm đã hình thành thái độ của bạn đối với sự

nhạy cảm. Bạn hãy thử ngẫm mà xem, còn ai có thể dạy bạn một bài học sâu sắc đến vậy? Sự quan tâm cùng thái độ của họ đối với cơ thể bạn ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe, niềm hạnh phúc, tuổi thọ và cách bạn cống hiến cho thế giới. Vì vậy, nếu phần nội dung này không khiến bạn cảm thấy căng thẳng, hãy ngừng lại và dành thời gian suy ngẫm về người chăm trẻ đầu tiên của đứa trẻ/cơ thể, cũng như tìm ra điểm chung giữa cách họ chăm sóc bạn với cách bạn đang chăm sóc chính mình.

Còn nếu bạn thấy căng thẳng, hãy dừng lại. Nếu bạn cần chuyên gia (hoặc có thể không phải chuyên gia) động viên tinh thần hoặc ở bên khi bạn nhìn lại sự gắn kết thiếu an toàn cùng ảnh hưởng của nó tới cuộc sống hiện tại, hãy cứ làm vậy nhé.

Bộc lộ quá nhiều, khép mình quá nhiều

Tương ứng với hai kiểu người chăm trẻ có vấn đề - thờ ơ hoặc bao bọc quá mức - có hai điểm thất bại mà người nhạy cảm gặp phải khi chăm sóc bản thân. Bạn có thể ép bản thân bộc lộ quá nhiều - tự kích thích bản thân quá mức với khối lượng công việc, tiếp nhận thử thách hoặc khám phá. Hoặc bạn có thể khép mình quá nhiều - tự bảo vệ bản thân quá mức khi bạn thực sự khao khát được hòa mình vào thế giới như biết bao người khác.

“Quá nhiều” ở đây nghĩa là nhiều hơn những gì bạn thực sự muốn, hơn những gì bạn cảm thấy thoải mái và hơn những gì cơ thể bạn có thể chịu đựng. Đừng quan tâm đến những

thứ “quá nhiều” mà người khác nói. Nhiều người trong số chúng ta thực sự là những người gần như lúc nào cũng bộc lộ hoặc khép mình, ít nhất trong một khoảng thời gian. Như thế chẳng có gì sai trái hết. Thay vào đó, tôi muốn nói tới những tình huống khi bạn cảm thấy mình đang thể hiện quá mức bằng cách này hay cách khác, và bạn muốn thay đổi nhưng bản thân bất lực.



NGƯỜI CHĂM SÓC Đứa TRẺ/CƠ THỂ ĐẦU TIÊN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC HIỆN TẠI

Hãy nghĩ đến những gì bạn biết về bản thân trong hai năm đầu đời, lập một danh sách những cụm từ hoặc câu nói mà cha mẹ bạn có thể sử dụng để miêu tả bạn hồi còn thơ bé. Hoặc bạn có thể hỏi họ. Ví dụ:

Niềm vui. Phiền toái. Khó khăn. Rắc rối. Không bao giờ ngủ. Ốm yếu. Giận dữ. Dễ mệt mỏi. Hay cười. Khó ăn. Xinh xắn. Không nhớ chút gì về thời thơ bé. Biết đi sớm. Được chăm bẵm bởi nhiều người trông trẻ khác nhau. Hiếm khi ở cùng người chăm trẻ hoặc phải gửi tới trung tâm chăm sóc trẻ. Sợ sệt. Rụt rè. Vui nhất khi ở một mình. Luôn hứng thú với mọi thứ.

Hãy tìm cụm từ miêu tả đúng đặc trưng của bạn - những từ mà người ta sẽ khắc lên bia mộ của bạn nếu có cơ hội. (Của tôi là “Con bé không bao giờ gây rắc rối cho người khác.”) Hãy chú ý những cụm từ gợi lên cảm xúc, sự bối rối hoặc

mâu thuẫn trong bạn. Hoặc những cụm từ dường như được nhấn mạnh, đến mức bạn cảm thấy những từ trái nghĩa còn miêu tả chính xác hơn. Ví dụ như một đứa bé mắc bệnh hen lại được miêu tả là “không gây rắc rối”.

Giờ hãy nghĩ tới những điểm tương đồng giữa cách người chăm trẻ nhìn nhận đứa trẻ/cơ thể và cách bạn nhìn nhận chúng. Đặc điểm miêu tả nào đúng với bạn? Đây là những lo lắng và mâu thuẫn mà giờ bạn đã có thể buông bỏ? Ví dụ như “ốm yếu”. Bạn có còn cảm thấy mình ốm yếu? Bạn đã từng hoặc có đang ốm yếu hơn những người khác? (Nếu vậy, hãy tìm hiểu chi tiết về chứng bệnh hồi nhỏ - cơ thể bạn vẫn ghi nhớ triệu chứng và rất cần được bạn cảm thông.)

Thế còn chuyện “biết đi sớm”? Liệu thành công và những bước ngoặt trong cuộc sống có phải thứ khiến gia đình bạn chú ý? Nếu cơ thể này không thể khiến bạn thỏa mãn, liệu bạn có còn yêu thương nó?



Hơn nữa, tôi không ám chỉ những người được bảo vệ quá mức bởi một người chăm trẻ không phù hợp cũng sẽ bảo vệ đứa trẻ/cơ thể mình quá mức. Hoặc những ai gặp phải người trông trẻ thờ ơ, thích đánh đập cũng sẽ thờ ơ, đánh đập đứa trẻ/cơ thể mình. Mọi chuyện không đơn giản như vậy. Trước hết, não bộ chúng ta dễ dàng phản ứng quá mức hoặc bù đắp và làm những điều ngược lại. Thông thường, ta sẽ liên tục thay đổi giữa hai thái cực và áp dụng chúng vào những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống (ví dụ, nỗ lực quá sức khi làm

việc, bảo vệ quá mức trong những mối quan hệ thân thiết; phớt lờ sức khỏe tinh thần nhưng chú ý quá mức tới tình trạng thể chất). Cuối cùng, bạn có thể vượt qua tất cả mọi thứ và đối xử với cơ thể một cách hoàn toàn bình thường.

Mặt khác, những người gắn bó trong cảm giác an toàn có thể tự hỏi tại sao mình cũng phải chạt vật với hai thái cực ấy. Nhưng các tình huống trong cuộc sống, xã hội, nhóm xã hội nhỏ, hoặc quy định trong công việc, bạn bè cùng các đặc điểm tính cách khác có thể khiến ta nghiêng quá nhiều về một trong hai phía.

Nếu bạn cảm thấy thiếu chắc chắn, hãy đọc phần “Bạn có bộc lộ quá mức? Thu mình quá mức?” (trang 116).

Vấn đề khi thu mình quá mức

Một vài người nhạy cảm, đôi lúc là tất cả chúng ta, cảm thấy như người ngoài cuộc vì nghĩ không đời nào một người nhạy cảm có thể hòa nhập với thế giới và tồn tại. Họ cảm thấy quá khác biệt, quá yếu đuối và có lẽ quá khiếm khuyết.

Tôi đồng ý rằng bạn sẽ không thể hòa mình vào thế giới theo cách của những người không nhạy cảm hay những người mạnh mẽ mà bạn đang ngầm so sánh với bản thân. Nhưng có nhiều người nhạy cảm đã tìm ra con đường thành công theo cách của riêng mình, họ hòa mình vào thế giới, làm những điều vui vẻ và hữu ích nhưng vẫn có đủ thời gian ở nhà, tận hưởng thế giới nội tâm phong phú, yên bình.

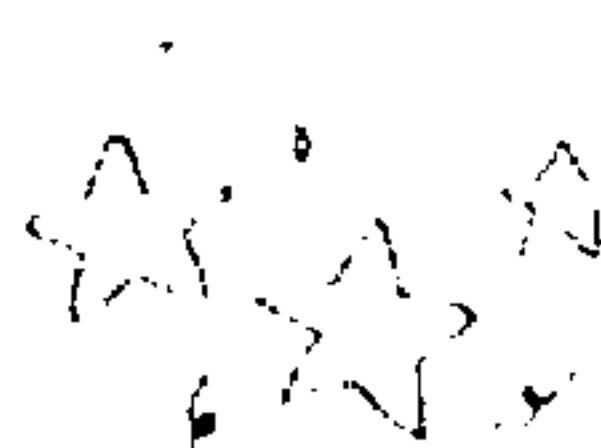
Việc nhìn nhận hành vi của mình từ góc độ đứa trẻ/cơ thể cũng có thể giúp ích rất nhiều. Nếu chúng muốn thử những điều mới mẻ nhưng vẫn còn e sợ, việc bạn cần làm là giúp đỡ chúng chứ không phải khiến nỗi sợ hãi tăng thêm. Nếu không, bạn sẽ khiến chúng cảm thấy mọi mong muốn của mình đều sai trái, và chúng không phù hợp để tồn tại ngoài xã hội. Quả là một thông điệp méo mó dành cho một đứa trẻ. Bạn sẽ phải suy nghĩ thật kỹ xem tại sao và ai là người đã đem

đến cảm giác này từ thời thơ bé, thay vì cố vùng vẫy để thoát ra và làm mọi thứ theo cách của riêng mình.

Trong quá trình tái nuôi dưỡng bản thân, điều đầu tiên mà bạn cần nhận ra là càng né tránh kích thích, kích thích càng khiến bạn trở nên kích động. Một thầy giáo dạy thiền từng kể câu chuyện về người đàn ông không muốn vướng mình vào những căng thẳng của cuộc sống, vì thế ông đã ẩn mình vào trong hang động để thiền đến hết đời. Nhưng chẳng bao lâu sau, ông ra khỏi hang vì tiếng nước rơi tí tách khiến ông căng thẳng tới không thể chịu nổi. Tới một mức độ nào đó, bài học ở đây chính là căng thẳng sẽ luôn tồn tại, bởi ta mang theo tính cách nhạy cảm bên mình. Thứ ta cần là cách sống chung với áp lực.

Thứ hai, thông thường nếu cơ thể hoạt động nhiều - nhìn ra ngoài cửa sổ, chơi bowling, du lịch, nói chuyện trước đám đông - nó sẽ càng ít gặp khó khăn hoặc trở nên kích động. Đây chính là sự quen thuộc. Nếu đó là một kỹ năng, bạn sẽ ngày càng trở nên thành thạo hơn. Ví dụ, du lịch nước ngoài một mình có vẻ là một việc quá sức đối với người nhạy cảm. Và có thể bạn sẽ luôn muốn né tránh một phần trong đó. Nhưng càng đi nhiều, bạn lại càng cảm thấy quen thuộc, và càng hiểu rõ những điều bạn thích hoặc không thích.

Cách để chịu đựng rồi sau đó tận hưởng cảm giác hòa mình vào thế giới chính là hãy hòa mình vào thế giới.



BẠN CÓ BỘC LỘ QUÁ MỨC? THU MÌNH QUÁ MỨC?

Với mỗi nhận định dưới đây, 3 điểm tương ứng với *rất đúng*, 2 điểm với *đúng một phần hoặc nửa đúng, nửa không đúng tùy từng trường hợp* và 1 điểm cho *gần như không bao giờ đúng*.

___ 1. Tôi thường xuyên cảm thấy bị kích động quá mức, kích thích quá mức hoặc căng thẳng, với những biểu hiện như đỏ mặt, tim đập nhanh, thở dồn dập, không sâu, bụng căng lại, tay đổ mồ hôi, run rẩy, hoảng loạn hoặc đột nhiên rom róm nước mắt.

___ 2. Tôi lo lắng về hậu quả lâu dài của kích động - cảm giác lo lắng, căng thẳng, rối loạn tiêu hóa, chán ăn, không ngủ được hoặc ngủ không sâu.

___ 3. Tôi cố gắng đối diện với những tình huống khiến tôi bị kích động quá mức.

___ 4. Trong một tuần, tôi ở nhà nhiều hơn ra ngoài. (Hãy dành thời gian cẩn thận suy nghĩ vấn đề này, chỉ xét đến thời gian rảnh, ngoại trừ lúc ngủ cùng một vài tiếng mặc đồ, thay đồ, hoặc đi tắm...)

___ 5. Trong một tuần, tôi dành thời gian ở một mình nhiều hơn ở bên những người khác (Tính tương tự như trên).

___ 6. Tôi ép bản thân phải làm những điều tôi sợ hãi.

___ 7. Tôi ra ngoài ngay cả khi bản thân không muốn.

___ 8. Mọi người nói tôi làm việc quá nhiều.

___ 9. Khi nhận ra mình đã cố gắng quá mức về mặt thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc, tôi ngay lập tức dừng lại, nghỉ ngơi và làm bất cứ điều gì cần thiết cho bản thân.

___ 10. Tôi dùng cà phê, đồ uống có cồn, thuốc hoặc những thứ tương tự để giữ cho bản thân ở mức kích động phù hợp.

___ 11. Tôi cảm thấy buồn ngủ khi ở trong rạp tối và/hoặc khi nghe giảng, trừ khi tôi cảm thấy hứng thú.

___ 12. Tôi tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc sáng sớm và không thể ngủ tiếp.

___ 13. Tôi không dành thời gian ăn uống đầy đủ hoặc tập thể dục thường xuyên.

Cộng điểm cho các câu hỏi lại với nhau, ngoại trừ câu 4, 5 và 9. Sau đó lấy kết quả trừ đi tổng số điểm của câu 4, 5 và 9. Điểm số “bộc lộ” cao nhất có thể là 27. Điểm “khép mình” thấp nhất sẽ là 1. Điểm số trung bình là 14. Nếu điểm số của bạn từ 10 trở xuống, hãy cẩn thận suy nghĩ về những gì tôi viết trong phần Vấn đề khi thu mình quá mức (trang 114). Nếu điểm số của bạn trên 20, hãy ghi nhớ những gì tôi viết trong mục tiếp theo - Vấn đề bộc lộ bản thân quá nhiều với thế giới.



Vấn đề bộc lộ bản thân quá nhiều với thế giới

Nếu gốc rễ của việc thu mình quá mức là niềm tin rằng đứa trẻ/cơ thể bạn gặp khiếm khuyết, thì gốc rễ của việc bộc lộ quá nhiều với thế giới cũng mang mức độ tiêu cực tương tự. Nó cho thấy tình yêu bạn dành cho bản thân quá ít ỏi, tới mức bạn sẵn lòng phớt lờ và đánh đập chúng. Bạn lấy thái độ tiêu cực đó từ đâu ra?

Không phải tất cả mọi thứ đều đến từ cha mẹ. Xã hội của chúng ta đề cao sự cạnh tranh nhằm theo đuổi những thứ xuất sắc nhất, điều này khiến những người không thể vươn mình lên vị trí thứ nhất mang cảm giác của một kẻ ngoài cuộc kém cỏi, vô dụng. Điều này không chỉ đúng trong sự nghiệp, mà còn trong cả hoạt động giải trí thường ngày. Thân hình bạn có đủ cân đối, liệu bạn có tiến bộ hơn trong sở thích của mình, hay bạn có phải một đầu bếp hoặc thợ làm vườn tài năng? Và còn trong cả đời sống gia đình - liệu cuộc hôn nhân của bạn có đủ sâu sắc, liệu đời sống tình dục của bạn có lý tưởng, liệu bạn đã làm mọi thứ có thể để nuôi dạy những đứa trẻ tuyệt vời?

Đứa trẻ/cơ thể sẽ nổi loạn khi phải chịu áp lực, như một cách báo hiệu chúng đang trong trạng thái căng thẳng. Để đáp lại, ta sẽ tìm cách tối luyện chúng, hoặc dùng thuốc để khiến chúng trở nên im lặng. Và như thế các dấu hiệu liên quan tới căng thẳng mãn tính xuất hiện, ví dụ như các vấn đề về tiêu hóa, căng cơ, mệt mỏi liên tục, mất ngủ, đau nửa đầu, hay suy giảm hệ miễn dịch khiến ta dễ bị cúm hoặc cảm lạnh.

Bước đầu tiên trong việc ngừng hành hạ đứa trẻ/cơ thể chính là thừa nhận bản chất thật của chúng. Việc tìm ra kẻ bắt nạt trong chính con người bạn cũng có thể giúp ích. Đâu là bộ phận đã tin vào những tiêu chuẩn hoàn hảo của xã hội? Đâu là bộ phận đã khiến bạn cảm thấy mình phải giỏi hơn anh, chị mình? Khiến bạn phải chứng minh mình không hề khiếm khuyết hoặc “nhạy cảm quá mức”? Đâu là bộ phận khao khát có được tình yêu của cha mẹ hoặc thậm chí chỉ là một ánh nhìn về phía bạn? Là bộ phận mong muốn được chứng minh bạn cũng tài năng như họ nghĩ? Hoặc thế giới này không thể tồn tại nếu thiếu bạn? Hoặc bạn có thể kiểm soát mọi thứ, bạn cũng hoàn hảo và sẽ được lưu danh mãi mãi? Đâu đó quanh đây thường tồn tại sự kiêu ngạo, thậm chí là sự kiêu ngạo mà người khác dành cho bạn.

Còn một lý do khác khiến người nhạy cảm luôn thúc ép bản thân quá mức, đó chính là trực giác, là thứ đem lại cho nhiều người dòng chảy ổn định của những ý tưởng sáng tạo. Họ muốn bộc lộ tất cả mọi thứ.

Nhưng bạn tin được không? Bạn không thể bộc lộ hết mọi thứ. Bạn buộc phải cân nhắc và lựa chọn. Thực hiện nhiều

thứ khác nhau chỉ khiến bạn trông như một kẻ kiêu ngạo và tàn nhẫn hành hạ cơ thể của chính mình.

Tôi từng có một giấc mơ - về những sinh vật không đầu, phát sáng, không ngừng lao tới tôi - khiến sáng hôm sau khi thức dậy, tôi chợt nghĩ tới bộ phim hoạt hình *Phù thủy tập sự* của Disney. Chú chuột Mickey vào vai phù thủy tập sự, dùng phép thuật để bắt cây chổi làm thay công việc mà ông chủ giao phó: đổ đầy nước vào bể. Không chỉ là sự lười biếng, Mickey quá kiêu ngạo nên mới coi thường, làm việc chậm chạp, không dồn hết toàn bộ sức lực của bản thân. Nhưng Mickey đã bắt đầu một thứ mà nó không thể kết thúc. Nước chảy tràn khắp căn phòng nhưng cây chổi vẫn không chịu dừng, Mickey liền chặt nó ra, và ngay sau đó, hàng trăm chiếc chổi không đầu liền khiêng nước, hoàn toàn nhấn chìm Mickey trong ý tưởng sáng tạo của chính mình.

Đó chính là sự trả thù nguy hiểm từ cơ thể khi bạn đối xử với nó như một cây chổi vô hồn chỉ để phục vụ những ý tưởng sáng tạo.

Lựa chọn để Mickey trở thành phù thủy tập sự cũng rất thông minh - nó chính là đại diện cho một người bình thường trong xã hội - luôn lạc quan, giàu năng lượng. Nguồn năng lượng ấy có mặt tích cực: nó đề cao tư tưởng rằng chúng ta, trong vai trò của từng cá thể, từng con người, có thể làm bất cứ điều gì nếu ta đủ thông minh và nỗ lực. Bất cứ ai đều có thể trở thành tổng thống, thành người giàu sang hoặc nổi tiếng. Nhưng “cái bóng” hoặc sự nguy hiểm của ưu điểm đó (mọi ưu điểm đều có mặt tối) chính là nó biến cuộc sống thành một cuộc cạnh tranh vô nhân tính.

Hành động cân bằng

Lời đáp cho câu hỏi bạn hòa nhập hoặc né tránh thế giới đến mức độ nào đối với mỗi người đều khác nhau và sẽ thay đổi theo thời gian. Tôi cũng nhận ra rằng đối với một số người, thiếu thốn về mặt thời gian hoặc tiền bạc khiến hành động cân bằng trở nên rất khó khăn. Ta buộc phải đưa ra sự lựa chọn và ưu tiên, nhưng với bản tính chu đáo vốn có, người nhạy cảm thường đặt mình ở vị trí cuối cùng. Hoặc ta không để bản thân có thời gian nghỉ ngơi, hoặc ta thường học hỏi những kỹ năng mới nhiều hơn người khác. Nhưng trên thực tế, ta cần nhiều hơn họ.

Nếu bạn quá thu mình, rõ ràng thế giới này cần bạn cùng sự nhạy cảm tinh tế của bạn. Nếu bạn quá bộc lộ, rõ ràng bạn sẽ đảm đương trách nhiệm tốt hơn khi có đủ thời gian nghỉ ngơi và thư giãn.

Sau đây là lời khuyên khôn ngoan tới từ một người nhạy cảm do tôi phỏng vấn:

Bạn phải hiểu tường tận về sự nhạy cảm của mình. Nhạy cảm sẽ chỉ trở thành vật cản hoặc một lời bào chữa khi bản thân bạn cho phép điều đó xảy ra. Đối với bản thân tôi, khi

tôi thu mình quá mức, tôi chỉ muốn ở nhà cho đến hết phần đời còn lại. Nhưng đó chính là hành động tự hủy hoại bản thân. Vì thế, tôi bước ra ngoài, gặp gỡ với thế giới, sau đó trở lại hòa nhập với mọi người. Những người sáng tác cần thời gian ở một mình. Nhưng khoảng thời gian ấy không thể kéo dài quá lâu. Khi rút lui, bạn sẽ đánh mất cảm giác thực tế cùng khả năng thích ứng của mình.

Việc già đi cũng có thể khiến bạn mất kết nối với hiện thực, từ đó, bạn sẽ đánh mất sự linh hoạt của bản thân. Càng lớn tuổi, bạn càng cần hòa nhập với xã hội. Nhưng càng lớn tuổi, phong thái của bạn cũng bắt đầu phát triển. Các đặc điểm tính cách của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, đặc biệt khi bạn phát triển toàn bộ bản thân chứ không chỉ là sự nhạy cảm.

Hãy lắng nghe cơ thể mình. Sự nhạy cảm là món quà tuyệt vời mà bạn có thể sử dụng. Nó có thể dẫn đường cho bạn, và càng mở lòng đón nhận, tính cách nhạy cảm sẽ càng trở nên hoàn thiện hơn. Tất nhiên, những người nhạy cảm muốn đóng chặt cánh cửa giao tiếp với thế giới và với chính cơ thể mình. Họ trở nên sợ hãi. Bạn không thể làm vậy. Thay vào đó, hãy bộc lộ bản thân.

Nghỉ ngơi

Chẳng phải trẻ nhỏ cần nghỉ ngơi rất nhiều sao? Cơ thể nhạy cảm cũng vậy. Chúng ta cần đủ mọi hình thức nghỉ ngơi.

Đầu tiên, chúng ta cần ngủ. Nếu bạn gặp vấn đề với giấc ngủ, hãy biến điều này thành ưu tiên số một. Nghiên cứu về vấn đề mất ngủ mãn tính đã chỉ ra rằng khi con người có thể ngủ bao nhiêu tùy ý, phải mất hai tuần cơ thể họ mới không còn dấu hiệu thiếu ngủ (ngủ thiếp đi một cách mau chóng hoặc trong bất kì căn phòng tối nào). Nếu hiện tại bạn có dấu hiệu thiếu ngủ, bạn cần lên kế hoạch nghỉ dưỡng định kỳ để chẳng phải bận tâm điều gì khác ngoài việc ngủ bao nhiêu tùy thích. Chính bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên về khoảng thời gian mà mình có thể ngủ đấy.

Người nhạy cảm thể hiện không tốt bằng những người cùng làm ca đêm hoặc thay ca luân phiên, đồng thời, họ cũng hồi phục chậm hơn sau những chuyến bay dài. Xin lỗi, nhưng đây là một điều không thể tránh khỏi. Tốt hơn hết bạn đừng lên kế hoạch, hoặc ít nhất đừng nghĩ mình sẽ có khoảng thời gian vui vẻ trong những chuyến đi ngắn trái dài nhiều múi giờ.

Nếu bạn gặp vấn đề mất ngủ, bạn có thể tìm lời khuyên từ nhiều nguồn khác nhau. Thậm chí còn có cả các trung tâm điều trị mất ngủ. Nhưng có lẽ đây là một số điểm áp dụng riêng cho người nhạy cảm. Trước hết, hãy tôn trọng nhịp điệu tự nhiên của cơ thể và nghỉ ngơi ngay khi cảm thấy buồn ngủ. Đối với những người phải dậy sớm, điều này đồng nghĩa với việc đi ngủ sớm. Đối với những người hay thức khuya, cũng chính là những người gặp nhiều vấn đề khó khăn hơn, điều này đồng nghĩa với việc ngủ dậy muộn thường xuyên nhất có thể.

Các nhà nghiên cứu về giấc ngủ thường khuyên mọi người chỉ sử dụng giường cho mục đích đi ngủ, và ra khỏi giường khi không thể ngủ thêm. Nhưng tôi phát hiện ra người nhạy cảm sẽ cảm thấy khỏe hơn nếu họ tự hứa với bản thân sẽ nhắm mắt nằm trên giường chín tiếng mà không cần quan tâm tới việc họ có thực sự ngủ hay không. 80% những kích thích cảm giác đến qua thị giác, vì thế việc nhắm mắt cũng khiến cơ thể bạn được nghỉ ngơi.

Tuy nhiên, vấn đề của việc nằm trên giường sau khi đã tỉnh là một số người bắt đầu lo lắng hoặc tự kích động bản thân bằng những suy nghĩ và tưởng tượng. Nếu điều này xảy ra, tốt nhất bạn nên đọc thứ gì đó. Hoặc ngồi dậy, suy nghĩ về những vấn đề trong đầu, viết lại các ý tưởng hoặc giải pháp, sau đó quay trở lại giường. Mọi người thường có những vấn đề về giấc ngủ khác nhau, vì thế ta phải tìm ra giải pháp hiệu quả cho bản thân.

Tuy nhiên ta cũng cần những hình thức nghỉ ngơi khác. Người nhạy cảm thường rất tỉ mỉ và cầu toàn. Ta không thể "chơi" cho đến khi mọi chi tiết trong công việc được hoàn thành. Từng chi tiết ấy giống như những mũi kim đâm từng đợt kích động vào da thịt. Chúng khiến ta khó có thể thư giãn hoặc vui vẻ. Đứa trẻ/cơ thể muốn vui đùa, và việc vui đùa sản sinh endorphin cùng những thay đổi tích cực nhằm loại bỏ áp lực. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, xúc động quá mức, không ngủ được, hoặc có bất kỳ dấu hiệu mất cìn bằng nào, hãy ép bản thân lên kế hoạch vui chơi.

Nhưng điều gì mới thú vị đây? Hãy cẩn thận, cùng đề

những người không nhạy cảm xác định điều đó thay cho bạn. Đối với nhiều người nhạy cảm, niềm vui đến từ việc đọc một cuốn sách hay hoặc làm vườn một lát, theo nhịp độ của riêng mình, hoặc chỉ đơn giản là một bữa ăn yên tĩnh tại nhà, tự chuẩn bị rồi chậm rãi thưởng thức. Đặc biệt, thực hiện cá tá hoạt động trong một buổi chiều có thể không phải niềm vui lý tưởng của bạn. Hoặc những hoạt động ấy thích hợp vào buổi sáng chứ không phải buổi chiều. Vì thế hãy luôn lập kế hoạch rút lui. Nếu bạn đi cùng với người khác, hãy cảnh báo trước để họ không cảm thấy tổn thương hoặc bị xúc phạm khi bạn bỏ dở giữa chừng.

Cuối cùng, khi lên kế hoạch nghỉ dưỡng, hãy cân nhắc giá vé máy bay hoặc tiền đặt cọc để phòng trường hợp bạn muốn trở về sớm hoặc ngừng tham quan và ở lại một chỗ. Sau đó, hãy chuẩn bị tâm lý đền bù cho khoản tiền trên.

Ngoài việc ngủ và nghỉ ngơi, người nhạy cảm cũng cần rất nhiều khoảng “thời gian chết” để thư giãn và nhìn lại những gì diễn ra trong ngày. Đôi khi ta có thể thực hiện điều này song song với các nhiệm vụ hằng ngày - ví dụ như khi lái xe, rửa bát, hoặc làm vườn. Nhưng nếu bạn đã tìm ra cách để loại bỏ các nhiệm vụ trên, bạn vẫn cần khoảng thời gian chết. Hãy tận dụng.

Thế nhưng một hình thức nghỉ ngơi khác, có lẽ là hình thức quan trọng nhất, chính là “siêu việt” - vượt lên tất cả, thường là thông qua thiền, trầm ngâm hoặc cầu nguyện. Ít nhất một phần trong khoảng thời gian siêu việt của bạn nên nhắm tới việc đưa bản thân thoát khỏi những suy nghĩ tầm

thường, hướng đến sự tinh tảo, tồn tại, đồng nhất hoặc hợp thể với vũ trụ một cách thuần túy. Ngay cả khi khoảng thời gian siêu việt của bạn không bao gồm những điều trên, khi quay trở lại, bạn vẫn có thể ngắm cuộc sống dưới góc nhìn tươi mới, lớn lao hơn.

Tất nhiên giấc ngủ cũng có thể đưa bạn thoát khỏi những suy nghĩ nông cạn, nhưng não bộ lại ở một trạng thái hoàn toàn khác khi bạn ngủ. Trên thực tế, não bộ ở những trạng thái khác nhau với những hoạt động khác nhau - ngủ, chơi, thiền, cầu nguyện, tập yoga - vì thế việc xen kẽ các trạng thái ấy là một điều rất tốt. Nhưng hãy ưu tiên tiến hành một số bài thiền với mục đích trải nghiệm sự tinh tảo thuần túy mà không cần hoạt động thể chất hay tập trung và nỗ lực. Không nghi ngờ gì, trạng thái tinh thần trong hoạt động này giúp bản thân nghỉ ngơi sâu nhất trong khi não bộ vẫn cảnh giác. Các bài nghiên cứu về Thiền siêu việt, chính là hoạt động đem lại trạng thái trên, đã liên tục chỉ ra rằng những người thiền ít gặp phải các kích động dài hạn được miêu tả trong chương trước. (Hàm lượng cortisol trong máu của người thiền tăng lên.) Cứ như thế hoạt động thiền đem đến cảm giác an toàn và là nguồn an ủi nội tâm mà họ cần.

Chiến lược đương đầu với kích động

Ví dụ, bạn trở nên choáng ngợp và bắt đầu sợ hãi khi bước vào ga Pennsylvania ở New York. Dù là về tâm lý hay vật lý, bạn cũng đều phải hành động để khiến đũa bé/cơ thể khỏi buồn phiền. Trong trường hợp này, vượt qua nỗi sợ hãi và buồn phiền từ góc độ tâm lý có thể là một ý kiến hay: Đây không phải địa ngục ồn ào chật kín những con người xa lạ, nguy hiểm. Đây chỉ là phiên bản lớn hơn của những nhà ga mà bạn từng tới, với những con người bình thường đang trên đường tới nơi họ muốn, và rất nhiều người trong số đó sẽ sẵn lòng giúp đỡ nếu bạn mở lời.

Sau đây là một số biện pháp tâm lý hữu dụng khác mà bạn có thể sử dụng để đối phó với kích thích:

- Điều chỉnh cách nhìn nhận đối với tình huống mình gặp phải.
- Lặp lại một cụm từ, một lời cầu nguyện hoặc câu thần chú nào đó, thông qua việc luyện tập hằng ngày, tâm hồn bạn đã kết nối với sự thanh thản một cách sâu sắc.
- Đối diện với kích thích của mình.
- Yêu thương tình huống mình gặp phải.

- Yêu thương sự kích thích của mình.

Khi điều chỉnh cái nhìn đối với tình huống mình gặp phải, hãy chú ý tới những thứ quen thuộc và thân thiết mà bạn từng đối diện thành công. Khi lặp lại câu thần chú hoặc lời cầu nguyện, nếu não bộ vẫn quay ngược trở lại những gì đã kích động nó, bạn chớ vội nản lòng hay dừng lại. Bạn vẫn sẽ trở nên bình tĩnh hơn nhiều so với khi không có chúng.

Khi đối diện, hãy tưởng tượng cảnh bản thân đứng sang một phía, dõi theo chính mình khi lắng nghe những lời khuyên giải từ một nhân vật tưởng tượng. “Lại nữa rồi, Ann lại choáng ngợp tới mức gục ngã. Tôi thực sự đồng cảm với cô. Tất nhiên những lúc thế này, cô không thể nhìn rõ những gì sắp xảy đến. Ngày mai, sau khi nghỉ ngơi đầy đủ, cô sẽ hào hứng quay trở lại công việc. Giờ cô chỉ cần nghỉ ngơi dù cho có bất cứ chuyện gì cần hoàn thành. Sau khi nghỉ ngơi, mọi chuyện sẽ lại trở nên êm ả.”

Yêu thương tình huống mình gặp phải nghe có vẻ suông sã, nhưng đây lại là điều rất quan trọng. Một tâm hồn rộng mở đầy yêu thương sẽ sẵn sàng đón nhận cả vũ trụ, trái ngược hoàn toàn với một tâm hồn hạn hẹp, bị kích động. Và nếu không thể yêu thương tình huống mà mình đang gặp phải, một điều quan trọng hơn mà bạn cần làm chính là yêu thương bản thân trong chính trạng thái không thể yêu thương tình huống.

Cuối cùng, đừng quên sức mạnh thay đổi tâm trạng của âm nhạc. (Nếu không tại sao các quân đội cần ban nhạc và lính kèn?) Nhưng hãy nhớ những người nhạy cảm bị ảnh

hưởng mạnh bởi âm nhạc, vì thế bạn cần phải đưa ra lựa chọn chính xác. Một khi đã bị kích thích, bạn sẽ không muốn khuấy động lòng mình thêm với những bản nhạc tâm trạng gắn liền với những kí ức quan trọng (loại nhạc mà chúng ta nghe không biết chán những khi không bị kích động). Bạn cũng nên tránh tiếng violin thốn thức trong những trường hợp này. Và tất nhiên bất kì dòng nhạc nào cũng sẽ gọi lên kích thích, vì thế hãy chỉ lắng nghe khi bạn cảm thấy nó có thể an ủi mình. Mục đích là để nó khiến bạn xao nhãng. Đôi lúc bạn cần bị xao nhãng, những lúc khác bạn cần phải tập trung cao độ.

Nhưng thứ chúng ta đang phải đối diện là cơ thể mình, vì thế hướng tiếp cận vật lý cũng là một ý tưởng không tồi.

Sau đây là danh sách các chiến lược vật lý thuần túy:

- Thoát ra khỏi tình hình!
- Nhắm mắt lại để chặn mọi kích thích.
- Nghi thường xuyên.
- Ra khỏi nhà.
- Dùng nước để giảm bớt áp lực.
- Đi dạo.
- Hít thở đều.
- Điều chỉnh tư thế để thoải mái và tự tin hơn.
- Di chuyển!
- Mỉm cười nhẹ nhàng.

Ngạc nhiên thay, ta thường quên mất việc hành động để thoát ra khỏi tình huống. Hoặc tạm nghỉ. Hoặc đưa tình huống - nhiệm vụ, cuộc thảo luận, trận cãi vã - ra khỏi nhà. Nhiều người nhạy cảm cho rằng thiên nhiên chính là một nguồn an ủi sâu sắc.

Nước cũng giúp ta theo rất nhiều cách. Khi bị kích động, hãy uống thật nhiều nước - mỗi tiếng một cốc đầy. Hãy đi bộ cạnh nguồn nước, nhìn ngắm và lắng nghe dòng chảy. Đặt mình vào nước nếu có thể, ví dụ như trong bồn tắm hoặc bể bơi. Vì những lợi ích trên mà bồn nước nóng hoặc suối nước nóng trở nên vô cùng nổi tiếng.

Đi dạo cũng là một trong những hình thức giải khuây cơ bản. Nhịp điệu quen thuộc có thể giúp bạn bình tĩnh trở lại. Và nhịp thở chậm rãi, đặc biệt nếu nhịp thở đến từ bụng, cũng có tác dụng tương tự. Hãy nhẹ nhàng thở ra, đừng khiên cưỡng, tưởng tượng như bạn đang thổi một cây nến. Sau đó bạn sẽ tự động hít vào từ bụng. Hoặc đơn giản là tập trung vào nhịp thở của bạn - người bạn cũ này sẽ giúp bạn tĩnh tâm trở lại.

Não bộ thường bắt chước cơ thể. Ví dụ, bạn có thể nhận ra dáng đi của mình luôn hơi ngả về phía trước, cứ như thể bạn đang hồi hả hướng đến tương lai. Hãy điều chỉnh cho cơ thể ở thế cân bằng. Hoặc đôi vai của bạn có thể gồng lên, đầu chúc xuống, cứ như thể bạn đang phải chịu áp lực. Hãy đứng thẳng người, quăng hết áp lực sang một bên.

Rút đầu vào giữa hai bả vai nhô lên có thể là tư thế yêu thích của bạn, cả khi ngủ lẫn thức, như một nỗ lực trong vô

thức nhằm tự bảo vệ bản thân khỏi từng đợt kích thích và từng cơn sóng kích động. Nhưng thay vì vậy, hãy duỗi thẳng người. Khi đứng, hãy ngẩng cao đầu, uốn thẳng hai vai, đặt trọng tâm lên vùng thân trên và hai chân, để toàn bộ trọng lượng cơ thể được cân bằng một cách dễ dàng. Hãy để hai chân bạn cảm nhận nền đất cứng. Hơi chùng gối và hít thở sâu từ vùng bụng. Hãy cảm nhận trọng tâm mạnh mẽ của cơ thể.

Hãy thoải mái tạo ra những chuyển động cùng tư thế của một người bình tĩnh. Ngả người về đằng sau, thư giãn. Hoặc đứng dậy và bước về nơi có thứ thu hút bạn. Hãy bật “hệ thống tiếp cận” lên. Hoặc di chuyển như một người giận dữ, khinh khỉnh. Hãy vung nắm đấm. Hãy cau mày khó chịu. Hãy thu gom đồ đạc và chuẩn bị rời đi. Não bộ sẽ bắt chước cơ thể bạn.

Quan trọng là bạn cần đứng thẳng người và bước đi theo cách mà bạn muốn cảm nhận. Những người nhạy cảm bị kích động quá mức thường dùng trạng thái “đóng băng” để thay thế cho phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy”. Tư thế thoải mái cùng chuyển động tự do có thể phá vỡ sự căng thẳng tới tê liệt đó. Hãy ngừng chuyển động nếu bạn cảm thấy điên cuồng hoặc bồn chồn.

Còn mỉm cười ư? Có thể đó sẽ là nụ cười mỉm dành riêng cho bạn. Còn lý do bạn mỉm cười chẳng hề quan trọng.

Những bến đỗ trong cuộc đời bạn

Hãy trân trọng nhu cầu cơ bản và nguyên thủy nhất của đứa bé/cơ thể bạn, nhu cầu được ôm ấp và bảo vệ khỏi các kích thích quá mức. Khi có được nền tảng vững chắc đó, bạn có thể bước ra ngoài, khám phá mà vẫn cảm thấy an toàn vì có được bến đỗ bình yên trong vòng tay của người chăm sóc tuyệt vời.

Nếu ngẫm kĩ, bạn sẽ thấy cuộc đời mình tràn ngập những bến đỗ bình yên như thế. Một vài trong số đó sẽ là những thứ hữu hình - nhà, xe, văn phòng, khu dân cư, túp lều hoặc ngôi nhà nhỏ, thung lũng hoặc đỉnh đồi quen thuộc, khu rừng hoặc một đoạn đường dọc bờ biển, những bộ quần áo nhất định, hoặc những địa điểm thân yêu.

Một vài bến đỗ quan trọng nhất lại chính là những người thân thương trong cuộc đời bạn: vợ/chồng, cha mẹ, con cái, anh chị em, ông bà, bạn thân, người hướng dẫn tâm linh hoặc bác sĩ trị liệu. Thậm chí có những bến đỗ còn ít cụ thể hơn: công việc, ký ức về một khoảng thời gian tuyệt vời, những người sống mãi trong tâm trí bạn dù không thể ở cạnh bên, niềm tin và triết lý cuộc sống sâu sắc, thế giới nội tâm của những lời cầu nguyện và thiền.

Những bến đỗ vật lý dường như đáng tin cậy và giá trị hơn cả, đặc biệt đối với trẻ nhỏ/cơ thể. Tuy nhiên, những bến đỗ vô hình mới là thứ đáng tin cậy nhất. Có rất nhiều trường hợp, trước những nguy hiểm hoặc áp lực cùng cực, người ta có thể duy trì sự sáng suốt bằng cách rút lui về bến đỗ yên bình. Dù chuyện gì xảy ra, không gì và không ai có thể cướp đi tình yêu, niềm tin, suy nghĩ sáng tạo, những bài tập tinh thần và tâm linh của họ. Một phần của việc trưởng thành và trở nên khôn ngoan hơn chính là quá trình chậm rãi chuyển cảm giác an toàn từ những thứ hữu hình sang vô hình.

Có lẽ trưởng thành cực hạn là khi ta đạt được khả năng coi toàn bộ vũ trụ như một bến đỗ bình yên, và thân thể ta là một thế giới thu nhỏ, không giới hạn nằm trong lòng vũ trụ đó. Đây gần như là một quá trình khai sáng. Nhưng hầu hết chúng ta sẽ cần đến những bến đỗ hữu hình trong một khoảng thời gian, ngay cả khi ta bắt đầu học cách xoay xở với những bến đỗ vô hình trong những tình huống khó khăn. Quả là như vậy, chỉ cần chúng ta thuộc cùng một nhóm, dù được khai sáng hay không, ta vẫn cần một bến đỗ bình yên hữu hình, hoặc ít nhất, một chút cảm giác đồng điệu.

Rào chắn

Rõ ràng rào chắn là một khái niệm có quan hệ mật thiết với bến đỗ an toàn. Ta nên có một rào chắn linh hoạt, dễ dàng tiếp nhận những thứ bạn muốn và loại bỏ những gì bạn không muốn. Bạn sẽ muốn tránh trường hợp gạt bỏ tất cả mọi người một cách bừa bãi. Và bạn sẽ muốn kiểm chế

cảm giác thôi thúc được hòa nhập với mọi người. Việc ấy rất tốt, nhưng sẽ không kéo dài lâu. Và bạn sẽ đánh mất toàn bộ quyền kiểm soát.

Nhiều người nhạy cảm cho biết vấn đề lớn nhất mà họ mắc phải là có một rào chắn tồi - can thiệp vào những tình huống vốn không liên quan hoặc không phải việc của họ, để nhiều người khiến họ căng thẳng, nói nhiều hơn những gì họ muốn, vướng vào những mớ hỗn độn do người khác bày ra, và trở nên thân thiết một cách nhanh chóng với những đối tượng không phù hợp.

Có một nguyên tắc quan trọng mà bạn cần nhớ: Việc xây dựng rào chắn cũng đòi hỏi bạn phải luyện tập! Hãy biến rào chắn thành mục tiêu. Đó là quyền lợi, trách nhiệm, và giá trị đáng quý nhất của bạn. Nhưng đừng quá căng thẳng nếu bạn phạm phải sai lầm. Hãy chú ý xem bạn đã tiến bộ đến nhường nào.

Thông điệp từ cơ thể của người nhạy cảm

1. Xin đừng bắt tôi xử lý nhiều hơn những gì bản thân tôi có thể chịu đựng. Bạn sẽ khiến tôi hoàn toàn bất lực và tổn thương. Làm ơn, làm ơn hãy bảo vệ tôi.

2. Khi sinh ra tôi đã như vậy, và tôi không thể thay đổi. Tôi biết đôi lúc bạn sẽ nghĩ chắc hẳn chuyện gì đó kinh khủng đã biến tôi thành ra thế này, hoặc ít nhất, khiến tôi trở nên "tệ đi", nhưng chính vì thế, bạn càng phải cảm thông với tôi hơn. Bởi tôi chẳng thể làm gì. Dù thế nào cũng đừng đổ lỗi cho tôi vì chính con người tôi.

3. Tôi tuyệt vời theo cách của riêng mình - tôi giúp bạn nhận biết và cảm nhận mọi thứ một cách sâu sắc hơn. Tôi là một trong những điều tuyệt vời nhất của bạn.

4. Thường xuyên để ý đến tôi và chăm sóc tôi ngay lúc này nếu bạn có thể. Còn nếu không thể, tôi có thể tin tưởng rằng ít nhất bạn đang cố gắng và tôi sẽ không phải chờ đợi quá lâu.

5. Nếu bạn buộc phải để tôi chờ đợi, làm ơn hãy hỏi ý kiến tôi xem như vậy có ổn không. Giận dữ và ép buộc chỉ khiến tôi thêm phần khốn khổ và phiền toái mà thôi.

6. Đừng nghe người khác khi họ nói bạn đã chiều hư tôi. Bạn hiểu tôi rất rõ. Bạn mới là người quyết định. Đúng vậy, đôi lúc tôi sẽ khá hơn nếu bạn để mặc tôi khóc cho đến khi mệt nhoài rồi chìm vào giấc ngủ. Nhưng hãy tin vào trực giác của mình. Đôi lúc bạn biết tôi buồn tới mức không thể ở một mình. Đúng là tôi cần được chăm sóc thường xuyên, nhưng tôi sẽ không dễ dàng bị chiều hư.

7. Khi kiệt sức, tôi cần ngủ. Ngay cả khi tôi trông có vẻ hoàn toàn tỉnh táo. Một lịch trình thường xuyên và thói quen tự kiểm chế bản thân trước khi ngủ rất quan trọng với tôi. Nếu không, tôi sẽ nằm trên giường thao thức hàng giờ liền với những suy nghĩ hỗn loạn trong đầu. Tôi cần rất nhiều thời gian nằm trên giường, dù khi ấy tôi hoàn toàn tỉnh táo. Có thể tôi sẽ cần nằm trên giường vào thời điểm giữa ngày. Xin hãy để tôi được làm vậy.

8. Hãy tìm hiểu tôi kỹ càng hơn. Ví dụ, đối với tôi, những nhà hàng ồn ào thật nực cười - sao mọi người có thể ăn uống

ở một nơi như vậy? Tôi có rất nhiều cảm xúc cho những điều tương tự.

9. Hãy dành tặng tôi những món đồ chơi đơn giản và một cuộc sống không phức tạp. Đừng đưa tôi tới các bữa tiệc hơn một lần mỗi tuần.

10. Dẫn dắt tôi sẽ quen với mọi thứ, nhưng tôi không thích ứng được với thay đổi đột ngột. Xin hãy lên kế hoạch từ trước, bởi dù những người khác có thể chấp nhận chịu đựng thì bạn cũng không muốn thành một kẻ ngáng đường. Hãy để tôi chậm rãi bước đi.

11. Nhưng tôi không muốn bạn nâng niu tôi. Tôi đặc biệt không muốn bạn coi tôi là một kẻ đau ốm hoặc yếu ớt. Tôi vô cùng thông minh và mạnh mẽ, theo cách của riêng mình. Tôi không muốn bạn lảng vảng quanh tôi hay lo lắng cho tôi cả ngày. Hoặc viện lý do bào chữa cho tôi. Tôi không muốn bạn cùng những người khác xem tôi là một kẻ phiền toái. Hơn tất cả, tôi tin tưởng người lớn như bạn sẽ tìm ra cách để thực hiện những điều này.

12. Xin đừng phớt lờ tôi. Hãy yêu thương tôi!

13. Và yêu mến tôi. Vì chính bản thân tôi.

Luyện tập những gì đã học

Đón nhận những lời khuyên đầu tiên từ đứa trẻ/cơ thể của bạn

Hãy lựa chọn một khoảng thời gian khi bạn không vội vã hoặc không ai có thể làm phiền bạn, khi bạn cảm thấy khỏe khoắn và có hứng tự khám phá bản thân. Những gì tiếp sau đây có thể gợi lên cảm xúc mạnh mẽ, vì thế nếu bạn bắt đầu cảm thấy choáng ngợp, hãy chậm rãi hoặc dừng lại. Những gì tiếp sau đây có thể khó khăn bởi sự kháng cự sẽ khiến tâm trí bạn suy nghĩ vẩn vơ, khiến cơ thể bạn khó chịu hoặc buồn ngủ. Trường hợp ấy hoàn toàn bình thường và rất tự nhiên. Hãy thử từng chút một rồi trân trọng những gì xảy đến.

PHẦN I

Đọc toàn bộ hướng dẫn một lượt để khi tiến hành, bạn không cần đọc quá nhiều.

1. Cuộn mình như đứa bé, nằm sấp hoặc nằm thẳng - cứ tìm ra tư thế thoải mái cho mình.

2. Chuyển những suy nghĩ trong đầu thành cảm xúc từ thân thể, giống như những gì trẻ nhỏ vẫn làm. Để làm được điều này, hãy hít thở sâu từ vị trí trung tâm của cơ thể, vùng bụng, trong vòng ba phút.

3. Sau khi hít thở, hãy tưởng tượng mình là một đứa trẻ. Có thể bạn nghĩ mình không nhớ, nhưng cơ thể bạn vẫn nhớ rõ ràng. Hãy bắt đầu bằng hình ảnh thời tiết, giống như ví dụ ở đầu chương này. Hôm ấy trời đẹp hay giông bão?

Hoặc bạn có thể bắt đầu bằng kí ức đầu tiên, dĩ nhiên kí ức này đến từ khi bạn đã lớn tuổi hơn một chút. Là một đứa trẻ với những suy nghĩ già trước tuổi cũng không sao cả. Ví dụ, đứa trẻ già trước tuổi này có thể chắc chắn bé không nên gào khóc để tìm kiếm sự giúp đỡ. Ở một mình là lựa chọn tuyệt vời nhất.

4. Hãy nhận thức rõ việc mình là một đứa trẻ đặc biệt nhạy cảm.

5. Hãy nhận thức rõ thứ mình cần nhất.

PHẦN II

Ngay bây giờ hoặc tới một thời điểm nào đó.. Hãy đọc hướng dẫn một lượt để không bị ngắt mạch vì phải quay lại quá nhiều.

1. Hãy tưởng tượng một đứa bé xinh đẹp khoảng sáu tuần tuổi, vô cùng nhỏ bé. Hãy vui vẻ ngắm nhìn sự ngọt ngào, sự mong manh của bé. Hãy chú ý rằng bạn sẵn sàng làm bất kì điều gì để bảo vệ đứa trẻ này.

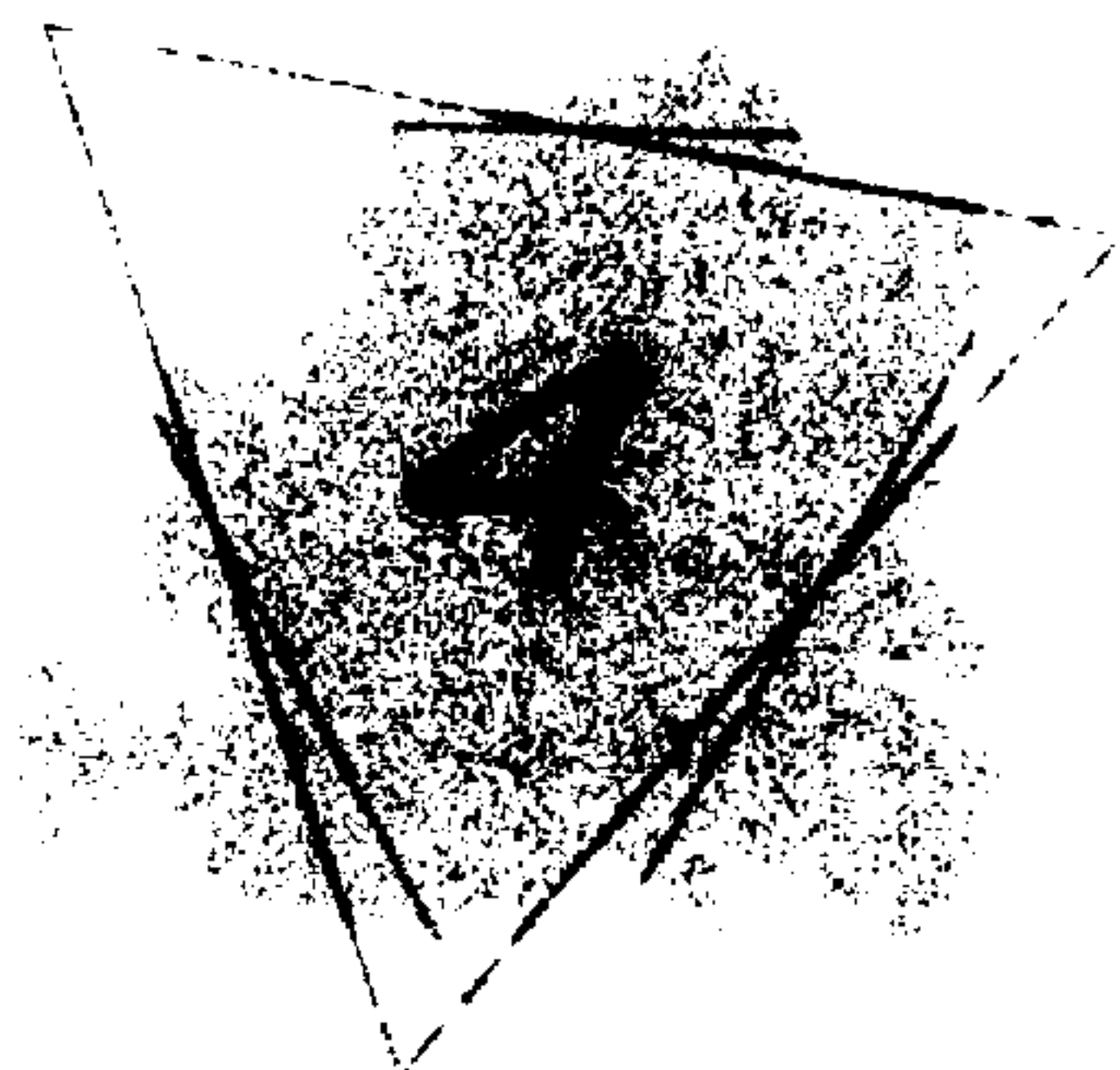
2. Giờ hãy tưởng tượng đứa bé xinh đẹp đó chính là đứa trẻ/cơ thể bạn. Trông bé có thể giống với những đứa trẻ bạn từng gặp, nhưng đây chính là đứa bé trong thế giới tưởng tượng của bạn.

3. Giờ hãy đề ý cách bé ngọ nguậy, gậy rồi. Có vấn đề gì rồi. Hãy hỏi bé: “Ta có thể giúp gì cho con?” Rồi cẩn thận lắng nghe. Đứa trẻ/cơ thể bạn đang lên tiếng.

Đừng lo lắng khi mọi thứ “chỉ do bạn tưởng tượng ra”. Tất nhiên rồi, nhưng đứa trẻ/cơ thể bạn vẫn sẽ tham gia vào quá trình “tưởng tượng” này.

4. Đáp lại, bắt đầu cuộc đối thoại. Hãy lên tiếng nếu bạn có thể lường trước những khó khăn trong nhu cầu của bé. Hãy xin lỗi nếu bạn cảm thấy có lỗi. Nếu bạn trở nên giận dữ hoặc buồn bã, đó cũng là một điểm tuyệt vời để khẳng định mối quan hệ của bạn cùng đứa trẻ.

5. Đừng ngại tập luyện thêm hoặc thay đổi bất cứ phần nào trong bài tập này. Ví dụ, lần tới bạn có thể mở rộng tâm hồn đón nhận một đứa trẻ ở bất cứ độ tuổi nào, trong bất cứ bối cảnh nào mà bé muốn xuất hiện.



Điều chỉnh tuổi thọ và thời niên thiếu

Học cách tự chăm sóc bản thân



Trong chương này, chúng ta sẽ bắt đầu nhìn lại tuổi thơ của bạn. Sau khi đọc về trải nghiệm phổ biến của những đứa trẻ nhạy cảm, kí ức thời thơ ấu của bạn sẽ ùa về. Nhưng bạn sẽ nhìn nhận chúng theo một cách hoàn toàn mới, dưới lăng kính của những kiến thức mà bạn đã biết về đặc điểm tính cách của mình.

Mọi trải nghiệm đều quan trọng. Giống như cây trồng, loại hạt giống được gieo xuống lòng đất - tính cách bẩm sinh của bạn - chỉ là một phần của vấn đề. Chất lượng đất, nước và ánh sáng mặt trời cũng tác động sâu sắc tới thân cây đã trưởng thành, chính là bạn của thời điểm hiện tại. Nếu điều kiện sinh tồn nghèo nàn thì lá, hoa và hạt cũng gần như không thể xuất hiện. Tương tự như vậy, khi còn nhỏ, bạn sẽ không bộc lộ sự nhạy cảm của mình nếu quá trình sinh tồn đòi hỏi bạn phải có những hành vi khác.

Khi bắt đầu bài nghiên cứu của mình, tôi phát hiện ra “hai kiểu” người nhạy cảm. Một số người cho biết họ khổ sở với tình trạng trầm cảm và lo lắng; số còn lại rất ít khi gặp những cảm giác này. Hai nhóm thể hiện sự khác biệt khá rõ rệt. Sau đó, tôi phát hiện ra hầu hết những người nhạy cảm bị trầm cảm lo lắng đều có một tuổi thơ khốn khó. Những người

không nhạy cảm với tuổi thơ khốn khó không bị trầm cảm, lo lắng nhiều đến vậy, tương tự như người nhạy cảm với tuổi thơ vui vẻ. Quan trọng là chúng ta cùng xã hội không được nhầm lẫn nhạy cảm với “tâm lý bất ổn”, một hiện tượng thường do tuổi thơ bất hạnh gây nên với các biểu hiện cụ thể như căng thẳng cao độ, trầm cảm, gấn bó quá mức, hoặc lảng tránh các mối quan hệ thân mật. Đúng vậy, một vài người trong số chúng ta phải đối diện với cả nhạy cảm và tâm lý bất ổn, nhưng hai hiện tượng ấy không hề giống nhau. Chính sự nhầm lẫn giữa nhạy cảm và tâm lý bất ổn cùng tác động của chấn thương thời thơ ấu là một trong những lý do dẫn tới định kiến tiêu cực về người nhạy cảm (rằng bản chất của chúng ta là lo lắng, trầm cảm, vân vân). Vậy giờ hãy cùng tìm hiểu để tránh nhầm lẫn.

Cũng dễ hiểu vì sao tuổi thơ bất hạnh lại ảnh hưởng tới người nhạy cảm nhiều hơn những người không nhạy cảm.

Người nhạy cảm có thiên hướng nắm bắt mọi chi tiết, mọi ngụ ý từ một trải nghiệm mang tính đe dọa. Nhưng họ thường đánh giá thấp ảnh hưởng của tuổi thơ, vì rất nhiều điều quan trọng xảy ra trước khi ta có khả năng ghi nhớ. Hơn nữa, một số chúng còn khiến ta căng thẳng quá mức và bị ta cố tình quên đi. Nếu một người quan tâm đến ta trở nên giận dữ hoặc nguy hiểm, bộ não có ý thức sẽ chôn vùi thông tin đó, bởi chúng quá kinh khủng để có thể thừa nhận, trong khi đó, bộ não vô thức sẽ hình thành thái độ ngờ vực sâu sắc.

Tin tốt chính là ta có thể đương đầu với bất cứ tác động tiêu cực nào. Tôi đã thấy nhiều người nhạy cảm chỉ cần làm

vậy cũng đủ để giải phóng bản thân khỏi trầm cảm và lo lắng. Nhưng quá trình này cần có thời gian.

Tuy nhiên, ngay cả khi bạn trải qua tuổi thơ tươi đẹp, bạn vẫn có thể gặp rất nhiều khó khăn với tính cách nhạy cảm của mình. Bạn cảm thấy khác biệt.

Điều cuối cùng mà bạn cần ghi nhớ: Bé trai và bé gái nhạy cảm khác nhau. Vì thế, trong chương này, tôi sẽ thường xuyên dừng lại để chỉ ra cách mỗi giới tính trải nghiệm sự việc.

Marsha, cô gái nhỏ biết lắng tránh một cách khôn ngoan

Marsha, một người nhạy cảm ở độ tuổi 60, tìm đến tôi trị liệu tâm lý vài năm, với hy vọng hiểu được một vài “sự cường bách” trong lòng. Cô trở thành nhà thơ và nhiếp ảnh gia ở độ tuổi 40, và tới năm 60, các tác phẩm của cô đã nhận được sự ngưỡng mộ đáng kể.

Dù một vài câu chuyện của cô nhuộm màu đau khổ, nhưng tôi có thể nhận thấy cha mẹ cô đã làm hết sức mình. Cô có thể đương đầu với quá khứ và tiếp tục học hỏi từ đó, không chỉ thông qua nội tâm mà còn qua nghệ thuật. Tôi nghĩ nếu giờ bạn hỏi cô có hạnh phúc không, câu trả lời sẽ là có. Nhưng điều quan trọng nhất chính là cách cô chậm rãi hướng tới trí tuệ thông suốt.

Marsha là con gái út trong gia đình nhập cư với sáu người con, cha mẹ cô phải chật vật kiếm sống trong một thị trấn nhỏ ở vùng Trung Tây nước Mỹ. Những người chị lớn của

Marsha vẫn nhớ cảnh mẹ mình khóc nức nở mỗi lần biết tin mang thai. Những người cô của Marsha vẫn nhớ cảnh chị mình trầm cảm nghiêm trọng. Nhưng Marsha không có chút kí ức nào về việc mẹ mình từng đau khổ, trầm cảm, mệt mỏi hay tuyệt vọng. Bà là một nhà nội trợ người Đức không chê vào đâu được và một người đi lễ nhà thờ đầy thành kính. Tương tự như vậy, cuộc sống của cha Marsha chỉ xoay quanh “làm việc, ăn và ngủ”.

Nhưng bọn trẻ không hề cảm thấy cha mẹ không yêu thương mình. Chỉ đơn giản là cha mẹ chúng không có thời gian, năng lượng hay tiền bạc để có thể âu yếm, trò chuyện, đi du lịch, giúp đỡ làm bài tập, truyền dạy kinh nghiệm, hay thậm chí là tặng quà. Lũ gà con này, theo như cách Marsha tự miêu tả, gần như tự nuôi dạy chính mình.

Trong số ba kiểu gắn bó mà bạn đã đọc ở chương trước - an toàn, lo lắng và lảng tránh - tuổi thơ của Marsha buộc cô phải lảng tránh. Cô phải trở thành một người không cần đến ai, một người ít gây rối nhất có thể.

Marsha bé nhỏ và nhạy cảm, nằm chung giường với những con quái vật to lớn

Trong suốt hai năm đầu đời, Marsha được sắp xếp ngủ chung giường với ba người anh lớn. Hỡi ôi, bọn chúng đã dùng cô em gái bé nhỏ để thử nghiệm tình dục, giống như cách lũ trẻ vẫn làm khi không có người giám sát. Sau hai năm, Marsha được chuyển tới phòng của các cô chị. Tất cả những gì cô có thể ghi nhớ đó là “cuối cùng mình cũng có

chút cảm giác an toàn khi đêm xuống”. Nhưng cô vẫn bị những người anh lớn quấy rối tình dục một cách tàn độc, công khai cho tới năm 12 tuổi.

Cha mẹ Marsha hoàn toàn không biết gì về chuyện này, và cô tin chắc rằng nếu cha cô biết chuyện, ông sẽ giết chết những người anh. Giết chóc cũng là một phần của cuộc sống. Có vẻ như chuyện ấy hoàn toàn có thể xảy ra. Marsha vẫn nhớ cảm giác choáng váng khi nhìn cảnh lũ gà bị chặt đầu ở sân sau cùng dáng vẻ nhẵn tâm của mọi người trước một điều tất yếu của cuộc sống. Vì thế, việc cô xem những đứa trẻ trong nhà như một đàn gà còn mang một tầng ý nghĩa nữa.

Ngoài những đợt tấn công về mặt tình dục, những người anh còn rất thích trêu chọc và dọa dẫm Marsha, cứ như thể cô là một món đồ chơi đối với họ. Bọn chúng đã khiến cô ngất xỉu vì sợ hãi nhiều hơn một lần. (Người nhạy cảm là đối tượng lý tưởng bởi chúng ta phản ứng rất mạnh.) Tuy nhiên, sau cơn mưa trời lại sáng. Trong vai trò món đồ chơi đặc biệt, cô được đưa tới nhiều nơi và được nếm mùi vị tự do mà nhiều bé gái ở thời điểm đó không có. Những người anh trở thành hình mẫu để cô noi theo, bởi họ sở hữu tính cách độc lập mạnh mẽ, không giống với sự thụ động ở mẹ và chị gái cô - theo một cách nào đó, đây cũng là trải nghiệm quý báu đối với một bé gái nhạy cảm.

Đối với Marsha, cô gần gũi nhất với một người chị gái, nhưng người này đã qua đời khi Marsha 13 tuổi. Marsha vẫn nhớ lúc nằm trên giường cha mẹ, nhìn chăm chăm vào không trung và chờ đợi tin tức về người chị gái. Cha mẹ đã nói nếu

họ không gọi về trong vòng một giờ, điều đó có nghĩa chị gái cô đã qua đời. Khi kim đồng hồ điểm tròn một tiếng, Marsha nhớ mình đã cầm sách lên, tiếp tục đọc. Đây lại là một bài học khác, nhắc nhở cô đừng nên gán bó.

Cô tiên nhỏ bé Marsha, Marsha trong chuồng gà

Kí ức đầu tiên của Marsha là khi cô nằm khỏa thân, chiêm ngưỡng vẻ đẹp của những hạt bụi lấp lánh trong ánh nắng - kí ức khi sự nhạy cảm của cô lại trở thành nguồn vui. Cả cuộc đời cô vẫn luôn như vậy, đặc biệt là bây giờ, khi sự nhạy cảm ấy được bộc lộ thông qua nghệ thuật.

Hãy để ý rằng không ai khác tồn tại trong kí ức đầu tiên của Marsha. Tương tự như vậy, những bài thơ và bức ảnh của cô thường lấy chủ đề về sự vật, không phải con người. Tác phẩm của cô thường có hình ảnh những ngôi nhà với cửa và cửa sổ đóng kín. Sự trống trải đến ám ảnh trong các tác phẩm khắc họa những gì chúng ta từng trải nghiệm, đặc biệt nếu tuổi thơ của người đó dạy họ cách lãng tránh sự gần gũi.

Trong một bức ảnh được chụp khi cô đang tiến hành trị liệu, những chú gà xuất hiện ngay vị trí trung tâm của bức ảnh, một cách rõ ràng. (Hãy nhớ ý nghĩa của những chú gà đối với Marsha.) Lưới thép và cánh cổng của chiếc chuồng gà nhìn giống như nhà tù được vẽ rất mờ. Nhưng mờ nhất vẫn là hình ảnh ma quái của một nhóm gà rù sau khung cửa tối đen của chuồng gà. Một hình ảnh quan trọng khác trong các tác phẩm nghệ thuật của cô đến từ giấc mơ về cô

tiên tòa sáng, giận dữ sống trong khu vườn bí mật và không cho phép ai lại gần.

Marsha từng sử dụng đồ ăn, đồ uống có cồn và đủ loại thuốc một cách mất kiểm soát - với liều lượng gần như vượt mức. Nhưng cô, một người với tính cách thực tế và IQ hơn 135, đủ thông minh để không đi quá giới hạn. Trong giấc mơ, cô đẩy xe lăn, đưa một đứa trẻ đói bụng, giận dữ qua một bữa tiệc ngập tràn đồ ăn, nhưng bé không muốn ăn gì cả. Chúng ta đã biết đứa bé này thèm khát tình yêu và sự chú ý một cách tham lam, tuyệt vọng. Giống như những con gà đói bụng, chẳng ai cung cấp những thứ ta cần, tự bản thân ta phải đi tìm kiếm.

Người nhạy cảm và sự gắn kết

Sự gắn kết trong cảm giác thiếu an toàn sẽ theo ta cả đời, trừ khi ta có mối quan hệ đặc biệt an toàn với ai đó khi trưởng thành, ví dụ như bạn đời, hoặc khi tham gia trị liệu tâm lý trong một thời gian dài. Tuy nhiên, các mối quan hệ không liên quan tới mục đích trị liệu thường không đảm đương nổi nhiệm vụ tháo gỡ cảm giác bất an thuở ấu thơ (lảng tránh sự thân mật hoặc cảm giác quẫn bách muốn hòa nhập nhưng lại sợ bị người khác bỏ rơi). Hơn nữa, khi bạn bước ra ngoài thế giới, vô thức tìm kiếm cảm giác an toàn mà bạn hằng ao ước nhưng lại chưa hề trải nghiệm một điều gì đó tương tự, bạn thường mắc phải cùng một sai lầm, hết lần này tới lần khác lựa chọn cùng một kiểu người khiến bạn thiếu cảm giác an toàn.

Tôi phát hiện ra người nhạy cảm có xu hướng thiếu cảm giác an toàn trong các mối quan hệ khi trưởng thành nhiều hơn người không nhạy cảm, nhưng như thế không có nghĩa đặc điểm tính cách này đã tạo nên tình huống như vậy. Có lẽ điều này chỉ đơn giản là cho thấy trẻ nhạy cảm có khả năng nhận thức được từng dấu hiệu nhỏ trong những mối quan hệ.

Là một người nhạy cảm, một trong những bài học quan trọng nhất chính là liệu bạn có nên trông đợi sự giúp đỡ mỗi khi bị kích động quá mức hay không. Mỗi ngày đều chính là một bài học.

Trong tác phẩm *Nhật ký của một đứa bé* (được miêu tả trong chương Hai), Stern đã đề cập đến ví dụ về “màn trình diễn khuôn mặt” giữa người mẹ và cậu bé giả tưởng, Joey. Người mẹ thì thăm, đưa khuôn mặt lại gần bé, sau đó lui trở lại. Joey nhoèn miệng, cười phá lên, khuyến khích người mẹ tiếp tục. Nhưng cuối cùng mọi thứ trở nên quá căng thẳng. Vào những lúc bị kích động thế này, Joey trong tưởng tượng của Stern sẽ tránh ánh mắt của mẹ, quay đầu đi nhằm chấm dứt kích động. Để miêu tả màn trình diễn khuôn mặt này, một lần nữa Stern sử dụng phép so sánh với thời tiết, người mẹ trở thành một làn gió chơi đùa cùng đứa con. Khi Joey cảm thấy choáng ngợp, Stern đã tưởng tượng ra đoạn nhật ký sau:

Đợt gió tiếp theo hồi hải lao về phía tôi, khuấy động không gian cùng âm thanh. Nó ào vào tôi. Quạt lấy tôi. Tôi cố gắng chống đỡ uy lực của nó, cố chạy cùng nó, nhưng nó xô lấy tôi hết lần này tới lần khác. Tôi run lên. Thân thể tôi lảng tránh. Tôi do dự. Sau đó tôi xoay người. Quay lưng về phía ngọn gió. Rồi tôi trượt vào mặt nước tĩnh lặng, chỉ một mình tôi.

Có lẽ giờ bạn đã quen thuộc với điều này - Joey đang cố tìm lại mức độ kích động phù hợp nhất mà tôi đã miêu tả trong chương Một. Những người chăm sóc trẻ nhỏ thường

cảm nhận được điều này. Khi bé buồn chán, ngộ nguậy không yên, họ thường tạo ra những trò chơi như màn trình diễn khuôn mặt hoặc một thứ gì đó kích thích, ví dụ như làm mặt xấu hoặc chầm chậm cúi xuống gần mặt bé và nói: “Ta sẽ bắt được con.” Từng tiếng kêu ré lên trong vui vẻ chính là món quà tuyệt vời dành cho người lớn. Nhiều người trong số họ còn cảm thấy dồn trẻ tới giới hạn là cách rèn luyện sự tự tin và linh hoạt. Tuy nhiên, hầu hết người lớn sẽ dừng lại khi thấy trẻ có biểu hiện căng thẳng.

Giờ hãy đến với cậu bé Jesse nhạy cảm do tôi tương tượng ra. Màn trình diễn khuôn mặt chỉ khác ở chỗ nó yên lặng và ngắn hơn. Mẹ của Jesse sẽ tự động điều chỉnh để Jesse luôn ở trong vùng thoải mái.

Thế còn khi những người khác chạm vào Jesse thì sao? Giả sử chị gái của bé hoặc ông nội thực hiện những màn trình diễn khuôn mặt mạnh hơn? Hoặc khi Jesse quay đi chỗ khác như một cách để trấn tĩnh, chị bé lao lại gần, tới mức hai khuôn mặt chạm vào nhau một lần nữa. Hoặc chị xoay gương mặt của Jesse lại.

Có lẽ Jesse sẽ nhắm mắt.

Có lẽ cô chị sẽ cúi sát vào tai Jesse rồi hét lên.

Có lẽ ông nội sẽ ôm bé, cù bé hoặc tung bé lên trời vài lần.

Jesse đã hoàn toàn mất quyền kiểm soát kích động. Và mỗi tiếng hét của bé mang đến cho mọi người một cách lý giải hoàn toàn mới: “Bé thích thế, bé thích thế - bé chỉ hơi sợ hãi một chút thôi.”

Vấn đề khó hiểu - bạn có “thích điều đó”?

Bạn đã bao giờ tưởng tượng mình ở vào hoàn cảnh của Jesse? Quả là một tình huống đầy bối rối. Nguồn gốc của sự kích động rõ ràng nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Trực giác mách bảo bạn rằng những người xung quanh chẳng thể giúp gì bạn, dù thông thường, họ là những người có ích. Ấy thế mà họ lại đang bật cười vui vẻ, và họ kì vọng bạn cũng cảm thấy vậy.

Đây là lý do vì sao bạn khó có thể biết những thứ mình thích hoặc không thích, khác với những gì người khác muốn bạn làm hoặc nghĩ bạn sẽ thích.

Tôi nhớ đã từng thấy hai người thả những chú cún con của mình xuống nước trong một lần đi lướt sóng. Lũ cún tuyệt vọng bơi tới vòng tay dang rộng của chủ nhân dù biết hành động vừa rồi có thể bị lặp lại. Vòng tay ấy không chỉ là biện pháp giúp chúng khỏi chết đuối, mà còn là thứ duy nhất đem đến sự an toàn cùng đồ ăn. Vì thế chúng kịch liệt quẫy đuôi, tôi nghĩ người chủ tin đây là thứ chúng muốn và chúng thực sự thích thú với “trò chơi”. Có lẽ ngay đến bản thân lũ cún cũng không chắc về điều này.

Còn có một người nhạy cảm với kí ức đầu tiên là trở thành “cục bột nhào” trong trò chơi “patty cake” nhân ngày họp gia đình. Thay vì khóc lóc, cầu xin cha mẹ, cô bé hai tuổi được truyền tay từ người lạ này sang người lạ khác. Khi những xúc cảm bị kìm nén đã lâu sống lại cùng ký ức, cô nhận ra nó (cùng những tình huống khác mà cô đã hoàn toàn kìm nén) đã lưu lại trong cô cảm giác kinh hãi đến bất lực khi bị người

khác ôm lấy, khi bị kiểm soát thân thể và khi không được cha mẹ bảo vệ.

Điều quan trọng nhất chính là trong những năm đầu đời, hoặc bạn học được cách tin tưởng người khác, cùng toàn bộ thế giới ngoài kia, hoặc không. Khi học được điều đó, bạn sẽ hiếm khi bị đe dọa tới mức khơi dậy những kích động dài hạn dù tính cách nhạy cảm vẫn luôn tồn tại. Bạn biết cách đối diện, mọi thứ dường như nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Khi bạn yêu cầu người khác dừng lại, họ sẽ dừng. Bạn tin họ có thể giúp đỡ, thay vì chất thêm gánh nặng cho bạn. Mặt khác, không xây dựng lòng tin ngay từ những trải nghiệm đầu đời sẽ dẫn đến sự rụt rè, lo lắng hoặc trốn tránh xã hội. Lòng tin không phải thứ sinh ra đã có, bạn sẽ phải học.

Nhưng hiệu ứng hoặc-thế-này-hoặc-thế-kia không phải bất di bất dịch - có lẽ bạn học cách tin tưởng nhiều hơn những người khác trong một vài tình huống. Nhưng trong hai năm đầu đời, trẻ nhạy cảm có thể học được cách thức đối diện hoặc hình dung được thế giới trong đầu, đây là những thứ có thể theo trẻ đến suốt cuộc đời.

Người nhạy cảm với tuổi thơ yên bình

Có rất nhiều lý do để ta tin rằng nhiều người nhạy cảm đã trải qua tuổi thơ yên bình đến lạ thường. Gwynn Mettetal, nhà tâm lý học đến từ trường Đại học Indiana, đã nghiên cứu phương pháp giúp đỡ những bậc phụ huynh “tạm thời gặp nguy hiểm” hiệu quả nhất. Bà nhấn mạnh việc cha mẹ luôn cố gắng để hiểu và nuôi dạy con mình một cách đúng đắn. Khi trẻ nhạy cảm hiểu được những ý định tốt đẹp này, chúng sẽ nhận ra những xúc cảm mạnh mẽ hơn cả cảm giác được yêu.

Cha mẹ của những đứa trẻ nhạy cảm thường xây dựng một mối quan hệ đặc biệt gần gũi với con mình. Giữa họ không cần phải giao tiếp nhiều, và những thắng lợi trong cuộc đời trở nên vẻ vang hơn bao giờ hết. Câu nói “Mẹ ơi, nhìn này - Con vừa ghi bàn!” mang một tầng ý nghĩa hoàn toàn khác đối với cha mẹ và huấn luyện viên khi cầu thủ bóng đá đó là người nhạy cảm. Và vì đặc điểm tính cách này tồn tại từ khi bạn chào đời, có khả năng cha hoặc mẹ, hoặc cả hai người sẽ hiểu bạn rất rõ.

Nghiên cứu tại trường Đại học Y khoa California tại San Francisco đã phát hiện ra rằng những đứa trẻ “đặc biệt nhạy

cảm với áp lực” gặp chấn thương và mắc bệnh nhiều hơn khi chúng căng thẳng, nhưng ít hơn khi không căng thẳng. Cảm giác an toàn của trẻ trong các mối quan hệ hoặc trong cuộc sống gia đình tác động mạnh mẽ tới áp lực, vì thế tôi nghĩ những đứa trẻ nhạy cảm được bao bọc trong cảm giác an toàn cũng sẽ có sức khỏe tốt hơn. Thật thú vị phải không?

Cuối cùng, ngay cả khi cha mẹ có phần bỏ mặc bạn, bạn vẫn có đủ tình yêu thương và không gian để tự mình trưởng thành. Có lẽ những nhân vật giả tưởng, đến từ những trang sách, hoặc chính thiên nhiên đã đủ ủng hộ và khiến bạn bình tâm; có thể đặc điểm tính cách này khiến bạn hạnh phúc hơn những đứa trẻ cũng sống trong tình trạng cô đơn. Hoặc có lẽ trực giác cùng các thuộc tính tốt đẹp khác đã đem đến cho bạn những mối quan hệ gần gũi tốt đẹp, ví dụ như với người thân hoặc giáo viên. Chỉ một chút thời gian bên một người phù hợp cũng khiến mọi thứ trở nên hoàn toàn khác biệt.

Nếu gia đình bạn gặp phải khó khăn, bạn cần biết có thể sự nhạy cảm đã ngăn không cho bạn can thiệp hoặc tối rồi trước mọi sự hỗn loạn như những đứa trẻ khác. Và trực giác sẽ giúp đỡ bạn trên con đường chữa lành. Các nhà nghiên cứu về mối quan hệ gắn kết đã phát hiện ra rằng, hầu như ta luôn muốn truyền lại cho con mình những gì ta từng trải nghiệm, nhưng cũng có những trường hợp ngoại lệ, đó là khi tự người lớn chữa lành những vết thương sâu thẳm nhất từ thời thơ ấu. Nếu bạn nỗ lực không ngừng nghỉ, bạn cũng sẽ trở thành một trong số họ. Chúng ta sẽ còn đề cập tới nội dung này trong chương Tám.

Những nỗi sợ hãi mới ngoài thế giới

Khi tới tuổi đi học, sự nhạy cảm sẽ hỗ trợ hoặc cản trở bạn theo rất nhiều cách. Giống như Rob trong chương Hai, sự tiếp xúc với thế giới rộng lớn có thể kích thích trí tưởng tượng, sản sinh những nhận biết sâu sắc về thế giới mà người khác không có, và đem đến niềm vui cùng sự trân trọng những vẻ đẹp nhỏ bé trong cuộc sống. Đồng thời, khi sự nhạy cảm đối diện với thế giới rộng lớn, có thể những nỗi sợ hãi cùng ám ảnh “vô lý” cũng sẽ xuất hiện.

Ở độ tuổi này, nỗi sợ hãi có thể tăng mạnh vì nhiều lý do. Thứ nhất, có một điều kiện rất đơn giản: Tất cả những thứ tồn tại xung quanh bạn khi bạn đang kích động sau này đều sẽ gọi bạn nhớ đến kích động, từ đó, trở thành một thứ khiến bạn sợ hãi. Thứ hai, có thể bạn cũng đã nhận ra người khác kì vọng ở bạn nhiều đến thế nào nhưng lại thấu hiểu những do dự của bạn ít ra sao. Thứ ba, “ăng ten” do sự nhạy cảm bật lên sẽ tiếp nhận mọi cảm xúc ở người khác, dù là những cảm xúc mà họ muốn che giấu khỏi bạn hoặc chính họ. Một vài xúc cảm trong số đó sẽ rất đáng sợ (bởi sự tồn tại của bạn phụ thuộc vào những người này), có thể bạn sẽ kìm lại

những hiểu biết về họ. Nhưng nỗi sợ hãi của bạn vẫn tồn tại và sẽ bộc lộ theo một cách “vô lý” hơn.

Cuối cùng, khi nhận ra người khác khó chịu, không đồng tình hoặc giận dữ bởi tính cách nhạy cảm của mình, bạn sẽ nhanh chóng tuân thủ tuyệt đối mọi quy tắc bởi e sợ mình sẽ mắc lỗi. Tuy nhiên, tỏ ra mình luôn hoàn hảo cũng đồng nghĩa với việc phớt lờ mọi cảm xúc rất đổi bình thường của bạn - đó là sự cáu gắt, bức bối, ích kỉ, giận dữ. Khi bạn luôn tha thiết muốn làm hài lòng người khác, họ có thể phớt lờ nhu cầu của bạn dù trong thực tế, nhu cầu của bạn luôn mạnh hơn nhu cầu của họ rất nhiều. Điều này giống như đổ thêm dầu vào ngọn lửa giận dữ đang bùng cháy trong bạn. Nhưng những cảm xúc ấy có thể đáng sợ tới nỗi bạn chỉ biết chôn vùi tất cả. Nỗi sợ hãi một ngày nào đó những cảm xúc ấy sẽ trỗi dậy cũng chính là một nguồn sợ hãi và ác mộng “vô lý” khác.

Cuối cùng, đối với nhiều người trong số bạn, sự kiên nhẫn đối với tính cách nhạy cảm mà cha mẹ dành cho bạn trong ba năm đầu đời giờ có thể vơi đi. Họ hy vọng bạn có thể loại bỏ sự nhạy cảm khi trưởng thành. Nhưng khi tới tuổi đi học, họ biết thế giới này sẽ không đối xử với bạn một cách dịu dàng. Họ đổ lỗi cho chính mình vì đã bao bọc bạn quá mức rồi bắt đầu lên kế hoạch thúc ép bạn hơn nữa. Có thể họ sẽ tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia, từ đó phát đi một thông điệp mạnh mẽ rằng bạn có vấn đề. Tất cả những điều trên khiến bạn càng thêm lo lắng ở độ tuổi này.

Vấn đề của các bé trai nhạy cảm

Dường như số lượng bé trai và bé gái nhạy cảm được sinh ra như nhau. Thế nhưng, xã hội mà bạn đang sống đã hoàn toàn kiểm soát bạn. Trong xã hội ấy tồn tại những quan điểm mạnh mẽ về cách các bé trai và bé gái nên hành xử.

Đối với chúng ta, vấn đề này quan trọng tới mức lạ thường. Một người đồng nghiệp đã kể với tôi về một thí nghiệm tâm lý học không chính thức. Một đứa bé được đặt trong công viên với một người phục vụ, và khi người qua đường hỏi thăm, người này sẽ nói họ đồng ý trông đứa bé một lát và không biết đây là bé trai hay bé gái. Những người dừng chân ngắm đứa trẻ đều cảm thấy khá bức bối vì không được biết giới tính của bé. Một vài người còn ngó ý muốn cời đồ bé để xác nhận. Các bài nghiên cứu khác đã chỉ ra lý do vì sao giới tính lại quan trọng tới vậy: mọi người thường có xu hướng đối xử với bé trai và bé gái theo những cách khác nhau.

Thú vị ở chỗ nhiều người thường cho rằng đàn ông không nên nhạy cảm, phụ nữ nên nhạy cảm. Tất cả những điều này bắt nguồn ngay tại nhà. Nghiên cứu cho thấy các bé trai “rụt rè” không được mẹ yêu mến, theo như các nhà nghiên cứu, điều này “có thể được lý giải như kết quả của hệ thống giá trị từ người mẹ”. Các bé trai rụt rè cũng thường nhận những phản ứng tiêu cực từ người khác, đặc biệt nếu bé thường có thái độ nóng nảy lúc ở nhà.

Các bé gái nhạy cảm - người bạn gái đặc biệt của mẹ

Trái ngược với những bé trai nhạy cảm, bé gái nhạy cảm thường thân thiết với mẹ mình; họ là những cô bé ngoan ngoãn. Vấn đề ở đây là bé gái nhạy cảm có thể được bao bọc quá mức. Người mẹ tìm thấy hình mẫu người con lý tưởng ngay trong cô con gái nhạy cảm của mình, một người sẽ không, không nên và không thể rời khỏi nhà - tất cả những điều này khiến bản năng thôi thúc được khám phá và vượt qua nỗi sợ hãi của bé gái nhạy cảm ngay một phai mờ.

Con gái ở mọi lứa tuổi đều dễ có những phản ứng tiêu cực (bao gồm cả việc cách ly với thế giới) trước thái độ tiêu cực của người mẹ đối với chúng - chỉ trích, khước từ, lạnh nhạt. Điều này có lẽ còn đúng hơn với những bé gái nhạy cảm. Hơn nữa, người cha thường quên mất việc giúp đỡ con gái vượt qua nỗi sợ hãi. Cuối cùng, nhìn chung bé gái nhạy cảm thường chịu tác động từ cả cha lẫn mẹ, dù tốt hay xấu.

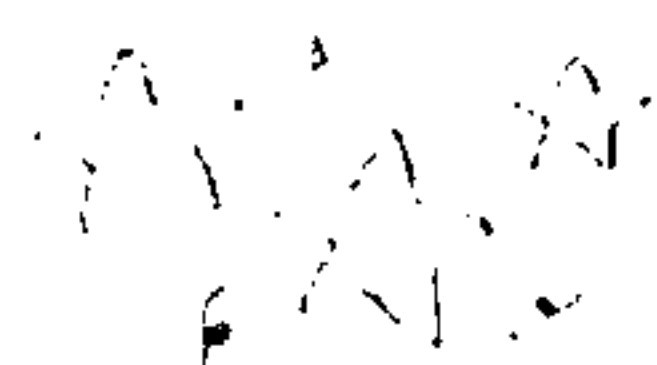
Sau khi đọc xong những dòng này, giờ đã tới lúc suy ngẫm xem bạn nên trở thành những ông bố bà mẹ khác biệt như thế nào. Để bắt đầu, hãy thực hiện bài tự đánh giá "Cách đương đầu với những đe dọa từ kích động".

Trở thành những ông bố bà mẹ khác biệt của chính mình

Một vài tình huống khiến bạn bị kích thích quá mức bởi chúng quá mạnh hoặc thời gian diễn ra quá dài. Đứa trẻ trong bạn không thể chịu nổi pháo hoa, hoặc một tiếng tham gia

lễ hội. Chương trước sẽ giúp bạn đối xử với đứa trẻ/cơ thể một cách nghiêm túc khi chúng không thể chịu đựng thêm nữa. Nhưng đôi khi, dù đứa trẻ/cơ thể đang hoàn toàn ổn định, chúng vẫn sợ hãi những gì sắp xảy đến, sợ ý nghĩ xem pháo hoa hoặc ngồi trên vòng đu quay. Khi bị kích thích bởi những tình huống không quen thuộc, và những điều không quen thuộc trong quá khứ đều khiến ta đau buồn, theo một cách rất tự nhiên, ta sẽ khước từ những thứ mới lạ dù chưa hề thử. Điều đó cũng có nghĩa ta sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều thú vị.

Để có thể sẵn sàng đón nhận những điều mới lạ, bạn sẽ cần nhiều lần đối diện thành công với những tình huống mới. Đối với một người nhạy cảm, xử lý thành công những trải nghiệm mới chưa bao giờ là một cơ chế tự động. Các bậc phụ huynh thấu hiểu đứa con nhạy cảm của mình sẽ xây dựng chiến lược “từng bước”. Sau đó bọn trẻ sẽ dần dần học cách áp dụng những điều ấy vào tình huống của bản thân. Nếu cha mẹ không dìu dắt bạn từng bước một, đã tới lúc bạn tự dạy cho mình cách đối diện với những điều lạ lẫm.



CÁCH ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG ĐE DỌA TỪ KÍCH ĐỘNG

Đừng chần chừ mà hãy đánh dấu tích vào những câu nhận định dưới đây, dù chúng có vẻ không đồng nhất. Hãy tích những câu đúng với trường hợp của bạn, các câu trả lời trong đây có thể không liên quan gì đến nhau.

Khi tôi sợ hãi không dám thử một điều mới lạ hoặc có nguy cơ bị kích thích hoặc kích động quá mức, tôi thường:

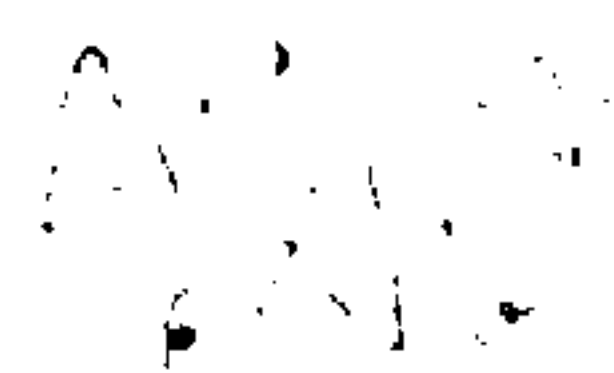
- Cố gắng thoát khỏi tình huống.
- Tìm cách kiểm soát kích thích.
- Hy vọng có thể chịu đựng theo một cách nào đó.
- Ngày càng e sợ rằng mọi việc có thể đi sai hướng.
- Tìm kiếm một người có khả năng giúp đỡ hoặc ít nhất, nghĩ tới người đó trong đầu.
- Tránh xa mọi người để không ai có thể khiến tình hình tệ đi.
- Cố gắng ở bên mọi người - bạn bè, gia đình hoặc một nhóm người tôi hiểu rõ - hoặc tới nhà thờ, đi học, ra ngoài.
- Tự hứa với bản thân sẽ nỗ lực nhiều hơn để tránh những tình huống tương tự dù biết sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều.
- Phàn nàn, giận dữ, làm mọi thứ cần thiết để những người liên quan không còn khiến tôi căng thẳng.
- Tập trung vào việc bình tâm lại và cố gắng tiếp nhận từng thứ một.

Phương pháp của riêng bạn: _____

Tất cả những phương pháp trên đều có chỗ đứng của riêng chúng - ngay cả nỗi sợ hãi, thứ có thể thôi thúc ta hành động. Nhưng rõ ràng một vài phương pháp phù hợp hơn trong những tình huống cụ thể, vì thế chìa khóa nằm ở sự

linh hoạt. Nếu bạn sử dụng dưới ba phương pháp, bạn nên nhìn lại danh sách một lượt và cân nhắc việc sử dụng thêm các phương pháp khác.

Ai là người đã dạy bạn những phương pháp này? Điều gì đã xảy ra khiến bạn không thể sử dụng nhiều phương pháp hơn? Việc xem xét những cách thức đối diện với kích thích từ thời thơ ấu sẽ giúp bạn nhận ra phương pháp nào vẫn hữu ích, phương pháp nào đã không còn tác dụng.



Tôi đã chỉnh sửa một vài lời khuyên dành cho “trẻ rụt rè” từ cuốn *Emotional Life of the Toddler* (tạm dịch: *Cuộc sống đầy cảm xúc của những đứa bé chập chững biết đi*) của Alicia Lieberman, để người lớn chúng ta cũng có thể áp dụng mỗi khi cảm thấy sợ hãi trước những tình huống mới:

1. Cũng giống như cách các bậc phụ huynh không bao giờ đẩy trẻ vào những tình huống mới một mình, đừng làm vậy với bản thân. Hãy tìm một người cùng tham gia.
2. Cũng giống như cách các bậc phụ huynh thường bắt đầu bằng việc giải thích tình huống cho trẻ, hãy giải thích nỗi sợ hãi của bản thân. Tập trung vào những thứ quen thuộc và đem lại cảm giác an toàn.
3. Cũng giống như cách các bậc phụ huynh hứa rằng trẻ có thể bỏ đi nếu chúng cảm thấy quá sợ hãi, hãy cho phép bản thân về nhà nếu cần thiết.
4. Cũng giống như cách các bậc phụ huynh tin rằng trẻ sẽ

ồn sau một khoảng thời gian, hãy kì vọng phần sợ hãi bên trong con người bạn cảm thấy ồ hơn sau khoảng thời gian thích ứng với những kích thích xa lạ.

5. Cũng giống như cách các bậc phụ huynh luôn cần trọng, tránh tỏ ra lo lắng quá nhiều trước nỗi sợ hãi của trẻ trong một tình huống cụ thể, nếu phần sợ hãi bên trong con người bạn cần giúp đỡ, đừng lo lắng nhiều hơn những gì phần dũng cảm trong bạn cảm thấy là đủ.

Hãy nhớ kích động quá mức cũng thường bị nhầm lẫn với lo lắng. Một người là cha/mẹ tốt của bản thân sẽ nói: “Chắc chắn có rất nhiều điều đang diễn ra tại đây; nó khiến trái tim bạn đập lên từng hồi phấn khích phải không?”

Cân nhắc “những nhu cầu đặc biệt” trước nguy hiểm từ sự chán nản lâu dài

Có lẽ nhiệm vụ khó khăn nhất là xác định xem bạn nên tự bảo vệ mình tới mức độ nào và thúc đẩy bản thân ra sao. Đây là vấn đề mà toàn bộ phụ huynh của những đứa trẻ nhạy cảm đều phải đối diện. Chắc hẳn bạn biết cách tạo áp lực cho bản thân; cũng giống như cách cha mẹ, thầy cô và bạn bè từng làm. Một vài người nhạy cảm có thể thoát khỏi áp lực đó để trở thành những người lịch thiệp, hòa nhập với mọi người hoặc cố gắng khiến người khác hài lòng, và ngay cả khi những người tạo áp lực không còn xuất hiện nữa, bạn vẫn tiếp tục cố gắng để khiến họ vừa ý. Bạn bắt chước những thất bại của họ để nguy hiểm cho nhu cầu được bao bọc hết

sức đặc biệt của mình. Theo như thuật ngữ trong chương trước, bạn có xu hướng “bộc lộ” quá nhiều.

Hoặc bạn có thể bắt chước sự bao bọc quá mức, điều này chẳng đem lại gì ngoài thất bại khi bạn vừa sợ hãi, vừa hào hứng muốn thử điều gì đó nằm trong khả năng của mình. Trong trường hợp này, có lẽ bạn đã quá “khép mình”.

Cảm giác dỗi theo bạn bè tận hưởng những thứ mà bạn không dám thử thật chán nản. Đừng đánh giá thấp cảm giác nản lòng ấy. Chúng có thể xuất hiện ngay khi bạn đã trưởng thành, ví dụ như dỗi theo bạn bè tiếp nhận công việc, đi du lịch, có những bước chuyển mình hoặc có những mối quan hệ mà bạn vẫn sợ hãi. Thế nhưng, tận sâu trong lòng, bạn biết mình cũng có tài năng, khao khát và tiềm năng như họ, hoặc thậm chí hơn.

Sự đổ kị có thể đánh thức một trong hai sự thật sau: Ta muốn thử gì đó và tốt nhất là phải cố gắng đạt được nó khi còn có thể, hoặc ta muốn thử gì đó nhưng không thể có được. Như Rotherbart đã miêu tả về cách chúng ta phát triển trong chương Hai, người lớn có khả năng chuyển hướng tập trung, sử dụng sức mạnh ý chí và quyết định vượt qua nỗi sợ hãi. Nếu sự đổ kị của bạn đủ lớn và bạn quyết định làm một điều gì đó, bạn sẽ làm được.

Thêm một yếu tố quan trọng không kém của việc trưởng thành đó là ngừng vờ như chúng ta có đủ khả năng làm mọi thứ. Cuộc sống rất ngắn ngủi và tràn đầy những giới hạn cùng trách nhiệm. Mỗi người chúng ta đều sở hữu một “điều tốt đẹp”, và mỗi người sẽ cống hiến điều tốt đẹp ấy cho thế

giới. Nhưng không ai sở hữu mọi điều tốt đẹp hoặc dành tất cả những điều tốt đẹp cho người khác.

Tôi nhận ra không phải toàn bộ người nhạy cảm đều thấy nản lòng khi không thể làm mọi thứ mà những người không nhạy cảm có thể làm. Họ thường rất ít khi đổ kỵ. Họ trân trọng đặc điểm tính cách của mình và biết sự nhạy cảm đem đến những điều mà người khác không có. Tôi nghĩ giống như cảm giác thất bại vì không bảo vệ được bản thân, nản lòng đến từ thái độ ta học được từ khi còn nhỏ.

Không bao giờ là quá muộn để vượt qua cảm giác nản lòng.

Việc thừa nhận những gì bạn không thể thay đổi ở bản thân là một điều thông minh, nhưng bạn cũng cần nhớ không bao giờ là quá muộn để thay thế sự nản lòng bằng từng chút tự tin và hy vọng.

Khi còn nhỏ, tôi đặc biệt nhạy cảm với việc bị ngã, nỗi sợ hãi ấy lớn dần thành sự kích động và dần dần tôi không thể phối hợp cử động mỗi khi ở trên cao hay khi phải dựa vào khả năng thăng bằng của cơ thể. Vì thế, tôi không bao giờ khẳng khẳng đòi học những thứ như đạp xe, trượt pa-tanh hoặc trượt băng, và điều này khiến mẹ tôi thở phào nhẹ nhõm. Tôi giống một người quan sát đầy ghen tị hơn là người tham gia vào các hoạt động thể chất, nhưng cũng có những trường hợp ngoại lệ, ví dụ như chuyện xảy ra tại cuối buổi lễ ăn mừng hạ chí ở California, trong một trang trại gia súc trên ngọn đồi thấp của Sierras.

Những người phụ nữ tới tham dự sự kiện ở những độ

tuổi khác nhau. Nhưng tối đến, tất cả bọn họ đều trở thành một nhóm thiếu nữ khi tìm thấy một chiếc xích đu. Chiếc xích đu được buộc vào một sợi dây thừng dài và đu ra ngoài triền dốc. Khi trời chạng vạng tối, cảm giác như nó đưa ta bay đến những vì sao. Đó là những gì họ nói. Mọi người đều thử, chỉ trừ tôi.

Khi mọi người đã đi vào nhà, tôi vẫn ở lại, nhìn ngắm chiếc xích đu, cảm giác xấu hổ của một kẻ hèn nhát ngày xưa bỗng trỗi dậy dù không ai nhận ra.

Sau đó, một người phụ nữ trẻ hơn tôi xuất hiện và gợi ý hướng dẫn tôi sử dụng xích đu. Tôi từ chối, nói rằng tôi không muốn chơi. Nhưng cô vẫn phớt lờ. Cô hứa sẽ không đẩy mạnh nếu tôi không muốn. Sau đó cô đưa chiếc xích đu về phía tôi.

Tôi chần chừ. Nhưng vì một lý do nào đó, cô đem đến cho tôi cảm giác an toàn, và tôi gom hết can đảm để đu đến những vì sao như mọi người.

Sau đó tôi không gặp lại người phụ nữ này, nhưng tôi sẽ luôn biết ơn vì trải nghiệm ấy, cũng vì sự tôn trọng và thấu hiểu khi cô chậm rãi hướng dẫn tôi từng chút một.

Tài năng thiên phú

Tuổi thơ của bạn đã có thể trở nên dễ dàng hơn nếu bạn được gán cái mác tài năng thiên bẩm. Sự nhạy cảm của bạn sẽ được nhìn nhận như một phần của nét tính cách lớn hơn và được xã hội chấp thuận. Có rất nhiều lời khuyên hữu ích liên quan tới trẻ với tài năng thiên bẩm dành cho giáo viên và phụ huynh. Ví dụ, một nhà nghiên cứu đã nhấn mạnh rằng đừng nên kì vọng những đứa trẻ như vậy hòa nhập với bạn bè đồng trang lứa. Trẻ sẽ không trở thành những kẻ dị hợm nếu cha mẹ dành cho chúng nhiều cơ hội cùng sự chăm sóc đặc biệt. Cha mẹ cũng thấy cô được khuyên rằng nên để trẻ tài năng sống với con người thật của mình. Đây quả là một lời khuyên tuyệt vời dành cho những đứa trẻ với *mọi* đặc điểm tính cách khác không đạt ngưỡng trung bình hoặc lý tưởng, nhưng tài năng thiên phú là quá đủ để chúng được miễn trừ khỏi những tiêu chuẩn thông thường.

Tuy nhiên, mọi thứ đều có mặt tốt lẫn mặt xấu. Có thể cha mẹ hoặc phụ huynh sẽ tạo áp lực cho bạn. Giá trị của bản thân bạn có thể sẽ bị đồng nhất với những thành tích mà bạn đạt được. Trong khi đó, bạn sẽ cảm thấy vô cùng cô độc và có khả năng bị khước từ nếu xung quanh không tồn tại những

người bạn tài năng. Việc nuôi dạy những đứa trẻ tài năng cần đến những hướng dẫn đặc biệt. Tôi đã điều chỉnh để bạn có thể áp dụng trong quá trình tái chăm sóc bản thân đầy tài năng của mình.

Tái chăm sóc bản thân đầy “tài năng”

1. Trân trọng bản thân vì chính sự tồn tại của bạn, không phải vì những gì bạn làm được.

2. Tán dương bản thân vì dám mạo hiểm hoặc học hỏi một điều mới lạ chứ không phải vì những thành công; bạn sẽ học được cách đương đầu với thất bại.

3. Cố gắng đừng liên tục so sánh bản thân với người khác; hành động ấy chỉ đem đến những cuộc cạnh tranh thừa thãi mà thôi.

4. Dành cho bản thân cơ hội tương tác với những người có tài năng thiên bẩm khác.

5. Đừng để bản thân bận rộn quá. Hãy dành thời gian suy ngẫm và mộng mơ.

6. Kì vọng một cách thực tế.

7. Đừng che giấu khả năng của mình.

8. Hãy là người ủng hộ chính mình. Ủng hộ quyền được là chính mình.

9. Hãy chấp nhận việc bạn chỉ hứng thú với một vài thứ. Hoặc rất nhiều thứ.

Về điều cuối cùng - có lẽ bạn chỉ muốn nghiên cứu về hạt neutrino¹. Hoặc có lẽ bạn chỉ muốn đọc sách, đi du lịch, học tập hoặc nói chuyện cho tới khi bạn tìm ra ý nghĩa của cuộc sống loài người trên hành tinh này. Thế giới cần đến cả hai loại người kể trên. (Hơn nữa, đến một ngưỡng nào đó chắc chắn bạn sẽ thay đổi.) Tôi sẽ thảo luận cụ thể hơn về vấn đề tài năng thiên bẩm ở người trưởng thành (một chủ đề thường bị bỏ qua) trong chương Sáu.

1. Neutrino là một hạt sơ cấp chỉ tương tác với các hạt sơ cấp khác thông qua tương tác hạt nhân yếu và tương tác hấp dẫn. Khối lượng của neutrino nhỏ hơn rất nhiều so với khối lượng của các hạt cơ bản khác từng được biết đến. Hạt này có thể đi xuyên qua một độ dày vật chất rất lớn (độ dài thiên văn) mà không gây ra một tương tác nào.

Những thanh thiếu niên đặc biệt nhạy cảm

Thanh thiếu niên là giai đoạn khó khăn đối với tất cả mọi người. Nhưng theo như nghiên cứu của tôi, một người nhạy cảm trung bình cảm thấy những năm tháng trung học là thời điểm khó khăn nhất. Khi đó ta phải đối diện với những biến đổi sinh học phức tạp và trách nhiệm của một người trưởng thành: lái xe, lựa chọn nghề nghiệp hoặc đại học, sử dụng đồ uống có cồn, có khả năng trở thành cha/mẹ, được giao phó cho các nhiệm vụ liên quan tới trẻ con như trông trẻ hoặc cố vấn trại hè, và những điều nhỏ nhất như kiểm soát giấy chứng minh, tiền bạc hoặc chìa khóa. Sau đó là các vấn đề nghiêm trọng, ví dụ như sự trỗi dậy của cảm giác tình dục và nhận thức đầy đau khổ mà nó đem lại. Trong một mối quan hệ tình dục, những người trẻ nhạy cảm dường như khó xử trước vai trò nạn nhân hoặc kẻ công kích mà môi trường xung quanh dành cho họ.

Tuy nhiên, họ cũng có thể dồn năng lượng hoặc sự lo lắng vào tình dục bởi họ khó có thể đối diện với cội nguồn chính xác của sự lo lắng. Hãy nghĩ đến áp lực khi bạn đưa

ra những quyết định có khả năng thay đổi toàn bộ cuộc sống mà không biết kết quả sẽ thế nào; nghĩ đến những kì vọng đầy vui sướng và có phần cương quyết khi bạn rời xa mái nhà mà bạn hằng gắn bó; đến nỗi sợ hãi rằng “khiếm khuyết chết người” của bạn sẽ lộ ra trọn vẹn nếu bạn không thể chuyển sang sống tự lập.

Chẳng ngạc nhiên gì khi nhiều người trẻ nhạy cảm rơi vào khủng hoảng bằng cách tự hủy hoại bản thân non nớt của mình để khỏi phải chứng kiến cảnh nó không thể “nở rộ”. Và có rất nhiều cách để tự hủy hoại bản thân: kết hôn và sinh con để rồi mắc kẹt trong một vai trò hạn hẹp đã được định trước; lạm dụng thuốc phiện hoặc đồ uống có cồn; trở nên mất kiểm soát về mặt thể xác hoặc cảm xúc; tham gia một giáo phái hoặc tổ chức để tìm kiếm sự an toàn hoặc lời giải đáp; hoặc tự tử. Không phải tất cả những hành vi trên đều do nhạy cảm gây ra. Nhưng những cách giải thoát trên nằm trong phạm vi tiếp cận của toàn bộ thanh thiếu niên và được sử dụng bởi nhiều người nhạy cảm.

Tất nhiên, nhiều người chỉ đón nhận trách nhiệm của một người trưởng thành sau khi vào đại học. (Sau đó có thể còn học cao học, làm nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ hoặc thực tập sinh.) Hoặc có người tìm cách khác để đảm đương trách nhiệm của cuộc sống một cách chậm rãi. Trì hoãn, không giống như lảng tránh, là một chiến thuật rất khôn khéo, cũng là một hình thức khác của phương pháp mà tôi gọi là học hỏi từng bước một. Đừng bao giờ cảm thấy tội lỗi nếu có lúc bạn trì hoãn.

Bạn có thể trì hoãn việc dọn khỏi nhà bằng cách tiếp tục sống cùng cha mẹ vài năm, làm việc cho họ trong một khoảng thời gian hoặc chuyển đến ở cùng những người bạn trung học ngay tại quê nhà. Việc từng bước trở thành một người trưởng thành hoàn thiện thực sự có tác dụng. Cứ như thế, một ngày nào đó, khi mà bạn còn chẳng chú ý đến, bạn đã trở thành người trưởng thành và có thể tự mình gánh vác mọi việc.

Tuy nhiên, có đôi lúc ta bước những bước quá rộng. Đại học có thể là bước rộng đó với nhiều người nhạy cảm. Tôi biết nhiều người nhạy cảm đã bỏ học ngay sau học kì một (hoặc sau lần đầu tiên trở về nhà, thường vào dịp Giáng sinh). Cả bản thân họ lẫn cha mẹ và người cố vấn đều không hiểu được vấn đề thực sự, chính là vấn đề bị kích thích quá mức trước cuộc sống hoàn toàn mới - với những con người mới, ý tưởng mới, kế hoạch cuộc đời mới và cuộc sống trong phòng kí túc ồn ào hoặc tiếng trò chuyện, tiệc tùng xuyên đêm, kèm theo đó là những trải nghiệm tình dục, đồ uống có cồn (hoặc chăm sóc bạn bè sau khi họ trải nghiệm những điều trên).

Ngay cả khi những sinh viên nhạy cảm muốn rút lui để nghỉ ngơi, họ vẫn mang áp lực phải làm những gì người khác làm, phải bình thường, theo kịp với họ, kết bạn và đáp ứng kì vọng của mọi người. Dù khó khăn mà bạn phải đối diện thời đại học có là gì thì bạn cũng cần điều chỉnh. Đây không phải sự thất bại của cá nhân bạn.

Không ngạc nhiên gì, cuộc sống gia đình êm ấm sẽ giúp đỡ thanh thiếu niên đáng kể, ngay cả khi họ đã rời tổ. Ảnh

hưởng bền lâu của gia đình càng đặc biệt mạnh mẽ đối với người nhạy cảm. Khi tới tuổi thanh thiếu niên, gia đình bạn đã dạy rất nhiều về những thứ bạn có thể làm hoặc cách bạn ứng xử khi bước ra ngoài thế giới.

Khi những cô bé, cậu bé nhạy cảm trưởng thành

Khi những cô, cậu thiếu niên nhạy cảm trở thành người trưởng thành, sự khác biệt giữa hai giới tính càng thêm phần rõ rệt. Cũng giống những sự khác biệt nhỏ nhất khi bắt đầu chuyển hành trình, sự khác biệt trong cách nuôi dạy có thể đưa đàn ông và phụ nữ nhạy cảm tới những cái đích hoàn toàn khác nhau.

Nhìn chung đàn ông sở hữu lòng tự trọng cao hơn phụ nữ. Nếu cha mẹ trân trọng bé trai nhạy cảm, thì sau này khi lớn lên, nó sẽ có lòng tự tin đáng kể, giống như trường hợp của Charles trong chương Một. Trái lại, tôi phát hiện rất nhiều người đàn ông nhạy cảm mang trong mình cảm giác chán ghét bản thân - đây cũng không phải một điều đáng ngạc nhiên khi họ đã bị khước từ biết bao lần.

Một bài nghiên cứu về những người đàn ông rút rè khi còn nhỏ (tôi cho rằng hầu hết họ đều là người nhạy cảm) đã phát hiện ra rằng trung bình, họ kết hôn muộn hơn ba năm so với người bình thường, sinh con đầu lòng muộn hơn bốn năm và ổn định sự nghiệp muộn hơn ba năm, từ đó dẫn tới thành tích thấp hơn về mặt sự nghiệp.

Trái lại, bài nghiên cứu trên cũng chỉ ra những người

phụ nữ rút rè trải qua các giai đoạn cơ bản của cuộc đời vào đúng thời điểm. Một người phụ nữ rút rè hiếm khi làm việc hoặc tiếp tục làm việc sau khi kết hôn, cứ như thể họ đang lợi dụng thói gia trưởng để nguy hiểm cho việc không học cách chăm sóc bản thân sau khi rời xa bố mẹ để đến sống tại nhà chồng.

Thế nhưng, chính những người phụ nữ trên lại có xu hướng “yên lặng tự lập, có hứng thú với các yếu tố học thuật, có mức độ khát vọng cao, và hướng nội”. Ta chỉ có thể tưởng tượng những căng thẳng bắt nguồn từ “sự yên lặng tự lập” trong cuộc sống của những người phụ nữ ấy, cũng như nhu cầu theo đuổi tâm hồn hướng nội, cùng cảm giác cuộc hôn nhân truyền thống chính là hòn đảo yên bình, tĩnh lặng dành riêng cho họ.

Rất nhiều người phụ nữ được tôi phỏng vấn cảm thấy cuộc hôn nhân đầu tiên của họ là một sai lầm, là biết bao nỗ lực đối diện với sự nhạy cảm bằng cách thêm một người khác vào cuộc sống của mình hoặc giả bộ mình đang đảm nhiệm một vai trò hết sức an toàn. Tôi không biết tỉ lệ ly hôn của họ có cao hơn không, nhưng lý do ly hôn của họ khác hoàn toàn so với mọi người. Dường như họ bị ép phải đối diện với thế giới và tìm ra lối thoát cho trực giác nhạy bén, khả năng sáng tạo cùng các tài năng khác. Nếu không đáp ứng đủ không gian cho những khả năng ấy phát triển, cuộc hôn nhân đầu tiên sẽ trở thành bàn đạp để họ đạt đến mức độ độc lập cao hơn khi sẵn sàng.

Tóm lại, một lần nữa ta có thể thấy rõ cách hai giới tính thể

hiện sự nhạy cảm. Khi các bé trai nhạy cảm trở thành những người đàn ông, chắc chắn họ sẽ khác với những người còn lại về mặt thời gian hoặc bản chất của cuộc sống. Nhạy cảm không phải một điều “bình thường” với phái nam. Trong khi đó, nhạy cảm lại là thứ người ta kì vọng ở phái nữ. Các bé gái nhạy cảm dễ dàng đi theo những giá trị truyền thống mà không cần phải học cách sống trong thế giới này.

Điều quan trọng nhất của quá trình trưởng thành: Chúng ta trưởng thành trong một thế giới giàu tính cộng đồng.

Chúng ta đang đến với phần cuối của chương này, nhưng có thể đó lại là điểm khởi đầu của nhiệm vụ cuộc đời: học cách nhìn nhận tuổi thơ của mình theo những gì đã biết về tính cách nhạy cảm và tái nuôi dạy bản thân khi cần thiết.

Khi nhìn lại, bạn sẽ nhận ra nội dung liên quan tới quá trình trưởng thành của người nhạy cảm trong chương này ảnh hưởng thế nào tới bạn cùng các mối quan hệ - với cha mẹ, họ hàng, đồng nghiệp, thầy cô, người lạ, bạn bè, người cùng hẹn hò, hoặc vợ/chồng. Con người là loài động vật mang tính xã hội cao, ngay cả người nhạy cảm chúng ta cũng vậy! Có lẽ đã tới lúc ta cần chú ý hơn tới đời sống xã hội của người nhạy cảm, cũng như tới hai chữ xuất hiện liên tục, dùng để miêu tả một trạng thái tinh thần: rụt rè.

Luyện tập những gì đã học

Điều chỉnh tuổi thơ của bạn

Trọng tâm của chương này, và có lẽ của cả cuốn sách, chính là điều chỉnh cuộc sống dựa theo tính cách nhạy cảm. Đây chính là nhiệm vụ nhìn nhận những thất bại, tổn thương, rứt rề, khoảnh khắc xấu hổ và toàn bộ những thứ còn lại theo một cách hoàn toàn mới, một cách vừa chính xác lại vừa gọi được lòng trắc ẩn sâu sắc.

Hãy liệt kê những sự kiện quan trọng thời thơ ấu và niên thiếu mà bạn có thể ghi nhớ, những kỉ niệm góp phần tạo dựng nên con người bạn của ngày hôm nay. Đây có thể là những khoảnh khắc độc lập - ví dụ như một vở kịch ở trường hoặc ngày cha mẹ bạn thông báo họ sẽ ly hôn. Hoặc đó có thể là một chuỗi sự việc - ngày đầu tiên của mỗi năm học hoặc ngày tham gia trại hè mỗi năm. Một vài kí ức sẽ mang tính tiêu cực, thậm chí đau khổ hoặc bị thương. Ví dụ như bị bắt nạt hoặc giễu cợt. Một vài kí ức khác sẽ tích cực hơn, nhưng vẫn có thể khiến bạn choáng ngợp: bữa sáng Giáng sinh, kì nghỉ cùng gia đình, thành công hoặc được vinh danh.

Hãy chọn một kỉ niệm và lần lượt tuân theo các bước điều chỉnh mà tôi đã giới thiệu ở chương Một:

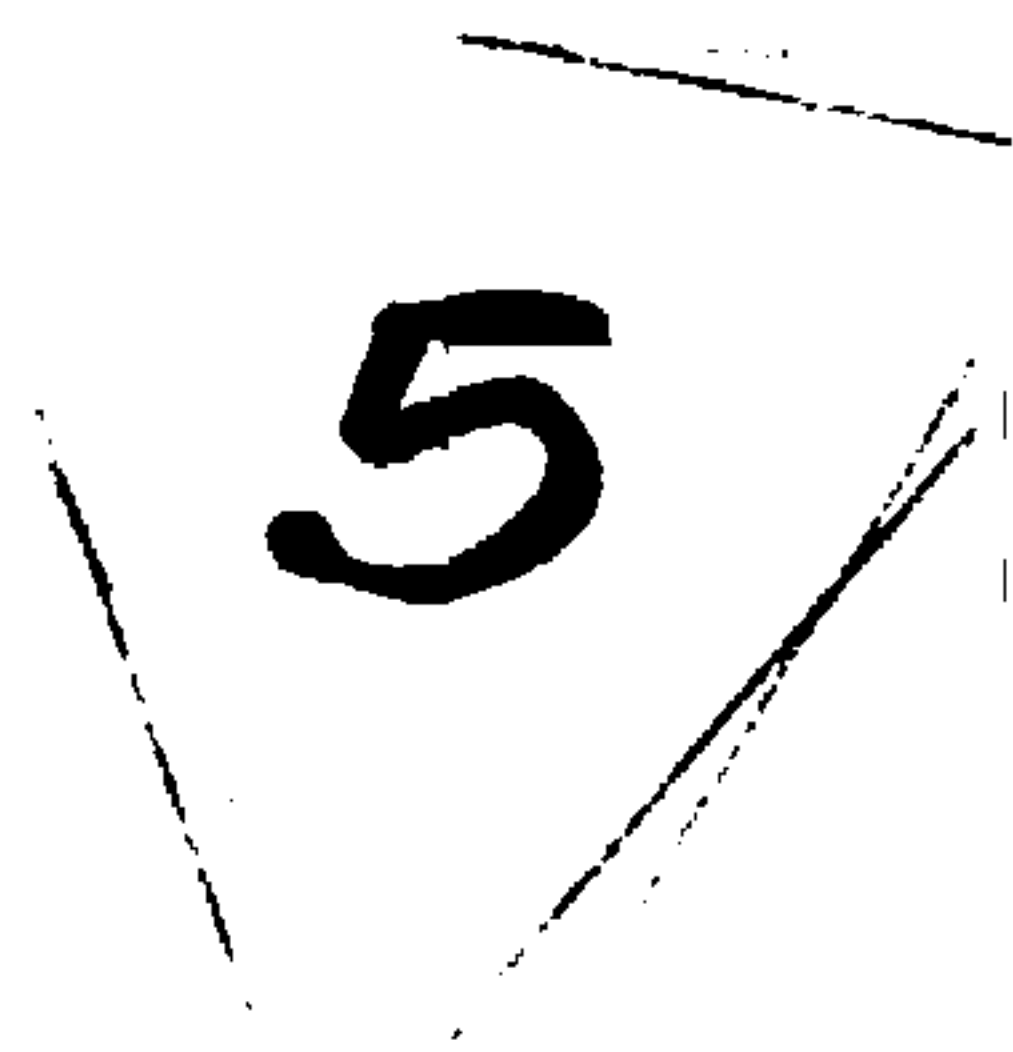
1. Hãy nghĩ tới phản ứng cùng cách bạn luôn nhìn nhận sự việc. Bạn có cảm thấy mình đã phản ứng “sai” hoặc không

giống với người khác? Hoặc quá chậm? Bạn có kết luận rằng mình không đủ tốt? Bạn có cố gắng che giấu sự buồn phiền của mình? Hoặc người khác có phát hiện và nói bạn đang “làm quá”?

2. Xem xét phản ứng dựa trên những gì bạn đã biết về cơ chế phản ứng tự động của cơ thể. Hoặc tưởng tượng tôi, tác giả của cuốn sách, đang giải thích với bạn.

3. Thử nghĩ xem bạn cần làm gì ngay lúc này. Nếu thấy hợp lý, hãy chia sẻ cách nhìn nhận mới về tình huống đó của mình với ai đó. Có thể là một người xuất hiện tại thời điểm ấy, với khả năng giúp bạn tiếp tục hòa nhập vào bức tranh chung. Hoặc hãy viết lại các quan điểm mới và cũ rồi giữ bên mình như một lời nhắc nhở bản thân.

Nếu các bước trên mang lại hiệu quả, vài ngày sau, hãy tiếp tục điều chỉnh một sự kiện tuổi thơ khác, cho tới khi bạn điều chỉnh hết toàn bộ sự việc trong danh sách. Đừng nên vội vã. Hãy dành vài ngày cho mỗi sự việc. Mỗi sự kiện quan trọng đều xứng đáng được bạn dành thời gian xem xét.



Các mối quan hệ xã hội

Bắt đầu ném trái trạng thái “rụt rè”

“Bạn quá rụt rè.” Bạn có thường phải nghe câu nói này?

Bạn sẽ nhìn nhận câu nói ấy theo một cách hoàn toàn khác sau khi đọc chương này, bởi chúng ta sẽ thảo luận những trường hợp trạng thái rụt rè xuất hiện nhiều nhất: trong các mối quan hệ xã hội không thân thiết. (Các mối quan hệ thân thiết sẽ được đề cập trong chương Bảy.) Rất nhiều người trong số bạn được sinh ra với bản năng xã hội trời phú - đó là sự thật. Nhưng chẳng có ích gì khi ta đi sửa chữa một thứ vốn không có vấn đề, vì thế tôi sẽ tập trung vào những vấn đề cần sửa đổi - vào thứ mà người khác vẫn gọi là “rụt rè”, “lảng tránh” xã hội, “sợ hãi” xã hội. Nhưng ta sẽ tiếp cận chúng, cùng một vài vấn đề khác mà người nhạy cảm thường mắc phải, theo một hướng hoàn toàn khác biệt.

Tôi xin nhắc lại, khi tập trung vào vấn đề, tôi không có ý ám chỉ người nhạy cảm thường có đời sống xã hội khó khăn. Nhưng ngay đến tổng thống của nước Mỹ và nữ hoàng của nước Anh đôi lúc cũng lo lắng đến những gì người khác nghĩ về mình. Có lẽ đôi lúc bạn cũng sẽ có chung lo lắng ấy. Và lo lắng chính là yếu điểm đặc biệt của chúng ta, bởi chúng khiến ta kích động.

Chúng ta thường nghe nói: “Đừng lo lắng. Không ai

phán xét bạn cả.” Nhưng nhờ tính cách nhạy cảm, bạn có thể nhận ra mọi người đang theo dõi và phán xét mình; còn người ta thường vậy. Những người không nhạy cảm thường chẳng chú ý tới. Vì thế nhiệm vụ của bạn trong cuộc sống này càng trở nên khó khăn hơn: nhận thức được những ánh nhìn, những phán xét không lời, nhưng không để chúng ảnh hưởng tới bạn quá nhiều. Việc này chẳng dễ dàng chút nào.

Nếu bạn luôn nghĩ mình là người rụt rè

Hầu hết mọi người đều nhầm lẫn nhạy cảm với rụt rè. Đó là lý do vì sao bạn nghe được câu: “Bạn quá rụt rè.” Mọi người thường nói một chú chó, mèo hoặc ngựa sinh ra đã “rụt rè” trong khi trên thực tế, chúng sở hữu hệ thần kinh nhạy cảm (trừ khi chúng bị đánh đập, khi ấy cảm giác chính xác của chúng là “sợ hãi”). Rụt rè là cảm giác e sợ người khác sẽ không thích hoặc không thừa nhận mình. Đó là một trạng thái nhất định, không phải một đặc điểm tính cách luôn hiện hữu. Rụt rè, thậm chí là rụt rè thường xuyên, không phải một tính cách được di truyền lại. Nhưng nhạy cảm thì có. Và dù rụt rè thường xuyên phát triển mạnh hơn ở những người nhạy cảm, điều đó là không cần thiết. Tôi đã từng gặp rất nhiều người nhạy cảm hầu như không bao giờ rụt rè.

Nếu bạn thường cảm thấy rụt rè, tôi có một cách lý giải vì sao bạn cùng mọi người, bao gồm cả những người không nhạy cảm, lại cảm thấy như vậy. Trong quá khứ, bạn từng gặp một tình huống xã hội (thường quá mức kích thích), và bạn cảm thấy mình đã thất bại. Những người khác nói bạn đã làm sai hoặc dường như không có thiện cảm với bạn, hoặc bạn không đáp ứng được tiêu chuẩn của riêng mình.

Có lẽ trước đó bạn vốn đã bị kích động khi phải dùng bộ óc tường tượng tuyệt vời của mình để hình dung kết quả của mọi chuyện.

Thông thường, một lần thất bại không đủ để khiến chúng ta trở nên rụt rè thường xuyên, dù chuyện ấy hoàn toàn có thể xảy ra. Có lẽ lần tới khi gặp phải tình huống tương tự, bạn sẽ trở nên kích động hơn do e sợ sẽ lặp lại kết quả lần trước. Tới lần thứ ba, bạn sẽ trở nên vô cùng kiên cường, nhưng cũng không kém phần kích động. Bạn không biết phải nói gì, bạn hành xử và bị đối xử như thể bạn ở vị thế kém hơn, vân vân. Bạn có thể thấy việc này cứ lặp đi lặp lại theo một vòng xoắn ốc đi xuống. Thậm chí các tình huống chỉ có một chút tương đồng cũng ảnh hưởng tới bạn, ví dụ như tất cả những tình huống có sự hiện diện của con người!

Nhờ đặc điểm dễ bị kích động, người nhạy cảm thường bị cuốn vào vòng xoắn ốc đó. Nhưng không phải bạn sinh ra đã rụt rè, bạn chỉ nhạy cảm mà thôi.

Loại bỏ “sự rụt rè” bằng quan niệm về bản thân

Có ba vấn đề xảy ra khi bạn thừa nhận cái mác “rụt rè”. Thứ nhất, đây là một điều hoàn toàn không chính xác. Hai chữ ấy không thể hiện đúng bản chất con người, sự nhạy cảm trước những chi tiết nhỏ và sự khó khăn khi đương đầu với những kích động của bạn. Hãy nhớ, không phải lúc nào nỗi sợ hãi cũng là nguyên nhân dẫn đến kích động. Nếu bạn nghĩ đó là sự sợ hãi, bạn sẽ trở nên rụt rè dù đây không phải bản tính của bạn.

Vì người ta thường nghĩ rút rè cũng có nghĩa là sợ bị từ chối, sợ bị loại bỏ, và vì đôi lúc bạn cũng sợ hãi cảm giác bị từ chối, nên khi bản thân còn chưa ý thức được (ít nhất là thời gian đầu) bạn đã lựa chọn ở một mình. Điều này tương đương với việc chính bạn chối bỏ bản thân chứ người khác không hề khước từ bạn.

Nếu bạn ít dành thời gian ở cùng đám đông hoặc gặp gỡ người lạ, khi rơi vào những tình huống trên, bạn gần như không thể hiện được kỹ năng của mình.

Nhưng tôi xin nhắc lại, việc cho rằng bạn rút rè hoặc e sợ là không chính xác. Mọi người thường xuất phát từ một thiện đề sai lầm khi họ có ý định giúp đỡ bạn. Chính vì không biết đến đặc điểm tính cách tiềm ẩn của bạn, nên họ đưa ra những lý do sai lầm cho việc bạn không hòa đồng, dành tặng rất nhiều lời trấn an để bạn cảm thấy thoải mái hơn với bản thân. Tuy nhiên, điều đó lại tiết lộ một thông điệp rằng bạn có vấn đề - lòng tự trọng thấp.

Tự gọi bản thân rút rè là một điều tiêu cực

Đây chính là vấn đề thứ hai khi bạn tự thừa nhận cái mác “rút rè”. Thật không may, từ rút rè mang một vài sắc thái tiêu cực. Nhưng thực tế, nó không cần phải như vậy; rút rè cũng đồng nghĩa với những từ như thận trọng, tự kiểm soát bản thân, chín chắn và nhạy cảm.

Nhưng nghiên cứu đã cho thấy hầu hết mọi người đều dùng từ rút rè để miêu tả người nhạy cảm trong lần gặp đầu

tiên, và đánh đồng nó với lo lắng, ngưng ngưng, e sợ, thu mình hoặc bên lên. Ngay cả các chuyên gia sức khỏe tinh thần cũng thường xuyên đánh giá như vậy, thậm chí họ còn cho rằng các đối tượng ấy yếu kém về mặt trí tuệ, thành tích và sức khỏe tinh thần, những thứ trên thực tế, vốn không liên quan tới rụt rè. Chỉ những ai hiểu rõ người rụt rè, ví dụ như vợ/chồng mới lựa chọn những từ ngữ tích cực.

Một bài nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng các bài kiểm tra do các nhà tâm lý học sử dụng để đo mức độ nhạy cảm thường đẩy áp từ ngữ tiêu cực. Nếu những bài kiểm tra đó được dùng cho mục đích nghiên cứu một trạng thái tinh thần thì chẳng sao, nhưng chúng lại thường xuyên được sử dụng để xác nhận “những người rụt rè”, khiến những con người này lại đeo thêm một cái mác tiêu cực. Thế nên, hãy cẩn thận với những định kiến ẩn sau hai chữ rụt rè.

Tự gọi bản thân mình rụt rè sẽ khiến bạn trở nên rụt rè

Một thí nghiệm khá thú vị liên quan tới sự rụt rè, được tiến hành bởi Susan Brodt và Philip Zimbardo tại đại học Stanford, đã chỉ ra lý do vì sao bạn cần biết mình không hề rụt rè mà chỉ là một người nhạy cảm có khả năng vượt qua trạng thái kích động.

Brodt và Zimbardo đã tìm những sinh viên nữ tự nhận mình vô cùng “rụt rè”, đặc biệt khi đối diện với phái nam, và những sinh viên không hề “rụt rè”, làm hai nhóm đối tượng so sánh. Trong bài nghiên cứu được cho là để tìm ra tác động của tiếng ồn, từng người phụ nữ sẽ dành thời gian bên một

chàng trai trẻ. Chàng trai này không biết ai là người “rút rè” và có nhiệm vụ trò chuyện với tất cả mọi người theo cùng một phong cách. Bất ngờ thú vị chính là một vài người phụ nữ rút rè bị lừa rằng trạng thái kích động - với nhịp tim dồn dập và mạch đập nhanh - là kết quả của tiếng ồn.

Kết quả chính là những người phụ nữ “rút rè” - tin rằng trạng thái kích động của mình do tiếng ồn gây nên - nói chuyện cũng nhiều như những người phụ nữ không rút rè. Thậm chí họ còn kiểm soát chủ đề trò chuyện hết như những người phụ nữ không rút rè. Nhóm người phụ nữ rút rè còn lại, những người không thể đổ lỗi cho hoàn cảnh vì sự kích động của mình, ít nói hơn và để chàng trai kiểm soát cuộc trò chuyện nhiều hơn. Sau khi kết thúc bài thí nghiệm, chàng trai phải đoán đâu là những người phụ nữ rút rè. Anh không thể phân biệt những người không rút rè với những người rút rè tin rằng tiếng ồn đã gây nên trạng thái kích động.

Những người phụ nữ rút rè trở nên bớt rút rè khi cho rằng trạng thái kích động của họ không liên quan gì tới lý do xã hội. Đồng thời, họ cũng cho biết họ không hề cảm thấy ngại ngùng mà thực sự thoải mái với trải nghiệm. Dường như những người phụ nữ rút rè này đã trải qua một khoảng thời gian đặc biệt thoải mái bởi họ nghĩ trạng thái kích động của mình do một yếu tố khác gây nên, không phải do sự rút rè.

Hãy nhớ kĩ thí nghiệm này mỗi lần bạn cảm thấy kích động trong một tình huống xã hội. Tim bạn đập liên hồi có thể vì rất nhiều lý do vốn chẳng liên quan gì tới những người xung quanh. Có thể do tiếng ồn, hoặc có thể bạn lo lắng về

một điều gì đó mà đến chính bản thân cũng không nhận thức rõ, nhưng chúng chẳng liên quan tới những người đang ở cạnh bạn. Vì thế hãy cứ tiếp tục, phớt lờ những nguyên nhân khác (nếu bạn có thể), và tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ.

Tôi đã cung cấp ba lý do để bạn ngừng gọi bản thân là kẻ rụt rè. Cách gọi ấy không chính xác, tiêu cực và sẽ khiến bạn thực sự trở nên rụt rè. Và cũng đừng để người khác gán cho bạn cái mác rụt rè. Hãy xem nhiệm vụ của bạn trong vai trò một công dân là xóa bỏ định kiến xã hội. Không chỉ bất công, như tôi đã nói ở chương Một, định kiến này còn rất nguy hiểm bởi nó chặn đứng giọng nói đầy can trọng của người nhạy cảm thông qua việc hạ thấp sự tự tin của họ.

Cách suy nghĩ về “cảm giác khó chịu trước xã hội”

Cảm giác khó chịu trước xã hội (thuật ngữ tôi dùng thay cho “rút rè”) gần như luôn do kích động gây nên, nó khiến bạn hành động, nói năng hay xuất hiện với bộ dạng không mấy khôn khéo. Hoặc đó là nỗi khiếp sợ khi cho rằng bạn sẽ trở nên kích động. Bạn sợ hãi khi phải làm điều gì đó không quen thuộc, khi không biết phải nói gì. Nhưng bản thân nỗi sợ hãi là quá đủ để dẫn đến sự kích động ngay trong tình huống đó.

Hãy nhớ, cảm giác không thoải mái chỉ là tạm thời, và nó đem lại cho bạn những lựa chọn. Ví dụ, nếu đang khó chịu vì lạnh, bạn có thể chọn chịu đựng, tìm một môi trường phù hợp, tạo ra nguồn nhiệt (đốt lửa, bật điều hòa) hoặc yêu cầu những người có khả năng làm thay cho bạn hay là mặc thêm áo khoác. Điều duy nhất bạn không nên làm là đổ lỗi cho bản thân vì sinh ra với một thân thể không phù hợp với thời tiết lạnh.

Cảm giác tạm thời khó chịu trước xã hội do kích động gây nên cũng vậy. Bạn có thể chịu đựng, tránh xa tình huống,

thay đổi bầu không khí xã hội hoặc yêu cầu người khác thay đổi, hoặc làm điều gì đó khiến bản thân cảm thấy thoải mái hơn, ví dụ như khoác lên mình “một lớp vỏ bọc” (Tôi sẽ thảo luận cụ thể sau).

Trong trường hợp nào cũng vậy, bạn luôn chủ động loại bỏ mọi cảm giác khó chịu. Vì thế hãy quên ngay ý nghĩ bạn sinh ra đã không thoải mái với những tình huống xã hội đi.

Năm cách kiểm soát kích động trong các tình huống xã hội

1. Hãy nhớ kích động không có nghĩa là sợ hãi.
2. Hãy tìm những người nhạy cảm khác để cùng trò chuyện, một đối một.
3. Hãy áp dụng các kỹ năng làm giảm kích động.
4. Cải thiện “lớp vỏ bọc” và chủ động áp dụng nó.
5. Giải thích tính cách của mình với người khác.

Dừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của việc thừa nhận với bản thân rằng bạn bị kích động, có thể bởi một thứ gì đó vốn chẳng liên quan tới những người xung quanh. Thứ bị phán xét không phải con người thật của bạn, mà là con người tạm thời bối rối do kích động. Và khi người ta biết đến con người bình tĩnh trong bạn, con người nhận thức rõ từng chi tiết nhỏ nhất, họ sẽ vô cùng cảm phục đấy. Bạn biết đây là sự thực, bởi những người thân thiết xung quanh luôn ngưỡng mộ bạn.

Khi tôi quay trở lại học cao học ở độ tuổi trung niên, ngay ngày đầu tiên, ngay giờ đầu tiên, trong phòng ăn sáng, tôi đã

đánh đổ một ly sữa, khiến sữa văng khắp người và sin nhà, thậm chí còn bắn lên vài người xung quanh. Chẳng ai ra phải tôi. Tự tôi va phải thứ gì đó. Cảnh tượng diễn ra ngay trước mắt những người bạn học tương lai của tôi cùng toà khoa, cũng chính là những người tôi muốn gây ấn tượng nhất.

Cú sốc ấy đã tác động thêm vào trạng thái kích động vốn không thể chịu đựng được trong tôi. Nhưng nhờ có bài nghiên cứu về những người nhạy cảm như tôi và bạn mà tôi đang theo đuổi, tôi hiểu lý do vì sao mọi chuyện diễn ra. Tôi đã lường trước việc cơ thể mình không cầm nổi một ly sữa. Ngày hôm ấy trôi qua đầy khó khăn, nhưng tôi ngăn không cho ly sữa đổ làm tăng thêm cảm giác không thoải mái trong lòng mình.

Sau hôm ấy, tôi phát hiện thêm nhiều người nhạy cảm, và điều này giúp ích cho tôi rất nhiều. Có thể nói tất cả chúng tôi đều đánh đổ sữa. Trong một tình huống xã hội thông thường, khoảng 20% người nhạy cảm và 30% người bình thường cảm thấy nhạy cảm ở mức độ vừa phải. Các bài nghiên cứu về sự rụt rè đã chỉ ra rằng 40% những người tham gia trả lời bảng câu hỏi giấu tên tự nhận mình rụt rè. Trong một căn phòng chật kín người, có khả năng có ít nhất một người mang đặc điểm tính cách giống bạn hoặc đang cảm thấy khó chịu. Hãy để ý tới ánh nhìn đầy cảm thông trong mắt họ khi bạn vấp ngã, theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Ngay lập tức bạn đã có thêm một người bạn rồi.

Trong lúc đó, hãy sử dụng toàn bộ những điều tôi gợi ý trong chương Ba để giảm mức độ kích động. Hãy dừng lại.

Đi dạo. Hít thở sâu. Di chuyển. Cân nhắc các lựa chọn của mình. Có lẽ đã tới lúc bạn rời đi. Có lẽ bạn nên di chuyển tới vị trí phù hợp hơn - cạnh khung cửa sổ để mở, lối đi hoặc cửa ra vào. Hãy nghĩ tới bến đỗ bình yên - ai hoặc sự xuất hiện tĩnh lặng, quen thuộc nào có thể khiến bạn bình tâm lại?

Trong ngày đầu tiên quay trở lại học cao học, đã nhiều lần tôi lo sợ mọi người trong khoa sẽ nghĩ tôi có vấn đề. Với một người không nhạy cảm thông thường, trạng thái kích động của tôi đồng nghĩa với mâu thuẫn và tình trạng bất ổn nghiêm trọng. Vì thế tôi đã vận dụng toàn bộ bí quyết - đi bộ, thiền, rời khỏi trường vào giờ nghỉ trưa, gọi điện về nhà để tìm kiếm nguồn an ủi. Và chúng đã có tác dụng.

Ta thường nghĩ mọi người sẽ dễ dàng nhận thấy trạng thái kích động của mình. Ta biết đời sống xã hội chủ yếu là “lớp vỏ bọc” của người này gặp lớp vỏ bọc của người khác, và không ai trong số họ đi sâu soi xét những gì ẩn dưới lớp mặt nạ. Nghiên cứu đã chỉ ra những học sinh “rụt rè” thường tự nhận thấy mình đã cố hết sức khi tham gia vào các tình huống xã hội, nhưng những người bạn cùng phòng lại cho rằng họ chưa đủ cố gắng. Đó là lỗi của xã hội vì không thấu hiểu những người nhạy cảm, nhưng cho đến khi chúng ta có thể thay đổi được định kiến ấy, bạn có thể khiến cuộc sống của mình dễ dàng hơn bằng cách hành động giống mọi người. Vì thế hãy tạo dựng lớp vỏ bọc của chính mình; thuật ngữ này bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp, có nghĩa ‘mặt nạ’. Bên dưới lớp mặt nạ ấy, bạn có thể trở thành bất cứ ai bạn muốn.

Mặt khác, đôi khi chiến lược hữu ích nhất là giải thích

trạng thái kích động của mình. Tôi thường làm vậy khi nói hoặc giảng bài trước một nhóm người lạ. Tôi nói rằng dù hiện giờ tôi có vẻ căng thẳng, nhưng vài phút nữa tôi sẽ ổn cả thôi. Trong một nhóm, giải thích tính cách nhạy cảm của mình có thể dẫn tới một cuộc trò chuyện thân tình hơn bởi mọi người sẽ đều chia sẻ cảm giác khó chịu xã hội của mình, từ đó bạn sẽ không cảm thấy tội lỗi khi bỏ đi, hoặc bạn có thể thoải mái rút lui mà chẳng hề e sợ sẽ lạc lõng lúc quay về. Hơn nữa, có thể sẽ có người giảm bớt kích thích mà bạn đang trải qua - điều chỉnh ánh sáng, âm lượng hoặc không phản ứng trong lúc bạn giới thiệu bản thân.

Một khi đã đề cập tới tính cách nhạy cảm, bạn sẽ khơi dậy một trong hai đánh giá sau, phụ thuộc vào ngôn từ mà bạn sử dụng. Đánh giá thứ nhất là một nạn nhân thụ động, yếu ớt và phiền toái. Đánh giá thứ hai là một người tài năng và sâu sắc. Bạn cần luyện tập nhằm gợi lên đánh giá tích cực thông qua ngôn từ bạn sử dụng để miêu tả nhu cầu của bản thân. Chúng ta sẽ tìm hiểu kĩ hơn trong chương Sáu.

Khi buộc phải ở cùng một nhóm người cả ngày hoặc cả tuần, tôi thường giải thích trước rằng tôi cần rất nhiều thời gian ở một mình. Thông thường những người khác cũng có chung nhu cầu này. Nhưng ngay cả khi tôi là người duy nhất quay trở lại phòng sớm hoặc đi dạo một mình, tôi đã học được cách để lại chút cảm giác huyền bí, thay vì thể hiện sự cảm thông hoặc tiếc nuối. Thành viên của tầng lớp “cổ vấn hoàng gia” phải cân nhắc kĩ những điều này. Nhưng hãy kín đáo trong việc “PR” về người nhạy cảm.

Con người, sự kích động và tính hướng nội

Từ đầu tới giờ, chúng ta đã giải quyết “vấn đề” bằng cách loại bỏ cái móc rứt rề và thấu hiểu những gì đang diễn ra chỉ là sự kích động quen thuộc. Quan trọng là bạn cần nhớ rằng không chỉ có một cách để hòa nhập với mọi người.

Tất cả chúng ta đều là những cá thể mang tính cộng đồng, ta muốn được ở bên và phụ thuộc vào người khác. Nhưng rất nhiều người nhạy cảm né tránh những người lạ, đám đông hay các tình huống có thể khiến họ kích động. Một phần là vì có lẽ họ từng bị “khước từ”, phần khác là vì họ không phù hợp với tiêu chuẩn “dễ gần” của xã hội, do đó họ chọn cách lảng tránh để khỏi bị đánh giá khắt khe. Dù buồn, nhưng điều này nghe rất hợp lý và chẳng có gì phải xấu hổ.

Tất nhiên không ai có thể trở thành chuyên gia đương đầu với những tình huống mà họ né tránh. Nhưng bạn có thể xoay xở hoặc học cách đối diện. Xoay xở cũng là một kế hoạch thông minh và chấp nhận được nhằm giúp bạn tiết kiệm năng lượng cho những vấn đề quan trọng hơn.

Tóm lại, 70% người nhạy cảm thường “thu mình” trong

các tình huống xã hội. Như thế không có nghĩa bạn ghét mọi người. Ngay đến người hướng nội nhất đôi lúc cũng hướng ngoại và vui vẻ ở bên người lạ hoặc đám đông. Đôi lúc những người hướng ngoại nhất cũng trở nên thu mình.

Người hướng nội cũng là những cá thể mang tính xã hội. Trên thực tế, các mối quan hệ xã hội ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần của họ nhiều hơn là những người hướng ngoại. Chẳng qua thứ người hướng nội nhắm đến là chất lượng chứ không phải số lượng.

(Tuy nhiên, mối quan hệ sâu sắc với ai đó không phải lúc nào cũng có thể giải quyết vấn đề nếu bản thân bạn không thấy thoải mái về mặt cảm xúc. Trên thực tế, nhiều người không thể có được một mối quan hệ gắn bó, bền vững cho tới khi cảm xúc của họ trở nên thoải mái hơn thông qua các hoạt động chữa lành trong tâm lý trị liệu, như miêu tả trong chương Tám.)

Những người nhạy cảm hướng ngoại

Tôi muốn nhấn mạnh rằng sở hữu tính cách nhạy cảm không có nghĩa bạn sẽ trở nên hướng nội trong các tình huống xã hội. Trong bài nghiên cứu mà tôi tiến hành, 30% chúng ta là những người hướng ngoại. Các đối tượng ấy có những nhóm bạn rất rộng và thường tận hưởng cảm giác ở cùng nhóm bạn hoặc người lạ. Có lẽ họ trưởng thành trong một gia đình lớn đầy yêu thương, gần gũi hoặc một khu dân cư an toàn, họ học cách nhìn nhận mọi người như nguồn an toàn thay vì lý do để cảnh giác.

Tuy nhiên, bạn vẫn gặp khó khăn khi đối diện với những nguồn kích động như một ngày dài làm việc hoặc ở trong thành phố quá lâu. Khi bị kích động, bạn sẽ tránh giao lưu kết bạn. (Những người không nhạy cảm hướng ngoại thường cảm thấy thoải mái hơn khi có ai đó ở bên.) Mặc dù sự chú ý của chúng ta chủ yếu hướng tới những người hướng nội thường xuyên, nhưng phần nội dung này cũng có thể giúp ích rất nhiều cho những người hướng ngoại.

Trân trọng phong cách hướng nội

Avril Thorne, hiện công tác tại trường đại học California ở Santa Cruz, đã bắt tay tìm hiểu cách người hướng nội tương tác với mọi người. Thông qua các bài kiểm tra nhằm xác định những người đặc biệt hướng nội và đặc biệt hướng ngoại trong một nhóm sinh viên nữ, bà xếp những người cùng phong cách, hoặc mang phong cách đối lập nhau, thành một cặp, sau đó thu hình cuộc trò chuyện.

Những người đặc biệt hướng nội đều nghiêm túc và tập trung hơn. Họ hay nhắc tới các vấn đề và cũng cảnh giác hơn. Họ có xu hướng lắng nghe, đặt câu hỏi và cho lời khuyên; dường như họ tập trung một cách sâu sắc vào người đối diện.

Trái lại, những người đặc biệt hướng ngoại thường nói chuyện “phiếm”, tìm kiếm sự đồng thuận, tập trung vào điểm giống nhau trong bối cảnh và trải nghiệm, hoặc khen ngợi nhiều hơn. Họ lạc quan, cởi mở và thích được bắt cặp với cả hai nhóm người, cứ như thế niềm vui của họ là được nói chuyện vậy.

Khi người hướng ngoại được bắt cặp với người hướng nội, họ cố gắng không tỏ ra quá vui vẻ. Và người hướng nội cảm thấy cuộc trò chuyện với người hướng ngoại là “một làn gió mới”. Điều ta học được từ Thorne chính là mỗi kiểu người đều đóng góp cho thế giới này, và họ quan trọng như nhau. Nhưng ta cần dành thời gian tập trung vào giá trị của những người hướng nội bởi đối tượng này thường bị đánh giá thấp.

Carl Jung viết về phong cách hướng nội

Carl Jung nhìn nhận sự hướng nội như ranh giới cơ bản nhằm phân tách loài người, điều này đã dẫn tới sự bất đồng lớn trong lĩnh vực tâm lý học và triết học, mâu thuẫn chủ yếu nằm ở việc yếu tố nào quan trọng hơn trong việc nắm bắt tình huống và chủ đề, các sự kiện bên ngoài hay khả năng thấu hiểu các sự kiện đó.

Đối với Jung, cả hai cách nhìn trên đều là thái độ với cuộc sống, giống như việc hít vào, thở ra theo cách nói của nhiều người. Nhưng một số người chỉ phù hợp với một trong hai nhiệm vụ. Hơn nữa, ông nhận thấy hai thái độ trên không có mối liên hệ trực tiếp với việc họ có hòa đồng hay không. Hướng nội chỉ đơn giản là hướng về bên trong, về chủ thể, về bản thân thay vì hướng tới các đối tượng bên ngoài. Hướng nội xuất phát từ nhu cầu và mong muốn bảo vệ nội tâm, bảo vệ khía cạnh “chủ quan” của cuộc sống để trân trọng bản thân hơn, và đặc biệt để nó không bị choáng ngợp trước thế giới “khách quan”.

Ta không thể diễn tả hết tầm quan trọng của sự hướng nội theo như cách nhìn của Jung.

Họ là nhân chứng sống chứng minh thế giới trù phú, đa dạng với những cuộc đời đầy say mê, chan chứa này không đơn thuần là thứ xuất hiện bên ngoài, mà còn tồn tại ngay trong nội tâm... Cuộc sống của họ chỉ dạy nhiều hơn những gì ngôn từ có thể... Cuộc sống của họ dạy người khác biết tới những cơ hội, tới những cuộc sống nằm trong nội tâm vẫn còn nghèo nàn giữa xã hội này.

Jung biết những định kiến chống lại người hướng nội trong xã hội phương Tây. Nếu định kiến đó tới từ những người hướng ngoại, ông hoàn toàn có thể cảm thông. Nhưng ông cảm thấy việc những người hướng nội tự đánh giá thấp bản thân đang thực sự gây hại cho thế giới này.

Kiểu người nào cũng có

Đôi khi điều ta cần làm chỉ là tận hưởng thế giới ngoài kia với đúng phong vị của nó và biết ơn những người đã giúp đỡ ta, chính là những người hướng ngoại với khả năng khiến những người xa lạ trở nên thân thuộc. Đôi lúc ta cần một bến neo đậu nội tâm - đúng vậy, đó là những người hướng nội luôn dồn hết sự tập trung cho từng sắc thái sâu kín nhất trong mỗi trải nghiệm cá nhân. Cuộc sống này không chỉ có những bộ phim ta từng xem hay những nhà hàng ta từng thử. Đôi lúc thảo luận những câu hỏi nhỏ lại là điều cần thiết cho tâm hồn.

Linda Silverman, chuyên gia nghiên cứu về trẻ với tài năng thiên bẩm, đã phát hiện ra rằng càng tỏ ra tươi sáng, khả năng trẻ là người hướng nội càng cao. Người hướng nội đặc biệt sáng tạo, được thể hiện qua những điều đơn giản như số lần đưa ra các câu trả lời khác thường khi tiến hành bài trắc nghiệm dấu mực Rorschach¹. Đồng thời họ cũng linh hoạt hơn, ví dụ trong các tình huống khi họ phải làm những gì người hướng ngoại vẫn làm, ví dụ như gặp gỡ người lạ hoặc tham gia các bữa tiệc. Sự linh hoạt này đóng một vai trò đặc biệt quan trọng trong cuộc sống sau này của người hướng nội, khi họ bắt đầu phát triển những gì còn thiếu sót ở những năm giữa cuộc đời. Trong giai đoạn sau này, quá trình tự nhìn nhận bản thân trở nên quan trọng với tất cả mọi người. Tóm lại, những người hướng nội có thể trưởng thành một cách thanh nhã hơn.

Vì thế bạn cũng giống như mọi người. Hãy bỏ ngoài tai những lời châm chọc kiểu như “tươi tỉnh lên”. Hãy cho phép bản thân có được những đặc trưng của riêng mình. Nếu bạn không giỏi trò chuyện, hãy tự hào về sự im lặng của mình. Tương tự như vậy, khi tâm trạng thay đổi và khía cạnh hướng ngoại trong bạn trỗi dậy, hãy cứ để nó xuất hiện một cách vụng về, ngớ ngẩn. Ta đều trở nên gượng gạo khi thực hiện những việc không thuộc sở trường của mình. Bạn sở

1. Người tham gia bài trắc nghiệm này sẽ xem lần lượt mười dấu mực, sau đó phải báo cáo lại xem đã nhìn thấy đồ vật hay hình dáng gì trong mỗi dấu mực đó. Những kết quả này sẽ được phân tích thông qua tâm lý học và các thuật toán phức tạp, từ đó đưa ra kết quả về đặc điểm tính cách, xung đột nội tâm, trí thông minh nói chung,... của một người.

hữu một điều “tốt đẹp” là đủ rồi, bởi chẳng ai sở hữu mọi điều tốt đẹp cả.

Kết bạn

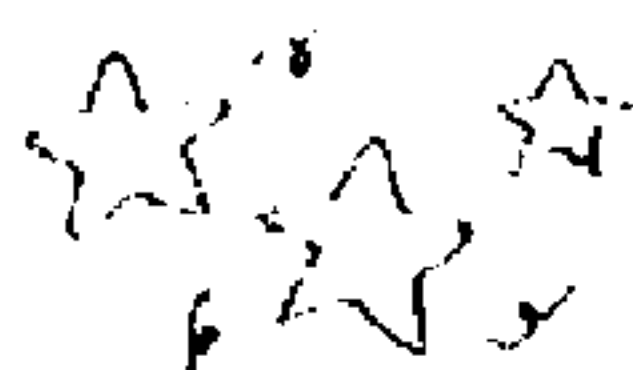
Người hướng nội thích các mối quan hệ gần gũi vì nhiều lý do. Những người thân thuộc có thể hiểu và hỗ trợ nhau tốt nhất. Một người bạn hoặc vợ/chồng tốt cũng có thể khiến bạn buồn, nhưng điều ấy thúc đẩy bạn phát triển nội tâm, và đó cũng là ưu tiên hàng đầu của người nhạy cảm. Và với trực giác của mình, chắc hẳn bạn sẽ thích nói về những chủ đề phức tạp như triết học, cảm xúc cùng những khó khăn. Bạn khó có thể làm được điều này với người lạ hoặc tại một bữa tiệc. Cuối cùng, người hướng nội sở hữu những nét tính cách giúp họ khéo léo hơn trong các mối quan hệ thân thiết; với những người yêu thương, họ có thể trải nghiệm thành công các mối quan hệ xã hội.

Tuy nhiên, người hướng ngoại đã đúng khi nói: “Người lạ chỉ là một người bạn mà ta chưa quen biết.” Tất cả những người bạn thân thiết nhất đều từng có một thời là những kẻ xa lạ. Khi mối quan hệ thay đổi (hoặc kết thúc), bạn luôn muốn gặp gỡ những người bạn thân thiết mới. Vì vậy, bạn có thể nghĩ lại xem mình đã làm quen với những người bạn thân thiết bằng cách nào.

Lớp vỏ bọc cùng cách cư xử khéo léo

Nếu bạn thường có xu hướng hướng nội, hãy nhớ trong hầu hết các tình huống xã hội, ít nhất bạn phải đáp ứng được những kì vọng tối thiểu. Người nhạy cảm có thể gộp toàn bộ quy tắc xã hội thành một quy tắc bảy chữ: Giảm thiểu kích động của người khác. (Hoặc hai chữ: Tốt bụng.) Không ai trông đợi những khoảng lặng chết người, vì nó có thể khiến người khác bị kích động. Hoặc họ có thể cười mở quá mức, và đây cũng là sai lầm của người hướng ngoại. Mục tiêu là hãy nói điều gì đó dễ nghe và tránh gây ngạc nhiên.

Đúng vậy, có thể một người không nhạy cảm luôn tận hưởng thật nhiều kích thích sẽ cảm thấy điều này thật nhàm chán. Nhưng bạn cần kìm lại kích động ngắn hạn của mình khi gặp gỡ những con người xa lạ, kể cả khi sự kích động đó không phải là vấn đề quan trọng với họ. Sau đó bạn có thể tỏa sức sáng tạo và khiến họ ngạc nhiên. (Nhưng khi ấy, những mạo hiểm mà bạn đương đầu đều được tính toán từ trước, và bất cứ thành công nào cũng được xem như một điểm cộng.)



BẠN ĐÃ GẶP GỠ NHỮNG NGƯỜI BẠN THÂN THIẾT NHƯ THẾ NÀO?

Hãy viết tên của mỗi người bạn thân lên một trang giấy. Sau đó, trả lời những câu hỏi liên quan tới thời điểm bắt đầu mỗi quan hệ bên dưới đây.

- Liệu hoàn cảnh có buộc bạn phải mở lời?
- Hay đối phương là người bắt chuyện?
- Khi ấy bạn có cảm thấy điều gì khác thường không?
- Có phải hôm ấy bạn tỏ ra đặc biệt hướng ngoại?
- Hôm ấy bạn mặc gì, hoặc bạn nghĩ sao về ngoại hình của mình?
- Bạn ở đâu? Ở trường, nơi làm việc, đang đi nghỉ hay tại một bữa tiệc?
- Tình huống lúc ấy thế nào? Ai là người đã giới thiệu bạn? Hay các bạn tình cờ gặp nhau? Hay một trong hai bạn đã chủ động bắt chuyện? Chuyện gì đã xảy ra?
- Thời khắc đầu tiên, những giờ và những ngày đầu tiên đã trôi qua thế nào?
- Khi nào và làm sao bạn biết đây thực sự là một tình bạn?

Giờ hãy tìm điểm chung trong câu trả lời. Ví dụ, bạn không thích tiệc tùng, nhưng đây lại là bối cảnh gặp gỡ hai người bạn thân. Liệu có điểm chung nào không còn hiện hữu trong cuộc đời bạn nữa, ví dụ như tới trường hoặc làm việc với người khác? Bạn muốn làm gì với những điều đã học được? Ví dụ như tự hứa với bản thân sẽ đi tiệc hằng tháng? (Hoặc từ giờ trở đi sẽ né tránh các bữa tiệc - hóa ra đó không phải là nơi bạn có thể tìm thấy những người bạn.)



Giờ bạn cần một khóa học nâng cao về lớp vỏ bọc, hay còn gọi là những vai trò trong xã hội. Một lớp vỏ bọc hoàn mỹ chắc chắn sẽ bao gồm cách ứng xử khéo léo cùng những hành vi dễ đoán và không khiến người khác kích động. Nhưng lớp vỏ bọc ấy có thể được chuyên biệt hóa, dựa trên nhu cầu của bạn. Một vị giám đốc ngân hàng sẽ muốn khoác lên mình lớp vỏ học mạnh mẽ, thực tế. Nếu trong con người họ tồn tại một tâm hồn nghệ sĩ, họ sẽ hoàn toàn giấu kín. Trái lại, một người nghệ sĩ sẽ che giấu vị giám đốc ngân hàng trong con người mình để người ngoài không thể phát hiện ra. Những học sinh khôn khéo đều tỏ vẻ khiêm nhường, còn giác viên cần phải quyết đoán.

Quan điểm về lớp vỏ bọc đi ngược lại lòng ngưỡng mộ tính cởi mở cùng chân thành trong nền văn hóa Bắc Mỹ. Người Châu Âu nắm rất rõ giá trị của việc không bộc lộ hết mọi thứ mình đang nghĩ. Thế nhưng có nhiều người vẫn thể hiện quá nhiều thông qua lớp vỏ bọc. Chúng ta đều biết đến kiểu người đó. Và ta khó lòng biết liệu họ có đang gian dối hoặc thiếu chân thành không, bởi bên dưới lớp vỏ bọc ấy chẳng tồn tại bất cứ điều gì khác. Nhưng người nhạy cảm rất hiếm khi bộc lộ quá nhiều thông tin qua lớp vỏ bọc.

Nếu bạn vẫn nghĩ tôi đang yêu cầu bạn phải trở nên giả dối, hãy xem đây như việc lựa chọn mức độ cởi mở phù hợp cho một địa điểm hoặc một thời điểm cụ thể. Ví dụ như khi vừa gặp gỡ một người muốn làm quen với bạn, nhưng bạn quyết định chấm dứt mối quan hệ đó. Chắc chắn bạn sẽ

không từ chối lời mời ăn trưa bằng câu nói: “Tôi nhận ra tôi không muốn trở nên thân thiết với bạn.” Bạn sẽ tìm lý do khác như có việc bận chẳng hạn.

Ở một mức độ nào đó, phản ứng này hoàn toàn chân thật - nếu có đủ thì giờ, có thể bạn sẽ muốn phát triển mối quan hệ ấy, hoặc ít nhất là tiến một bước xa hơn. Theo kinh nghiệm của tôi, nói thẳng với đối phương rằng họ nằm tận cuối danh sách ưu tiên không phải một hành động đúng đắn về mặt đạo đức. Hãy giữ lớp vỏ bọc hoàn mỹ nhất cùng cách ứng xử khôn khéo bao gồm những hành động giữ thể diện cho đối phương và mức độ thành thật đủ khiến họ động lòng trắc ẩn, đặc biệt với những người bạn không thực sự hiểu rõ.

BẠN CÓ BIẾT RÕ CÁCH VƯỢT QUA CẢM GIÁC KHÓ CHỊU TRƯỚC XÃ HỘI?

Trả lời đúng hoặc sai, sau đó kiểm tra câu trả lời tại trang 213

1. Việc kiểm soát những cuộc “tự thoại” tiêu cực, ví dụ như “Chắc hẳn anh ấy không thích mình” hoặc “Chắc hẳn mình sẽ thất bại như mọi khi”, có thể giúp ích rất nhiều.	Đ	S
2. Những người xung quanh luôn dễ dàng nhận ra khi ai đó cảm thấy rụt rè.	Đ	S
3. Bạn nên lường trước việc bị khước từ và dùng để bụng.	Đ	S

4. Bạn nên lập kế hoạch vượt qua cảm giác khó chịu trước xã hội - ví dụ, cố gắng gặp gỡ một người lạ hằng tuần.	Đ	S
5. Khi xây dựng kế hoạch, càng thực hiện những bước đi lớn, bạn càng mau chóng đạt được mục tiêu.	Đ	S
6. Tốt nhất đừng nên tập dượt trước những gì bạn sẽ nói với một người lạ hoặc trong tình huống lạ; bạn sẽ trở nên cứng nhắc và gượng gạo đấy.	Đ	S
7. Hãy cẩn thận với ngôn ngữ cơ thể; càng bộc lộ ít càng tốt.	Đ	S
8. Khi bắt chuyện hoặc tiếp chuyện, hãy hỏi những câu hỏi cá nhân hoặc những câu không thể trả lời bằng một, hai từ.	Đ	S
9. Một cách cho thấy bạn đang lắng nghe là ngồi thẳng lưng, bắt chéo hai tay, chân, không để lộ bất kì cảm xúc nào trên khuôn mặt và không nhìn vào mắt của người đối diện.	Đ	S
10. Không bao giờ chạm vào người khác.	Đ	S
11. Đừng đọc báo trước khi ra ngoài gặp gỡ mọi người - bạn sẽ chỉ cảm thấy buồn bực mà thôi.	Đ	S
12. Bộc lộ bản thân không phải hành động quan trọng trong cuộc trò chuyện, miễn là bạn nói về thứ gì đó thú vị.	Đ	S

13. Người biết lắng nghe luôn lặp lại những điều họ nghe được, suy ngẫm đến cảm xúc của người khác và dùng chính cảm xúc, chứ không phải suy nghĩ, của mình để đáp lại.	Đ	S
14. Đừng tiết lộ những điều thú vị về bản thân; sẽ chỉ khiến người khác đổ kị mà thôi.	Đ	S
15. Để tăng chiều sâu của cuộc đối thoại hoặc khiến cả hai hứng thú hơn, đôi lúc bạn có thể chia sẻ về khiếm khuyết hoặc các vấn đề của mình.	Đ	S
16. Hãy thú nhận nếu cuộc trò chuyện khiến bạn muốn dành nhiều thời gian hơn nữa bên cạnh đối phương.	Đ	S
Dựa trên cuốn <i>Conquering Shyness</i> (tạm dịch: <i>Kiểm soát sự rụt rè</i>) của Jonathan Cheek (New York: Dell, 1989) và <i>Messages: The Communication Book</i> (tạm dịch: <i>Thông điệp: Cuốn sách về giao tiếp</i>) của M. McKay, M. Dewis và P. Fanning (Oakland, Calif: New Harbinger Press, 1983.)		

Đừng cảm thấy tồi tệ nếu bạn biết phải làm gì nhưng không phải lúc nào cũng thực hiện điều đó.

Gretchen Hill, nhà tâm lý học tại trường đại học Kansas, đã phỏng vấn người rụt rè và người không rụt rè về những hành vi phù hợp trong 25 tình huống xã hội. Bà phát hiện ra những người rụt rè biết mọi người kì vọng điều gì ở họ nhưng không thể làm được. Bà cho biết những người rụt rè thiếu sự tự tin - khiếm khuyết trong nội tâm mà mọi người gán cho ta. Và mọi người muốn ta hãy tự tin lên. Tất nhiên ta không thể

làm được điều đó. Và như thế, một lần nữa chúng ta thất bại. Nhưng đôi lúc ta tự bào chữa cho thiếu sót của mình, rằng những trải nghiệm kích động trong quá khứ khiến ta không thể xử sự phải phép. Dần dà, một vài người trong chúng ta nghĩ mình không thể làm những việc mà ta chola đúng trong các tình huống xã hội. Tôi nghĩ khích lệ bản thân tự tin lên không hẳn có ích. Hãy bám sát theo hướng tiếp cận kép trong chương này: Đối diện với kích động nhưng vẫn trân trọng bản tính hướng nội của mình.

Một lý do khác dẫn tới việc ta không thể áp dụng những gì mình biết về kỹ năng xã hội chính là những thói quen xưa cũ từ thời thơ ấu có thể trở dậy và cần được giải quyết. Hoặc một vài xúc cảm buộc bạn phải chú ý đến. Một dấu hiệu chắc chắn để nhận biết việc này ư? Bạn liên tục nói những điều như: “Tôi không biết vì sao tôi lại làm vậy - tôi biết mình có thể làm tốt hơn - như thế thật không giống tôi” Hoặc “Chẳng việc gì ra hồn sau ngần ấy nỗ lực mà tôi đã bỏ ra.”

Những lời khuyên cơ bản dành cho người nhạy cảm

Sau đây là một vài lời khuyên trong những hình huống mà người nhạy cảm thường cảm thấy khó chịu nhất.

Bạn chỉ việc tán gẫu. Hãy nghĩ xem bạn muốn nói hay lắng nghe. Nếu muốn lắng nghe, hầu hết mọi người đều rất sẵn lòng nói thay phần của bạn. Hãy hỏi những câu cụ thể. Hoặc hỏi: “Vậy bạn làm gì mỗi khi không đi dự tiệc?” (Hoặc hội thảo, đám cưới, buổi hòa nhạc, vân vân.)

Nếu bạn muốn nói (hành động này sẽ giúp bạn nắm quyền kiểm soát và kéo bạn ra khỏi trạng thái buồn chán), hãy chuẩn bị sẵn tình huống bạn cảm thấy hứng thú và có thể nói liên tục. Ví dụ như: “Thời tiết tệ thật, phải không? Ít nhất tôi cũng có thể ở trong nhà, tập trung viết lách.” Tất nhiên, đối phương sẽ hỏi bạn đang viết về chủ đề gì. Hoặc: “Thời tiết tệ thật - hôm nay tôi không đi tập được.” Hoặc: “Thời tiết tệ thật - lũ rắn của tôi rất ghét kiểu thời tiết này.”

Ghi nhớ tên gọi. Có thể bạn sẽ quên tên người khác bởi bạn bị xao nhãng và kích động trong lần gặp gỡ đầu tiên. Khi nghe thấy một cái tên, hãy tạo thói quen gọi tên người ấy

trong câu nói tiếp theo: “Arnold, rất vui được gặp anh.” Tiếp tục sử dụng cái tên ấy trong vòng hai phút. Nghĩ về người bạn đã gặp sẽ giúp bạn ghi nhớ tên gọi lâu hơn. Nhưng việc quên tên gọi là một vấn đề không ai tránh khỏi.

Buộc phải đưa ra đề nghị. Những yêu cầu đơn giản, ví dụ như hỏi thăm thông tin, rất dễ thực hiện. Nhưng đôi lúc ta đặt yêu cầu ấy vào danh sách những việc cần làm, và chúng ở yên vị trí đó, tưởng chừng như rất lớn lao và khó khăn. Nếu có thể, hãy đưa ra đề nghị ngay khi bạn cảm thấy cần thiết. Hoặc hãy đưa ra một loạt yêu cầu khi bạn cảm thấy vui vẻ. Đối với những yêu cầu quan trọng hơn, hãy biến chúng bé lại. Thử nghĩ xem mọi thứ sẽ kết thúc nhanh chóng thế nào, và người nhận được yêu cầu từ bạn sẽ ít gặp phải phiền phức ra sao. Đối với những yêu cầu quan trọng hơn nữa, hãy lập danh sách những điều bạn muốn thực hiện. Hãy bắt đầu bằng việc đảm bảo bạn trình bày với đúng người, đúng mục đích. Bạn nên tập đưa ra một yêu cầu quan trọng với ai đó và để họ phản ứng với lời yêu cầu của bạn theo mọi cách. Mọi chuyện sẽ không trở nên dễ dàng hơn. Nhưng bạn sẽ cảm thấy sẵn sàng hơn.

Giới thiệu sản phẩm. Thú thực, đây không phải một ngành nghề bình thường đối với người nhạy cảm. Nhưng ngay cả khi không bán sản phẩm, bạn sẽ nhiều lần muốn giới thiệu ý tưởng, bản thân, hoặc một sản phẩm sáng tạo của chính mình. Và nếu bạn tin tưởng vào một thứ gì đó có khả năng giúp đỡ con người cùng toàn thế giới này? Ở dạng thức đơn giản nhất, giới thiệu chỉ đơn giản là chia sẻ với người khác những điều bạn biết về một thứ gì đó. Khi đã hiểu được

giá trị của nó, người nghe có thể đưa ra quyết định của mình.

Khi mục đích là để trao đổi tiền, người nhạy cảm thường cảm thấy tội lỗi rằng họ lấy “quá nhiều” hoặc không lấy gì. (Và có khi ta cảm thấy sai trái: “Mình có xứng đáng không?”) Thông thường, ta không thể và không nên dành tặng miễn phí bản thân hoặc sản phẩm. Ta cần tiền để tiếp tục tạo ra những thứ ta đang cống hiến. Mọi người đều hiểu điều này, cũng giống như tâm trạng của bạn khi mua một thứ gì đó.

Phản nản. Đây là một điều khó khăn với người nhạy cảm, ngay cả khi ta lên tiếng vì mục đích chính đáng. Nhưng đây cũng là điều ta cần học hỏi; sự quyết đoán sẽ ban thêm sức mạnh cho những ai luôn mặc cảm khi là chính mình (quá trẻ, quá già, quá mập, quá đen, quá nhạy cảm, vân vân).

Tuy nhiên, bạn phải chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đón nhận phản ứng của người khác. Giận dữ là cảm xúc kích động nhất; nó sẽ khơi dậy tinh thần chiến đấu trong ta. Bạn sẽ vẫn cảm thấy kích động dù cơn giận đấy đến từ bạn, từ họ hoặc thậm chí từ một người mà bạn đứng quan sát từ xa.

Ở trong một nhóm nhỏ. Nhóm, lớp hoặc hội có thể là một vấn đề phức tạp với người nhạy cảm. Ta thường tiếp nhận rất nhiều thông tin mà người khác bỏ lỡ. Nhưng ta sẽ giữ yên lặng vì không muốn mức độ kích động trở nên mạnh thêm. Cuối cùng, sẽ có người hỏi bạn đang nghĩ gì. Quả là một khoảnh khắc ngưng đọng, nhưng cũng rất quan trọng đối với nhóm. Những người nhạy cảm yên lặng theo thói quen thường không nhận ra một sự thật rằng điều này khiến những người trong nhóm vô thức trở nên lo lắng, rằng

rốt cuộc bạn nằm trong hay ngoài nhóm? Bạn có cảm thấy không vui và định rời đi không? Nếu bạn rời đi, những nỗi sợ hãi sẽ ở lại cùng họ, đây là lý do vì sao những thành viên yên lặng lại nhận được nhiều sự quan tâm đến thế. Cũng có thể họ làm thế vì phép lịch sự, nhưng nỗi sợ hãi sẽ luôn tồn tại ở đó. Nếu bạn không hào hứng tham gia, mọi người sẽ dồn sự tập trung về phía bạn. Và họ cảm thấy cách phòng vệ tốt nhất là khước từ bạn trước khi bạn khước từ họ. Không tin bạn cứ thử giữ im lặng khi gia nhập một nhóm mới mà xem, bạn sẽ thấy mọi thứ hiện ra trước mắt mình.

Bởi sự tập trung luôn đổ dồn về phía người yên lặng, nếu bạn muốn yên lặng hơn người khác, bạn phải trấn an họ rằng bạn không có ý khước từ họ hoặc định rời khỏi nhóm. Hãy nói bạn cảm thấy mình là một phần của tập thể chỉ bằng việc lắng nghe. Nếu có, hãy bộc lộ những cảm xúc tích cực mà bạn dành cho nhóm. Hãy hứa bạn sẽ lên tiếng khi cảm thấy sẵn sàng. Hoặc yêu cầu họ hỏi lại bạn một lần nữa.

Bạn cũng có thể quyết định xem có nên giải thích tính cách nhạy cảm của mình không. Nhưng điều này sẽ đòi lấy một cái mác, và dần dần chính cái mác ấy sẽ trở thành tính cách của bạn.

Diễn thuyết hoặc thể hiện trước đám đông. Đúng vậy, đây là một điều tự nhiên với người nhạy cảm. (Tôi sẽ để bạn liệt kê ra mọi lý do vì sao điều ấy lại khó khăn đến vậy với người nhạy cảm.) Trước hết, ta cảm thấy muốn nói ra những điều quan trọng mà người khác đã bỏ lỡ. Khi mọi người biết ơn sự đóng góp của ta, ta cảm thấy như mọi nỗ lực của mình

đã được đền đáp, và lần tới, ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Thứ hai, chúng ta chuẩn bị. Càng chuẩn bị kỹ lưỡng, ta sẽ càng thành công. (Đó là hai lý do vì sao toàn bộ những cuốn sách viết về sự rụt rè có thể trích dẫn tên hàng loạt chính trị gia, nghệ sĩ hoặc diễn viên kịch đã “chế ngự nỗi sợ hãi, và bạn cũng có thể làm vậy.”)

Mấu chốt nằm ở việc chuẩn bị, chuẩn bị và chuẩn bị. Chắc chắn bạn sẽ không sợ hãi việc đọc văn, vì thế, cho đến khi bạn hoàn toàn thoải mái, hãy chuẩn bị chính xác những gì bạn cần nói rồi đọc lên thật to. Nếu hành động ấy có vẻ bất thường trong một số tình huống cụ thể, hãy tự tin nêu ra những lý do xác đáng. Sau đó hãy chủ động đọc thật to.

Việc đọc lên cũng đòi hỏi bạn phải chuẩn bị và luyện tập. Hãy nhớ tạo điểm nhấn và đáp ứng được giới hạn thời gian để có thể yên tâm đọc một cách chậm rãi.

Sau đó, bạn có thể làm quen dần với việc tóm tắt ý chính. Trong nhóm, tôi thường ghi lại ý chính trước khi giơ tay phát biểu hoặc đặt câu hỏi, để phòng trường hợp đầu óc trở nên trống rỗng khi bị gọi. (Tương tự như trong các tình huống khiến tôi kích động, bao gồm cả việc đi khám bác sĩ.)

Trên hết, đừng quên luyện tập trước khán giả và tái dựng lại những tình huống có thể xảy ra càng nhiều càng tốt. Dùng cùng một căn phòng tại cùng một thời điểm trong ngày, mặc bộ quần áo mà bạn sẽ mặc, chuẩn bị hệ thống âm thanh... nhằm hạn chế tối đa các nhân tố mới. Đây là bí quyết hữu ích nhằm kiểm soát kích động. Một khi làm được, bạn sẽ thấy yêu thích cảm giác đứng trước mặt mọi người.

Tôi vượt qua nỗi sợ hãi diễn thuyết bằng việc dạy học - một khởi đầu tuyệt vời cho người nhạy cảm. Khi trao đi, bạn sẽ được trân trọng, và bộ óc tỉ mỉ của bạn bắt đầu lên tiếng. Khán giả không nghĩ mình sẽ được xem một thứ có yếu tố giải trí, vì thế mọi nỗ lực để biến sự kiện trở nên thú vị hơn đều sẽ được đón nhận. Và bạn sẽ nhận ra mình có cách nhìn sâu sắc hơn với sự vật sau khi dũng cảm bộc lộ sự sáng suốt của bản thân.

Nhưng đôi lúc học sinh cũng thật vô tâm. Tôi may mắn được bắt đầu công việc giảng dạy tại một trường đại học, nơi thái độ lịch thiệp lạnh lẽo cùng việc thẳng thắn bộc lộ lòng biết ơn được xem là quy tắc chuẩn mực, bởi chúng sẽ giúp ích rất nhiều cho họ trong lớp học. Một vài học sinh của bạn cũng có thể ngại lên tiếng. Các bạn có thể cùng nhau học hỏi.

Nếu như có người dõi theo bạn thì sao? Liệu họ có thực sự đang quan sát? Có lẽ bởi quá sợ hãi mà nội tâm bạn đã tự tạo ra một vị khán giả. Bạn có thể mang theo bên mình vị khán giả đó và “soi chiếu” vào mọi thứ (thấy vị khán giả ấy xuất hiện ở nơi vốn dĩ họ không tồn tại, hoặc ít nhất không tồn tại ở mức độ ghê gớm như bạn tưởng).

Nếu thực sự có người quan sát, bạn có thể yêu cầu họ ngừng lại không? Bạn có thể từ chối không cho họ theo dõi chú? Hoặc bạn có thể tự tìm lấy niềm vui trong việc bị quan sát?

Lần tới khi cảm thấy mình bị quan sát, hãy cố đáp lại những ánh nhìn soi mói cùng cái mác họ dành cho bạn bằng một thứ thú vị. “Nhà thơ chúng tôi không bao giờ giỏi tính

toán” hoặc “Khi là một thợ máy thiên bẩm, bạn khó lòng vẽ được một bức tranh khác với phần bên trong của một cỗ máy hồng”.

Đôi lúc một tình huống được xem là ngược ngùng theo tiêu chuẩn của người khác. Bạn có thể đỏ mặt vì xấu hổ, nhưng rồi sẽ vượt qua thôi. Đây là một phần của con người. Chuyện này không xảy ra thường xuyên. Có lần cậu con trai ba tuổi vô tình kéo váy tôi lên trong lúc đang đứng xếp hàng tại một sự kiện trang trọng. Bạn có khoảnh khắc nào kinh khủng hơn thế không? Chia sẻ sau khi mọi chuyện xảy ra là tất cả những gì ta có thể làm.

Luyện tập những gì đã học

Điều chỉnh những khoảnh khắc rụt rè

Hãy nghĩ đến ba tình huống khiến bạn cảm thấy khó chịu. Nếu có thể, hãy lựa chọn ba tình huống khác nhau mà bạn ghi nhớ một cách chi tiết. Hãy thay đổi chúng, từng tình huống một, dựa trên hai quan điểm chính trong chương này: (1) rụt rè không phải bản chất của bạn - đó chỉ là một trạng thái mà ai ai cũng có thể trải qua; (2) trong xã hội, phong cách hướng nội cũng quý báu như phong cách hướng ngoại.

1. Hãy nghĩ đến phản ứng cùng cách bạn luôn nhìn nhận một sự kiện. Có thể bạn cảm thấy rụt rè trong một bữa tiệc gần đây. Đó là buổi tối thứ Sáu, sau một ngày làm việc vất vả. Đồng nghiệp kéo bạn theo, và bạn hy vọng sẽ gặp được một người bạn thực sự. Nhưng khi những người khác tản đi, bạn chỉ biết thu mình vào một góc, cảm giác như ai nấy đều nhìn chăm chăm vào bạn vì bạn không nói chuyện với ai. Vì thế bạn rời đi sớm và dành cả tối tự đánh giá toàn bộ tính cách, cuộc đời mình, để rồi trong lòng ngập tràn cảm giác thất bại.

2. Xem xét phản ứng dựa trên những gì bạn đã biết về cơ chế phản ứng tự động của cơ thể. Hoặc tưởng tượng tôi đang giải thích với bạn: “Này, hãy để bản thân được nghỉ ngơi đi! Căn phòng đông đúc ồn ào sau một ngày làm việc

bạn rộn, bị bạn bè bỏ lại cùng những trải nghiệm tương tự ở những bữa tiệc trong quá khứ - đây chính là một trận tuyết lở, chực chờ sẵn một tiếng điểm chuông từ đồng hồ. Bạn muốn trở nên hướng nội. Chắc chắn rồi, hãy tham gia tiệc tùng, nhưng là các bữa tiệc nhỏ với những người mà bạn quen biết. Nếu không hãy tìm một người có vẻ nhạy cảm và thú vị giống bạn rồi cùng nhau rời đi càng sớm càng tốt. Đó là cách người nhạy cảm tiệc tùng. Bạn không hề rụt rè hay đáng ghét. Chắc chắn bạn sẽ gặp những người thú vị và xây dựng được những mối quan hệ gắn bó - bạn chỉ cần lựa chọn tình huống của mình mà thôi.

3. Thử nghĩ xem ngay lúc này bạn nên làm gì. Có lẽ bạn sẽ muốn gọi điện và sắp xếp thời gian gặp một người bạn, theo cách của riêng mình.

Đáp án cho phần Bạn có biết rõ cách vượt qua cảm giác khó chịu trước xã hội? (trang 201)

Nếu bạn trả lời đúng 12 câu trở lên, xin lỗi vì đã khiến bạn cảm thấy nhàm chán. Bạn nên tự viết một cuốn sách đi. Còn nếu không, phần đáp án sau đây sẽ cung cấp rất nhiều điều mà bạn cần biết!

1. Đúng. Những “cuộc tự thoại tiêu cực” khiến bạn kích động và khó có thể lắng nghe người khác.

2. Sai. Bạn, trong vai trò một người nhạy cảm, có thể nhận ra sự rụt rè ở người khác, nhưng hầu hết mọi người đều không nhận ra.

3. Đúng. Mọi người có thể khước từ bạn vì rất nhiều lý do chẳng liên quan gì tới bản thân bạn. Nếu bạn cảm thấy buồn phiền, hãy cứ buồn đi, nhưng chỉ nên kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn. Sau đó hãy cố gắng bỏ qua.

4. Đúng. Hãy quyết tâm thực hiện từng bước cụ thể, vững chắc mỗi ngày hoặc tuần dù những bước đầu tiên có thể khiến bạn lo lắng đến thế nào.

5. Sai. Những bước lớn sẽ thích hợp nhất trong trường hợp bạn có đủ khả năng. Nhưng vì bạn còn đang sợ hãi, sợ rằng mình sẽ thất bại, hãy hứa với phần con người đang run lên vì sợ hãi trong lòng rằng bạn sẽ không đi quá nhanh, kể cả khi bản thân chắc chắn rằng cuối cùng, bạn sẽ vượt qua được nỗi sợ hãi.

6. Sai. Càng luyện tập nhiều, bạn càng bớt lo lắng - đồng nghĩa với việc bạn sẽ trở nên thoải mái và không gò bó.

7. Sai. Ngôn ngữ cơ thể luôn truyền tải một thông điệp nào đó. Một cơ thể cứng nhắc có thể được hiểu theo rất nhiều cách, nhưng hầu hết đều theo hướng không tích cực. Tốt nhất là bạn nên di chuyển và thể hiện sự hứng thú, quan tâm, nhiệt tình hoặc sôi nổi.

8. Sai. Tò mò một chút cũng không sao hết. Hầu như mọi người đều muốn nói về bản thân và sẽ đánh giá cao sự hứng thú cùng chút bạo dạn nơi bạn.

9. Sai. Đứng hoặc ngồi lịch sự, thoải mái, ngả mình về đằng trước, không bắt chéo tay hoặc chân, thường xuyên nhìn vào mắt người đối diện. Nếu giao tiếp bằng ánh mắt

khiến bạn cảm thấy kích động, bạn có thể nhìn vào mũi hoặc tai họ - họ sẽ không nhận ra điểm khác biệt đâu. Mỉm cười và dùng biểu cảm khuôn mặt (Tất nhiên hãy thật cẩn thận, đừng bộc lộ nhiều hứng thú hơn mức cần thiết).

10. Sai. Tùy thuộc vào tình huống, tất nhiên một cái chạm nhẹ vào vai, cánh tay, bàn tay, nhất là khi chào tạm biệt, sẽ bộc lộ được sự ấm áp.

11. Sai. Nhìn chung, một cái liếc thật nhanh vào giấy sẽ giúp bạn lên ý tưởng trò chuyện và kết nối bạn với toàn thể giới. Nhưng hãy tránh những câu chuyện buồn thương.

12. Sai. Việc tự bộc lộ bản thân rất quan trọng nếu mục tiêu của bạn là cảm thấy được kết nối, không chỉ là giết thời gian. Nhưng điều này không có nghĩa bạn phải tiết lộ những bí mật sâu kín. Việc bộc lộ bản thân quá nhiều chẳng những không phù hợp mà còn khiến bạn mau chóng bị kích động. Tất nhiên, hãy đảm bảo bạn đã hỏi ý kiến của người khác.

13. Đúng. Ví dụ, ai đó nói họ cảm thấy hào hứng trước một dự án mới. Bạn có thể đáp: “Ồi, tôi có thể nghe ra bạn đang hào hứng thế nào. Chắc phải tuyệt vời lắm đây.” Bằng việc dành thời gian suy ngẫm cảm giác đó trước khi đưa ra những câu hỏi cụ thể về dự án, bạn sẽ bộc lộ một trong những tài sản quý báu nhất của bản thân: sự nhạy cảm với cảm xúc. Đồng thời, bạn cũng khuyến khích người kia tiết lộ nhiều hơn về đời sống nội tâm của họ, đây chắc chắn là chủ đề nói chuyện yêu thích của bạn.

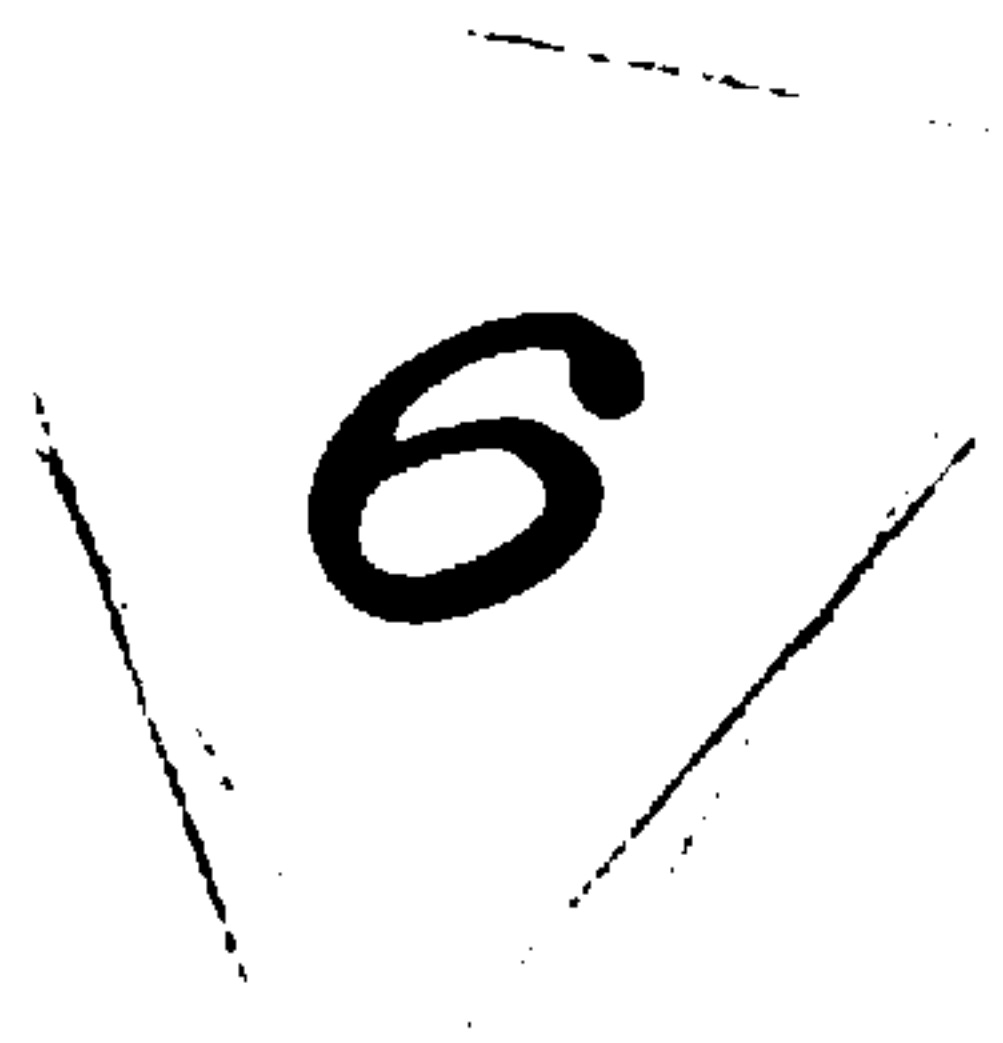
14. Sai. Tất nhiên bạn không muốn tỏ ra hà hê. Nhưng chúng ta ai cũng muốn nói chuyện với một người xứng đáng.

Hãy dành thời gian viết lại một vài điều tuyệt vời hoặc thú vị nhất về bản thân bạn và nghĩ xem làm thế nào để khéo léo đưa chúng vào cuộc đối thoại. Đừng nói “Tôi chuyển tới đây vì tôi thích núi” mà hãy “Tôi chuyển tới đây vì tôi chuẩn bị theo học ở một trường leo núi” hoặc “Tôi đặc biệt thích dùng núi làm phong nền cho các bức ảnh về những loài chim săn mồi quý hiếm.”

15. Đúng - nhưng hãy cẩn thận. Bạn không cần phải bộc lộ quá nhiều nhu cầu hoặc khuyết điểm của mình trong lần gặp đầu tiên. Dù sao bạn cũng không muốn mình có vẻ lép vế và dễ quy phục, hoặc không hiểu rõ các hành vi phù hợp. Nhưng việc thừa nhận con người thật của mình sẽ rất hiệu quả nếu bạn có thể truyền tải thông điệp rằng bạn vẫn hài lòng với bản thân. (Câu thoại mà tôi yêu thích đến từ thuyền trưởng Picard trong *Star Trek: Thế hệ tiếp theo* là “Tôi đã mắc những sai lầm tốt đẹp trong cuộc đời.” Câu nói ấy vừa khiêm tốn, vừa thông minh mà lại vẫn tự tin.) Nếu đối phương đã tiết lộ một điều gì đó đau khổ hoặc xấu hổ, chắc chắn cuộc trò chuyện sẽ trở nên sâu sắc hơn rất nhiều nếu bạn cũng làm điều tương tự.

16. Sai. Hầu hết mọi người đều thích một chút mâu thuẫn. Hơn nữa, có lẽ mục đích của mâu thuẫn quan trọng với bạn, hoặc nó có thể tiết lộ một điều bạn cần biết về người khác.

17. Đúng. Tất nhiên, hãy dành thời gian suy ngẫm về cảm xúc của mình và sẵn sàng tâm lý bị từ chối.



Phát triển trong công việc

Đi theo tiếng gọi của hạnh phúc
và tỏa sáng

Trong toàn bộ chủ đề tại các buổi hội thảo của tôi, nghề nghiệp, kiếm sống và hòa thuận tại nơi làm việc là những mối quan tâm cấp thiết nhất của người nhạy cảm, điều này cũng dễ hiểu bởi chúng ta không thể phát triển trong một môi trường làm việc đầy kích thích, áp lực, cùng thời gian làm việc kéo dài. Nhưng tôi tin hầu hết khó khăn mà chúng ta gặp phải bắt nguồn từ việc không trân trọng vai trò, phong cách cùng những cống hiến tiềm tàng của mình. Vì thế, chương này sẽ đề cập đến vai trò của bạn trong xã hội và vai trò của thiên hướng trong đời sống nội tâm. Nghe thì có vẻ phi thực tế, nhưng thực chất chúng lại có tầm ảnh hưởng rất lớn. Một khi đã hiểu rõ thiên hướng nghề nghiệp của mình, trực giác trong bạn sẽ bắt đầu giải quyết các vấn đề công việc cụ thể. (Chẳng cuốn sách nào có thể giúp bạn làm được điều đó bởi chúng không thể đề cập đến tình huống của riêng bạn.)

“Thiên hướng”¹ không phải “kỳ nghỉ”² bị viết sai chính tả.

Thiên hướng, hoặc tiếng gọi, ám chỉ việc hướng đến đời sống tôn giáo. Nói cách khác, trong nền văn hóa phương Tây

1. Vocation: có nghĩa thiên hướng trong tiếng Anh.

2. Vacation: có nghĩa kỳ nghỉ trong tiếng Anh

cũng như nhiều nền văn hóa khác, ta thường làm theo những gì cha ông truyền lại. Thời Trung Cổ, ta có thể là quý tộc, nông nô, thợ thủ công... Ở các quốc gia Ấn - Âu theo Kitô giáo, tầng lớp “thầy tu cổ vấn hoàng gia” mà tôi nhắc đến trong chương Một đều không lập gia đình, vì thế không ai sinh ra đã được lọt vào tầng lớp ấy. Đó là ngành nghề duy nhất mà ta phải đi theo tiếng gọi.

Với sự ra đời của thời kì Phục Hưng cùng sự phát triển mạnh mẽ của tầng lớp trung lưu thành thị, chúng ta được tự do lựa chọn công việc. Nhưng quan điểm mỗi người chỉ có thể theo đuổi một công việc phù hợp chỉ mới xuất hiện gần đây. (Xuất hiện cùng lúc với quan điểm mỗi người chỉ có thể kết hôn với một người phù hợp.) Đồng thời, số lượng nghề nghiệp đã tăng lên đáng kể, đi kèm với đó là tầm quan trọng và sự khó khăn trong việc ghép người với công việc thích hợp.

Thiên hướng nghề nghiệp của những người nhạy cảm

Như đã nói trong chương Một, xã hội càng khắc nghiệt, bao gồm toàn bộ xã hội phương Tây, xuất phát từ việc phân chia con người thành hai giai cấp, các chiến binh cùng nhà vua càng trở nên bóc lột, trái lại, tầng lớp thầy tu, người phân xử, cố vấn càng chín chắn và hiểu biết sâu rộng. Tôi cũng đã nhấn mạnh sự cân bằng giữa hai tầng lớp này là nhân tố thiết yếu dẫn đến sự tồn tại của một nền văn hóa, và hầu hết người nhạy cảm đều hướng đến tầng lớp cố vấn hoàng gia một cách rất tự nhiên.

Khi nói đến thiên hướng nghề nghiệp, tôi không ám chỉ toàn bộ người nhạy cảm sẽ trở thành học giả, giáo sư thần học, nhà tâm lý trị liệu, người cố vấn hoặc thẩm phán, dù đây đều là những nghề nghiệp thuộc tầng lớp cố vấn hoàng gia. Dù là nghề nghiệp gì, ta cũng sẽ theo đuổi bằng phong cách khác hoàn toàn so với những chiến binh, thay vào đó, ta đầy cẩn trọng trong mọi việc giống như thầy tu hoặc cố vấn hoàng gia. Nếu không có những người nhạy cảm nắm giữ vị trí tối cao trong xã hội hoặc một tổ chức, những người theo

phong cách chiến binh thường đưa ra những quyết định bộc phát, thiếu trực giác, họ sẽ sử dụng quyền năng cùng sức lực bừa bãi, và không thể cân nhắc đến lịch sử hoặc các xu thế trong tương lai. Đây không phải lời lăng mạ; bản chất con người họ là vậy. (Đây chính là toàn bộ vai trò của Merlin trong truyền thuyết về vua Arthur; các nhân vật tương tự xuất hiện rất nhiều trong sử thi Ấn - Âu.)

Giáo dục cùng trải nghiệm không bao giờ là đủ với một người nhạy cảm, vì thế, việc thuộc về tầng lớp cố vấn hoàng gia sẽ đem lại một hệ quả thực tiễn. (Tôi thêm 'trải nghiệm' bởi đôi khi người nhạy cảm đánh đổi trải nghiệm để theo đuổi giáo dục.) Trải nghiệm càng đa dạng, nhưng vẫn nằm trong phạm vi có thể chịu đựng của chúng ta (không bao gồm bộ môn dù lượn), những lời khuyên của ta càng thêm sáng suốt.

Đối với người nhạy cảm, giáo dục cũng là một yếu tố quan trọng để phong cách sống im lặng, khôn khéo của chúng ta càng thêm phần giá trị. Tôi nghĩ ta cần tiếp tục giữ vững vị thế trong các ngành nghề truyền thống - dạy học, y học, luật, nghệ thuật, khoa học, tham vấn, tôn giáo - những lĩnh vực với số lượng người không nhạy cảm tham gia ngày càng nhiều. Điều này cho thấy nhu cầu xã hội đang được đáp ứng theo phong cách của những chiến binh, với sự mở rộng và lợi ích là mối quan tâm hàng đầu.

Tâm ảnh hưởng ở mức "thầy tu" của chúng ta giảm thiểu một phần do ta đang dần đánh mất lòng tự trọng. Cùng lúc đó, bản thân nghề nghiệp cũng dần đánh mất sự tôn trọng

của xã hội khi thiếu đi những cống hiến quý báu trong thầm lặng của chúng ta.

Thiên hướng nghề nghiệp, thỏa mãn bản ngã và người nhạy cảm

Vậy giờ, thiên hướng nghề nghiệp cụ thể của bạn là gì? Theo như quan điểm của Carl Jung, tôi nhìn nhận cuộc đời như một quá trình thỏa mãn bản ngã, trong đó mỗi người chúng ta được sinh ra trên Trái Đất này để khám phá lời giải đáp cho một câu hỏi nhất định. Câu hỏi này có thể bị tổ tiên bỏ ngỏ, nhưng bạn phải tiếp tục giải đáp theo chính những chuẩn mực của thể hệ mình. Câu hỏi có thể khó, hoặc không cần đến cả một đời. Quan trọng nhất vẫn là cảm giác thỏa mãn tâm hồn sâu sắc mà quá trình tìm kiếm câu trả lời đem lại.

Quá trình thỏa mãn bản ngã này chính là điều học giả thần thoại học Joseph Campbell nhắc đến khi ông cổ vũ những học sinh đang chật vật lựa chọn nghề nghiệp hãy “đi theo tiếng gọi của hạnh phúc”. Ông luôn nhấn mạnh rằng mình không ám chỉ tới một công việc dễ dàng hoặc vui vẻ; ông muốn họ hãy dẫn thân vào một công việc phù hợp, một công việc thực sự vẫy gọi họ. Có được một công việc như vậy (và nếu may mắn, ta còn được trả công nữa) là một trong những niềm hạnh phúc lớn lao nhất trong cuộc đời.

Quá trình thỏa mãn bản ngã đòi hỏi sự nhạy cảm cao cùng trực giác nhạy bén để biết liệu bạn có đang giải đáp đúng câu hỏi theo một cách phù hợp. Là một người nhạy cảm, bạn sinh

ra là để thực hiện điều này, cũng giống như một chiếc thuyền đua được sinh ra để đón gió. Vậy đấy, thiên hướng nghề nghiệp của người nhạy cảm chính là cân trọng theo đuổi linh cảm nghề nghiệp của bản thân.

Nghề nghiệp và thiên hướng nghề nghiệp

Nhưng có một vấn đề: Ai sẽ trả tiền cho người nhạy cảm để họ theo đuổi niềm hạnh phúc của mình? Tôi đồng ý với những gì Jung đã nhận định: Hỗ trợ tính cách của chúng ta bằng tài chính là một sai lầm to lớn. Nếu ta không ép người nhạy cảm phải trở nên thực tế, họ sẽ mất kết nối với phần còn lại của thế giới. Họ sẽ trở thành những kẻ khoác lác với đầu óc rộng tuếch mà không ai muốn lắng nghe. Vậy ta phải làm thế nào để vừa kiếm được tiền, vừa đi theo tiếng gọi của nghề nghiệp?

Có một cách đó là tìm kiếm giao điểm của con đường do niềm hạnh phúc lớn lao nhất dẫn dắt và con đường do nhu cầu lớn lao nhất của thế giới dẫn dắt - đúng vậy, chính là thứ mà người khác sẵn sàng trả tiền để bạn làm. Tại điểm giao này, bạn sẽ được trả tiền để làm công việc mình yêu thích.

Thực chất mối quan hệ giữa thiên hướng nghề nghiệp của một người với công việc mà họ thực sự làm có thể rất đa dạng và sẽ thay đổi theo thời gian. Đôi khi công việc chỉ là công cụ để kiếm tiền; còn thiên hướng nghề nghiệp là thứ bạn theo đuổi trong thời gian rảnh. Ví dụ như Einstein đã khám phá ra thuyết tương đối khi đang làm nhân viên của cơ quan quản lý bằng sáng chế, vui vẻ với một công việc đơn

giản để ông có thể thỏa sức suy ngẫm tới những vấn đề quan trọng hơn. Trong nhiều trường hợp khác, ta có thể tìm kiếm hoặc tạo ra một công việc phù hợp với thiên hướng của bản thân với mức lương vừa đủ. Có rất nhiều công việc như vậy, hoặc công việc đáp ứng được mục đích của bản thân sẽ thay đổi khi trải nghiệm của ta lớn dần cùng thiên hướng nghề nghiệp ngày một sâu sắc.



ĐIỀU CHỈNH NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG TRONG LỊCH SỬ TÌM KIẾM THIÊN HƯỚNG CÙNG CÔNG VIỆC

Giờ là thời điểm thích hợp để bạn ngừng lại và điều chỉnh, giống như những gì bạn làm ở các chương trước. Lập danh sách những bước tìm kiếm thiên hướng quan trọng hoặc các bước thay đổi công việc. Hãy viết xem bạn luôn nghĩ gì về các sự kiện trên. Có thể cha mẹ muốn bạn trở thành bác sĩ, nhưng bạn biết ngành nghề đó không phù hợp với mình. Có lẽ bạn đã thừa nhận rằng mình “quá mềm mỏng” hoặc “thiếu động lực” bởi không thể tìm được cách lý giải phù hợp hơn. Giờ hãy viết lại những gì bạn nghĩ dựa trên thông tin mà bạn đã nắm được về đặc điểm tính cách của mình. Trong trường hợp này, thật không may khi số đông người nhạy cảm hoàn toàn không phù hợp với công việc tẻ nhạt, quá sức với người thường ở hầu hết các trường y.

Liệu nhận thức mới có khiến bạn cảm thấy mình cần làm điều gì đó? Ví dụ, sau khi hiểu thêm về các trường y khoa, bạn có thể thảo luận cùng cha mẹ nếu họ vẫn kiên quyết bảo

vệ quan điểm tiêu cực của mình. Hoặc điều ấy đồng nghĩa với việc tìm kiếm một trường y khoa nhân văn hơn, hoặc theo học một chuyên ngành liên quan, ví dụ như sinh lý học hay châm cứu, những thứ đem đến một phong cách giáo dục hoàn toàn khác.



Khi tha thiết muốn người khác hài lòng, ta khó có thể tự phóng thích bản thân. Ta hiểu rõ những gì người khác cần. Thế nhưng trực giác vẫn chú ý đến câu hỏi nội tâm cần lời giải đáp. Hai dòng chảy mạnh mẽ, đối nghịch nhau này có thể xâu xé ta hàng năm trời. Đừng lo lắng nếu quá trình hướng đến tự do của bạn diễn ra chậm rãi, bởi đây là điều không thể tránh khỏi.

Tuy nhiên, tôi không muốn xây dựng một mẫu người nhạy cảm lý tưởng hóa mà bạn phải trở thành. Chắc chắn đó không phải tự do. Đó phải là quá trình tìm kiếm con người thật của bạn, không phải thứ người khác muốn bạn trở thành.

Nhận biết thiên hướng của riêng mình

Một vài người trong số bạn có thể chật vật tìm kiếm thiên hướng nghề nghiệp và cảm thấy thất vọng khi trực giác không giúp ích gì nhiều. Hỡi ôi, đôi lúc trực giác còn cản đường bạn bởi nó khiến bạn nhận thức rõ những giọng nói nội tâm đang cất lên vì những khả năng khác nhau. Đúng vậy, phục vụ người khác trong khi không màng đến lợi ích vật chất quả là việc đáng khao khát đối với tôi. Nhưng điều ấy sẽ loại trừ một phong cách sống cùng khoảng thời gian theo đuổi những điều tốt đẹp trên đời. Và cả hai điều trên ngăn không cho tôi hiện thực hóa tài năng nghệ thuật trời phú của mình. Tôi luôn ngưỡng mộ cuộc sống yên bình, lấy gia đình làm trung tâm. Hay tôi nên lấy thế giới tâm linh làm trung tâm? Nhưng điều ấy xa vời tận mây xanh, trong khi những gì tôi ngưỡng mộ lại gần ngay mặt đất. Có lẽ tôi sẽ hạnh phúc nhất khi theo đuổi sự nghiệp liên quan tới sinh thái học. Nhưng rồi, nhu cầu của loài người thật lớn lao.

Tất cả các giọng nói đều vang dội. Nhưng đâu mới là tiếng nói đúng đắn? Nếu bạn bị nhấn chìm bởi những giọng nói đó, chắc chắn bạn sẽ gặp vấn đề khi đưa ra quyết định ở mọi lĩnh vực; những người có trực giác nhạy bén đều như vậy.

Nhưng bạn sẽ cần phát triển kỹ năng đưa ra quyết định cho bất cứ thiên hướng nghề nghiệp nào mà bạn lựa chọn. Vì vậy, hãy bắt đầu bằng cách giảm thiểu số lựa chọn xuống còn hai hoặc ba. Hoặc lập danh sách những mặt lợi, hại dựa theo lý trí. Hay vờ như bạn đã đưa ra một quyết định nào đó và sống chung với nó trong một, hai ngày.

Một vấn đề nữa đối với người nhạy cảm có trực giác nhạy bén và/hoặc hướng nội chính là ta có thể không nắm rõ thực tế. Ta để cho những linh cảm dẫn đường. Ta không muốn hỏi. Nhưng thu thập thông tin cụ thể từ “người thực việc thực” là một phần của quá trình thỏa mãn bản ngã, đặc biệt đối với người hướng nội hoặc người có trực giác nhạy bén.

Nếu bạn cảm giác như mình “không thể”, bạn đang tiết lộ chương ngại thứ ba trong hành trình tìm kiếm thiên hướng nghề nghiệp: sự thiếu tự tin. Sâu trong lòng bạn biết những gì mình thực sự muốn. Tất nhiên, bạn hoàn toàn có thể lựa chọn một thứ không có khả năng thành công để tránh tiến lên phía trước và làm những điều khả thi. Hoặc có lẽ bạn vẫn phân vân giữa những điều bạn có thể hoặc không thể làm.

Là một người nhạy cảm, bạn sẽ phải đối diện với khó khăn trong một số nhiệm vụ cụ thể, những thứ được xã hội xem như nhân tố thiết yếu dẫn tới thành công trong hầu hết mọi ngành nghề - ví dụ như diễn thuyết hoặc biểu diễn trước công chúng, chịu đựng tiếng ồn, họp, mạng lưới công việc, chính trị nơi công sở, hoặc du lịch. Nhưng giờ bạn đã biết nguyên nhân cụ thể dẫn tới những khó khăn trên, và bạn có thể tìm cách vượt qua những kích động mà chúng đem đến.

Vì thế, có rất ít thứ bạn không thể thực hiện nếu bạn tìm ra phong cách của riêng mình.

Tuy nhiên, sự thiếu tự tin ở người nhạy cảm là một vấn đề có thể hiểu được. Rất nhiều người trong số các bạn từng cảm thấy mình khiếm khuyết. Bạn từng nỗ lực rất nhiều để khiến người khác hài lòng, bạn cảm thấy và bị đối xử như một cây cầu nhỏ bắc qua con đường, như một thứ dưới chân của người khác. Thế nhưng, bạn cảm thấy thế nào nếu đến tận lúc nhắm mắt xuôi tay, bản thân vẫn chưa từng cố gắng?

Bạn nói bạn sợ thất bại. Tiếng nói nội tâm nào cất lên điều ấy? Tiếng nói khôn ngoan luôn bảo vệ bạn ư? Hay giọng nói chỉ trích khiến bạn tê liệt? Để có thể bắt đầu, hãy giả như giọng nói ấy đúng và bạn sẽ thất bại. Hãy quên những con người từng cố gắng và thành công trong các bộ phim đi. Tôi biết những người từng cố gắng nhưng rồi thất bại. Rất nhiều là đẳng khác. Có thể họ không có nhiều tiền hoặc nhiều thời gian, nhưng họ vẫn hạnh phúc vì đã cố gắng. Giờ họ hướng đến những mục tiêu mới, sau khi trở nên khôn ngoan nhờ những gì đã biết về bản thân cũng như thế giới. Không nỗ lực sẽ khiến ta hoàn toàn thất bại, vì thế, giờ họ cảm thấy tự tin về bản thân hơn so với khi đứng ngoài cuộc dõi theo.

Cuối cùng, trong quá trình tìm kiếm thiên hướng nghề nghiệp, hãy tận dụng những cuốn sách cùng dịch vụ tuyệt vời liên quan tới sự lựa chọn của bạn. Hãy đặt sự nhạy cảm trong phạm vi nhận thức như một nhân tố quan trọng mà hầu hết các chuyên gia tư vấn nghề nghiệp đều không đề cập đến.

Những người nhạy cảm khác đang làm gì?

Có lẽ việc tìm hiểu các ngành nghề mà những người nhạy cảm khác đang theo đuổi sẽ giúp ích cho bạn. Tất nhiên, ta phải vận dụng sự tinh nhanh của mình trong mọi tình huống. Ví dụ, trong cuộc khảo sát qua điện thoại của mình, tôi phát hiện ra không có nhiều người nhạy cảm làm nghề bán hàng, chỉ duy nhất một người - vô cùng xuất sắc. Còn một người khác làm nghề buôn bán bất động sản, cô tiết lộ mình đã sử dụng trực giác nhạy bén để ghép khách hàng với căn nhà thích hợp.

Ta có thể tưởng tượng cách những người nhạy cảm gọt đẽo công việc của mình - hầu như tất cả mọi ngành nghề - thành một thứ tĩnh lặng, chín chắn và tỉ mỉ, như trong trường hợp người nhạy cảm làm giáo viên, thợ uốn tóc, người môi giới thế chấp, phi công, tiếp viên hàng không, giáo sư, diễn viên, giáo viên mầm non, thư kí, bác sĩ, y tá, nhân viên bảo hiểm, vận động viên chuyên nghiệp, đầu bếp hoặc cố vấn.

Một số ngành nghề khác dường như vô cùng phù hợp với người nhạy cảm: thợ đóng đồ gỗ mỹ nghệ, chuyên viên chăm sóc thú cưng, chuyên gia tâm lý trị liệu, bộ trưởng, nhân viên vận hành thiết bị thi công (ồn ào nhưng không phải tiếp

xúc với người khác), nông dân, nhà văn, nghệ sĩ (rất nhiều), nhân viên chụp X quang, nhà khí tượng học, nhân viên cắt tỉa cây cảnh, nhà khoa học, chuyên gia ghi chép báo cáo lâm sàng, biên tập viên, học giả khoa học nhân văn, kế toán và kỹ sư điện.

Một số bài nghiên cứu chỉ ra rằng những người được cho là rụt rè có thu nhập thấp hơn, tuy nhiên tôi đã tìm ra người nhạy cảm ở những vị trí với mức lương cao - quản lý hành chính, giám đốc hoặc giám đốc ngân hàng. Có thể những bài nghiên cứu trên cho rằng những đối tượng nghiên cứu rụt rè được trả lương thấp bởi một phần dữ kiện của họ cũng giống với tôi: Số người nhạy cảm tự gọi mình là người chăm sóc gia đình, người nội trợ hoặc người chăm sóc con cái toàn thời gian nhiều gấp đôi số người không nhạy cảm. (Không phải tất cả đều là nữ giới.) Nếu coi những nhiệm vụ trên là công việc không kiếm ra tiền, chắc chắn mức thu nhập trung bình của cả nhóm sẽ bị giảm xuống. Nhưng tất nhiên, họ đóng góp vào kinh tế gia đình bằng cách đảm nhiệm những công việc rất đắt đỏ nếu được trả bằng tiền.

Những người nhạy cảm “chăm sóc gia đình” tìm ra một vai trò rất phù hợp với bản thân, miễn là họ có thể phớt lờ đánh giá thấp của xã hội trước những gì mình đang làm. Trên thực tế, công việc của họ giúp ích cho xã hội rất nhiều. Ví dụ, các bài nghiên cứu về việc nuôi dạy con cái liên tiếp chỉ ra vai trò then chốt của yếu tố “nhạy cảm” trong việc dưỡng dục trẻ nhỏ.

Biến thiên hướng thành công việc kiếm ra tiền

Có rất nhiều cuốn sách viết về chủ đề biến những thứ bạn yêu thích thành thứ trả lương cho bạn, vì thế, tôi sẽ chỉ tập trung vào những khía cạnh liên quan đặc biệt tới chúng ta. Để biến thiên hướng thành công việc kiếm ra tiền đòi hỏi bạn phải tạo ra một dịch vụ hoặc nghề nghiệp hoàn toàn mới, và điều này đồng nghĩa với việc gây dựng doanh nghiệp hoặc tạo ra ngành nghề mới liên quan đến thứ bạn đang theo đuổi. Nghe thật chán nản, trừ khi bạn ghi nhớ và thực hiện mọi thứ theo phong cách của một người nhạy cảm.

Trước hết, hãy vứt bỏ hình ảnh hoàn thành nhiệm vụ thông qua mạng lưới công việc, quen biết đúng người hoặc điều gì đó tương tự. Mạng lưới công việc là thứ hết sức cần thiết, nhưng vẫn còn những cách đủ hiệu quả mà lại thoải mái hơn rất nhiều đối với người nhạy cảm - gửi thư, email, giữ liên lạc với một người có thể liên lạc tới nhiều người khác, đưa người hướng ngoại từng tham dự mọi cuộc hội thảo ra ngoài ăn trưa rồi “thăm vấn” họ.

Thứ hai, bạn phải tin tưởng vào một vài điểm mạnh của

bản thân. Với trực giác nhạy bén, bạn có thể nghiên cứu xu hướng và đón nhận nhu cầu cùng thị trường trước mọi người. Khi bạn cảm thấy hứng thú với một việc gì đó, có khả năng người khác cũng cảm thấy hứng thú sau khi nghe lý do của bạn. Nếu mỗi quan tâm của bạn không mấy khác thường, bạn nên tìm cách hòa hợp mỗi quan tâm đó vào công việc hiện tại. Còn nếu nó vô cùng khác thường, chắc hẳn bạn là một chuyên gia hàng đầu, và đâu đó sẽ có người cần bạn, nhất là sau khi bạn đã chia sẻ tầm nhìn của mình.

Nhiều năm trước, một người nhạy cảm với đam mê làm phim đã đảm nhận công việc thủ thư và thuyết phục trường đại học của cô rằng họ nên xây dựng một khoa dựng phim hiện đại. Cô nhận thấy phương tiện truyền thông này sẽ chứng tỏ được ưu thế vượt trội trong lĩnh vực giáo dục, đặc biệt với các chương trình giáo dục thường xuyên. Giờ mọi người đều thấy rõ điều đó, và thư viện phim ảnh của cô là nơi tốt nhất cả nước.

Tự làm chủ (hoặc được giao toàn bộ quyền tự chủ trong một tổ chức lớn) là lộ trình hợp lý dành cho người nhạy cảm. Bạn có thể kiểm soát thời gian làm việc, sự kích thích, những kiểu người mà bạn phải đối phó, và bạn không cần tranh cãi với cấp trên hoặc đồng nghiệp. Hơn nữa, không giống với doanh nhân nhỏ hoặc vừa mới khởi nghiệp, chắc chắn bạn sẽ tỉ mỉ nghiên cứu và lên kế hoạch trước khi mạo hiểm.

Tuy nhiên, bạn cũng cần phải để mắt tới những xu hướng nhất định. Nếu bạn là một người nhạy cảm điển hình, có thể bạn sẽ theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo và có xu hướng hay lo

lắng. Bạn có thể là vị giám đốc giàu hoài bão nhất mà bạn từng phụng sự. Bạn cũng có thể vượt qua sự thiếu tập trung ở mức độ nhất định. Khi trí tưởng tượng cùng trực giác đem đến cho bạn hàng triệu ý tưởng, tới một thời điểm nào đó, sẽ sớm thôi, bạn sẽ phải buông bỏ phần lớn những ý tưởng ấy và đưa ra đủ loại quyết định khó khăn.

Thêm nữa, nếu bạn là người hướng nội, bạn sẽ phải nỗ lực hơn người khác nhằm theo kịp công chúng và thị trường. Bạn có thể tìm kiếm một người hướng ngoại là đối tác hoặc trợ lý. Trên thực tế, việc hợp tác hoặc thuê người khác đương đầu với những kích thích quá mức là một ý rất hay. Nhưng đó sẽ là tấm nệm ngăn bạn với thế giới, trực giác sẽ không nhận được thông tin trực tiếp trừ khi bạn lên kế hoạch liên lạc thực sự với những người bạn phục vụ.

Bài học từ Greg

Greg là một thầy giáo đặc biệt nhạy cảm, được cả học sinh lẫn đồng nghiệp hết mực yêu mến và tôn trọng. Thế nhưng anh đã tìm đến tôi chia sẻ lý do anh từ bỏ công việc duy nhất mà anh từng mong muốn, với hy vọng tôi sẽ xác nhận rằng dạy học không phải ngành nghề dành cho người nhạy cảm. Tôi đồng ý đây là một công việc khó khăn. Nhưng tôi cũng cho rằng những người thầy giỏi giang, nhạy cảm là nhân tố cần thiết cho hạnh phúc cùng tiến bộ, của cả cá nhân lẫn xã hội. Tôi không đành lòng nhìn viên ngọc quý ấy rời bỏ vị trí.

Sau khi cùng tôi suy ngẫm, anh đồng ý rằng dạy học là một công việc hết sức hợp lý dành cho những người nhạy

cảm biết quan tâm mọi người. Nghề giáo như được thiết kế ra để dành cho người nhạy cảm, nhưng trên thực tế, áp lực ngày càng lớn khiến người nhạy cảm khó lòng theo nghề. Anh nhận ra nhiệm vụ của mình là phải thay đổi cách miêu tả công việc. Đúng vậy, đây là nhiệm vụ đạo đức của anh. Anh có thể giúp ích nhiều hơn khi từ chối không để bản thân làm việc quá sức, thay vì bỏ cuộc.

Kể từ ngày hôm ấy, Greg không bao giờ làm việc sau bốn giờ. Điều ấy đòi hỏi anh phải vận dụng óc tưởng tượng để tìm ra con đường tắt phù hợp. Thế nhưng tâm hồn tỉ mỉ của anh bị đẩy vào tình trạng khốn khó sau nhiều lần lạc vào những lối tắt không mấy lý tưởng. Anh cảm thấy cần phải che giấu thói quen làm việc mới này khỏi đồng nghiệp và hiệu trưởng, dù trước sau gì họ cũng sẽ biết. (Hiệu trưởng đồng tình, ông nhận thấy Greg đang đảm đương rất tốt những nhiệm vụ quan trọng và trở nên vui vẻ hơn.) Một vài đồng nghiệp học theo anh; số khác ghen ghét và bực bội nhưng không thể thay đổi con đường của riêng mình. 10 năm sau, Greg là một người thầy vô cùng thành công, hạnh phúc và khỏe mạnh.

Đúng là ngay cả khi kiệt sức, bạn vẫn sẽ đem đến một điều gì đó cho những người bạn phục vụ. Nhưng bạn sẽ mất kết nối với nguồn sức mạnh sâu nhất, bắt chước các hành vi tự hủy hoại bản thân, hy sinh thân mình và đem đến cho người khác lý do để cảm thấy tội lỗi. Cuối cùng, bạn sẽ muốn bỏ cuộc, giống như Greg vậy, hoặc chính cơ thể bạn sẽ ép bạn phải từ bỏ.

Người nhạy cảm tài năng tại nơi làm việc

Theo quan điểm của tôi, tất cả người nhạy cảm đều sở hữu tài năng thiên bẩm nhờ vào chính tính cách của mình. Nhưng một số người tài năng theo những cách rất đặc biệt. Trên thực tế, một nguyên nhân dẫn tới sự ra đời của quan điểm những người nhạy cảm “được phóng thích” chính là sự hòa trộn tương tự lạ lẫm giữa các đặc điểm tính cách xuất hiện trong nhiều bài nghiên cứu về người trưởng thành đầy tài năng: bốc đồng, tò mò, nhu cầu tự lập cao, nhiều năng lượng, kèm với đó là hướng nội, đầy bản năng, nhạy cảm về mặt cảm xúc và không tuân thủ quy định.

Tuy nhiên, tài năng thiên bẩm là thứ rất khó nắm bắt tại nơi làm việc. Trước hết, sự sáng tạo của bạn có thể trở thành vấn đề cụ thể khi bạn đóng góp ý kiến trong các tình huống của nhóm. Nhiều tổ chức nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề theo nhóm bởi nó có thể khiến những người như bạn bộc lộ quan điểm, sau đó người khác sẽ khiến quan điểm của bạn dịu đi. Vấn đề xuất hiện khi mọi người đều đóng góp quan điểm, và bạn cảm thấy ý kiến của mình rõ ràng nổi bật hơn. Thế nhưng mọi người xung quanh không hiểu được điều này. Khi tuân theo ý kiến của số đông,

bạn cảm thấy trái với lòng mình và không thể chắc chắn với kết quả của nhóm. Nhưng khi không tuân theo, bạn lại cảm thấy bị xa lánh và hiểu nhầm. Một vị giám đốc hoặc quản lý tài tình sẽ hiểu rõ nhân tố quan trọng này và tìm cách bảo vệ những nhân viên với tài năng thiên bẩm. Nếu không, có thể bạn nên cống hiến tài năng của mình cho một nơi khác.

Thứ hai, bạn có thể vô cùng phấn khích trước công việc và ý tưởng của mình. Sự phấn khích khiến bạn trở thành kẻ đương đầu với rủi ro cao trong mắt người khác. Với bạn, những rủi ro ấy không quá ghê gớm bởi kết quả rất rõ ràng. Nhưng bạn cũng có thể phạm sai lầm, và người khác đặc biệt hả hê trước thất bại của bạn, dù đây là những trường hợp hiếm hoi. Hơn nữa, những người không hiểu sự phấn khích này sẽ nói bạn lúc nào cũng làm việc và chắc chắn sẽ cảm thấy phẫn nộ - bạn khiến họ trở nên kém cỏi. Nhưng với bạn, công việc chính là một cuộc chơi. Không làm việc sẽ là làm việc. Nếu đây là bạn, bạn cần giữ bí mật về thời gian làm việc của mình, chỉ để cấp trên biết thôi. Hoặc tốt hơn hết, hãy rút ngắn thời gian làm việc. Hãy cố gắng xem sự phấn khích tích cực nhất như một trạng thái kích động và nỗ lực cân bằng công việc với giải trí. Công việc của bạn sẽ trở nên thuận lợi hơn rất nhiều.

Nhạy cảm về mặt cảm xúc, cũng chính là khía cạnh thứ ba của tài năng thiên phú, có thể cuốn bạn vào cuộc sống riêng tư phức tạp của người khác. Điều này đặc biệt không tốt trong môi trường làm việc. Bạn cần vạch ra giới hạn chuyên nghiệp. Ở nơi làm việc, bạn cần dành nhiều thời gian với những người ít nhạy cảm, họ sẽ giúp bạn cân bằng và ngược

lại. Hãy xây dựng những mối quan hệ mãnh liệt ngoài công việc, những thứ có thể đem đến chiều sâu cảm xúc mà bạn luôn tìm kiếm.

Đồng thời, bạn nên xây dựng những mối quan hệ có khả năng đem đến một bến đỗ bình yên trước cơn bão cảm xúc do sự nhạy cảm gây nên. Đừng tìm kiếm điều đó ở những người đồng nghiệp, đặc biệt là từ cấp trên. Bạn nằm ngoài khả năng chịu đựng của họ, vì thế họ sẽ nghĩ “bạn có vấn đề”.

Trực giác nhạy bén, đặc điểm thứ tư của những người sở hữu tài năng thiên phú, là một phép thần thông trong mắt những người khác. Họ không thấy những gì bạn thấy - sự tương phản giữa vẻ bề ngoài với “những gì đang thực sự diễn ra”. Đối với những ý tưởng lạ thường, bạn phải quyết định xem nên thành thật với lòng mình hay làm theo những gì người khác thấy để rồi thăm cảm thấy xa cách.

Cuối cùng, tài năng thiên phú ấy sẽ đem đến cho bạn những sức hút nhất định. Người khác hy vọng bạn sẽ hướng dẫn họ thay vì để họ tự lần mò tìm lối đi. Sự cảm dỗ ấy rất giỏi phỉnh nịnh, nhưng cuối cùng, cảm giác như bạn đã tước đi tự do của họ, và nói theo một cách nào đó, đúng là bạn đã làm như vậy.

Từ góc nhìn của mình, bạn có thể thấy dường như người khác chẳng có gì để báo đáp công sức bạn đã bỏ ra. Cảm giác thất vọng sẽ tiếp nối tâm trạng sè chia ban đầu. Nhưng từ bỏ người khác sẽ chỉ khiến bạn càng thêm xa cách trong khi trên thực tế, bạn rất cần mọi người.

Lời giải đáp cho mọi vấn đề trên chính là hãy ghi nhớ bạn

không cần bộc lộ toàn bộ tài năng của mình tại nơi làm việc. Hãy thể hiện mình thông qua các dự án cá nhân và nghệ thuật, kế hoạch tương lai hoặc các công việc tự chủ tương đương, và qua chính cuộc sống của mình.

Nói cách khác, hãy mở rộng tài năng thiên phú của mình hơn cả việc đóng góp những ý tưởng đáng chú ý tại nơi làm việc. Hãy tận dụng tài năng để thấu hiểu bản thân cũng như con người trong nhóm và các tổ chức. Nếu đó là mục tiêu của bạn, việc lùi lại, quan sát cũng không có vấn đề gì. Đôi lúc bạn cũng nên tham gia như một người bình thường và cảm nhận những xúc cảm mà nó mang lại.

Cuối cùng, hãy giữ liên lạc với những kiểu người khác nhau, tại nơi làm việc hoặc tại bất kì nơi nào khác, hãy thừa nhận sự thật rằng không ai có thể giống với bạn. Đúng vậy, thừa nhận cảm giác cô độc đi kèm với tài năng xuất chúng có thể là bước đi tự do nhất, tiếp thêm cho bạn nhiều sức mạnh nhất. Nhưng hãy thừa nhận cả mặt trái của nó, rằng bạn không cần phải cảm thấy xa cách bởi mỗi người đều sở hữu những tài năng của riêng mình. Và cách nói ngược lại cũng hoàn toàn chính xác: Không ai, bao gồm cả bản thân bạn, đặc biệt tới mức thoát khỏi quy luật phải lão hóa và qua đời của vũ trụ.

Thừa nhận đặc điểm tính cách của bạn là một điều vô cùng quý giá

Hy vọng giờ bạn có thể nắm rõ những cách giúp sự nhạy cảm trở thành tài sản quý giá của bạn tại nơi làm việc, dù là tự làm chủ hay làm thuê cho người khác. Nhưng tôi phát hiện ra những người nhạy cảm sẽ phải cố gắng rất nhiều trước khi có thể rũ bỏ hết những quan điểm tiêu cực để thực sự trân trọng tính cách của mình. Bạn không thể thuyết phục người khác tin vào giá trị của sự nhạy cảm nếu đến chính bản thân bạn cũng không tin. Vì vậy hãy làm theo những bước sau đây, dù khó khăn đến đâu.

Hãy liệt kê toàn bộ tài sản có thể thuộc về người nhạy cảm. Tuân thủ quy tắc lên ý tưởng và chấp nhận mọi quan điểm, không một chút phê phán. Đừng lo nếu những người không nhạy cảm cũng sở hữu những tài sản tương tự. Chỉ cần chúng ta có nhiều hơn họ là đủ rồi. Và hãy áp dụng mọi chiến lược: lý luận diễn dịch từ đặc điểm tính cách cơ bản; suy nghĩ đến hình ảnh trưởng thành của một người nhạy cảm trung bình; suy ngẫm về những người trưởng thành bạn biết và ngưỡng mộ; nghĩ đến bản thân; đọc hết cuốn sách này

một lượt. Danh sách của bạn hẳn rất dài. Và danh sách này đặc biệt dài khi người nhạy cảm liệt kê theo nhóm - dưới sự thúc ép của tôi. Vì thế hãy tiếp tục cho tới khi danh sách của bạn đủ dài.

Giờ hãy thực hiện hai nhiệm vụ: Viết lại những gì bạn định nói trong một buổi phỏng vấn và một lá thư trang trọng, hãy bộc lộ tài sản của mình vào trong đó, lồng ghép sự nhạy cảm của mình để ngầm thông báo với người sẽ thuê bạn.

Sau đây là một phần của bài nói (có phần hơi thiếu trang trọng nếu bạn định viết thư):

Ngoài 10 năm làm việc với trẻ nhỏ, tôi còn có kiến thức đáng kể về nghệ thuật hội họa và kinh nghiệm sắp xếp bố cục. Trong đó, tôi nhận thức sâu sắc được những đóng góp độc đáo đến từ tính cách và con người mình - tôi là một trong số những người vô cùng tỉ mỉ, cẩn trọng và quan tâm đến chất lượng công việc.

Đồng thời, tôi nghĩ óc tưởng tượng của mình khá tuyệt vời. Tôi luôn được xem là một người đặc biệt sáng tạo (hơn nữa, tôi đạt được điểm số xuất sắc và chỉ số IQ cao). Trực giác nhạy bén trong công việc luôn là một trong những điểm mạnh của tôi, bao gồm cả khả năng nhận diện vấn đề hoặc sai lầm có thể xảy ra.

Thế nhưng tôi không phải người gây rối. Tôi muốn giữ cho mọi thứ xung quanh mình thật bình yên. Trên thực tế, tôi làm việc hiệu quả nhất khi tôi bình tĩnh, khi mọi thứ thật yên bình. Vì thế, hầu hết mọi người đều cảm

thấy thoải mái khi hợp tác cùng tôi, dù bản thân tôi cảm thấy vui vẻ cả khi làm việc độc lập lẫn hợp tác với một vài người. Sự độc lập, khả năng làm việc một mình, luôn là một điểm mạnh khác của tôi.

Tập luyện

Các tình huống tập luyện có thể trở nên kích thích, bởi bạn thường thể hiện tệ hơn khi bị quan sát hoặc khi bị kích động theo bất cứ cách nào - ví dụ, tiếp nhận quá nhiều thông tin cùng lúc, có quá nhiều người nói chuyện hoặc gắng sức học ở xung quanh, tưởng tượng toàn bộ kết quả thảm khốc nếu bạn không thể ghi nhớ điều gì đó.

Nếu có thể, hãy rèn luyện bản thân. Dem cuốn sổ tay hướng dẫn về nhà hoặc ở lại tự làm việc sau giờ. Hoặc sắp xếp các buổi luyện tập một - một với người khiến bạn thấy thoải mái. Hãy yêu cầu họ chỉ cho bạn cách làm, sau đó tự mình luyện tập. Tiếp theo, hãy để một người khác giám sát bạn, một người không phải cấp trên và không khiến bạn cảm thấy lo lắng.

Thân thể thoải mái khi làm việc

Vốn đã nhạy cảm, bạn sẽ không cần thêm bất cứ sự khó chịu hay áp lực nào quanh mình. Một tình huống tưởng như an toàn cũng có thể khiến bạn căng thẳng. Dù mọi người không có vấn đề gì với đèn huỳnh quang, tiếng máy móc chạy êm êm hoặc mùi hóa chất, nhưng bạn thì có. Đây là vấn

đề thuộc về cá nhân, ngay cả giữa những người nhạy cảm.

Nếu bạn bắt buộc phải đưa ra lời phản nản, hãy suy nghĩ một cách thực tế xem bạn đang phản đối điều gì. Nếu vẫn muốn tiếp tục, hãy nhắc đến những nỗ lực mà bản thân bạn đã bỏ ra để giải quyết vấn đề. Hãy làm nổi bật năng suất lao động cùng những thành tích bạn đạt được, và nhấn mạnh rằng bạn sẽ làm việc tốt hơn nữa nếu như vấn đề được giải quyết (nếu thực tế đúng là như vậy).

Thăng tiến trong tổ chức

Các bài nghiên cứu về những người “rụt rè” đã chỉ ra rằng họ thường được trả lương rất thấp và không thể hiện đúng năng lực làm việc của mình. Tôi e điều này đúng với rất nhiều người nhạy cảm, dù đôi lúc, đây là sự lựa chọn của chúng ta. Nhưng nếu như bạn muốn thăng tiến hoặc công ty đang cân nhắc tới việc cắt giảm nhân sự và bạn không muốn trở thành một trong số đó, bạn buộc phải chú ý tới các chiến lược.

Thông thường, người nhạy cảm không thích “trò chơi chính trị”. Nhưng nội điều đó thôi đã khiến chúng ta trở thành đối tượng bị nghi ngờ. Ta dễ bị hiểu lầm theo đủ mọi cách, đặc biệt nếu ta ít dành thời gian với mọi người ở nơi làm việc hoặc không chia sẻ suy nghĩ với họ. Ta trông có vẻ xa cách, kiêu ngạo hoặc kì quặc. Nếu không nỗ lực, người khác còn có thể nghĩ ta thờ ơ hoặc yếu đuối. Đây quả là những quan điểm không có cơ sở. Nhưng bạn phải cẩn trọng trước động lực thay đổi này và lên kế hoạch xoa dịu những dự đoán.

Khi có cơ hội, hãy thông thả (hoặc trình trọng) chia sẻ những cảm xúc tốt đẹp bạn dành cho mọi người cùng tổ chức. Bạn có thể nghĩ những cảm xúc tích cực của mình được bộc lộ rõ ràng, nhưng nếu bạn khép mình và người khác không chú ý đến thì chúng không được bộc lộ rõ lắm đâu. Hãy nghĩ xem liệu bạn có cần thẳng thắn chia sẻ về những cống hiến của mình, về vị trí bạn muốn đạt được trong tổ chức, và bạn sẵn sàng chờ bao lâu để chúng kiến điều ấy xảy ra.

Đồng thời, mỗi tuần, hãy viết lại những gì bạn đã cống hiến cho tổ chức cùng thành tựu trong công việc hoặc cuộc đời, tránh để người khác không tôn trọng bạn khi có đợt thăng chức. Hãy viết thật chi tiết. Ít nhất bạn sẽ nắm được và kể lại được, nhưng nếu có thể, hãy để cấp trên của bạn đọc tóm tắt những thành tựu này trong lần xét duyệt tiếp theo.

Hối hận - có thể và không thể tránh khỏi

Rất khó để đối diện với những thứ chúng ta không có cơ hội thực hiện trong cuộc đời này. Nhưng đó là một phần của con người. Thật tuyệt làm sao nếu ta có thể bước những bước rất nhỏ trên hành trình tìm kiếm câu trả lời mà cuộc sống đặt ra. Càng tuyệt vời hơn nếu ta được trả tiền để làm điều đó. Và đây sẽ gần như một phép màu nếu ta có những người bạn đồng hành, ta hòa chung một nhịp và ta có chung một cảm nhận. Nếu đây là những điều tốt lành mà bạn có được, hãy trân trọng nhé. Còn nếu bạn vẫn chưa đạt được chúng, hy vọng giờ bạn có cảm giác rằng mình sẽ sớm đạt được.

Mặt khác, có thể bạn sẽ phải chấp nhận một công việc với

đầy trở ngại do trách nhiệm cùng sự thiếu trân trọng từ xã hội gây nên. Nếu có thể tìm đến vùng đất của sự bình yên trong trường hợp này, bạn sẽ là người sáng suốt nhất trong số chúng ta.

Luyện tập những gì đã học

Gặp gỡ Machiavelli của chính mình

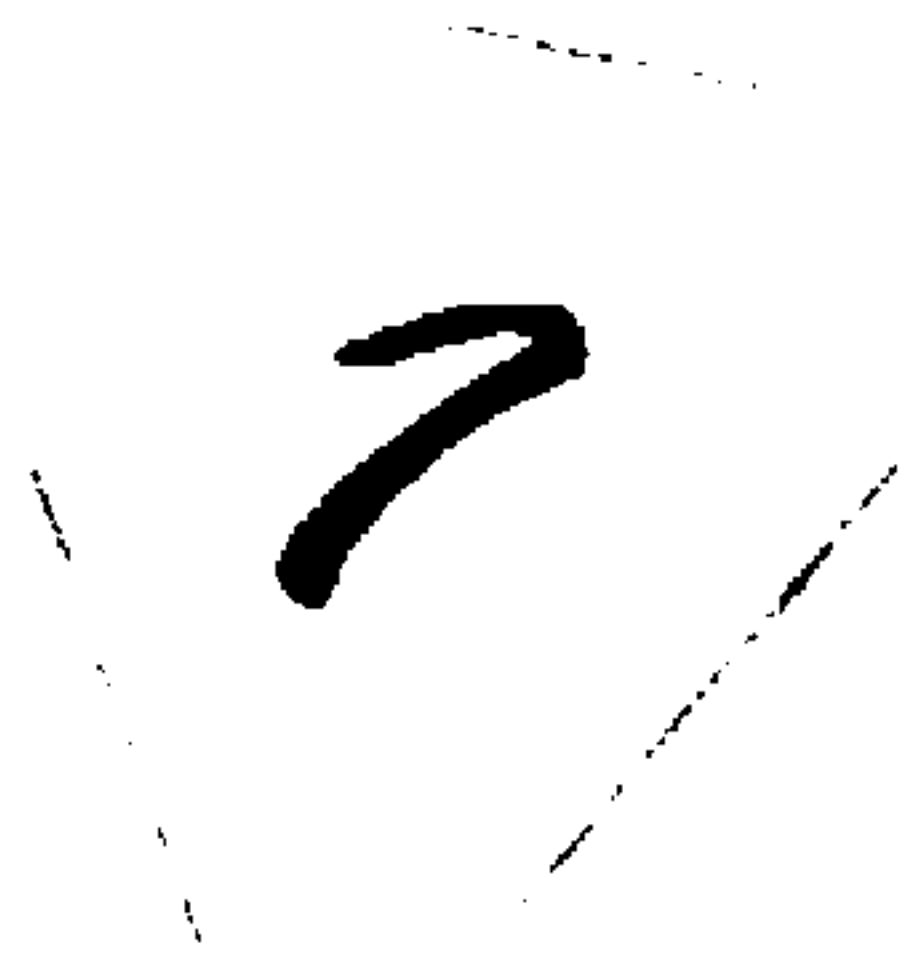
Machiavelli, vị cố vấn cho các hoàng tử Ý trong thời kì Phục Hưng, đã thẳng thắn viết về cách vươn lên dẫn đầu và giữ vị trí dẫn đầu. Tên tuổi của ông gắn liền với sự thao túng, dối trá, phản bội và sự nhắm mắt làm ngơ của những người “nắm quyền”. Tôi không khuyến khích bạn trở thành người theo chủ nghĩa Machiavelli, nhưng tôi khẳng định rằng càng bị những phẩm chất trên cự tuyệt, bạn càng cần nhận thức rõ sự tồn tại lén lút của chúng trong con người bạn và những người khác.

Tóm lại, đâu đó trong con người bạn tồn tại một Machiavelli. Đúng vậy, ông là một kẻ thao túng máu lạnh; nhưng không có vị hoàng tử nào, dù là những người nhân từ nhất, có thể nắm giữ quyền lực lâu dài nếu không có ít nhất một vị cố vấn với những quan điểm tàn nhẫn như của quân địch. Lời khuyên dành cho bạn chính là lắng nghe, nhưng hãy để Machiavelli ở yên tại vị trí của mình.

Có lẽ bạn đã biết đến phần con người này trong mình. Nhưng hãy đắp thêm da thịt cho nó. Thử tưởng tượng xem trông nó thế nào, nó nói gì, hoặc tên nó là gì. (Chắc chắn không phải Machiavelli.) Sau đó hãy cùng nhau trò chuyện. Hãy để nó tiết lộ mọi thứ về tổ chức nơi bạn đang làm việc.

Hãy hỏi xem ai đang làm gì để tiến về phía trước, và ai đang là người nhắm vào bạn. Hỏi nó xem bạn có thể làm gì để tiến lên. Hãy để giọng nói đó được lên tiếng.

Sau đây, trong khi cẩn thận gìn giữ nguyên vẹn những giá trị cùng tính cách tốt đẹp của mình, hãy nghĩ về những điều bạn học được. Ví dụ, liệu nó có nói với bạn rằng có người đang sử dụng những biện pháp không công bằng để tổn hại bạn cũng như tổ chức? Liệu tiếng nói nội tâm đó có phải ảo giác, hay đó là thứ bạn đã biết từ lâu nhưng không dám thừa nhận? Liệu có biện pháp thông minh nào giúp đối diện, hoặc ít nhất, bảo vệ bản thân bạn?



Các mối quan hệ thân thiết

Thử thách của tình yêu và nhạy cảm

Chương này chính là một câu chuyện tình. Nó bắt đầu bằng việc miêu tả cách những người nhảy cảm yêu đương và kết nối bạn bè. Sau đó, nó sẽ nhắc đến những hành động đáng trân trọng để giữ cho tình yêu ấy bền vững, theo phong cách của người nhảy cảm.

Sự thân mật của người nhảy cảm được chúng ta thực hiện theo rất nhiều cách

Cora là một bà nội trợ 64 tuổi, đồng thời là tác giả của các cuốn sách thiếu nhi. Bà từng kết hôn một lần, với “đối tượng tình dục duy nhất”, và khẳng định chắc chắn rằng bà “vô cùng thỏa mãn với khía cạnh này của cuộc sống”. Dick, chồng bà, “không một chút nhảy cảm”. Nhưng cả hai đều tận hưởng những gì đối phương mang đến cho cuộc sống hôn nhân của mình, đặc biệt là thời điểm hiện tại, khi họ đã cùng nhau vượt qua mọi sóng gió. Ví dụ, qua nhiều năm, bà đã học được cách khước từ mong muốn chia sẻ sở thích xem phim phiêu lưu, trượt tuyết băng đồng và tới xem giải Superbowls của chồng. Ông đã chuyển sang thực hiện cùng bạn bè.

Mark, ở độ tuổi ngoài 50, đang là giáo sư và nhà thơ, chuyên gia nghiên cứu về T. S. Eliot. Ông độc thân và đang giảng dạy môn văn học Anh tại Thụy Điển. Tình bạn chính là trung tâm của cuộc đời Mark. Ông rất giỏi tìm kiếm những tâm hồn đồng điệu khắp thế gian và phát triển những mối quan hệ sâu sắc với họ. Tôi nghĩ họ tự xem mình là những người may mắn.

Đối với chuyện tình cảm, Mark vẫn nhớ những lần cảm nắng ngay từ khi còn nhỏ. Khi lớn lên, những mối quan hệ của ông “rất hiếm nhưng vô cùng mãnh liệt. Hai người luôn ở đó. Đầy đau khổ. Dù cánh cổng đã đóng lại, nhưng mọi chuyện vẫn chưa hề chấm dứt.” Nhưng rồi giọng điệu của ông trở nên đầy gượng gạo. “Nhưng tôi có một cuộc sống mộng mơ phong phú.”

Ann cũng nhớ mình từng yêu mãnh liệt khi còn là một đứa trẻ. Cô kết hôn năm 20 tuổi và sinh liên tiếp ba đứa trong bảy năm. Gia đình cô luôn ở tình cảnh túng thiếu, và khi áp lực ngày càng lớn, tính ngược đãi của chồng cô ngày càng mạnh. Sau vài lần bị hành hạ, cô biết mình phải rời đi, phải trưởng thành và phải nương tựa vào chính mình.

Những năm sau, có nhiều người đàn ông xuất hiện trong cuộc đời Ann, nhưng cô chưa từng tái hôn. Ở độ tuổi 50, cô nói cuộc truy lùng “một người kì diệu khác” cuối cùng đã chấm dứt. Quả là như vậy, khi tôi hỏi liệu cô có cách sắp xếp cuộc đời đặc biệt nào để điều tiết sự nhạy cảm, phản ứng đầu tiên của cô là: “Cuối cùng tôi cũng đẩy đàn ông ra khỏi cuộc đời mình, để những người đó không còn thử thách tôi thêm

nữa.” Tuy nhiên, tình bạn thân thiết với phái nữ cùng sợi dây kết nối bền chặt với đám trẻ và những người chị em đem đến cho Ann niềm hạnh phúc vô bờ.

Kristen, cô sinh viên chúng ta gặp gỡ trong chương Một, cũng là một người với những lần cảm nắng mãnh liệt trong suốt thời thơ ấu. “Mỗi năm tôi chọn một người. Nhưng khi trưởng thành thêm, mọi chuyện trở nên nghiêm trọng hơn, đặc biệt khi tôi thực sự ở bên họ, tôi chỉ muốn họ để tôi yên. Sau đó, tôi đến Nhật vì một người. Anh rất quan trọng với tôi, nhưng đó cũng là kết thúc. Giờ ở độ tuổi 23, tôi không còn hứng thú với con trai nữa. Trước hết tôi muốn xác nhận mình là ai.” Kristen, người lo lắng về sự minh mẫn của mình, chắc chắn vô cùng minh mẫn.

Lily, 30 tuổi, dành trọn thời tuổi trẻ hỗn độn của mình để chống đối người mẹ Trung Quốc nghiêm khắc. Nhưng hai năm trước, khi sức khỏe của Lily suy yếu như kết quả của cuộc sống phóng túng, cuối cùng cô cũng nhận ra mình đang khốn khổ thế nào. Trong buổi phỏng vấn, thậm chí cô còn tự hỏi liệu có phải cô lựa chọn cuộc sống đầy kích thích này để tách mình ra khỏi cái gia đình mà cô vẫn xem là nhàm chán và thiếu sự mạnh mẽ kiểu Mỹ. Bất luận thế nào, khi sức khỏe hồi phục, cô bắt đầu qua lại với một người đàn ông mà cô cảm thấy còn nhạy cảm hơn mình. Ban đầu họ chỉ là bạn bè; anh có vẻ nhàm chán, giống như gia đình cô. Nhưng có gì đó sâu sắc và dịu dàng lớn dần giữa hai người. Họ chuyển đến sống chung, nhưng cô không vội vã đi tới hôn nhân.

Ví dụ trên cho thấy những cách thức đa dạng để người

nhạy cảm thỏa mãn một nhu cầu rất đời con người: được gần gũi với người khác. Dù chưa có số liệu trên phạm vi rộng để xác nhận nhưng từ những buổi phỏng vấn, tôi có ấn tượng rằng người nhạy cảm sở hữu những cách thức đa dạng hơn người khác ở khía cạnh này, họ lựa chọn sống độc thân nhiều hơn người bình thường, tuân thủ chế độ một vợ một chồng kiên quyết hơn, hoặc lựa chọn quan hệ gần gũi với bạn bè hoặc gia đình thay vì tình cảm đôi lứa. Đúng vậy, có thể quá khứ cùng nhu cầu cá nhân của người nhạy cảm đã dẫn đến sự dịch chuyển về một tình khúc hoàn toàn khác. Nhưng cái khó thường lớn cái khôn.

Khác biệt là vậy nhưng người nhạy cảm chúng ta vẫn phải cân nhắc những vấn đề rất chung liên quan đến các mối quan hệ gần gũi, tất cả đều xuất hiện từ khả năng tiếp nhận những điều nhỏ nhất và xu hướng bị kích động quá mức hết sức đặc biệt.

Người nhạy cảm rơi vào lưới tình

Về vấn đề tình yêu, bài nghiên cứu của tôi chỉ ra rằng người nhạy cảm chúng ta yêu mãnh liệt hơn những người khác. Như thế cũng tốt. Ví dụ, nghiên cứu phát hiện ra rằng tình yêu có thể tăng ý thức về năng lực và chút quan niệm bản thân mỏng manh. Khi đang yêu, ta sẽ cảm thấy lớn lao hơn, tốt đẹp hơn. Mặt khác, chúng ta cũng cần biết lý do mình yêu sâu đậm không liên quan, hoặc liên quan rất ít, tới đối phương - để phòng trường hợp ta không muốn yêu sâu đậm.

Tôi nhận ra một vài người nhạy cảm không bao giờ yêu ai. (Họ có xu hướng lảng tránh gần bó như tôi đã miêu tả.) Nhưng tuyên bố tôi không bao giờ yêu cũng giống như nói trời sẽ không bao giờ đổ mưa trên sa mạc. Bất cứ ai hiểu rõ về sa mạc cũng có thể chia sẻ với bạn khi nào trời sẽ mưa, vì thế hãy cẩn thận. Nếu bạn nghĩ mình sẽ không bao giờ yêu một cách cuồng nhiệt, hãy cứ tiếp tục đọc - phòng khi trời mưa.

Khi mọi thứ quá mãnh liệt

Trước khi đề cập đến những cảm xúc mãnh liệt trong tình yêu hay tình bạn có khả năng dẫn đến những mối quan hệ tuyệt vời, có thể bạn sẽ hứng thú với những mối tình quá khích, bất khả thi đầy hiếm hoi nhưng cũng rất nổi tiếng. Đây thường là những trải nghiệm đau khổ cho cả hai người, vì thế một số thông tin sẽ vô cùng hữu ích, phòng trường hợp bạn vướng phải một tình huống tương tự.

Những mối tình kiểu này có thể xảy đến với bất kì ai, nhưng dường như người nhạy cảm gặp phải thường xuyên hơn cả. Đó thường là tình yêu không được hồi đáp. Việc không được đối phương đáp lại tình cảm có thể là nguyên nhân dẫn tới những cảm xúc dữ dội. Nếu một mối quan hệ thực sự có thể phát triển, những tưởng tượng lý tưởng hóa ngớ ngẩn sẽ dịu dần khi ta hiểu người thương rõ hơn, cả ưu điểm lẫn khuyết điểm của họ. Nhưng những cảm xúc dữ dội cũng có thể giết chết mối quan hệ. Tình yêu với những cảm xúc dữ dội thường bị đối phương khước từ, bởi nó quá phi thực tế và đầy những đòi hỏi khắt khe. Đối phương thường cảm thấy ngột ngạt và không thực sự được yêu, bởi mọi cảm xúc của họ đều bị cân nhắc. Trên thực tế, có vẻ như người với tình yêu dữ dội không thực sự thấu hiểu người mình thương, đó chỉ là ảo tưởng về sự hoàn mĩ không thể chạm đến. Thậm chí, họ còn có thể vứt bỏ mọi thứ cho giấc mơ về một hạnh phúc hoàn hảo, thứ mà chỉ người kia mới có thể đem lại.

Tình yêu như thế diễn ra bằng cách nào? Không ai có thể đưa ra câu trả lời, nhưng có một vài khả năng. Carl Jung cho

rằng những người hướng nội theo thói quen (hầu hết người nhạy cảm) hướng nguồn năng lượng vào bên trong để bảo vệ cuộc sống nội tâm quý báu khỏi những kích động từ thế giới bên ngoài. Nhưng Jung cũng chỉ ra rằng càng thành công hướng về nội tâm, áp lực tồn tại bên trong miền vô thức lại càng lớn để bù đắp cho xu hướng hướng nội. Cũng giống như lũ trẻ buồn chán (nhưng chắc chắn tài năng) tìm cách lén ra khỏi nhà bằng cửa sau. Nguồn năng lượng bị kìm nén này thường dồn hết về một người (một nơi hoặc một vật), từ đó họ trở thành đối tượng quan trọng nhất của những người nhạy cảm đáng thương đầy rối loạn. Bạn từng yêu mãnh liệt, nhưng tình yêu ấy chẳng liên quan gì tới đối phương, mà lại liên quan tới việc bạn trì hoãn mở lòng mình bao lâu.

Rất nhiều bộ phim cùng tiểu thuyết đã khắc họa kiểu tình yêu này. Một ví dụ phim kinh điển chính là *Thiên thần xanh*, kể về một vị giáo sư sa vào lưới tình của một cô vũ nữ. Cuốn sách kinh điển sẽ là *Sói thảo nguyên* của Herman Hesse, kể về một người đàn ông lớn tuổi đặc biệt hướng nội gặp gỡ người vũ công trẻ khiêu gợi cùng nhóm bạn sôi nổi, ưa nhục dục của cô. Trong cả hai trường hợp, nhân vật chính đều là những người vô vọng bị cuốn vào thế giới của tình yêu, tình dục, thuốc phiện, ghen tuông và bạo lực - tất cả đều đem lại kích thích và dựa trên những giác quan, những điều mà con người bản năng, hướng nội trong họ từng khước từ và không hề biết cách đối phó. Nhưng phụ nữ cũng trải qua điều này, như trong tiểu thuyết của Jane Austen hoặc Charlotte Bronte, viết về cách những người phụ nữ hướng nội, ham đọc sách bị kiểm soát, bị cuốn vào tình yêu.

Dù có hướng nội đến mức nào bạn vẫn là một sinh vật mang tính xã hội. Bạn không thể thoát khỏi nhu cầu cùng khao khát tự phát muốn được kết nối với mọi người, ngay cả khi thôi thúc bảo vệ bản thân đầy mâu thuẫn trong lòng bạn tồn tại đầy mạnh mẽ. May mắn thay, sau một thời gian bước ra ngoài thế giới và trải qua vài lần yêu đương, bạn sẽ nhận ra không ai hoàn hảo đến thế. Như người ta vẫn nói, ngoài biển còn rất nhiều cá. Biện pháp tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi việc yêu điên cuồng chính là hòa mình vào thế giới nhiều hơn, không phải né tránh. Một khi đã chạm tới mốc cân bằng, bạn thậm chí còn phát hiện ra một số người có thể khiến bạn cảm thấy bình tâm và an toàn. Dù sao một ngày nào đó bạn cũng sẽ thấm đẫm nước, tại sao không ngụp lặn cùng chúng tôi ngay bây giờ đi.

Hãy nhìn lại những câu chuyện tình yêu hoặc tình bạn của mình. Liệu những mối tình ấy có đến sau một khoảng thời gian dài bị cô lập?

Con người và tình yêu thần thánh

Một cách yêu mãnh liệt khác chính là phóng chiếu những mong mỏi tâm linh của mình vào người khác. Một lần nữa, nhằm lẫn một người trần mắt thịt với một người yêu dấu thần thánh sẽ được điều chỉnh sau một khoảng thời gian chung sống với đối phương. Nhưng khi ta không thể, sự phóng chiếu kia có thể dai dẳng bám theo một cách lạ kì.

Nguồn gốc của tình yêu đó phải là một thứ khá lớn lao, tôi cũng nghĩ vậy. Theo cách nói của những người ủng hộ học thuyết Carl Jung, mỗi chúng ta đều sở hữu một người bạn nội tâm, người có nhiệm vụ dẫn ta đến với những vùng đất nội tâm sâu thẳm nhất. Nhưng có thể ta không hiểu rõ người bạn đó, hoặc phổ biến hơn, với khao khát tìm kiếm người bạn nội tâm đến tuyệt vọng, ta có thể mắc sai lầm khi áp đặt hình ảnh họ vào những người xung quanh. Ta muốn người bạn đó thực sự tồn tại, và tất nhiên, quan điểm mọi thứ thực sự tồn tại trong khi chúng hoàn toàn thuộc về thế giới nội tâm là điều rất khó để nắm bắt.

Học thuyết của Carl Jung cho rằng đối với nam giới, người bạn nội tâm thường là một tâm hồn nữ hoặc ẩn nữ, còn với phái nữ, người bạn nội tâm thường là một linh hồn nam giới

dẫn đường hoặc ẩn nam. Vì thế khi ta yêu, ta thường yêu say đắm ẩn nam hoặc ẩn nữ trong lòng mình, người sẽ đưa ta tới những nơi ta mong muốn: thiên đàng. Ta thấy ẩn nam hoặc ẩn nữ ngay trong những người trần mắt thịt mà ta muốn cùng chia sẻ cõi thiên đàng khoáng lạc ngay giữa chốn trần tục. Đừng hiểu sai ý tôi. Người trần mắt thịt hay cảm xúc khoáng lạc đều rất tuyệt. Những thứ đó chỉ không thể thay thế cho hình ảnh hoặc mục tiêu nội tâm. Nhưng bạn có thể thấy những gì mà một tình yêu thần thánh gây hiểu nhầm này có thể tạo nên khi hai con người trần tục yêu nhau theo cách của con người.

Nhưng ở một vài thời điểm trong đời, có nhầm lẫn cũng chẳng sao hết. Như tiểu thuyết gia Charles Williams đã viết: “Nếu ta không tận lực hiến dâng cho những điều sai trái, những thứ đúng đắn không thể xuất hiện nơi cuối con đường.”

Tình yêu choáng ngợp và sự gắn kết thiếu an toàn

Như chúng ta đã thảo luận, mối quan hệ của người nhạy cảm với mọi người cùng mọi thứ xung quanh bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi sự gắn bó với người chăm sóc đầu đời. Chỉ 50 tới 60% dân số vui vẻ với sự gắn bó an toàn thời thơ ấu (quá là số liệu đáng kinh ngạc), những người nhạy cảm với xu hướng cần trọng trong các mối quan hệ gần gũi (lảng tránh), hoặc mãnh liệt (lo lắng, vừa yêu vừa ghét), vẫn có thể tự nhận mình là những người bình thường. Bạn có phản ứng mạnh mẽ với các mối quan hệ là do có những điều còn dang dở từ thời thơ ấu.

Thông thường, những người thiếu cảm giác an toàn thường cố lảng tránh tình yêu để không khiến bản thân bị tổn thương. Hoặc với họ, tình yêu chỉ tổ tốn thời gian, họ cố gắng không tìm hiểu lý do tại sao họ nhìn nhận tình yêu khác với mọi người trên thế giới. Nhưng dù có cố gắng tới đâu, một ngày nào đó, họ cũng sẽ cố gắng đưa mọi thứ trở về đúng quỹ đạo. Có người xuất hiện, và họ cảm thấy đủ an toàn để thử gắn kết. Hoặc ở người đó tồn tại điều gì đó gọi bạn nhớ tới một người đáng tin cậy đã sớm không còn trên cõi đời. Hoặc thứ gì đó bên trong bạn đủ da diết để bạn thử

thêm một lần nữa. Đột nhiên bạn cảm thấy gấn bó, giống như Ellen.

Sau khi hoàn thành bức điêu khắc lớn đầu tiên, Ellen cảm thấy khá hạnh phúc với cuộc hôn nhân dù cô chưa từng gần gũi như những gì chồng cô mong muốn. Nhưng sau khi dự án kéo dài cả năm trời kết thúc và được chuyển đi, cô cảm thấy trống rỗng một cách lạ kì. Cô hiếm khi chia sẻ cảm xúc ấy với người khác, nhưng một ngày, cô tình cờ nhắc đến chuyện này với một người phụ nữ lớn tuổi hơn cô, mập mạp với mái tóc bạc dài búi gọn đằng sau gáy.

Trước đó Ellen chưa từng để ý tới những người bị xã hội coi là lập dị như người phụ nữ này. Nhưng người nọ được đào tạo để trở thành một vị cố vấn và biết cách lắng nghe với đầy lòng cảm thông. Ngày hôm sau, Ellen phát hiện mình luôn nghĩ tới người phụ nữ này. Cô muốn được trò chuyện thêm một lần nữa. Người phụ nữ nọ lấy làm vinh dự vì có một người bạn nghệ sĩ quyến rũ như vậy, và tình bạn giữa họ bùng nổ.

Nhưng với Ellen, mối quan hệ đó còn hơn cả tình bạn. Đó là một nhu cầu da diết đến lạ lùng. Chính Ellen cũng ngỡ ngàng khi mối quan hệ ấy sớm bị tình dục hóa, và cuộc hôn nhân của cô trở nên sóng gió. Vì chồng và con mình, Ellen quyết định chấm dứt mối quan hệ, nhưng cô không thể. Đây là một việc hoàn toàn bất khả thi.

Sau một năm sóng gió với cả ba người, Ellen bắt đầu phát hiện ra những sai lầm không thể dung thứ ở người phụ nữ kia - chủ yếu là tính khí bạo lực. Mối quan hệ chấm dứt,

và cuộc hôn nhân của Ellen sống sót. Nhưng cô không hiểu những gì đã xảy ra cho tới khi tham gia tâm lý trị liệu nhiều năm sau.

Trong chuyến hành trình khám phá tuổi thơ của mình, Ellen học được từ người chị lớn rằng người mẹ bận rộn của cô dành rất ít thời gian hoặc cảm xúc dành cho trẻ nhỏ. Ellen được nuôi lớn bởi nhiều người chăm trẻ. Ellen vẫn nhớ cô chăm trẻ North, người sau này trở thành giáo viên tại trường dạy ngày Chủ Nhật của cô. Cô North là một người đặc biệt ấm áp và tốt bụng; trên thực tế, Ellen bé bỏng nghĩ cô North chính là một vị thần. Cô North là người phụ nữ mập mạp, giản dị với mái tóc bạc buộc gọn thành búi.

Não bộ của Ellen đã được lập trình một cách vô thức trong quá trình trưởng thành. Đầu tiên, cô được lập trình để lảng tránh sự gắn kết với mọi người, vì người chăm trẻ bị thay đổi thường xuyên. Nhưng ở một mức độ sâu hơn, cô được lập trình để tìm kiếm những người như cô North và mạo hiểm mọi thứ để được một lần cảm thấy an toàn, như những gì cô cảm nhận khi được ở bên cô North thực sự vài tiếng mỗi ngày thời thơ ấu.

Tất cả chúng ta đều được lên chương trình theo một cách nào đó: để làm hài lòng hoặc bám lấy người tốt bụng đầu tiên hứa sẽ yêu thương và bảo vệ chúng ta; để tìm bậc cha mẹ hoàn hảo và tôn thờ tuyệt đối người đó; để vô cùng cẩn trọng khi gắn kết với bất kì ai; để gắn bó với những ai giống người từng không thích ta (để xem lần này ta có thể thay đổi họ không) hoặc với người khẳng định ta sẽ không bao

giờ trưởng thành; hoặc chỉ để tìm kiếm một bến đỗ bình yên khác, như những bến đỗ ta từng có được khi còn nhỏ.

Hãy nhìn lại tình sử của bạn. Liệu bạn có hiểu được nó dựa trên những gắn kết đầu đời? Liệu bạn có đem vào tình yêu đó những cảm xúc mãnh liệt dang dở từ thuở nhỏ? Nếu trong lòng bạn vẫn tồn tại những cảm xúc ấy, bạn sẽ nhận được “chất keo gắn kết” thông thường trong các mối quan hệ khi trưởng thành. Nhưng ta chỉ có thể trông đợi từng ấy ở những người lớn. Bất cứ ai mong muốn có được một người lớn với những nhu cầu của một đứa trẻ (ví dụ như không bao giờ muốn để đối phương rời khỏi tầm mắt) thì cũng là người sở hữu những điều dang dở từ quá khứ. Tâm lý trị liệu là cách duy nhất ta có thể đánh thức những gì đã ngủ quên, thương tiếc những gì còn lại và học cách kiểm soát những cảm xúc dữ dội.

Thế còn những cuộc tình bình thường, thứ tạm thời biến cuộc sống trở nên bất thường một cách diệu kì thì sao?

Hai nguyên liệu tạo nên tình yêu từ hai phía

Sau khi nghiên cứu hàng trăm câu chuyện tình yêu (và tình bạn) được viết bởi những người ở mọi lứa tuổi, tôi cùng chồng (nhà tâm lý xã hội đã cùng tôi tiến hành nhiều bài nghiên cứu về các mối quan hệ thân thiết) đã phát hiện ra hai đề tài phổ biến nhất. Đầu tiên, người ta vô cùng yêu mến một số đặc điểm nhất định ở đối phương. Nhưng đôi lúc mũi tên của thần Cupid chỉ xuyên thủng lá chắn phòng bị của một người khi họ nhận ra đối phương thích mình.

Hai nhân tố này - thích các đặc điểm nhất định ở đối phương và phát hiện ra đối phương thích mình - gọi cho tôi hình ảnh một thế giới nơi mọi người đi lại xung quanh với tấm lòng ngưỡng mộ người khác, chỉ chờ đợi để người khác thổ lộ chân tình. Người nhạy cảm cần ghi nhớ hình ảnh này, bởi một trong số những khoảnh khắc kích động nhất đời người chính là đi tỏ tình hoặc được tỏ tình. Nhưng nếu ta muốn gần gũi với ai đó, ta phải hành động ngay thôi! Ta phải đương đầu với mọi điều bất trắc và tiến lại gần, bao gồm cả việc lên tiếng. Cyrano de Bergerac

đã lĩnh hội bài học này, và cả thuyền trưởng John Smith cũng vậy.

Cách kích động khiến một người sa vào lưới tình

Người đàn ông gặp người phụ nữ trên một cây cầu treo mỏng manh bắc qua hẻm núi cao, lắc lư theo từng trận gió thổi. Hoặc anh gặp chính người phụ nữ đó trên một cây cầu gỗ cứng cáp cao hơn con suối cỡ nhỏ một bộ. Ở địa điểm nào thì người đàn ông dễ bị người phụ nữ thu hút? Theo như kết quả thí nghiệm do chồng tôi cùng những người đồng nghiệp thực hiện (bài nghiên cứu giờ rất phổ biến trong giới tâm lý xã hội), tình yêu sẽ nảy nở nhiều hơn trên cây cầu treo. Các bài nghiên cứu khác cũng chỉ ra ta dễ bị thu hút trong trạng thái kích động, dù là chạy tại chỗ hoặc lắng nghe đoạn băng hài độc thoại.

Có một vài giả thuyết lý giải tại sao bất kì hình thức kích động nào cũng có thể dẫn tới sự thu hút nếu người phù hợp xuất hiện trong tầm mắt. Một lý do chính là ta luôn cố gắng quy sự kích động cho một thứ gì đó, và nếu có thể, ta đặc biệt muốn quy nó cho cảm giác bị thu hút. Hoặc có lẽ mức độ kích động cao nhưng vẫn trong khả năng chịu đựng gắn liền với niềm phấn khích, mà điều đó lại gắn liền với cảm giác bị người khác hấp dẫn. Phát hiện này có mối liên hệ mật thiết đầy thú vị với người nhạy cảm. Bởi dễ bị kích động hơn người khác, ta cũng dễ dàng sa vào lưới tình (và có lẽ yêu một cách sâu đậm) khi ở bên cạnh một người hấp dẫn.

Hãy nhìn lại tình sử của bạn. Liệu bạn có trải qua một thứ

kích động trước hoặc trong khi gặp gỡ người bạn yêu? Trong cuộc tình đó, sau khi cùng nhau vượt qua thử thách, bạn có cảm thấy gắn kết mạnh mẽ hơn với người thương? Hoặc với bác sĩ, chuyên gia trị liệu, thành viên gia đình hay những người đã giúp đỡ bạn đương đầu với khủng hoảng hoặc nỗi đau? Hãy nghĩ tới tình bạn nảy nở từ thời trung học hoặc đại học trong khi mọi người đều trải nghiệm những tình huống mới, kích thích mạnh mẽ. Giờ bạn sẽ hiểu lý do tại sao.

Hai lý do nữa khiến người nhạy cảm dễ thiên về tình yêu

Nghi ngờ về giá trị của bản thân cũng là nguồn gốc nảy sinh tình yêu. Ví dụ, một bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng nữ sinh với lòng tự trọng bị hạ thấp (bởi điều gì đó họ nghe được khi tiến hành thử nghiệm) dễ bị nam giới hấp dẫn hơn những nữ sinh với lòng tự trọng không thay đổi. Tương tự như vậy, người ta thường dễ sa vào lưới tình sau khi chia tay.

Như tôi đã nhấn mạnh, người nhạy cảm thường có lòng tự trọng thấp bởi họ không phải hình mẫu lý tưởng trong xã hội. Vì thế, họ sẽ tự xem bản thân là may mắn nếu có ai đó yêu thương họ. Nhưng tình yêu dựa trên điều này sẽ đem đến những kết quả trái ngược. Sau này, có thể bạn sẽ nhận ra người mình yêu thấp kém hơn mình rất nhiều, hoặc chỉ đơn giản đó không phải mẫu người của bạn.

Hãy nhìn lại tình sử của mình. Liệu lòng tự trọng thấp có đóng vai trò trong đó?

Tất nhiên, giải pháp chính sẽ là xây dựng lòng tự trọng

bằng cách điều chỉnh cuộc đời dựa trên tính cách nhạy cảm, điều chỉnh bất cứ thứ gì bên trong nội tâm hạ thấp lòng tự tin của bạn, bước ra ngoài thế giới và chứng minh bạn không có vấn đề gì. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rất nhiều người sẵn sàng yêu thương bạn sâu sắc nhờ vào tính cách nhạy cảm đấy.

Có một lý do khác rất con người khiến người ta tiến tới hoặc kiên trì với một mối quan hệ gần gũi, đấy là e sợ cảm giác cô độc, kích động và những tình huống mới đầy khủng khiếp. Tôi nghĩ đây là lý do vì sao nghiên cứu đã chỉ ra rằng 1/3 số sinh viên đại học bắt đầu yêu đương trong năm đầu tiên sống xa nhà. Tất cả chúng ta đều thuộc loài động vật mang tính xã hội, ta cảm thấy an toàn khi có sự bầu bạn của người khác. Nhưng đừng cố nhấn nhin một người chỉ vì sợ cô độc. Cuối cùng đối phương sẽ cảm nhận được điều này và cảm thấy tổn thương, hoặc sẽ cố lợi dụng bạn. Cả hai người đều xứng đáng có được những điều tốt đẹp hơn.

Hãy nhìn lại tình sử của bạn. Liệu bạn có yêu chỉ bởi nỗi sợ hãi cảm giác cô độc? Tôi tin người nhạy cảm sẽ có lúc cảm thấy mình thực sự tồn tại mà không cần đến một mối quan hệ tình cảm bền chặt. Nếu không, ta sẽ chẳng bằng lòng chờ đợi người mà ta thực sự thích.

Thế nhưng nếu chưa thể sống một mình, bạn cũng chẳng việc gì phải hổ thẹn. Dường như thứ gì đó đã phá hủy lòng tin của bạn vào thế giới, hoặc ai đó không muốn bạn gây dựng lòng tin ấy. Nhưng nếu có thể, hãy thử sống tự lập. Hãy để chuyên gia trị liệu hỗ trợ và dìu dắt bạn nếu mọi thứ

trở nên quá khó khăn - đó là người sẽ không hành hạ hoặc bỏ rơi bạn, cũng không mong đợi gì hơn ngoài việc bạn có thể sống độc lập.

Bạn cũng không cần thiết phải hoàn toàn đơn độc. Rất nhiều thứ khác có thể đem đến cảm giác thoải mái, ví dụ như những người bạn tốt, thành viên gia đình trung thành, người bạn cùng phòng đã về và sẵn sàng đi xem phim cùng bạn, những chú chó rộng lượng hoặc những chú mèo thích vuốt ve.

Thắt chặt tình bạn

Người nhạy cảm không nên đánh giá thấp những lợi thế của một tình bạn bền chặt. Tình bạn ấy không nhất thiết phải mãnh liệt, phức tạp hoặc độc chiếm như tình yêu. Những mâu thuẫn có thể tự hóa giải. Những nét tính cách khó chịu có thể bị phớt lờ sau một khoảng thời gian, hoặc trong suốt toàn bộ mối quan hệ. Và trong tình bạn, bạn có thể biết khả năng của đối phương mà không phải lo nghĩ về những nỗi đau dai dẳng do việc khước từ hoặc bị khước từ gây nên. Đôi lúc mối quan hệ yêu đương thậm chí còn nảy sinh từ tình bạn.

Để thắt chặt tình bạn (hoặc tình cảm gia đình), hãy vận dụng những lý do lành mạnh khiến người ta yêu mà bạn đã học được. Hãy nói với đối phương rằng bạn thích họ. Đừng ngần ngại chia sẻ một trải nghiệm mãnh liệt - cùng nhau trải qua sóng gió, thực hiện một dự án, ở cùng một nhóm. Rất khó để bạn tiến lại gần đối phương nếu tất cả những gì bạn

làm là thỉnh thoảng đi ăn trưa cùng nhau. Khi cùng nhau chia sẻ những trải nghiệm, bạn cũng sẽ bộc lộ nhiều hơn về bản thân. Đồng cảm và ăn ý chính là con đường nhanh nhất dẫn tới sự gần gũi.

Tìm kiếm một nửa phù hợp

Trên thực tế, người không nhạy cảm thường là những người đi tìm kiếm chúng ta. Hầu hết những người bạn hướng ngoại, không-mấy-nhạy-cảm (nhưng chắc chắn rất tốt bụng và cảm thông) của tôi dường như có chút tự hào khi phát hiện ra một tác giả ẩn dật như tôi. Đó đều là những tình bạn tốt đẹp, mang đến cho tôi những cách nhìn cùng cơ hội mà bản thân tôi không thể tự mình khám phá. Tuy nhiên, vì một lý do nào đó, người nhạy cảm cũng nên ở bên cạnh những người nhạy cảm.

Một chiến thuật tìm kiếm người nhạy cảm tuyệt vời chính là yêu cầu những người bạn hướng ngoại giới thiệu những người mang tính cách giống bạn. Nếu không, bạn có thể tìm một người nhạy cảm bằng cách suy nghĩ như một người nhạy cảm.

Khi đã tìm được một người nhạy cảm, bạn có thể dễ dàng trò chuyện bằng cách nhắc đến tiếng ồn hoặc kích thích tại nơi bạn sống. Sau đó hai người có thể cùng nhau rời đi, đi dạo, tìm kiếm chút yên tĩnh, và bạn đang bước trên chuyến hành trình rồi.

Mối quan hệ mật thiết giữa hai người nhạy cảm

Gần gũi với một người nhạy cảm cũng đem đến cho bạn những lợi ích tuyệt vời. Cuối cùng bạn cũng cảm thấy được người khác thấu hiểu. Giữa hai bạn ít xảy ra mâu thuẫn về những thứ vượt quá khả năng chịu đựng, về việc dành thời gian một mình. Chắc hẳn hai bạn cũng có chung những thú vui tiêu khiển.

Nhưng bất lợi chính là hai bạn có thể gặp khó khăn khi thực hiện cùng một kiểu nhiệm vụ, ví dụ như hỏi đường người lạ hoặc dành một ngày để mua sắm. Vì thế, hai bạn thường không hoàn thành được các nhiệm vụ trên. Hơn nữa, nếu cả hai đều giữ khoảng cách với mọi người, sẽ không ai thúc ép để hai bạn trở nên thân mật, để đối diện với nỗi bất an của chính mình. Yêu xa sẽ chẳng là vấn đề với hai bạn, nhưng trong mối tình ấy sẽ tồn tại cảm giác vô vị, thứ không hề xuất hiện trong một mối quan hệ nếu một trong hai người mong muốn gần gũi hơn. Nhưng điều này phụ thuộc vào bạn. Tâm lý học phổ biến là thế, nhưng nếu cả hai người đều hạnh phúc, chẳng có quy định nào, dù là tự nhiên hay

do con người đề ra, ép bạn phải gần gũi và sẻ chia để được hạnh phúc.

Cuối cùng, nhìn chung tôi cảm thấy chỉ cần hai người trong một mối quan hệ sở hữu tính cách tương đồng, họ sẽ thấu hiểu nhau và ít xảy ra xung đột. Điều này có thể nhàm chán, nhưng cũng có thể đem đến một bến đỗ an toàn, bình lặng để từ đó, hai bạn có thể yên tâm bắt đầu chuyến hành trình bước ra thế giới hoặc bước vào nội tâm. Khi quay về bên nhau, hai bạn có thể chia sẻ niềm phấn khích từ những trải nghiệm của riêng mình.

Khi đối phương không nhạy cảm bằng bạn

Khi cặp đôi dành nhiều thời gian bên nhau, bất cứ sự khác biệt nào rồi cũng lớn dần. Nếu bạn giỏi đọc bản đồ hoặc bán sao kê ngân hàng hơn đối phương, bạn sẽ luôn thực hiện nhiệm vụ này và trở thành chuyên gia. Vấn đề là, khi chỉ có một mình với tấm bản đồ hoặc một mình ở ngân hàng, muốn biết chuyện gì đang xảy ra với tài khoản của mình, những người “không thể” sẽ cảm thấy thực sự ngu ngốc và vô dụng. (Dù đôi lúc họ sẽ ngạc nhiên khi nhận ra mình biết nhiều hơn tưởng tượng, nhờ việc dõi theo đối phương.)

Mỗi người phải tự lựa chọn lĩnh vực nào họ có thể mù mờ bởi đã ghép cặp với một chuyên gia ở lĩnh vực đó, và lĩnh vực nào không thể không biết chút nào. Tự trọng là một vấn đề, và ở các cặp đôi khác giới, tôi nghĩ định kiến về giới tính có thể tồn tại một cách mạnh mẽ. Bạn cảm thấy không thoải mái khi thực hiện điều mà những người đồng giới không thường làm. Hoặc có lẽ giống như vợ chồng tôi, bạn cảm thấy không thoải mái khi để những định kiến ấy cản đường. (Tôi muốn học cách thay lốp xe, chồng tôi muốn học cách thay tã.)

Sự phân chia nhiệm vụ này là vấn đề nghiêm trọng nhất và đủ sức cảm dỗ để bạn phớt lờ mỗi khi nó xuất hiện xung quanh các “nhiệm vụ” tâm lý. Một người gánh chịu cảm xúc thay cho người kia; một người hoàn toàn thoải mái. Hoặc một người chỉ đón nhận những cảm xúc tốt đẹp, không có khả năng vực dậy khi đương đầu với khổ đau hay sợ hãi. Còn người kia mắc kẹt trong nỗi lo lắng và tuyệt vọng.

Với đặc điểm tính cách của bạn, người ít nhạy cảm sẽ trở thành chuyên gia xử lý những vấn đề có thể khiến người nhạy cảm hơn bị kích động. (Hoặc nếu cả hai đều nhạy cảm, bạn sẽ chuyên đảm nhận những lĩnh vực cụ thể.) Điều này đem đến nhiều lợi ích. Mỗi quan hệ sẽ trở nên êm ả hơn, một người cảm thấy mình hữu ích, người kia cảm thấy mình được giúp đỡ. Trên thực tế, những người ít nhạy cảm hơn sẽ thấy mình là một phần không thể thiếu, từ đó vững tin hơn rất nhiều.

Trong khi đó, những người nhạy cảm hơn tập trung vào những chi tiết nhỏ trong môi trường xung quanh thay cho người còn lại. Đôi lúc điều này không quan trọng - để cho ra đời những ý tưởng sáng tạo, hiểu được lý do vì sao bạn đang sống, khiến những cuộc trò chuyện trở nên sâu sắc, trân trọng giá trị của vẻ đẹp. Nhưng nếu giữa hai bạn tồn tại một sợi dây gắn kết bền chặt, có lẽ nguyên nhân là bởi người ít nhạy cảm thực sự cần và coi trọng những gì bạn, người nhạy cảm hơn, đem lại. Nếu không có những thứ đó, những hành động vốn hiệu quả cũng chẳng còn nghĩa lý gì, và có lẽ còn trở nên kém hiệu quả. Đôi lúc, người nhạy cảm hơn cảm nhận được mọi thứ, họ nhận thấy mình là người không thể

thiếu và từ đó, mang cảm giác giới giang hơn đối phương.

Trong một mối quan hệ kéo dài nhiều năm, cả hai người đều có thể cảm thấy khá thoải mái với sự phân chia nhiệm vụ. Tuy nhiên, đặc biệt ở nửa sau của cuộc đời, một trong hai người sẽ trở nên bất mãn. Lòng khao khát muốn được toàn vẹn, muốn trải nghiệm những phần không thuộc chuyên môn của mình có thể hấp dẫn hơn khao khát sự hiệu quả hoặc lãng tránh thất bại. Hơn nữa, nếu sự chuyên môn hóa mang tính cực đoan giống như trong các cuộc hôn nhân kéo dài, họ có thể trở nên phụ thuộc vào nửa kia, tới mức đánh mất khả năng lựa chọn trong mối quan hệ. Trong trường hợp của người nhạy cảm, một trong hai bạn sẽ cảm thấy không thể tồn tại ở thế giới bên ngoài; người kia lại cảm thấy không thể tìm ra con đường hướng đến nội tâm. Khi ấy, sự gắn kết giữa hai người sẽ không phải là tình yêu mà đơn giản chỉ là không còn sự lựa chọn nào khác.

Giải pháp rất rõ ràng, nhưng không hề dễ. Cả hai người phải đồng ý thay đổi tình hình, dù cho mọi chuyện không diễn ra trôi chảy như trước đây trong một khoảng thời gian. Người nhạy cảm hơn phải thử những điều mới, chịu trách nhiệm nhiều hơn và đôi lúc cần bước đi một mình. Người ít nhạy cảm phải tận hưởng cuộc sống không có sự hướng dẫn về mặt “tâm linh” của đối phương, họ phải tự kết nối với những chi tiết nhỏ nhất khi chúng xuất hiện trong nhận thức.

Mỗi người đều có thể hướng dẫn nửa kia, chỉ cần họ không dính líu quá sâu và lên nắm quyền. Nếu không, vai trò hữu ích nhất dành cho họ chính là làm người ủng hộ ở vị trí khán

đài. Hoặc cũng có thể là một kẻ không chuyên đã hoàn toàn quên mất nửa kia trong một khoảng thời gian, để họ có thể chật vật cố gắng mà không lo bị quan sát hoặc cảm thấy xấu hổ trước nỗ lực nhỏ bé của mình. Người không chuyên biết phải tìm kiếm chuyên gia ở đâu và họ muốn được giúp đỡ khi cần thiết. Đó vẫn là một lời mời gọi hết sức tuyệt vời. Có lẽ trong tình huống này, đây chính là món quà hoàn hảo cho tất cả.

Thời gian ở một mình hằng ngày

Một vấn đề phổ biến khác trong mối quan hệ gần gũi với một người bạn hoặc bạn đời ít nhạy cảm đó là nhu cầu ở một mình, để suy ngẫm và phân tích một ngày. Đối phương có thể cảm thấy bị khước từ, hoặc chỉ đơn giản là họ muốn có bạn ở bên. Hãy nói rõ lý do vì sao bạn cần ở một mình. Cho họ biết khi nào bạn có thể tới bên họ, và hãy giữ lời hứa. Hoặc hai bạn có thể ở bên nhau, nhưng yên lặng nghỉ ngơi.

Nếu đối phương phản đối nhu cầu ở một mình của bạn (hoặc bất cứ nhu cầu xã hội nào), bạn cần thảo luận vấn đề một cách nghiêm túc. Bạn có quyền được đòi hỏi những trải nghiệm và nhu cầu hoàn toàn khác biệt. Nhưng hãy nhớ người bạn hoặc bạn đời ấy, hay bất cứ những ai họ quen biết, không sở hữu những nhu cầu tương tự. Vì thế, hãy lắng nghe và xem đối phương đang cảm thấy thế nào. Có lẽ họ sẽ muốn phủ nhận sự tồn tại của một khác biệt rất lớn giữa hai bạn. Hoặc có lẽ họ sợ bạn có vấn đề, khiếm khuyết hay bệnh tật. Đối phương sẽ cảm thấy mất mát bởi không thể cùng bạn

tham gia những cuộc phiêu lưu mà đặc điểm tính cách của bạn đem đến, bất kể chúng thực sự tồn tại hay được tưởng tượng nên. Họ còn có thể trở nên giận dữ hoặc nghĩ bạn đã bịa ra mọi chuyện.

Bạn cần khiêm tốn và cẩn thận gọi đối phương nhớ đến những điều tốt đẹp mà bạn đã đem lại nhờ vào đặc điểm tính cách của mình. Hãy cẩn thận đừng dùng sự nhạy cảm để nguy hiểm cho những thứ bạn muốn. Bạn có thể chịu đựng cường độ kích thích cao, đặc biệt khi bạn ở bên một người có thể kiềm chế và đem đến cảm giác an toàn. Đôi khi nỗ lực tham gia cùng bạn bè hoặc bạn đời sẽ được ghi nhận. Và có thể bạn sẽ chẳng sao hết. Nhưng khi kế hoạch không diễn ra như mong đợi, bạn có thể bộc lộ giới hạn của mình - nhưng đừng nói: “Tôi đã bảo rồi.” Rõ ràng bạn sẽ vui vẻ, khỏe mạnh và ít phần nộ khi mỗi người trong chúng ta đều nhận ra và tôn trọng mức độ kích động hợp lý của đối phương. Các bạn sẽ động viên nhau làm những điều cần thiết - ra ngoài vui chơi, ở nhà nghỉ ngơi - để tiếp tục giữ trạng thái thoải mái.

Tất nhiên, những vấn đề khác cũng sẽ xuất hiện khi bạn khẳng định nhu cầu của bản thân. Nếu mối quan hệ vốn đã lung lay, việc tiết lộ tính cách nhạy cảm như một nhân tố mà bạn đời hoặc bạn bè phải cùng chung sống có thể dẫn đến một trận động đất thực sự. Nhưng nếu vết rạn nứt vốn luôn tồn tại, đừng đổ lỗi cho tính cách hoặc sự tự vệ dù cho đó có là điểm bất hòa.

Sợ hãi những cuộc trò chuyện thẳng thắn

Nhìn chung, sự nhạy cảm có thể tăng tính thân mật của cuộc trò chuyện một cách đáng kể. Bạn chú ý nhiều hơn tới những chi tiết nhỏ nhất, tới từng sắc thái, nghịch lý, mâu thuẫn trong tư tưởng và những quá trình diễn ra trong vô thức. Bạn hiểu hình thức giao tiếp này đòi hỏi sự kiên nhẫn. Bạn đủ trung thành, tỉ mỉ và trân trọng giá trị của những mối quan hệ nên mới sẵn lòng dành thời gian cho nó.

Nhưng như mọi khi, kích động luôn là vấn đề. Trong trạng thái ấy, ta có thể trở nên kém nhạy cảm với mọi thứ xung quanh, bao gồm cả những người ta yêu thương. Ta đổ lỗi cho đặc điểm tính cách của mình - "Tôi chỉ quá mệt mỏi, quá choáng ngợp mà thôi." Nhưng trách nhiệm của chúng ta vẫn là làm mọi thứ có thể để giao tiếp theo một cách hữu ích, hoặc để đối phương biết (biết trước nếu có thể) khi ta không thể hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Chắc hẳn sai lầm ghê gớm nhất khi giao tiếp của người nhạy cảm là cố lảng tránh kích động do tình huống khó chịu gây nên. Tôi nghĩ hầu hết mọi người, đặc biệt là người nhạy cảm, e sợ sự giận dữ, đối đầu, nước mắt, lo lắng, "kịch tính", đối diện với thay đổi (luôn đồng nghĩa với việc đánh mất thứ gì đó), được yêu cầu thay đổi, bị đánh giá, xấu hổ vì mắc sai lầm, đánh giá hoặc khiến người khác mất mặt.

Lý trí bạn biết - từ đọc sách, kinh nghiệm hoặc có thể do tham vấn - rằng ta phải trải qua tất cả những điều trên để mối quan hệ có thể tồn tại tốt đẹp. Nhưng vì lý do nào đó, kiến thức chẳng giúp được gì những khi ta lao đến, bộc lộ

mọi cảm xúc của mình.

Hơn nữa, trực giác nhạy bén của bạn còn lao thẳng về phía trước. Giữa một thế giới tưởng tượng đầy chân thực, kích động, nửa tỉnh nửa mê, bạn đã trải nghiệm rất nhiều hướng phát triển của một cuộc trò chuyện, và hầu hết đều khiến bạn căng thẳng.

Có hai cách để kiểm soát nỗi sợ hãi. Thứ nhất, bạn có thể tỉnh táo nhận thức rõ những gì mình tưởng tượng, hãy tưởng tượng cả những khả năng có thể xảy ra - ví dụ, bạn sẽ thế nào sau khi hóa giải mâu thuẫn, hoặc sẽ thế nào nếu bạn không giải quyết vấn đề. Thứ hai, bạn có thể thảo luận với bạn bè hoặc bạn đời những thứ xuất phát từ thế giới tưởng tượng và ngăn không cho bạn còi mở hơn. Hãy nói như thế đây là một điều không tránh khỏi: “Tôi muốn nói điều này, điều nọ với bạn, nhưng không thể nếu bạn phản ứng thế này, thế kia.” Nhưng lời thú nhận này cũng có thể dẫn đến những vấn đề sâu sắc hơn trong cách bạn giao tiếp.

Nhu cầu tạm lắng khi xảy ra mâu thuẫn

Một cặp đôi với một người nhạy cảm, hoặc cả hai đều nhạy cảm cần đề ra những quy định chung cho những cuộc đối thoại kích thích nhất, chủ yếu là những trận cãi vã. Tôi cho rằng các bạn đã cấm gọi tên, nhắc lại các mâu thuẫn trong quá khứ, cũng như sử dụng những thông tin tuyệt mật được chia sẻ khi cả hai ở trạng thái an toàn và gần gũi. Nhưng hai bạn có thể đồng ý với những quy định khác nhằm kiểm soát kích động. Một trong số đó là tạm lắng.

Nhìn chung, ta không nên bỏ đi giữa trận cãi vã (hoặc đề cập đến vấn đề “chấm dứt mãi mãi”). Nhưng khi một trong hai người muốn bỏ đi, chắc hẳn người đó đang cảm thấy tuyệt vọng và bế tắc - ngôn từ đã không còn phát huy tác dụng. Đôi lúc hành động này xuất phát từ cảm giác tội lỗi vì đã thấy phần khó chịu trong con người mình. Đây là lúc đối phương cần nhượng bộ và thể hiện sự cảm thông, không phải nhấn mạnh và hạ nhục người mình yêu thêm nữa. Đôi lúc người bị dồn ép rơi vào thế yếu dù họ vẫn cảm thấy mình đúng. Đó là lúc cơn giận dữ dễ dàng bùng nổ, những ngôn từ sắc nhọn cứ thế được thốt ra, và rời đi là cách an toàn duy nhất để thể hiện nổi bức bối.

Trong bất cứ trường hợp nào, là một người nhạy cảm, đôi lúc bạn sẽ kích động tới mức trận cãi vã nhanh chóng trở thành một trong những khoảnh khắc tệ hại nhất cuộc đời. Bởi mối quan hệ của bạn đang đứng trước ranh giới trở nên cay đắng và xa cách nếu không có sự kìm lại hợp lý, bạn muốn cả hai cùng nhìn nhận trận cãi vã như một điều quý báu, dù nổi đau vẫn còn. Đó chính là sự văn minh. Vì thế hãy dành thời gian tạm lắng. Hãy dành cho nhau một lối thoát khẩn cấp, dù là năm phút, một giờ hay một đêm suy nghĩ. Không ai bỏ đi cả, chúng ta chỉ đang trì hoãn mà thôi.

Chờ đợi trận cãi vã kết thúc là điều khó khăn với cả hai bạn, vì vậy hãy thống nhất một điểm dừng. Hãy thảo luận trước và xem đây như một nguyên tắc hữu ích, không phải sự lảng tránh. Trên thực tế, bạn sẽ cảm thấy quy tắc trên hữu ích tới mức bạn sẵn sàng đồng ý trong tương lai. Mọi chuyện luôn trở nên khác biệt sau khoảng thời gian tạm lắng.

Sức mạnh của siêu giao tiếp tích cực cùng lắng nghe và đáp lại

Siêu giao tiếp có nghĩa là đề cập đến cách bạn nói và cảm nhận chung của bạn, ở một thời điểm không phải hiện tại. Siêu giao tiếp tiêu cực sẽ giống thế này: “Hy vọng bạn biết được rằng tôi sẽ làm những gì tôi muốn dù chúng ta đang thảo luận vấn đề này với nhau.” Hoặc: “Bạn có nhận thấy mỗi lần cãi nhau bạn đều trở nên rất vô lý không?” Những câu nói trên sẽ khiến cuộc cãi vã nghiêm trọng hơn. Thế nên hãy tránh sử dụng, dù món vũ khí đó có uy lực tới đâu.

Tuy nhiên, siêu giao tiếp tích cực đem đến những điều ngược lại bởi nó đề ra một độ cao an toàn cho những tổn thương. Ví dụ như: “Em biết giờ chúng ta đang tranh cãi khá nảy lửa và nặng nề, nhưng em mong anh hiểu em muốn giải quyết êm đẹp mọi chuyện. Em quan tâm tới anh, và em cảm kích vì anh đã cùng em trải qua những khó khăn.”

Siêu giao tiếp tích cực rất quan trọng trong mọi khoảnh khắc căng thẳng giữa người với người. Chúng giảm mức độ kích động và lo lắng bằng cách gọi cho người trong cuộc nhớ rằng họ thực sự (hoặc có thể) quan tâm tới nhau, và mọi

chuyện chắc chắn sẽ được giải quyết êm đẹp. Các cặp đôi với một người hoặc cả hai đều nhạy cảm nên xem đây là một cách hữu hiệu sửa chữa mối quan hệ gần gũi của mình.

Tôi cũng khuyến khích bạn nên áp dụng biện pháp “lắng nghe và đáp lại”. Công cụ quý báu này đã xuất hiện từ những năm 60, chắc hẳn bạn cũng nắm rõ biện pháp này rồi. Tôi nhắc tới “lắng nghe và đáp lại” tại đây bởi nó đã cứu vớt cuộc hôn nhân của tôi hai lần, và tôi không hề phóng đại. Sao tôi có thể không nhắc đến chứ? Đây chính là biện pháp “hồi sức tim phổi” cho tình yêu và tình bạn.

Lắng nghe và đáp lại chính là lắng nghe người khác, đặc biệt là những cảm xúc của họ. Bạn sẽ nhắc lại những cảm xúc ấy để khẳng định bạn đang lắng nghe. Chỉ vậy thôi. Nhưng thực tế khó hơn bạn tưởng rất nhiều. Trước hết, những gì bạn nói sẽ có vẻ cứng nhắc hoặc “như chuyên gia trị liệu” khi được tiến hành một cách tuyệt đối. Nhưng phản ứng đó cũng có thể do bạn không thoải mái với cảm xúc của đối phương, một phần do ảnh hưởng của xã hội. Tin tôi đi, người nhận được sự chú ý sẽ cảm thấy phản ứng ấy không hề giả tạo như bạn nghĩ đâu. Giống như cách các cầu thủ bóng đá tài năng đôi lúc chẳng cần làm gì ngoài sút vào gôn hoặc rê bóng, thỉnh thoảng bạn cũng cần luyện tập lắng nghe tuyệt đối để biến nó thành một “nước cờ” những khi cần. Vì thế hãy luyện tập lắng nghe tuyệt đối cùng lắng nghe và đáp lại, ít nhất một lần, với người mà bạn thân thiết.

Vẫn còn cảm thấy không chắc chắn? Một lý do khác để bạn gắn chặt với cảm xúc chính là thế giới ngoài kia hiếm khi

lắng nghe chúng. Nhưng ta lại muốn chúng được trân trọng, ít nhất trong các mối quan hệ gần gũi. Cảm xúc thường sâu sắc hơn ý tưởng và sự thật ở chỗ chúng tô màu, kiểm soát và làm rối loạn ý tưởng cùng sự thật. Khi cảm xúc xuất hiện một cách rõ rệt, ý tưởng và sự thật cũng sẽ trở nên sáng tỏ hơn.

Khi áp dụng biện pháp lắng nghe và đáp lại giữa cơn xung đột, bạn buộc phải lắng nghe khi đang đối xử với đối phương một cách bất công, khi đã tới lúc bạn từ bỏ một số nhu cầu cùng thói quen xưa cũ để lắng nghe những ảnh hưởng tiêu cực bạn tạo nên mà không bảo vệ bản thân, không bỏ ngoài tai những tin xấu, không trở nên kích động và không sụp đổ tới mức đối phương phải chăm sóc bạn. Điều này dẫn chúng ta tới một chủ đề sâu sắc hơn.

Mối quan hệ thân thiết như con đường dẫn tới quá trình thỏa mãn bản ngã

Cách tốt nhất để kiểm soát cái bóng trong ta là hiểu về chúng và liên minh với chúng. Từ đầu tới giờ tôi đều tỏ ra lạc quan khi nhắc tới sự tỉ mỉ, trung thành, trực giác nhạy bén và sự sáng suốt của người nhạy cảm. Nhưng sẽ là một tổn thất nếu không đề cập tới việc người nhạy cảm có rất nhiều lý do để chối bỏ, để khước từ một phần bản thân. Một số người nhạy cảm phủ nhận sức mạnh, quyền lực và khả năng của mình để trở nên mạnh mẽ, vô cảm. Số khác lại phủ nhận phần con người vô trách nhiệm, không có lòng thương. Còn có người phủ nhận nhu cầu được ở bên người khác hoặc ở một mình, hoặc sự tức giận - hoặc tất cả những điều trên.

Tìm hiểu về những phần bị khước từ là một điều rất khó khăn bởi ta khước từ chúng vì những lý do chính đáng. Những người bạn thông thường có thể biết một chút về phần bóng tối trong bạn nhưng ngại nhắc đến chúng. Nhưng trong một mối quan hệ gần gũi, đặc biệt khi hai bạn sống chung hoặc phụ thuộc vào nhau cho những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống, bạn sẽ không thể lảng tránh việc quan sát hoặc thảo luận phần bóng tối của nhau - đôi khi một cách náy lữa. Trên thực tế, có thể nói mối quan hệ gần gũi chỉ thực sự bắt đầu khi hai bạn hiểu rõ những mặt tối của nhau và quyết định cách chung sống hoặc thay đổi chúng.

Khía cạnh tệ hại nhất của bản thân bị vạch trần là một cảm giác đau đớn và hổ thẹn. Đó là lý do điều này chỉ xảy ra khi bạn bị bắt phải nhắc đến những mặt “kinh khủng” của mình bởi người mà bạn quan tâm nhất và bạn biết rằng đối phương sẽ không vì thế mà vứt bỏ mình. Vậy nên, một mối quan hệ thân mật là biện pháp tốt nhất để bạn kiểm soát mặt tối, để thu về nguồn năng lượng tích cực mà bạn đã đánh mất từ lâu bởi những tiêu cực và cá tính hóa trên con đường tìm kiếm sự sáng suốt và trọn vẹn.



LẮNG NGHE VÀ ĐÁP LẠI

Trong quá trình luyện tập lắng nghe và đáp lại, hãy đặt giới hạn thời gian (tối thiểu 10 phút, tối đa 45 phút). Sau đó đổi vai, dành cho đối phương một khoảng thời gian tương tự, nhưng đừng đổi ngay lập tức. Hãy chờ một giờ, hoặc

thậm chí một ngày. Nếu chủ đề là mâu thuẫn hoặc cơn giận giữa hai bạn, hãy chờ trước khi thảo luận về những gì đã nói. Nhưng điều tốt nhất mà bạn có thể làm trong trường hợp này chính là bộc lộ phản ứng khi tới lượt bạn lắng nghe và đáp lại.

NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM:

1. Hãy tưởng tượng mình là người đang thực sự lắng nghe. Ngồi thẳng lưng, duỗi thẳng tay, chân. Có thể ngả người về phía trước. Nhìn thẳng vào đối phương. Đừng xem đồng hồ.

2. Dùng từ ngữ hoặc giọng điệu đáp lại những cảm xúc vừa được bộc lộ. Nội dung chỉ là thứ yếu và sẽ xuất hiện khi bạn nói - hãy kiên nhẫn. Nếu bạn nghi ngờ những cảm xúc khác cũng đang xuất hiện, hãy chờ tới khi chúng hóa thân vào từ ngữ hoặc hiện rõ trong giọng nói.

Tôi sẽ dùng một ví dụ có phần ngớ ngẩn để minh họa cách nhấn mạnh khi đáp lại cảm xúc. Đối phương có thể nói: “Anh không thích chiếc áo khoác em đang mặc.” Trong bài tập nhấn mạnh cảm xúc này, bạn có thể đáp: “Anh *thực sự* ghét cái áo khoác này.” Đừng nói “Anh thực sự ghét cái áo khoác *này*.” bởi nó nhấn mạnh chiếc áo khoác như thể bạn đang hỏi nó có vấn đề gì. Và cũng đừng nói: “Anh thực sự ghét *em* mặc chiếc áo khoác này.” bởi nó tập trung vào bản thân bạn (thường mang tính tự vệ).

Nhưng những ví dụ ngớ ngẩn có thể mang đến nhiều hơn thế. Đối phương phản ứng lại lời đáp trả cảm xúc này bằng

cách nói: “Đúng thế, chiếc áo này luôn gọi anh nhớ đến mùa đông năm ngoái.” Chưa có nhiều cảm xúc xuất hiện ở đây. Vì thế hãy đợi thêm.

Đối phương nói: “Anh ghét phải sống trong căn nhà đó.” Bạn nhấn mạnh cảm xúc đó thêm một lần nữa: “Anh đã trải qua những chuyện khá tồi tệ.” Đừng nói “Tại sao?”. Đừng nói “Em đã cố đưa chúng ta ra khỏi đó nhanh nhất có thể.”

Sau đó bạn sẽ nghe được những điều mà bạn chưa từng biết về mùa đông năm ngoái. “Đúng vậy, giờ anh mới nhận ra anh chưa từng cô đơn tới vậy, ngay cả khi có em trong cùng một căn phòng.” Đó là những chuyện cần thảo luận. Đó là cái đích bạn đạt đến khi đáp lại cảm xúc của đối phương, đối lập với khi tập trung vào sự thật hoặc cảm xúc của chính mình.

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN LÀM:

1. Đừng đặt câu hỏi.
2. Đừng đưa lời khuyên.
3. Đừng gọi lại những trải nghiệm tương tự của chính bạn.
4. Đừng phân tích hoặc lý giải.
5. Đừng làm bất kỳ việc gì gây xao nhãng hoặc không đáp lại cảm xúc của đối phương.
6. Đừng sa vào một khoảng lặng kéo dài và để đối phương độc thoại. Sự im lặng chính là thực hiện phần “lắng nghe” trong quá trình lắng nghe và đáp lại. Tới thời điểm thích

hợp, sự im lặng sẽ tạo không gian để đối phương chìm đắm sâu hơn. Nhưng hãy đáp lại những gì đối phương nói. Hãy sử dụng trực giác để biết khoảng thời gian phù hợp cho mỗi việc.

7. Dù đối phương nói gì cũng đừng bảo vệ bản thân hoặc bộc lộ quan điểm cá nhân về vấn đề. Nếu cảm thấy cần thiết, sau đó bạn có thể nhấn mạnh rằng bạn lắng nghe nhưng không có nghĩa bạn đồng tình. Những suy đoán đằng sau cảm xúc có thể không đúng (cảm xúc có thể khiến ta làm những điều sai trái), nhưng bản thân cảm xúc không có đúng hoặc sai, và nếu lắng nghe một cách đầy tôn trọng, cảm xúc có thể khiến ta ít gặp rắc rối hơn.



Quá trình tự phát triển bản thân trong các mối quan hệ gần gũi

Loài người chúng ta dường như sở hữu nhu cầu phát triển và mở rộng mạnh mẽ - không chỉ là mở rộng lãnh thổ, của cải, quyền lực mà còn mở rộng kiến thức, nhận thức và cá tính của bản thân. Một cách để làm được điều này chính là bao gồm người khác trong chính mình. Ta ngừng là “tôi”, và trở thành một thứ lớn lao hơn: “chúng ta”.

Khi lần đầu tiên sa vào lưới tình, quá trình mở rộng nhờ việc gộp người khác vào trong cuộc sống của mình diễn ra nhanh chóng. Tuy nhiên, các bài nghiên cứu về hôn nhân đã chỉ ra rằng sau vài năm chung sống, mối quan hệ trở nên kém thỏa mãn, nhưng giao tiếp tốt có thể làm chậm lại quá trình đó, và với quá trình thỏa mãn bản ngã mà tôi đã miêu tả, quá trình trên còn diễn ra chậm hơn, thậm chí là bị đảo ngược. Kết quả của bài nghiên cứu do tôi cùng chồng mình tiến hành đã hé mở một cách làm tăng mức độ thỏa mãn. Sau khi nghiên cứu một vài cặp đôi đã kết hôn hoặc đang hẹn hò, chúng tôi phát hiện họ cảm thấy thỏa mãn với mối quan hệ sau khi cùng nhau thực hiện những điều mà họ cho là “thú

vị” (không chỉ “dễ chịu”). Điều này có vẻ rất hợp lý; nếu không thể mở rộng bằng cách đưa những điều mới lạ từ đối phương vào trong cuộc sống của mình, bạn vẫn có thể tạo ra sự kết nối giữa mối quan hệ của mình và quá trình mở rộng bản thân bằng cách cùng nhau trải nghiệm những điều mới.

Đối với một người nhạy cảm, cuộc sống vốn đã đủ kích thích, và bạn chỉ muốn có không gian yên tĩnh khi về nhà. Nhưng hãy cẩn thận, đừng khiến mối quan hệ nguội lạnh tới mức bạn không muốn cùng đối phương thử nghiệm những điều mới. Có lẽ để làm được điều này, bạn nên bớt căng thẳng những khi không ở bên đối phương. Hoặc bạn nên tìm kiếm một thứ giúp bạn phát triển bản thân nhưng không kích động - buổi hòa nhạc yên tĩnh nhưng hay lạ thường, thảo luận về giấc mộng đêm qua, một cuốn thơ mới bên lò sưởi. Không nhất thiết cứ phải cùng nhau đi tàu lượn.

Nếu mối quan hệ thân thiết này là một nguồn động viên với bạn, nó cũng xứng đáng được xem là nguồn lực đáng thỏa mãn giúp mở rộng bản thân.

Người nhạy cảm và tình dục

Lĩnh vực này xứng đáng được nghiên cứu kỹ càng và được thảo luận riêng trong cả một cuốn sách. Xã hội cố gắng nhồi nhét vào đầu chúng ta những gì được xem là lý tưởng, những gì bị cho là khác thường. Nhưng 80% thông tin ấy đến từ những người không nhạy cảm. Như thế nào là lý tưởng và bình thường đối với chúng ta? Tôi không thể nói chắc, nhưng nếu ta nhạy cảm với kích thích hơn người bình thường, có

thể ta cũng nhạy cảm hơn trước kích thích liên quan tới tình dục. Điều này khiến đời sống tình dục của chúng ta viên mãn hơn, cũng khiến ta ít cần đến những thay đổi đa dạng. Và những khoảng thời gian khi ta bị kích động chắc chắn sẽ ảnh hưởng tới chức năng cũng như sự thỏa mãn tình dục của bản thân. Giờ bạn đã đủ hiểu về nhạy cảm, cả lý thuyết lẫn thực tiễn, để suy ngẫm xem tính cách ấy ảnh hưởng thế nào tới tình dục. Nếu đời sống tình dục của bạn đầy áp sự bối rối hoặc đau khổ, có lẽ bạn cũng muốn thực hiện bài tập điều chỉnh một số trải nghiệm hoặc cảm xúc liên quan tới tình dục.

Người nhạy cảm và trẻ nhỏ

Dường như trẻ em phát triển hơn khi người chăm trẻ là một người nhạy cảm. Tôi đã gặp rất nhiều người đặc biệt nhạy cảm hạnh phúc với việc chăm sóc con em mình, hoặc con em của người khác. Tôi cũng đã gặp những người chưa có con, hoặc chỉ có một con độc nhất bởi tính cách nhạy cảm của mình. Không ngạc nhiên gì, điều này phụ thuộc vào các trải nghiệm quá khứ liên quan tới trẻ nhỏ - liệu họ có cảm thấy thoải mái, hay mọi thứ vượt quá mức chịu đựng?

Khi cân nhắc xem liệu mình có muốn nuôi dạy trẻ nhỏ hay không, bạn nên nhớ rằng con của bạn cùng gia đình tương lai sẽ phù hợp với bạn hơn con và gia đình của người khác. Gen của bạn tồn tại trong cơ thể chúng, và chúng chịu ảnh hưởng từ bạn. Khi một gia đình ồn ào, huyên náo hoặc đầy áp những bất đồng, đó thường là bởi các thành viên trong

gia đình cảm thấy thoải mái, hoặc ít nhất, không có ý kiến gì với việc đó. Nhưng cuộc sống gia đình của bạn có thể khác.

Mặt khác, không ai có thể phủ nhận việc trẻ nhỏ làm tăng mức độ kích thích một cách đáng kể. Đối với một người nhạy cảm tỉ mỉ, trẻ nhỏ không chỉ đem đến niềm vui, mà còn là trách nhiệm cao cả. Bạn phải cùng chúng bước vào thế giới, từ trường mẫu giáo, tiểu học cho đến trung học cơ sở, trung học phổ thông. Bạn phải gặp gỡ các gia đình khác, bác sĩ, nhà sĩ, bác sĩ chỉnh nha, giáo viên dương cầm. Và nhiều, nhiều người khác nữa. Chúng đem cả một thế giới rộng lớn đến với bạn - vấn đề tình dục, thuốc phiện, lái xe, giáo dục, công việc, bạn đời. Quá nhiều thứ cần giải quyết (và ta không chắc liệu mình có ai đồng hành trong suốt quá trình đó không). Bạn phải từ bỏ những thứ khác - chắc chắn là như vậy.

Nhạy cảm khiến mối quan hệ thêm phần phong phú

Dù bạn là một người nhạy cảm hướng nội hay hướng ngoại, sự thỏa mãn lớn lao nhất về mặt xã hội thường đến từ chính những mối quan hệ gần gũi. Đây chính là nơi hầu hết mọi người học hỏi một cách sâu sắc nhất và nhận được sự thỏa mãn mãnh liệt nhất trong cuộc sống, và đó cũng là nơi bạn tỏa sáng. Bạn có thể giúp người khác, cũng như giúp chính mình khi áp dụng sự nhạy cảm đó vào trong các mối quan hệ.

Luyện tập những gì đã học

Ba người chúng ta: Bạn, tôi và sự nhạy cảm của tôi (hoặc của chúng ta)

Nếu bạn đã tìm được nửa kia của đời mình và người đó vẫn chưa đọc cuốn sách này, hãy để họ đọc chương Một và chương này, ghi lại tất cả những gì phù hợp với mối quan hệ của hai bạn. Việc cùng nhau đọc to một số đoạn lên cũng có thể hữu ích. Sau đó hãy đặt thời gian thảo luận các câu hỏi sau đây. (Nếu cả hai bạn đều là người nhạy cảm, đặt thời gian cho bạn, sau đó đặt lại cho đối phương.)

1. Khía cạnh nào trong tính cách của bạn được đối phương xem trọng?

2. Đối phương muốn bạn thay đổi khía cạnh nào trong tính cách của bản thân? Hãy nhớ không phải do khía cạnh đó “tệ hại”, chỉ là nó gây khó khăn trong một số tình huống cụ thể hoặc khi đi kèm với đặc điểm hoặc thói quen của đối phương.

3. Một số mâu thuẫn giữa hai bạn do sự nhạy cảm gây nên?

4. Thảo luận một số trường hợp khi đối phương ước gì bạn cân nhắc tính cách nhạy cảm của mình và bảo vệ bản thân nhiều hơn.

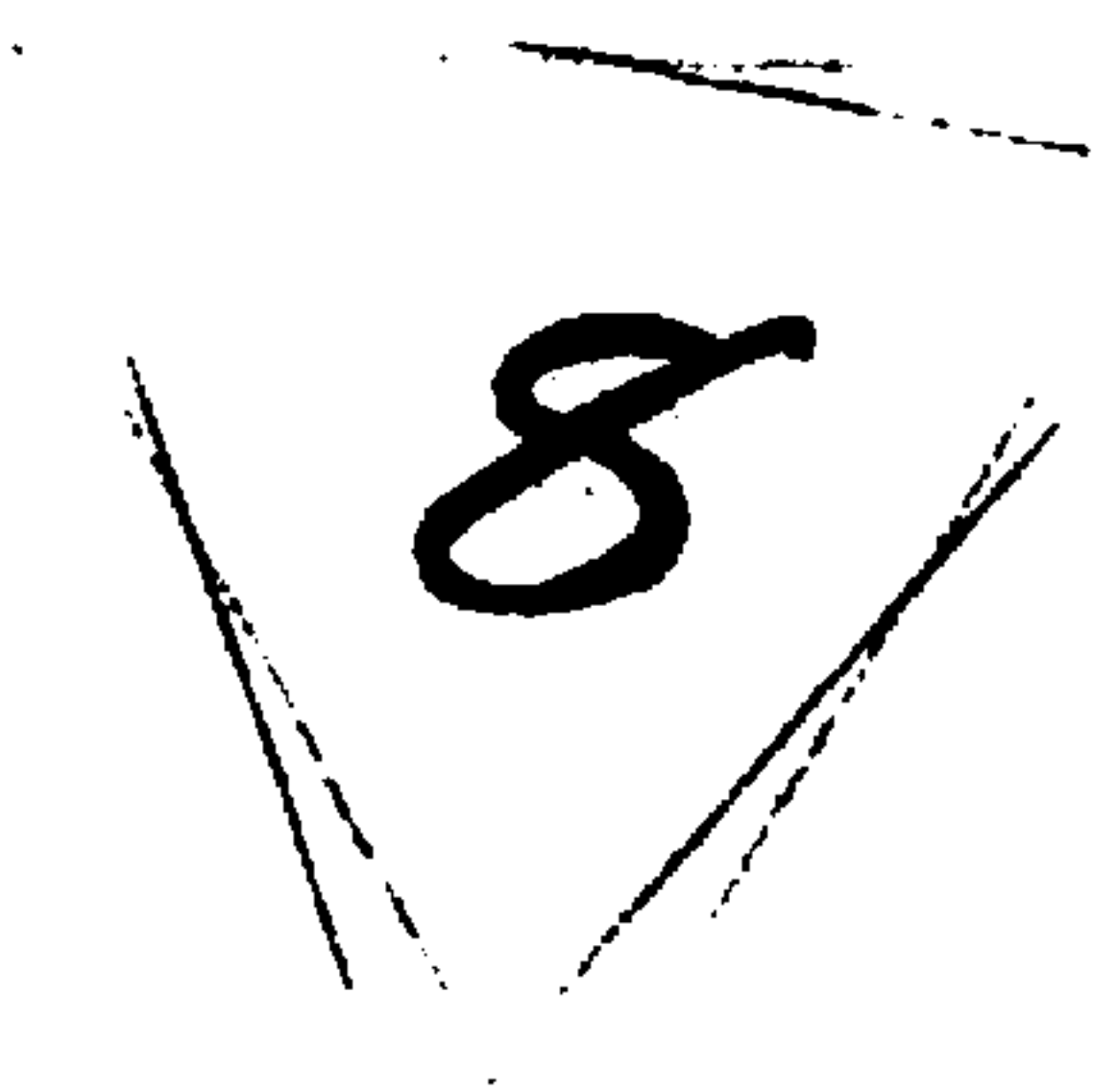
5. Thảo luận một số trường hợp khi bạn dùng nhạy cảm

làm cái có thoái thác hoặc làm vũ khí trong một trận tranh cãi. Nếu cuộc thảo luận này trở nên gay gắt, hãy áp dụng những gì bạn đã học được trong phần "lắng nghe và đáp lại" để kiểm soát.

6. Liệu trong gia đình hai bạn có ai là người nhạy cảm? Mỗi quan hệ đó ảnh hưởng tới mỗi quan hệ của hai bạn như thế nào? Ví dụ, hãy tưởng tượng một người phụ nữ nhạy cảm kết hôn với một người đàn ông có mẹ cũng là người nhạy cảm. Người chồng sẽ sở hữu những thái độ sâu kín về người nhạy cảm. Cảnh giác trước những điều đó có thể cải thiện mối quan hệ giữa ba người - chồng, vợ và mẹ chồng.

7. Thảo luận những gì hai bạn đạt được khi phân chia dựa trên đặc điểm - một người nhạy cảm hơn, một người ít nhạy cảm. Bên cạnh hiệu suất công việc và một số lợi ích nhất định, liệu bạn có thỏa mãn trước cảm giác người khác cần đến mình vì những tài năng đặc biệt? Bạn có cảm thấy mình là một phần không thể thiếu của đối phương? Liệu bạn có cảm thấy hài lòng khi làm được những điều mà đối phương không thể?

8. Thảo luận những gì hai bạn đánh mất khi phân chia dựa trên đặc điểm. Bạn ước có thể tự làm điều gì mà đối phương đang thực hiện thay bạn? Bạn có cảm thấy mệt mỏi vì đối phương cứ dựa dẫm khi bạn vận dụng tài năng của mình? Liệu bạn có bớt tôn trọng đối phương bởi bạn làm những điều đó giỏi hơn họ? Liệu điều ấy có hạ thấp lòng tự trọng của đối phương?



Hàn gắn những vết thương sâu thẳm

Quá trình khác biệt dành cho người nhạy cảm

Nhớ về một người bạn nhảy cảm từ quá khứ

Thời trung học, tôi có quen biết một cậu trai tên Drake. Khi đó cậu ta chỉ là một tên một sách trong lớp. Ngày hôm nay, tôi có thể nói cậu ta là một người nhảy cảm.

Tuy nhiên, Drake vẫn phải đối diện với khá nhiều vấn đề. Cậu sinh ra với dị tật tim bẩm sinh, chứng động kinh, nhiều loại dị ứng, và làn da trắng xanh không chịu nổi ánh mặt trời. Bởi không thể chơi thể thao, thậm chí cũng không thể xuất hiện ngoài trời, cậu hoàn toàn bị loại bỏ khỏi nhóm con trai thông thường theo quan điểm của xã hội. Vì lẽ đó, cậu ham đọc sách và tới tuổi thiếu niên, cậu trở nên hứng thú với các quan điểm. Giống như các cậu trai đồng trang lứa, cậu cũng bắt đầu để ý tới các bạn gái.

Tất nhiên đám con gái chẳng muốn dính líu gì tới cậu (Tôi nghĩ họ không dám ngênh đón sự chú ý của cậu thì đúng hơn). Nhu cầu được người khác chấp nhận khiến cậu trở nên căng thẳng. Đây là sự kết liễu về mặt xã hội với bất kì ai trong chúng ta. Cậu yêu hết người này tới người khác, một cách ngượng ngùng và thèm khát, những điều này khiến cậu

tự biến bản thân thành một trò cười. Đối với một số bạn cùng lớp, điểm sáng của năm học là được chạm tay vào những bức thư tình bị từ chối của Drake và đi rêu rao khắp trường.

May thay, Drake đã được tham gia vào chương trình dành cho học sinh năng khiếu, và ở đây cậu được chào đón. Chúng tôi ngưỡng mộ những bài luận cùng lời bình của cậu trên lớp. Chúng tôi tự hào khi cậu nhận được học bổng toàn phần từ một trường đại học hàng đầu.

Chắc chắn cậu sợ hãi việc đi học xa hơn bất kì ai trong chúng tôi. Đó là những ngày tháng sống chung với những người bạn đồng trang lứa, những người từng khiến cuộc sống của cậu trở nên bất khả thi trong quá khứ. Tất nhiên cậu không thể khước từ vinh dự này. Nhưng mọi chuyện sẽ thế nào đây? Cảm giác sẽ thế nào khi rời bỏ mái nhà cùng sự hỗ trợ y tế?

Câu trả lời được hé lộ sau kì nghỉ Giáng sinh đầu tiên. Đêm đầu tiên sau khi quay trở lại phòng kí túc, Drake đã treo cổ tự vẫn.

Người nhạy cảm và quá trình chữa lành những vết thương tâm lý

Tôi không có ý khiến bạn sững sốt bởi câu chuyện trên - tôi xin nhắc lại, Drake đã phải đối diện với rất nhiều khó khăn. Cuộc sống của người nhạy cảm hiếm khi gặp phải một cái kết buồn tới vậy. Nhưng để có thể giúp ích cho bạn, bên cạnh vai trò như một lời động viên, chương này còn phải là

một lời cảnh báo. Kết quả nghiên cứu của tôi cho thấy những người nhạy cảm phải đối diện với khó khăn cùng cực trong thời thơ ấu và niên thiếu có nguy cơ lo lắng, trầm cảm và tự tử cao hơn cho đến khi họ thừa nhận quá khứ cùng những đặc điểm tính cách để có thể bắt đầu chữa lành những vết thương trong lòng. Người nhạy cảm hiện phải gánh chịu những vấn đề nghiêm trọng cũng cần quan tâm đặc biệt tới bản thân. Những người không nhạy cảm không tiếp nhận quá nhiều khía cạnh nhỏ nhặt, nhiễu loạn từ những tình huống tương tự. Bản thân tính cách nhạy cảm không có lỗi; nhưng cũng giống như một nhạc cụ hoặc cỗ máy được tinh chỉnh hoàn hảo, hoặc một loài vật vui vẻ đã được thuần hóa, bạn thực sự cần đến những biện pháp đặc biệt. Bởi rất nhiều người trong số bạn chỉ được chăm sóc qua loa, hoặc thậm chí bị tổn hại từ khi còn là một đứa trẻ.

Trong chương này, tôi sẽ thảo luận những biện pháp đương đầu với khó khăn trong quá khứ cũng như hiện tại, chủ yếu thông qua liệu pháp tâm lý theo hướng bao hàm nhất. Tôi cũng sẽ đề cập đến những mặt lợi, mặt hại của liệu pháp tâm lý đối với người nhạy cảm, các đường hướng tiếp cận khác nhau, cách lựa chọn chuyên gia tâm lý trị liệu và nhiều điều khác nữa. Nhưng tôi sẽ bắt đầu bằng các vấn đề thời thơ ấu.

Ta nên chú trọng tới thời thơ ấu tới nhường nào?

Tôi không tin đời sống tâm lý của chúng ta chỉ gói gọn trong những thứ diễn ra khi ta trưởng thành. Trong đó có yếu tố hiện tại - những người ảnh hưởng tới ta, sức khỏe thể chất, môi trường sống - và có cả những yếu tố bên trong thúc đẩy ta tiến về phía trước. Như đã nói về thiên hướng nghề nghiệp ở chương Sáu, tôi tin thể hệ chúng ta có ít nhất một phần câu hỏi cần giải đáp và có nhiệm vụ tiến về phía trước một chút. Khó khăn trong quá khứ dường như ngăn không cho ta sống trọn ý nghĩa cuộc đời, nhưng đôi lúc, mọi khó khăn đều có mục đích riêng của nó. Hoặc đó chính là mục đích - để trải nghiệm và thấu hiểu trọn vẹn một vấn đề cụ thể của loài người.

Tôi cũng muốn nhấn mạnh một vấn đề mà các chuyên gia tâm lý trị liệu thường mắc phải do chưa hiểu rõ về người nhạy cảm. Thông thường, các chuyên gia này tìm kiếm một thứ gì đó trong thời thơ ấu của người nhạy cảm để giải thích cho các “triệu chứng” hoàn toàn bình thường đối với chúng ta. Họ nghĩ người nhạy cảm thu mình “quá mức”, nhắc đến cảm giác xa cách “chẳng vì lý do gì”, lo lắng “thái quá” hoặc

“loạn thần kinh”, cùng các vấn đề “bất thường” tại nơi làm việc, trong mối quan hệ gần gũi hoặc trong đời sống tình dục. Một lời giải thích luôn là thứ khiến cả bác sĩ trị liệu lẫn bệnh nhân nhẹ nhõm, ngay cả khi lời giải thích đó là có người làm điều tệ hại mà ta đã quên hoặc không để ý tới.

Tôi phát hiện ra rằng những người nhạy cảm với khó khăn thực sự bắt nguồn từ tính cách (có thể do hiểu nhầm hoặc kiểm soát kém) cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm và tiến bộ hơn rất nhiều sau khi biết được những điều cơ bản về nhạy cảm. Có thể họ vẫn phải luyện tập rất nhiều trong các buổi trị liệu, ví dụ như điều chỉnh trải nghiệm và học cách sống chung với nhạy cảm, nhưng sự tập trung của họ đã thay đổi một cách rất tự nhiên.

Tôi cũng nghĩ mọi người không biết mình đang nói gì khi thốt lên: “Ồ thôi nào! Tuổi thơ của ai mà chẳng khó khăn. Chẳng có gia đình nào hoàn hảo. Ai chẳng có những điều muốn che giấu. Việc mọi người tiến hành trị liệu hàng năm trời thật trẻ con. Nhìn vào anh chị em của họ mà xem, cùng một vấn đề mà họ chẳng làm quá lên. Họ vẫn đang sống rất tốt đẹp.”

Không có tuổi thơ nào giống nhau. Một số người trải qua tuổi thơ tồi tệ. Sự khác biệt cũng diễn ra ngay trong cùng một gia đình. Phân tích số liệu về ảnh hưởng của môi trường sống tới trẻ em trong cùng một gia đình không hề có sự trùng lặp. Anh chị em của bạn trải qua thời thơ ấu hoàn toàn khác. Dựa trên cách người lớn thay đổi theo từng độ tuổi và hoàn cảnh, bạn sở hữu địa vị gia đình khác, trải nghiệm đầu đời khác,

thậm chí cha mẹ khác theo một cách nào đó. Cuối cùng, bạn là một người đặc biệt nhạy cảm.

Những người sinh ra đã nhạy cảm bị ảnh hưởng bởi mọi thứ. Hơn nữa, thành viên nhạy cảm nhất trong gia đình thường trở thành trung tâm của sự chú ý. Đặc biệt trong một gia đình xáo trộn, người đó sẽ thể hiện vai trò tiên tri của mình, ví dụ như người hòa giải, thiên tài, mục tiêu, kẻ hy sinh thân mình, bệnh nhân, phụ huynh, hoặc một kẻ yếu đuối, và việc bảo vệ họ trở thành mục đích sống của những người khác. Đồng thời, nhu cầu được cảm nhận sự an toàn trên thế giới này của một đứa trẻ nhạy cảm thường bị phớt lờ.

Tóm lại, dù tin hay không nhưng dường như “cùng” một tuổi thơ hoặc tuổi thơ “êm đềm” lại trở nên khó khăn với bạn hơn với những người khác trong gia đình, hoặc với những người có quá khứ tương tự. Và nếu bạn cảm thấy mình cần trị liệu để hàn gắn vết thương thời thơ ấu, hãy cứ làm đi. Mỗi tuổi thơ là một câu chuyện riêng, xứng đáng được lắng nghe.

Cách Đan vượt qua

Đầu tiên, câu hỏi Đan dành cho tôi là những câu hỏi điển hình, nếu không muốn nói là cực đoan, của người nhạy cảm. Anh tự xem bản thân là người đặc biệt hướng nội và luôn cần thời gian ở một mình. Anh căm ghét bạo lực dưới bất kì hình thức nào. Anh kể với tôi anh quản lý bộ phận kế toán ở một công ty phi lợi nhuận lớn, nơi anh nghĩ mình được trân trọng bởi bản tính tốt bụng và “ngoại giao giỏi”. Anh cảm

thấy hầu hết các tình huống xã hội đều khiến anh mệt mỏi. Nhưng sau đó, buổi phỏng vấn quay trở lại vấn đề cảm ghét bạo lực.

Dan vẫn nhớ những trận cãi lộn thường xuyên với cậu anh trai, người luôn đè anh xuống, đấm, đá túi bụi. (Bạo lực giữa anh chị em là một trong những lĩnh vực bạo lực gia đình ít được nghiên cứu nhất.) Trong khi đó, tôi tự hỏi liệu còn vấn đề nào khác tồn tại, vì sao bạo hành lại được cho phép trong gia đình này. Tôi hỏi liệu mẹ anh có xem anh là một đứa trẻ nhạy cảm.

“Tôi không biết. Bà không quan tâm tới tôi lắm.”

Báo động nguy hiểm. Cứ như đọc được suy nghĩ của tôi, anh nói tiếp: “Cha mẹ tôi không hay giải bày tâm sự.”

Tôi gật đầu.

“Nói đúng hơn, tôi thấy họ rất kì quái. Tôi chẳng nhớ ra điểm nào tích cực về họ cả. Ví dụ như ôm ấp, hoặc những hành động tương tự.” Sau đó chủ nghĩa khắc kỷ đã tan chảy. Câu chuyện hé lộ chứng bệnh thần kinh của mẹ anh, nhưng chưa từng được chữa trị. “Trầm cảm mãn tính. Tâm thần phân liệt. Những người trên TV trò chuyện với bà.” Nghiện rượu triền miên - tỉnh táo từ thứ Hai tới thứ Sáu, “say khướt” từ tối thứ Sáu tới sáng Chủ Nhật. “Cha tôi cũng là một người nghiện rượu. Ông thường đánh đập bà. Mọi chuyện luôn vượt quá tầm kiểm soát.”

Mỗi khi say, bà lại kể với anh cùng một câu chuyện - chuyện mẹ bà là một người tàn phế lạnh lùng và xa cách,

chuyện những người duy nhất chăm sóc bà là cô hầu và y tá, chuyện bệnh tật của cha bà và việc ngày ngày bà bị ép ở cạnh ông, nhìn ông chậm rãi từ già cỗi đời. (Mọi chuyện thường như thế - thiếu sự chăm sóc, từ thế hệ này qua thế hệ khác.)

“Vừa kể bà vừa khóc nức nở. Bà là một người phụ nữ lương thiện. Bà cũng là một người nhạy cảm. Còn hơn cả tôi.” Ngay lập tức anh nói tiếp: “Nhưng cũng vô cùng xấu xa. Bà luôn tìm ra điểm yếu của tôi. Bà có biệt tài tìm ra điều ấy.” (Không phải người nhạy cảm nào cũng là một vị thánh.)

Dan chạt vạt với những mâu thuẫn trong tư tưởng ngày một lớn dần khi người duy nhất bảo vệ anh cũng là người đem đến sự nguy hiểm.

Anh miêu tả những lần trốn chạy khi còn nhỏ - trong tủ, dưới bồn tắm, trong xe của gia đình, chỗ ngồi cạnh cửa sổ nhất định. Nhưng, giống như trong biết bao câu chuyện, luôn có một người cứu vớt linh hồn ta. Bà nội của Dan là một người phụ nữ cứng rắn, “cuồng sạch sẽ”. Nhưng sau khi chồng qua đời, bà đã trở thành người bầu bạn với Dan bé nhỏ.

“Một trong những kí ức đầu tiên của tôi là ngồi chơi bài canasta với ba người phụ nữ ngoài 60, trong khi tôi mới sáu tuổi và gần như không cầm nổi những lá bài. Nhưng họ cần người thứ tư, và khi chơi bài, tôi trở thành một người lớn quan trọng và có thể nói những điều tôi không dám nói với ai khác.”

Chính bà đã đem đến sự ổn định cần thiết để một đứa trẻ nhạy cảm hình thành chiến lược sinh tồn.

Dan đã hồi phục một cách tuyệt vời: “Mẹ tôi từng ngồi xuống chỉ trích tôi: ‘Sao con lại cố gắng đến thế? Con sẽ chẳng làm được việc gì nên hồn đâu. Con không có cơ hội.’ Và tôi đã quyết định thách thức bà.”

Nhạy cảm không hề loại trừ việc bạn là một người sống sót bền bỉ, theo cách của riêng mình. Và Dan cần điều đó khi kể với tôi phần còn lại của câu chuyện.

Dan nhận được một công việc vào năm 14 tuổi. Anh ngưỡng mộ một người đàn ông làm cùng bởi ông hiểu sâu biết rộng và coi Dan như người lớn. “Tôi tin tưởng ông ấy, thế nhưng ông lại gạt gẫm tôi.”

(Một lần nữa, điều đáng lo ngại không chỉ là một trường hợp bạo hành, mà còn cả những tình huống kéo dài cả đời khiến bạo hành dễ xảy ra hơn. Với tuổi thơ như thế, khao khát được gần gũi hẳn đã khiến Dan phớt lờ những dấu hiệu nguy hiểm nhỏ bé. Hơn nữa, quá trình bảo vệ bản thân diễn ra chậm bởi anh không có hình mẫu để noi theo - chưa ai từng chú ý tới anh.)

Dan nhún vai. “Vì thế, từ đó tôi đã rút ra một bài học: Nếu có thể vượt qua chuyện này, bạn có thể hứng chịu mọi thứ mà người đời ném vào bạn, và mọi chuyện cũng chẳng có gì khác biệt hết. Chỉ cần bạn vượt qua chuyện này.”

Dan kết hôn với cô gái anh yêu từ thuở bé, người cũng có một gia đình đầy xáo trộn và hỗn loạn như gia đình anh. Họ quyết tâm xây dựng một cuộc hôn nhân êm đẹp, và họ đã làm được, đồng thời duy trì nó suốt gần 20 năm nay. Một phần thành công đó là bởi họ đã vạch ra ranh giới rõ ràng

với gia đình của hai người. “Giờ tôi tự biết cách chăm sóc bản thân.”

Một phần bài học được đúc rút từ ba tháng tiến hành tâm lý trị liệu năm ngoái, khi anh rơi vào trạng thái trầm cảm nghiêm trọng. Anh cũng đọc nhiều sách về chủ đề tâm lý hành vi phụ thuộc và về những người con trưởng thành của người nghiện rượu. Tuy nhiên, anh không tham gia vào các nhóm chung. Giống như nhiều người nhạy cảm, anh không muốn tiết lộ cuộc sống của mình trong căn phòng đầy người xa lạ.

“Cho phép bản thân làm những gì tôi cần phải làm - đó là điều quan trọng nhất. Để thừa nhận và tôn trọng sự nhạy cảm của bản thân. Để phóng chiếu tâm trạng điềm tĩnh, tích cực và hướng đến giải pháp ở nơi làm việc. Và để cẩn thận không nhìn mọi thứ từ bên ngoài giống như thể mình là một kẻ ngoài cuộc.”

Bởi trong đó “tồn tại một hố đen. Đôi lúc tôi không tìm thấy lý do để tiếp tục sống. Tôi không quan tâm việc mình sống hay chết.” Và rồi, vẫn bằng giọng điệu ấy, anh kể với tôi về người bạn làm bác sĩ tâm thần đã giúp đỡ anh rất nhiều và hai người bạn làm tham vấn. Và anh biết mình học hỏi được rất nhiều điều khi tính cách nhạy cảm kết hợp với trải nghiệm sống của riêng anh.

Và như thế, Dan đã sống sót.

Còn quá khứ của chính bạn?

Cuối chương này, bạn sẽ có cơ hội đánh giá tuổi thơ của chính mình và suy nghĩ xem chuyện gì đã xảy ra. Tôi muốn lặp lại kết quả nghiên cứu của tôi ở chương Bốn: Người nhạy cảm bị ảnh hưởng bởi một tuổi thơ không êm ấm, vì thế họ dễ trầm cảm và lo lắng khi trưởng thành. Hãy nhớ vấn đề xảy ra càng sớm và càng được thể hiện trong hành vi của người trông trẻ chính, thường là người mẹ, những hậu quả nó để lại càng sâu sắc và kéo dài. Bạn phải hết sức kiên nhẫn với bản thân trong cuộc sống. Bạn sẽ hàn gắn tổn thương theo cách của riêng bạn và bằng những phẩm chất mà bạn sẽ không bao giờ nhìn được ở bản thân nếu vấn đề không xảy ra. Ví dụ, bạn sẽ tỉ mỉ, phức tạp và thấu hiểu người khác hơn.

Ứng viên lớn tuổi nhất tham gia buổi phỏng vấn của tôi còn tin rằng tuổi thơ khốn khó được lựa chọn bởi những linh hồn định sẵn sẽ đi theo con đường tâm linh. Nó giúp họ phát triển đời sống nội tâm trong khi người khác dần ổn định với những giá trị tồn tại thông thường. Hoặc như một người bạn của tôi từng nói: “20 năm đầu đời, ta nhận được chương trình giảng dạy. 20 năm sau đó, ta bắt đầu nghiên cứu.” Đối với nhiều người trong chúng ta, chương trình giảng dạy đó

trương đương với bằng đại học tại Oxford!

Người nhạy cảm trưởng thành sở hữu những tính cách phù hợp với quá trình phát triển nội tâm và chữa lành. Nhìn chung, trực giác nhạy bén đã giúp bạn hé mở những nhân tố quan trọng đang bị giấu kín. Bạn dễ tiếp cận với miền vô thức hơn, từ đó hiểu những gì đang diễn ra trong vô thức ở người khác, và ảnh hưởng của nó tới chính mình. Bạn hiểu rõ bản chất của quá trình - bạn biết khi nào cần thúc ép, khi nào cần rút lui. Bạn tò mò về cuộc sống nội tâm. Trên tất cả, bạn sở hữu sự toàn vẹn. Bạn quyết tâm theo đuổi quá trình thành toàn bản ngã dù việc đối mặt với một số khoảnh khắc, vết thương hoặc sự thật có khó khăn đến nhường nào.

Tưởng tượng bạn là một trong số những người nhạy cảm với tuổi thơ hoặc hiện tại khốn khó, hãy khám phá những sự lựa chọn của mình.

Bốn hướng tiếp cận

Ta có thể “chia nhỏ” phương pháp chữa lành thành nhiều phần - ngắn hoặc dài, tự lực hoặc tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia, trị liệu cá nhân hoặc theo nhóm, chữa trị cho bản thân hoặc cho toàn bộ gia đình. Nhưng ta có thể bao hàm mọi thứ bằng bốn khía cạnh nhỏ - nhận thức hành vi, liên cá nhân, thể chất và tinh thần.

Có những chuyên gia trị liệu áp dụng cả bốn phương pháp tiếp cận, và có lẽ họ là những người giỏi nhất. Nhưng hãy hỏi rõ ràng xem đâu là cách tiếp cận yêu thích của họ trong số

bốn phương pháp nêu trên. Thật đáng thất vọng nếu bạn dành thời gian trị liệu với một người nhưng không ưa thích triết lý cơ bản của họ.

Nhận thức - hành vi

Ta dễ dàng tiếp cận với liệu pháp “nhận thức - hành vi” ngắn hạn, hướng đến việc giải tỏa những triệu chứng cụ thể, thông qua bảo hiểm hoặc các chương trình quản lý chăm sóc sức khỏe. Quá trình này thuộc về “nhận thức” bởi nó liên quan tới cách bạn suy nghĩ, nhưng cũng thuộc về “hành vi” bởi nó liên quan tới cách bạn hành động. Nó thường phớt lờ cảm xúc và các động cơ trong vô thức. Mọi thứ đều phải thực tế, có lý và rõ ràng.

Bạn sẽ được hỏi về những gì bạn muốn làm. Nếu bạn phàn nàn về việc cảm thấy căng thẳng, người ta sẽ dạy bạn các kỹ thuật thư giãn hoặc phản hồi sinh học mới nhất. Nếu bạn cảm thấy sợ hãi một số chuyện nhất định, dần dần bạn sẽ hé lộ mọi thứ cho đến khi nỗi sợ hãi hoàn toàn biến mất. Nếu bạn trầm cảm, bạn sẽ được học cách cân nhắc những tư tưởng vô lý rằng mọi thứ đều tuyệt vọng, rằng không ai quan tâm tới bạn, rằng bạn không nên phạm sai lầm... Nếu bạn vẫn cứ khẳng khẳng bám lấy những tư tưởng trên trong trạng thái trầm cảm, bạn sẽ được học cách ngừng những suy nghĩ đó lại.

Nếu bạn không thực hiện những nhiệm vụ hữu ích về mặt tâm lý, ví dụ như ăn diện để đi chơi hàng ngày hoặc kết bạn, bạn sẽ học được cách đề ra mục tiêu liên quan tới những

nhiệm vụ cụ thể này. Bạn sẽ được học mọi kỹ năng để đáp ứng mục tiêu và cách tự thưởng bản thân sau khi đã hoàn tất nhiệm vụ.

Nếu bạn đang phải chống chọi với áp lực từ công việc, tình trạng ly hôn, hoặc các vấn đề gia đình, bạn sẽ học được cách nhìn nhận và tìm hiểu những vấn đề đó để đương đầu với chúng.

Những phương pháp này trông có vẻ không thâm sâu hay hào nhoáng, nhưng chúng thực sự phát huy tác dụng và rất đáng để thử. Các kỹ năng bạn học được đều sẽ trở nên hữu ích dù chúng không giúp bạn giải quyết mọi vấn đề. Giải quyết khó khăn thường giúp bạn nâng cao sự tự tin, từ đó cải thiện cuộc sống.

Ngoài liệu pháp tâm lý, bạn còn có thể tìm và học hỏi các kỹ thuật trên từ sách hoặc nhờ bạn bè giúp đỡ. Nhưng việc có một người hướng dẫn biết quan tâm dìu bạn đi từng bước thường hữu ích hơn rất nhiều. Đặc biệt, chuyên gia biết khi nào cần dừng và chuyển qua một hướng tiếp cận mới.

Liên cá nhân

Trị liệu tâm lý liên cá nhân thường được hầu hết mọi người cho là “một liệu pháp”. Ví dụ như học thuyết Freud, học thuyết Carl Jung, học thuyết quan hệ tương đối, trường phái tâm lý học hình thái, liệu pháp Rogerian hoặc các liệu pháp thân chủ trọng tâm, phân tích tương giao, hiện sinh

cùng hầu hết các liệu pháp chiết trung. Chúng đều bao gồm việc trò chuyện và tận dụng mối quan hệ giữa bạn với một hoặc nhiều người khác - thường do một chuyên gia trị liệu tiến hành, nhưng có lúc là cả một nhóm tham vấn.

Có cả trăm giả thuyết cùng kỹ thuật ở đây, vì thế tôi sẽ nói theo cách chung nhất. Hơn nữa, hầu hết các chuyên gia trị liệu đều sử dụng tổng hòa các biện pháp để phù hợp với nhu cầu của khách hàng. Dù vậy, trọng tâm của các kỹ thuật cũng khác nhau. Một số người biến mỗi quan hệ thành một vị trí an toàn để khám phá bất kỳ điều gì. Số khác lại nhìn nhận mỗi quan hệ là nơi đem đến những trải nghiệm mới trong những gấn bó đầu đời, là nơi vẽ nên bức tranh tinh thần về các mối quan hệ gần gũi trong tương lai. Còn có người xem mỗi quan hệ là nơi khóc thương, tiễn đưa và tìm ra ý nghĩa của quá khứ; số khác tin đó là nơi quan sát và thử nghiệm những hành vi mới; cũng có người cảm thấy đây là nơi khám phá miền đất vô thức cho đến khi bạn có thể hòa nhịp với nó.

Bạn cùng chuyên gia trị liệu của mình nên cùng nhau đương đầu với những cảm xúc về chuyên gia trị liệu, về các mối quan hệ khác, quá khứ của bạn, (có thể là) những điều bạn mơ ước, và bất cứ điều gì xuất hiện. Không chỉ học hỏi được từ những điều đã thảo luận, bạn còn nắm được cách phát triển thế giới nội tâm bằng chính sức mình.

Còn bất lợi? Ta có thể nói, và nói, nhưng mọi chuyện sẽ chẳng tới đâu nếu chuyên gia trị liệu không đủ kỹ năng, hoặc vấn đề thực sự của bạn nằm ở chỗ khác. Chuyên gia trị liệu phải hiểu rõ vấn đề của chính mình. Việc giải quyết các vấn

đề từng xảy ra trong các mối quan hệ với chuyên gia trị liệu, cùng các mối quan hệ hiện tại sẽ mất nhiều năm trời. Nhưng đôi lúc sự tiến bộ có thể đến chỉ sau vài tháng, như trong trường hợp của Dan.

Thể chất

Hướng tiếp cận thể chất bao gồm các bài tập, cải thiện chất dinh dưỡng hoặc thận trọng với chứng dị ứng đồ ăn, bấm huyệt, thảo dược bổ trợ, mát xa, thái cực quyền, yoga, mát xa vật lý trị liệu, năng lượng sinh học, múa trị liệu, và tất nhiên, sử dụng thuốc, đặc biệt là thuốc chống trầm cảm và lo lắng. Trên thực tế, các biện pháp tiếp cận theo hướng thể chất ngày nay chủ yếu bao gồm các loại thuốc do bác sĩ tâm thần kê, sẽ được tôi miêu tả ở chương chín.

Mọi tác động tới cơ thể đều sẽ thay đổi bộ não. Ta đặc biệt trông đợi điều này ở những loại thuốc phiện, được tạo ra cho mục đích trên. Nhưng ta quên mất một điều rằng não bộ cũng suy nghĩ có thể được thay đổi bởi những nhân tố giúp ta kiểm soát bản thân như giấc ngủ, luyện tập, chất dinh dưỡng, môi trường sống và trạng thái của hoóc môn sinh dục. Và những gì tác động tới bộ não cũng có thể thay đổi cơ thể - thiên, chia sẻ vấn đề với một người bạn, hoặc thậm chí viết lại những vấn đề gặp phải. Mỗi buổi “trị liệu bằng lời nói” phải thay đổi được não bộ. Vì thế, không ngạc nhiên gì khi ba phương pháp tiếp cận mà tôi vừa đề cập đến - nhận thức-hành vi, liên cá nhân và thể chất - có tác dụng chữa trị chứng trầm cảm như nhau.

Tinh thần

Phương pháp tiếp cận theo hướng tinh thần bao gồm mọi nhiệm vụ mà ta vẫn thực hiện nhằm khám phá khía cạnh phi vật chất của không chỉ bản thân mà còn của toàn bộ thế giới. Hướng tiếp cận tinh thần an ủi ta, động viên ta rằng cuộc sống này còn hơn cả những điều mà ta trông thấy. Chúng chữa lành hoặc làm dịu những vết thương mà ta phải hứng chịu trên thế giới này. Chúng nói với ta rằng ta không hề bị mắc kẹt trong một tình huống, mọi chuyện còn hơn thế nữa. Có lẽ ẩn sau mọi chuyện là một mục đích, một kế hoạch hoặc một lý do nào đó.

Hơn nữa, khi ta mở lòng mình đón nhận phương pháp tiếp cận tinh thần, ta thường bắt đầu trải nghiệm những thứ khiến ta tin rằng trên đời này còn rất nhiều điều để ta học hỏi. Sau đó ta muốn trị liệu theo phương pháp tinh thần; bất kỳ thứ gì dường như cũng đều hé lộ những khía cạnh quan trọng của cuộc sống.

Một số chuyên gia trị liệu chủ yếu theo đuổi phương pháp tinh thần. Hãy hỏi trước khi bắt đầu và cân nhắc xem bạn có phù hợp với con đường tâm linh cụ thể của người đó hay không. Hoặc bạn có thể tìm kiếm những người liên quan trực tiếp tới tín ngưỡng hoặc hoạt động tâm linh. Trong trường hợp này, hãy cẩn thận khám phá xem liệu họ có kiến thức tâm lý phù hợp với những nhiệm vụ mà hai bạn đã đồng ý cùng nhau thực hiện.

Người nhạy cảm và phương pháp tiếp cận nhận thức - hành vi

Khi nói đến sự phù hợp của bốn phương pháp tiếp cận trên đối với người nhạy cảm, tất nhiên vấn đề quan trọng nhất là chúng sẽ phù hợp với bạn như thế nào. Sau đây là một vài suy nghĩ của tôi. Tới một thời điểm nào đó, tất cả người nhạy cảm đều nên tiếp xúc với phương pháp nhận thức - hành vi. Như đã đề cập ở chương Hai, người nhạy cảm sẽ thu được lợi ích từ việc phát triển toàn diện hệ thống não bộ, việc này giúp kiểm soát điểm tập trung của ta và cách ta giải quyết mâu thuẫn giữa cơ chế hoạt hóa và cơ chế dừng để kiểm tra. Cũng giống như cơ bắp, chắc chắn một số người được thừa hưởng cơ chế tập trung mạnh mẽ hơn. Nhưng ai cũng có thể phát triển chúng, và nhận thức - hành vi là phương pháp tiếp cận tốt nhất để đạt được mục đích này.

Tuy nhiên đây là hướng tiếp cận theo lý trí, và thường được áp dụng bởi người không nhạy cảm, những người đôi lúc ngầm tin rằng người nhạy cảm chúng ta thật ngớ ngẩn và vô lý. Thái độ này tới từ chuyên gia trị liệu hoặc tác giả của một cuốn sách có thể hạ thấp lòng tự trọng và đẩy cao

kích động, đặc biệt nếu bạn không chinh phục được mục tiêu hoặc đạt đến mức mà họ đã đề ra. Ngụ ý của họ là mục tiêu trên rất đối “bình thường”, nhưng mục tiêu đó có thể là trở nên giống họ hoặc giống với số đông và phớt lờ mọi sự khác biệt trong tính cách. Tuy nhiên, một chuyên gia nhận thức - hành vi giỏi sẽ thấu hiểu sự khác biệt của từng cá nhân cũng như tầm quan trọng của lòng tự trọng và sự tự tin trong toàn bộ hoạt động tâm lý.

Thêm vào đó, người nhạy cảm thường thích những hướng tiếp cận “sâu sắc” hoặc bản năng, thay vì tập trung vào những triệu chứng bên ngoài. Nhưng thành kiến với những phương pháp thực tế và trực tiếp cũng đủ là lý do bạn nên áp dụng phương pháp nhận thức - hành vi.

Người nhạy cảm và hướng tiếp cận thể chất

Phương pháp tiếp cận thể chất đặc biệt đem đến lợi ích cho người nhạy cảm mỗi khi ta cần chặn lại một tình huống tâm lý có khả năng vượt ngoài tầm kiểm soát về cả thể chất lẫn tinh thần. Có thể bạn bị mất ngủ, cảm thấy mệt mỏi và trầm cảm, lo lắng cực độ hoặc cả hai. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới vòng xoắn ốc đi xuống này. Tôi đã thấy phương pháp thể chất, thường là sử dụng thuốc, giải quyết được vấn đề trầm cảm do vi rút, thất bại trong công việc, sự ra đi của một người bạn thân, hoặc vướng phải những vấn đề đau khổ do quá trình tiến hành tâm lý trị liệu gây nên. Trong tất cả những trường hợp trên, chặn đứng hình xoắn ốc bằng phương pháp thể chất là một sự lựa chọn hợp lý bởi ta không thể suy nghĩ khác đi cho tới khi cơ thể bình ổn lại.

Biện pháp phổ biến nhất là sử dụng thuốc. Nhưng tôi cũng gặp những trường hợp người nhạy cảm dùng chính hình xoắn ốc đó bằng một kì nghỉ tới những địa điểm mới ở vùng nhiệt đới ẩm áp hoặc tạm quên đi vấn đề. Sau khi quay trở lại, người đó có thể tiếp nhận những vấn đề cũ theo cách nhìn và sinh lý hoàn toàn mới. Trong một số trường

hợp khác, thay vì đi nghỉ, có người lại phải quay trở về giữa chừng để chặn lại vòng xoắn ốc của sự lo lắng.

Trường hợp thứ ba liên quan tới chỉ dẫn dinh dưỡng cần trọng. Mỗi người đều có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau và cần tránh những loại thức ăn khác nhau, nhưng với người nhạy cảm, nhu cầu đó trở nên đa dạng hơn rất nhiều. Đặc biệt, thường xuyên bị kích động có thể khiến ta cảm thấy chán ăn hoặc khó tiêu hóa, từ đó hấp thụ được rất ít chất dinh dưỡng từ những thứ ta ăn, trong khi đây lại là lúc ta cần thêm dinh dưỡng. Vì thế hãy ăn những bữa nhỏ, đều đặn dù bạn có bận rộn hoặc xao nhãng tới đâu. Nếu bạn là một người nhạy cảm với chứng rối loạn ăn uống, chắc chắn bạn sẽ vướng phải những rắc rối nghiêm trọng cho đến khi bạn giải quyết được vấn đề của mình, và có rất nhiều tài liệu phục vụ cho mục đích này.

Tôi cũng muốn đề cập tới ảnh hưởng mạnh mẽ của sự biến động hàm lượng hoóc môn sinh dục, một lần nữa, tôi nghĩ người nhạy cảm chịu tác động mạnh hơn từ sự thay đổi này. Hoóc môn tuyến giáp cũng vậy. Tất cả các hệ thống trên đều có mối quan hệ mật thiết với nhau và ảnh hưởng tới hàm lượng cortisol cùng chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ một cách mạnh mẽ. Một minh chứng chứng minh hoóc môn là nguồn gốc của vấn đề nằm ở sự thay đổi tâm trạng không thể lý giải, trong đó bạn cảm thấy hoàn toàn bình thường một giờ trước, nhưng một giờ sau, mọi thứ trở nên tuyệt vọng, vô ích. Hay sự biến đổi đáng kể trong năng lượng hoặc sự minh mẫn của đầu óc.

Khi áp dụng các hình thức tiếp cận thể chất, từ dùng thuốc cho tới mát xa, hãy nhớ bạn là một người vô cùng nhạy cảm. Hãy yêu cầu được bắt đầu từ liều lượng thấp nhất trong trường hợp bạn sử dụng thuốc. Hãy cẩn thận lựa chọn một nhân viên chăm sóc sức khỏe và nói trước với họ về tính cách nhạy cảm của mình. Hành động ấy sẽ gợi đối phương nhớ đến trải nghiệm với những người giống bạn, và họ sẽ biết phải làm gì. (Nếu không, chắc chắn bạn không thể hợp tác với người này.)

Hãy nhớ quá trình chuyên giao mạnh mẽ cũng có thể diễn ra với các nhân viên chăm sóc sức khỏe, như với chuyên gia tâm lý trị liệu, đặc biệt nếu họ còn giúp bạn giải quyết những vấn đề liên quan tới tâm lý. Trên thực tế, sự kết hợp này thường rất dữ dội, và vì thế, theo quan điểm của tôi, là rất đại dột, ít nhất đối với người nhạy cảm. Khao khát được dựa dẫm, được vỗ về, được thấu hiểu có thể được tiết lộ hoặc đền đáp ở một mức độ nào đó, thông qua ngôn từ hoặc sự tiếp xúc thân thể. Nhưng trông đợi cả hai thứ ấy ở cùng một người dường như là quá nhiều, và có thể khiến bạn trở nên bối rối hoặc phản nộ.

Nếu chuyên gia trị liệu tập trung vào cả suy nghĩ lẫn thân thể bạn, hãy thận trọng tìm hiểu bằng cấp và giấy chứng nhận của họ. Họ nên có nhiều năm kinh nghiệm với tâm lý liên cá nhân chứ không chỉ là lĩnh vực chăm sóc sức khỏe cơ thể.

Người nhạy cảm và phương pháp tiếp cận tinh thần

Phương pháp tiếp cận tinh thần thường thu hút được nhiều người nhạy cảm nhất. Tất cả những người nhạy cảm với nhu cầu hàn gắn thể giới nội tâm mà tôi phỏng vấn đều sử dụng những nguồn tài liệu về tâm linh. Một lý do khiến người nhạy cảm thiên về hướng tiếp cận tinh thần chính là ta có xu hướng hướng về nội tâm. Một lý do khác là ta cảm thấy mình có thể làm chủ những tình huống căng thẳng nếu ta kiểm chế kích động bằng cách nhìn nhận mọi thứ theo một góc nhìn khác - vượt trội, yêu thương và tin tưởng. Hầu hết các bài tập tâm linh đều hướng đến việc đạt được những quan điểm đó. Và rất nhiều người trong chúng ta đều từng có những trải nghiệm tâm linh thực sự vững tin.

Dù vậy, phương hướng tiếp cận tinh thần cũng có những bất lợi, hoặc ít nhất, nguy hiểm, đặc biệt nếu ta chỉ áp dụng duy nhất một phương pháp. Thứ nhất, ta có thể phớt lờ những bài học khác, ví dụ như cách hòa nhập với mọi người, hoặc thấu hiểu thân thể, suy nghĩ cùng cảm xúc của bản thân. Thứ hai, bạn cũng có thể trải qua quá trình chuyển giao tích cực

tới nhà lãnh đạo hoặc xu hướng tâm linh, và thông thường, những nhà lãnh đạo hoặc xu hướng này không có kỹ năng giúp bạn phát triển vượt qua những gì được lý tưởng hóa. Thậm chí họ còn bồi dưỡng quá trình lý tưởng hóa, bởi cảm xúc này sẽ khiến bạn sẵn sàng làm bất cứ điều gì họ nói và họ tin làm thế sẽ tốt cho bạn. Tôi không chỉ nói đến “sự sùng bái”. Ta hoàn toàn có thể đón nhận cảm giác lý tưởng hóa từ một vị mục sư chu đáo ở nhà thờ và đối diện với những cảm giác ấy theo một cách không phù hợp.

Thứ ba, hầu hết mọi con đường tâm linh đều đề cập đến sự cần thiết của việc hy sinh bản thân, cái tôi cùng những khao khát trong lòng. Đôi lúc ta trao thân mình cho Chúa, đôi lúc cho nhà lãnh đạo (việc này dễ hơn nhưng cũng đáng ngờ hơn). Tôi nghĩ sẽ có những thời điểm, hành động hy sinh quan điểm của bản thân là hoàn toàn đúng đắn. Quan niệm phương Đông có phần đúng khi cho rằng những khát khao của cái tôi là nguồn gốc của sự khô đau, và việc tập trung nhìn lại các vấn đề cá nhân sẽ khiến ta quên đi hiện thực cùng trách nhiệm thực sự và ngăn không cho ta chuẩn bị sẵn sàng cho những gì lớn lao hơn cả bản thân ta đang chờ đợi ở phía trước.

Tuy nhiên, tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp người nhạy cảm buông bỏ cái tôi của mình quá sớm. Việc hy sinh sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn nghĩ cái tôi của mình không đáng giá. Và khi ai đó thực sự thành công từ bỏ cái tôi, họ sẽ tỏa sáng trên con đường tâm linh tới mức bạn chỉ mong được giống họ. Nhưng ánh hào quang đầy lòng tin ấy không phải sự đảm bảo. Đó có thể đơn giản chỉ là sự phản chiếu của

một cuộc sống tĩnh lặng, không áp lực và có kỉ luật - vô cùng hiếm hoi trong xã hội ngày nay. Một tâm hồn tỏa ánh hào quang như một vị thánh vẫn sẽ vướng phải những rắc rối về tâm lý, xã hội và đôi lúc, thậm chí cả đạo đức. Cũng giống như ánh đèn tầng trên rực sáng nhưng những tầng dưới đều tối tăm và nhếch nhác.

Sự chuộc tội hoặc khai sáng, nếu có thể đạt được trên đời, đều đến từ những nỗ lực không chút liên quan tới những vấn đề cá nhân khó khăn. Đối với người nhạy cảm, có lẽ nhiệm vụ khó khăn nhất chẳng liên quan gì tới việc ở ẩn, mà là ra ngoài chơi và đắm mình vào thế giới đó.

Tâm lý trị liệu có hữu dụng với người nhạy cảm không trải qua những vấn đề cụ thể thời thơ ấu hoặc khi trưởng thành không?

Nếu bạn không trải qua những nỗi đau nghiêm trọng hoặc những sang chấn đầu đời cần hàn gắn, bạn không cần đến bất kì sự trợ giúp nào khác ngoài nội dung trong cuốn sách này, ít nhất ở thời điểm hiện tại.

Tuy nhiên, tâm lý trị liệu không chỉ sửa chữa vấn đề hoặc giảm nhẹ các triệu chứng. Đó còn là cách để ta tìm thấy sự thấu hiểu, sáng suốt và đồng hành cùng bộ não vô thức. Tất nhiên, bạn có thể học cách phát triển thế giới nội tâm từ những nguồn khác - như sách vở, hội thảo hoặc trò chuyện. Ví dụ, rất nhiều chuyên gia trị liệu tài năng đang viết sách và tổ chức các khóa học. Nhưng với bộ óc minh mẫn, trực giác nhạy bén và đời sống nội tâm phong phú, người nhạy cảm

thường học hỏi được rất nhiều từ tâm lý trị liệu. Tâm lý trị liệu không chỉ giúp các phẩm chất trên phát huy tác dụng, mà còn giúp bạn mài giũa chúng. Và khi những món quà vô giá này phát triển, tâm lý trị liệu sẽ trở thành một khoảng không gian thần thánh. Không gì có thể giống với tâm lý trị liệu.

Luyện tập những gì đã học

Đánh giá vết thương từ thời thơ ấu

Nếu bạn cảm thấy tuổi thơ của mình khá hạnh phúc và yên ổn, bạn có thể bỏ qua phần đánh giá này, hoặc bạn vẫn có thể sử dụng để trân trọng sự may mắn của bản thân và đồng cảm hơn với những người khác. Hãy bỏ qua nếu bạn đã khơi thông được những vấn đề trong quá khứ, và hiện tại cảm thấy rất hài lòng.

Đối với những người còn lại, nhiệm vụ này có thể khiến bạn bối rối, vì thế hãy bỏ qua nếu bạn cảm thấy giờ không phải thời điểm thích hợp để tìm hiểu quá khứ. Khi trực giác mách bảo bạn tiến về phía trước, hãy sẵn sàng đón nhận những cơn dư chấn. Như mọi khi, hãy tìm đến liệu pháp tâm lý nếu bạn không thể kiểm soát hết những căng thẳng.

Đối với những người định tiến hành bài tập này, hãy đọc danh sách sau đây và xem những nhận định nào đúng với bạn. Sau đó, hãy vẽ một dấu tích bên cạnh những điều diễn ra trong năm năm đầu, thêm một ngôi sao nếu chúng xảy ra trước khi bạn tròn hai tuổi. Nếu chúng kéo dài trong một khoảng thời gian (định nghĩa dài theo cách riêng phù hợp với bạn), khoanh tròn dấu tích hoặc ngôi sao. Tương tự nếu sự kiện đó dường như vẫn chế ngự cuộc sống của bạn.

Những dấu tích, ngôi sao và vòng tròn nhỏ này sẽ giúp

bạn nhận ra vấn đề lớn nhất nằm ở đâu mà không cần gán số.

___ Cha mẹ bạn không hài lòng với những dấu hiệu của sự nhạy cảm và/hoặc không giới thiệu đâu với nó.

___ Rõ ràng bạn là một đứa trẻ không ai cần đến.

___ Bạn được nuôi nấng bởi rất nhiều người chăm trẻ, những người này không phải cha mẹ hoặc một ai đó thân thương, gần gũi với gia đình bạn.

___ Bạn được bao bọc một cách quá mức.

___ Bạn bị ép phải làm những điều mình sợ hãi, phải gạt bỏ cảm nhận về những thứ bình thường đối với bạn.

___ Cha mẹ nghĩ bạn có vấn đề về thể chất hoặc tinh thần.

___ Bạn bị cha/mẹ, anh, chị, em, hàng xóm, bạn cùng trường... lấn át.

___ Bạn bị lạm dụng tình dục.

___ Bạn bị bạo hành về mặt thể xác.

___ Bạn bị lạm dụng bằng lời nói - mắng nhiếc, trêu chọc, quát mắng, chỉ trích liên tục - hoặc hình ảnh bản thân mà bạn nhận được từ những người thân thuộc vô cùng tiêu cực theo cách nào đó.

___ Bạn không được chăm sóc kỹ càng về mặt thể chất.
(Bạn không có đủ đồ ăn...)

___ Bạn ít được chú ý, hoặc sự chú ý bạn nhận được hoàn toàn đến từ những thành quả tuyệt vời mà bạn đạt được.

___ Cha mẹ hoặc người thân của bạn là kẻ nghiện rượu,

nghiện thuốc phiện hoặc có vấn đề thần kinh.

___ Cha/mẹ bạn bị khuyết tật hoặc thường xuyên ốm bệnh.

___ Bạn phải chăm sóc cha/mẹ hoặc cả hai người về mặt thể chất hoặc tinh thần.

___ Chuyên gia sức khỏe tinh thần cho rằng cha/mẹ bạn là người tự luyện, ác dân hoặc khó chung sống ở một phương diện nào đó.

___ Bạn là nạn nhân ở trường học hoặc khu dân cư bạn sống - là đối tượng bị bạo hành, trêu chọc...

___ Ngoài việc bị bạo hành, bạn còn phải hứng chịu những sang chấn khác từ thời thơ ấu (ví dụ như bệnh nặng hoặc bệnh mãn tính, chấn thương, khuyết tật, nghèo khổ, thảm họa thiên nhiên, cha mẹ bất ngờ chịu áp lực do thất nghiệp...)

___ Môi trường xã hội hạn chế cơ hội và/hoặc đối xử với bạn như một kẻ yếu thế bởi bạn nghèo, bạn là người dân tộc thiểu số...

___ Có những thay đổi lớn trong cuộc sống mà bạn không thể nào kiểm soát nổi (chuyển nhà, cái chết, bị bỏ rơi...)

___ Bạn mang cảm giác tội lỗi vì một thứ bạn cảm thấy mình đã sai hoặc không thể thảo luận cùng ai.

___ Bạn từng muốn chết.

___ Bạn mất cha (qua đời, ly hôn...), không gần gũi với cha, hoặc ông không liên quan gì tới quá trình trưởng thành của bạn.

___ Bạn mất mẹ (qua đời, ly hôn...), không gần gũi với mẹ, hoặc bà không góp phần nuôi nấng bạn.

___ Hai nhận định trên cho thấy cha mẹ bạn bỏ rơi/khước từ bạn rõ ràng là do cá nhân họ tự nguyện hay bạn tin rằng mình mất cha mẹ là do lỗi lầm hoặc hành vi của bản thân.

___ Anh chị em hoặc thành viên gia đình thân thuộc qua đời, hoặc không còn liên lạc với bạn.

___ Cha mẹ liên tục cãi nhau và/hoặc đã ly hôn và giành quyền nuôi bạn.

___ Bạn gặp vấn đề hoặc từng tự tử ở tuổi thiếu niên, hoặc bạn lạm dụng thuốc hoặc đồ uống có cồn.

___ Bạn liên tục gặp vấn đề với nhà chức trách ở tuổi thiếu niên.

Sau khi hoàn tất, hãy nhìn cấu trúc của những dấu tích, ngôi sao hoặc vòng tròn. Nếu không có quá nhiều dấu, hãy ăn mừng và thể hiện lòng biết ơn trước những điểm phù hợp. Chỉ một vài sự xuất hiện đầy thôi cũng đủ để gọi lên những nỗi đau rõ rệt hoặc nỗi sợ hãi rằng bản thân bạn mang đầy khiếm khuyết hoặc tổn thương. Hãy để toàn bộ bức tranh quá khứ của bạn hiển hiện rõ rệt. Sau đó hãy tập trung vào những điểm tài năng, thành tựu, ưu tú nhất cùng toàn bộ những con người đã giúp bạn bù đắp các điểm tiêu cực. Sau đó hãy dành thời gian (có lẽ bạn nên đi dạo) để vinh danh đứa bé đã nín nhịn và đóng góp nhiều đến thế. Tiếp đó, hãy xem điều đứa bé ấy thực sự cần là gì.



Bác sĩ, việc dùng thuốc và người nhạy cảm

Tôi nên lắng nghe Prozac hay nhắc
đến tính cách của mình với bác sĩ?

Trong chương này, chúng ta sẽ xem tính cách của bạn ảnh hưởng thế nào tới phản ứng trước việc chăm sóc y tế nói chung; sau đó bạn sẽ hiểu hơn về các loại thuốc cụ thể mà có thể bạn đang hoặc nên sử dụng.

Tính cách của bạn ảnh hưởng như thế nào tới việc chăm sóc y tế:

- Bạn nhạy cảm hơn với các dấu hiệu hoặc triệu chứng của cơ thể.
- Nếu không sống một cuộc đời phù hợp với tính cách của mình, bạn sẽ dễ sinh ra các bệnh liên quan tới áp lực và/hoặc thần kinh.
- Bạn nhạy cảm với thuốc.
- Bạn nhạy cảm với các cơn đau.
- Bạn bị kích động, thường là kích động quá mức, bởi môi trường y tế, thủ tục, kiểm tra hoặc khám chữa sức khỏe.
- Trong môi trường “chăm sóc y tế”, trực giác nhạy bén của bạn không thể phớt lờ sự tồn tại mơ hồ của nỗi đau và cái chết cùng điều kiện sức khỏe của con người.

- Dựa theo những điều trên cùng sự thật rằng hầu hết các chuyên gia chăm sóc y tế đều không phải người nhạy cảm, mối quan hệ giữa bạn với họ thường có nhiều vấn đề.

Tin tốt chính là bạn có thể phát hiện ra vấn đề trước khi chúng trở nên nghiêm trọng và nắm được những thứ thực sự có ích. Như tôi đã đề cập trong chương Bốn, những đứa trẻ nhạy cảm không phải sống với áp lực thường có sức khỏe tốt lạ thường. Bài nghiên cứu dài hạn về những người sở hữu tính cách tỉ mỉ thời thơ ấu - đúng với hầu hết người nhạy cảm - cho thấy họ có sức khỏe tuyệt vời khi trưởng thành. Nhưng những người trưởng thành rụt rè lại không được như vậy. Điều này cho thấy người nhạy cảm có khả năng đạt được sức khỏe phi thường nếu họ có thể giải quyết các vấn đề trong đời sống xã hội và làm dịu đi cảm giác khó chịu để có một cuộc sống không áp lực, đầy kích lệ mà họ mong muốn.

Nhưng hãy cùng thảo luận những vấn đề tiềm ẩn trong danh sách trên, bởi đó là những thứ khiến bạn quan tâm nhất. Khả năng nhận thức được những dấu hiệu thể chất dù là nhỏ nhất nhất đồng nghĩa với việc bạn sẽ nhận được rất nhiều cảnh báo giả. Đây không phải vấn đề; bạn chỉ cần đến hỏi bác sĩ là được. Nếu vẫn cảm thấy không chắc chắn, hãy xin ý kiến của một người thứ hai.

Nhưng đôi lúc mọi chuyện không chỉ đơn giản như vậy. Bác sĩ ngày nay có thể là những người bận rộn và không nhạy cảm. Thông thường, bạn nhận thức được thứ gì đó nhỏ nhất, nhưng nó khiến bạn lo lắng, kích động quá mức nên bạn đến phòng khám. Bạn biết chắc mọi chuyện sẽ chẳng có

gì to tát, và bác sĩ sẽ cảm thấy bạn đã làm quá lên. Trong khi đó, cũng giống như định kiến của xã hội, bác sĩ nhầm lẫn tính cách của bạn với sự rụt rè, hướng nội, và từ đó, kết luận sức khỏe tinh thần của bạn kém hơn người khác. Hơn nữa, đối với một vài bác sĩ, nhạy cảm là một điểm yếu đáng sợ mà họ phải kìm nén để có thể vượt qua những năm tháng học trường y. Vì thế họ đã phóng chiếu phần con người đó (và cả những điểm yếu liên quan) vào các bệnh nhân có bất kì dấu hiệu nào của sự nhạy cảm.

Tóm lại, có rất nhiều lý do để bác sĩ bắt đầu với giả thuyết rằng triệu chứng này “do bạn tưởng tượng nên” và thường ám chỉ đến điều đó. Phản đối chỉ khiến bạn như một kẻ loạn thần, nhưng bạn tự hỏi liệu họ đã lắng nghe hay khám chữa cho mình cẩn thận, liệu mọi thứ có thực sự ổn. Bạn cảm thấy xấu hổ và không muốn gây thêm rắc rối. Bạn rời đi với tâm trạng lo lắng, tự hỏi liệu mình có thực sự loạn thần. Và bạn quyết định sẽ phớt lờ mọi triệu chứng cho đến khi chúng trở nên rõ ràng tới mức các bác sĩ có thể nhận ra.

Giải pháp chính là tìm một bác sĩ có thể trân trọng tính cách bạn - đồng nghĩa với một người đánh giá nghiêm túc khả năng tiếp nhận những khía cạnh nhỏ nhất trong sức khỏe cùng phản ứng của bạn khi được chữa trị. Bác sĩ nên cảm thấy vui mừng trước hệ thống báo động tuyệt vời đến thế. Đồng thời, khi đã hiểu rõ tính cách nhạy cảm của bạn, họ có thể trở thành một vị chuyên gia điềm tĩnh và trấn an rằng bạn chẳng có vấn đề gì cả. Nhưng lời trấn an này phải dựa trên cơ sở sự tôn trọng, không phải trên giả thuyết rằng bạn có vấn đề về tâm lý.

Bạn nên tìm được những bác sĩ như thế, đặc biệt nếu bạn trang bị sẵn cuốn sách này cho họ đọc.

Sự nhạy cảm với thuốc thực sự tồn tại. Nó có thể được gia tăng bởi trạng thái kích động khi bạn lo lắng về tác dụng phụ của thuốc (hầu hết các loại thuốc đều có tác dụng phụ, vì thế bạn không hề loạn thần kinh đâu). Hoặc bạn có thể bị kích động trong lần sử dụng thuốc đầu tiên bởi một nguyên nhân nào đó. Có lẽ bạn nên chờ và xem tác dụng của thuốc sau khi bạn đã bình tĩnh lại.

Khi bạn chắc chắn mình có những phản ứng không mong đợi với thuốc, hãy tin vào cảm giác đó. Có rất nhiều kiểu nhạy cảm với thuốc. Hãy kì vọng chuyên gia y tế sẽ cùng bạn giải quyết vấn đề trên cơ sở sự tôn trọng. Nếu không, hãy nhớ bạn là khách hàng - bạn có thể đi tìm một nơi khác.

Đối với trường hợp kích động do phương pháp chữa trị hoặc các chu trình khác gây nên, hãy lấy làm cảm kích vì bạn đang được đối mặt với những xúc cảm mới mẻ, mãnh liệt và những đợt xâm chiếm cơ thể đầy tính hăm dọa. Giải pháp chính là, trước hết, hãy giải thích với người thực hiện chu trình rằng bạn là người đặc biệt nhạy cảm. Nếu lời giải thích của bạn thể hiện được sự tôn trọng bản thân, người khác ắt sẽ tôn trọng bạn. Trên thực tế, việc tiết lộ bản thân thường được đánh giá rất cao. Người thực hiện chu trình sẽ có những biện pháp để khiến bạn thoải mái.

Bạn nên nhận thức rõ những thứ giảm thiểu kích động đối với bản thân. Có người cảm thấy yên tâm hơn khi mọi hành động trong chu trình đều được giải thích kĩ lưỡng; có người

thích sự yên tĩnh. Có người muốn có một người bạn đồng hành; người khác lại chỉ muốn ở một mình. Có người cảm thấy khá hơn với sự trợ giúp của thuốc giảm đau hoặc giảm lo lắng; có người lại ngày càng cảm thấy mất kiểm soát khi sử dụng thuốc. Hơn nữa, bạn có thể làm rất nhiều điều cho bản thân. Bạn có thể làm quen trước với tình huống. Bạn có thể vỗ về, kiểm chế, biến bản thân thành trung tâm theo những cách bạn biết. Và sau đó bạn có thể an ủi bản thân bằng sự thấu hiểu và chấp nhận bất cứ phản ứng dữ dội nào mà bạn từng có.

Nhạy cảm trước cơn đau cũng rất đa dạng. Ví dụ, có người phụ nữ cảm thấy không hề đau đớn khi sinh con, và nghiên cứu đã chỉ ra những người phụ nữ ấy hiếm khi cảm thấy đau trong đời. Trái lại, có người phải trải qua rất nhiều đau đớn. Nghiên cứu của tôi cho thấy người nhạy cảm thường chịu đau đớn nhiều hơn người bình thường.

Trạng thái tinh thần của chúng ta cũng ảnh hưởng tới việc tiếp nhận cơn đau, vì thế, thật hữu ích nếu bạn có thể trở thành một người cha/mẹ tốt bụng, thương mến, thấu hiểu, điềm tĩnh của đứa trẻ/cơ thể mỗi khi nó hứng chịu đau đớn. Bạn cũng cần truyền đạt sự nhạy cảm ấy tới những người có thể giúp đỡ bạn. Khi đã hiểu rõ vấn đề, họ sẽ xem phản ứng của bạn như một biến thể rất đổi bình thường trong sinh lý con người và đối xử với chúng một cách phù hợp. (Nhưng hãy nhớ, có thể bạn cũng nhạy cảm với các loại thuốc giảm đau.)

Cuối cùng, bạn bị kích động thường xuyên hơn những

bệnh nhân thông thường. Cứ cho rằng chuyên gia sức khỏe của bạn đủ thông minh để không xem kích động như một điều phiền toái hoặc dấu hiệu xáo trộn, mọi chuyện vẫn sẽ khó khăn hơn với bạn rất nhiều. Ví dụ, khả năng truyền đạt suy nghĩ của bạn sẽ suy giảm.

Có một vài giải pháp. Bạn có thể lên một danh sách câu hỏi hoặc ghi chú. Bạn có thể đi cùng ai đó để người ấy lắng nghe và đặt những câu hỏi mà bản thân bạn không nghĩ tới. (Theo cách này, bạn cũng sẽ có thêm một nguồn lưu giữ thông tin.) Và bạn có thể giải thích những khó khăn của mình. Hãy để chuyên gia trấn tĩnh bạn bằng một cuộc trò chuyện vui vẻ hoặc bất kì biện pháp nào họ muốn. Bạn có thể bù đắp cho những kích động của mình bằng cách yêu cầu đối phương lặp lại lời chỉ dẫn hoặc sẵn sàng nhận điện để trả lời những câu hỏi mà giờ bạn chưa nghĩ tới.

Hãy nhớ việc cảm thấy gắn bó với người cùng bạn vượt qua một trải nghiệm kích động là chuyện rất bình thường, đặc biệt nếu đó là một thách thức cực kì đau khổ hoặc có tác động mạnh tới cảm xúc. Trong lĩnh vực y khoa, bạn vẫn thường nhận thấy những cảm xúc này khi người ta miêu tả bác sĩ phẫu thuật của mình hoặc phụ nữ kể về người đã đỡ đẻ cho họ, đây là một điều hết sức bình thường. Giải pháp chính là hiểu lý do vì sao chuyện xảy ra và tìm cách bù đắp thích đáng.

Kích động rất khó kiểm soát. Không có cách vượt qua nó. Và trong lĩnh vực y khoa, với những cơn đau, lão hóa và cái chết ngay trước mắt, kích động lại càng trở nên khó khăn

gấp bội. Dù vậy, sống với nhận thức về cái chết là một điều dễ hiểu với tôi, chỉ cần nó khiến bạn thêm trân trọng những phút giây hiện tại. Khi nhận thức ấy trở nên quá mãnh liệt, bạn luôn có thể tận dụng phép phòng ngự hữu ích của vũ trụ mang tên khước từ. Hãy để bạn bè cùng gia đình ở bên giúp đỡ bạn. Có thể họ đã trải qua, hoặc một ngày nào đó, sẽ đối diện với những câu hỏi này. Đây không phải lúc cảm thấy mình là một kẻ kì quặc hoặc là gánh nặng. Tất cả chúng ta sẽ cùng ở bên nhau.

Cẩn trọng trước những cái mác y học dành cho tính cách của bạn

Như bạn đã biết, bác sĩ có thể nhanh chóng nhận ra ảnh hưởng của thái độ tinh thần tới hệ miễn dịch cùng bệnh tật của ta. Họ cũng ý thức được rằng ở một số người, suy nghĩ cùng cảm xúc có thể dẫn tới bệnh tật. Nhưng cũng bởi tập trung quá nhiều vào căn bệnh, họ thường không để ý xem liệu tính cách của một người, dường như đi kèm với một vài loại bệnh, có điểm tích cực nào hay không. Tôi nói “dường như” bởi bác sĩ cũng thường bỏ qua những định kiến xã hội hướng đến một vài tính cách nhất định, và điều này có thể dẫn đến những tổn thất. Trên thực tế, họ có thể vô tình reo giắc định kiến ấy khi tuyên bố với những chuyên gia trong lĩnh vực của mình rằng một số đặc điểm tính cách nhất định mang theo nét tiêu cực hoặc thiếu lành mạnh.

Các dấu hiệu thành kiến với sự nhạy cảm rất dễ nhận ra một khi bạn nắm được ẩn ý đằng sau cách người ta miêu tả về nhạy cảm như một “triệu chứng” hoặc những người nhạy cảm “mất cân bằng” hoặc “thường xuyên mất kiểm soát” hoặc “phản ứng thái quá” hoặc “không thể nhận thức chính

xác” bởi cơ thể họ “quá nhiều” cái này hoặc cái kia “quá bất thường”. Hãy nhớ đó đều là những phán xét y khoa dựa trên cách tầng lớp nhà vua - chiến binh nhìn nhận những thứ không bình thường, bị đánh mất, chính xác, vượt mức và bất thường.

Tuy nhiên, bạn cũng cần nhớ rằng sẽ có lúc bạn cảm thấy mình thực sự mất cân bằng, mất kiểm soát và phản ứng thái quá. Sống giữa thế giới đầy kích thích này, người nhạy cảm, đặc biệt những người trải qua tuổi thơ hoặc quá khứ đầy áp lực, đều cảm thấy như vậy. Khi ấy, hãy để chuyên gia sức khỏe giúp đỡ bạn bằng các biện pháp y tế, kể cả khi họ áp dụng phong cách nhà vua - chiến binh. (Hãy yêu cầu được bắt đầu từ liều lượng thấp nhất.) Nhưng hãy nhớ tính cách của bạn chẳng có lỗi gì cả, lỗi nằm ở thế giới - nơi bạn cùng tính cách của mình được sinh ra và không ngừng thích ứng hoặc thay đổi.

Tại sao phải sử dụng Prozac và các loại thuốc khác?

Tôi đã nhiều lần khuyến khích bạn nên trao đổi với chuyên gia sức khỏe về tính cách của mình. Tuy nhiên, sau khi làm vậy, chẳng sớm thì muộn bạn sẽ được yêu cầu sử dụng các phương thuốc “hướng tâm thần” như một giải pháp lâu dài - có thể là thuốc chống trầm cảm, ví dụ như Prozac, hoặc một loại thuốc chống lo lắng, ví dụ như Valium. Trên thực tế, có thể nhiều người trong số bạn đã từng dùng các loại thuốc này. Chúng có thể hữu ích nếu bạn rơi vào trạng thái khủng hoảng hoặc cần một biện pháp tạm thời nhằm kiểm

soát kích động cùng ảnh hưởng của nó, ví dụ như mất ngủ hoặc ăn không ngon. Câu hỏi sâu hơn chính là liệu bạn có nên sử dụng một thứ gì đó lâu dài nhằm “chữa trị” tính cách của mình. Rất nhiều bác sĩ cho rằng bạn nên làm vậy. Ví dụ, khi tôi lần đầu tiên nhắc đến cuốn sách này với bác sĩ của gia đình mình, ông tỏ ra rất hào hứng. “Quả thực vấn đề này không được y học quan tâm đúng mức.” Ông nói. “Thật đáng hổ thẹn. Nhưng may thay, nhạy cảm cũng có thể được chữa trị dễ dàng, giống như bệnh tiểu đường.” Rồi sau đó đơn thuốc của ông xuất hiện.

Tôi biết ông chỉ muốn giúp đỡ. Nhưng tôi đã nói với ông, bằng giọng điệu có phần chế nhạo, rằng tôi sẽ cố gắng gượng thêm một thời gian nữa mà không cần đến sự trợ giúp của ông.

Tuy nhiên, bạn có thể cảm thấy bất lợi của sự nhạy cảm đang che lấp toàn bộ lợi thế hoặc bạn muốn thử xem liệu thuốc có thể thay đổi cách bạn bộc lộ tính cách. Nếu vậy, có lẽ bạn muốn sử dụng thuốc trong một khoảng thời gian dài với mục đích thay đổi cách não bộ của bạn vận hành. Nhưng tôi tin người nhạy cảm nên tìm hiểu thông tin kĩ càng trước khi đưa ra quyết định.

Rõ ràng phần còn lại của chương này không đề cập đến những việc bạn phải làm; nó sẽ cung cấp thông tin và giúp bạn suy ngẫm mọi vấn đề.

Dùng thuốc trong tình trạng khủng hoảng

Đôi khi dùng thuốc là biện pháp dễ nhất, thậm chí là duy nhất để thoát khỏi vòng xoáy hung ác của kích động, không hoạt động đầy đủ vào ban ngày và thiếu ngủ vào ban đêm. Trong trường hợp này, bạn có thể tìm một bác sĩ sẵn lòng kê đơn cho bạn, như bác sĩ của gia đình tôi. Hoặc bạn có thể tìm một bác sĩ ở thái cực đối lập, người cảm thấy ta luôn phải trải qua những khổ đau trong tinh thần, đặc biệt nếu nguyên nhân đến từ “bên ngoài”, ví dụ như tâm trạng mất mát hoặc lo lắng về một buổi trình diễn. Giải pháp tốt nhất là hãy quyết định từ trước xem bạn sẽ làm gì trong trạng thái khủng hoảng. Sau đó bạn có thể tìm một vị bác sĩ với triết lý nghề nghiệp liên quan tới những phương thuốc phù hợp với bạn. Nếu bạn chờ tới tận khi rơi vào khủng hoảng, bạn, cùng những người khác, sẽ cảm thấy khó lòng đưa ra được những quyết định quan trọng. Vì thế, bạn sẽ phải hứng chịu áp lực dù vị bác sĩ hữu ích nhất có nói gì với bạn.

Dùng thuốc để khắc phục hậu quả của kích động dài hạn

Thuốc chống trầm cảm là một hướng tiếp cận khác mà người nhạy cảm thường được khuyên dùng nhằm giải quyết những bất lợi thực sự hoặc những bất lợi có thể nhận thấy trong tính cách. Trong trạng thái khủng hoảng, chắc chắn chúng sẽ ngăn lại những cơn khổ đau và thậm chí cứu lấy mạng sống của bạn. (Những người trầm cảm chiếm tỉ lệ tử vong cao do tự tử hoặc tai nạn.) Nó cũng giúp bạn tiết kiệm ngân sách vì bạn có thể tiếp tục làm việc.

Nhưng thuốc chống trầm cảm không hẳn sẽ loại bỏ mọi cảm xúc. Chúng chỉ khôi phục lại tấm lưới an toàn để bạn không còn rơi quá sâu như trước. Những điểm rơi sâu hun hút ấy có thể là kết quả của một bộ não mệt mỏi chứ không phải “tự nhiên” xảy ra, vì thế bạn nên dành cho não bộ một thứ gì đó để giúp nó quay lại trạng thái bình thường. Một khi đã ngủ nghỉ và ăn uống tốt hơn, dần dần, bạn sẽ không còn cần đến thuốc.

Thuốc chống trầm cảm cần từ hai đến ba tuần để phát huy tác dụng, nhưng một số người cảm thấy khó lòng ngừng sử dụng thuốc chống trầm cảm, và chắc chắn bạn cũng không thể từ bỏ một cách dễ dàng. Tôi chưa thấy ai bán sạch tài sản của mình để có thêm một liều thuốc chống trầm cảm, nhưng nói theo một cách dễ nghe, chúng thực sự gây nghiện.

Nếu bạn quyết định sử dụng thuốc chống trầm cảm, hãy tìm đến một vị bác sĩ tâm thần có kinh nghiệm kê những loại thuốc này - một người phát triển trực giác nhạy bén dựa trên nhiều năm quan sát cách mọi người và các triệu chứng phản ứng với những loại thuốc khác nhau. Nhưng chuyên gia sẽ tin vào giá trị của các phương thuốc này một cách tự nhiên, vì thế hãy chỉ tìm đến hình thức trợ giúp này sau khi đã xác định bạn thực sự muốn.

Tác động của thuốc chống trầm cảm

Não bộ của bạn được cấu thành bởi hàng triệu tế bào mang tên nơron thần kinh có chức năng liên lạc với nhau bằng cách truyền tín hiệu thông qua các sợi trục dài. Nhưng các sợi trục

này không chạm vào nhau. Vì thế, khi thông tin được truyền đến phần cuối của một sợi trục, chúng phải nhảy vọt sang sợi trục tiếp theo, cũng giống như đi phà. Đây là một cách xây dựng não bộ tuyệt vời vì rất nhiều lý do.

Để nhảy qua khoảng cách giữa hai sợi trục, noron sản sinh ra những chiếc thuyền hóa chất nhỏ có tên chất dẫn truyền thần kinh và ghi chép lại lượng chất hóa học được tiết ra tại khoảng không gian đó. Noron cũng có khả năng thu hồi con thuyền chất dẫn truyền thần kinh khi không cần đến. Bằng cách sản sinh rồi thu hồi, chúng chỉ giữ lại số lượng chất dẫn truyền thần kinh mà chúng cho rằng phù hợp.

Dường như sự thiếu hụt chất dẫn truyền thần kinh là tác nhân dẫn đến trầm cảm. Thuốc chống trầm cảm giúp não bộ bù đắp điều này. Nhưng không phải bằng cách tăng thêm số lượng chất dẫn truyền thần kinh. Bộ não của chúng ta được đóng chặt để ngăn những hành động giấu cọt, vì thế ta không thể tăng thêm số lượng chất dẫn truyền. Thay vào đó, ta cần đến một thứ có khả năng lọt vào não bộ và lừa nó sử dụng thuốc. Hành động này giúp tăng số lượng chất dẫn truyền thần kinh lưu thông trong não.

Nhưng mọi chuyện lại phức tạp hơn thế. Có khả năng nhiều người trong chúng ta sẽ sản sinh “quá nhiều” thụ thể (có thể đây là một trong những lý do vì sao ta nhạy cảm trước kích thích), từ đó nhanh chóng sử dụng hết chất dẫn truyền thần kinh. Chắc chắn thụ thể cũng được sản sinh khi ta đối diện với căng thẳng hoặc kích động kéo dài. Một tác dụng khác của thuốc chống trầm cảm chính là giảm số lượng thụ

thể, dường như đây là lý do khiến thuốc phát huy tác dụng sau hai hoặc ba tuần. Phải mất khoảng thời gian đó để loại bỏ các thụ thể. Hoặc có lẽ vấn đề không nằm ở não bộ. Không ai biết chính xác câu trả lời. Tôi sẽ quay trở lại mục này sau.

Bạn có tự hỏi tại sao kích động quá mức kéo dài lại có thể dẫn tới trầm cảm hoặc bị chặn lại bởi thuốc chống trầm cảm? Khi ta chịu áp lực trong một khoảng thời gian dài - kích động quá mức - dường như ta sẽ thiếu hụt một số chất dẫn truyền thần kinh nhất định. (Các nhân tố khác, ví dụ như các loại vi rút, cũng sẽ giảm thiểu số lượng chất dịch quan trọng của não bộ.) Khi đó, một số người sẽ rơi vào trạng thái suy yếu: trầm cảm. Nhưng không phải ai cũng vậy, và ta cũng chưa thể hiểu rõ nguyên nhân. Nhưng là người nhạy cảm không có nghĩa bạn dễ mắc chứng trầm cảm. Kích động kéo dài mới là thủ phạm.

Có khá nhiều chất dẫn truyền thần kinh khác nhau, và mỗi năm người ta lại phát hiện thêm các loại mới. Những loại thuốc chống trầm cảm hiện có tác động tới một vài chất dẫn truyền thần kinh nhất định. Vấn đề với Prozac là nó chỉ tác động tới một chất dẫn truyền thần kinh duy nhất, serotonin. Prozac và các loại thuốc liên quan - như Paxil, Zoloft... - được gọi là “thuốc ức chế tái hấp thu có chọn lọc serotonin” hoặc SSRI. Không ai biết lý do vì sao sự chọn lọc này lại là một lợi thế trong quá trình chữa trị những khó khăn nhất định. Nhưng hiện nay, các nhà khoa học đang cố gắng hiểu rõ về serotonin hơn.

Serotonin và tính cách

Lý do khiến *Listening to Prozac* (tạm dịch: *Lắng nghe Prozac*) trở thành cuốn sách bán chạy vài năm trước chính là tác giả Peter Kramer đã bóc bạch những quan tâm của các bác sĩ tâm thần học, người đã phát hiện ra rằng SSRI có tác dụng “chữa lành” những tính cách được xem là ăn sâu bám rễ trong con người. Một trong những tính cách đó là xu hướng “phản ứng thái quá trước áp lực” mà ta được di truyền lại. Nói theo cách của chúng ta, là trạng thái dễ bị kích động.

Tuy nhiên, như tôi đã nói từ trước, tôi nghĩ chúng ta phải hết sức cẩn thận về việc cho phép các bác sĩ sử dụng cụm từ “phản ứng thái quá trước áp lực” để miêu tả tính cách của mình. Ai là người quyết định “thái quá”? (Thuật ngữ dễ bị kích động của tôi liên quan tới mức độ kích thích phù hợp của bạn.) Còn khía cạnh tích cực trong tính cách của chúng ta cùng những điểm tiêu cực trong một xã hội vốn coi áp lực cao là điều bình thường? Không phải ta sinh ra đã có xu hướng “phản ứng thái quá trước áp lực”. Ta sinh ra với sự nhạy cảm.

Bất luận thế nào, Kramer cũng đã đẩy lên một câu hỏi xã hội thú vị về việc toàn bộ tính cách của con người có thể được thay đổi nhờ sử dụng thuốc. Ta sẽ cảm thấy thế nào

nếu có thể thay đổi tính cách của bản thân như thay quần áo? Điều gì sẽ xảy đến với khả năng nhận thức về sự tồn tại của bản thân nếu bản thân ấy có thể được thay đổi một cách dễ dàng? Khi nhiều người sử dụng thuốc nhưng lại không xem rằng mình có bệnh - họ chỉ muốn cảm nhận khác đi - như thế thì khác gì với các loại “thuốc giang hồ”? Liệu mọi người có sử dụng Prozac, rồi sau đó là Super Prozac, chỉ để đạt đến lợi thế cạnh tranh là khả năng chịu đựng áp lực cao? Và có một câu hỏi mà Kramer đã lặp lại rất nhiều lần: Xã hội này sẽ đánh mất những gì nếu mọi người đều có thể lựa chọn sử dụng những loại thuốc đó?

Tôi say mê cuốn sách của Kramer bởi ông đã đề cập đến các vấn đề xã hội và triết học một cách chi tiết, và hầu hết những quan điểm này vẫn tồn tại đến ngày nay, dù SSRI và các loại thuốc chống trầm cảm khác - thuốc thế hệ bốn hoặc năm, tác động đến các chất dẫn truyền thần kinh khác - rất phổ biến (và đem lại lợi nhuận khổng lồ cho các công ty dược phẩm). Chúng cũng được sử dụng cho các mục đích khác: trị mất ngủ, đau đốn, hội chứng tiền kinh nguyệt và thậm chí là rụng rì. Nếu bạn là một người nhạy cảm điển hình, bạn sẽ muốn suy ngẫm không chỉ các vấn đề Kramer đề cập đến mà còn vấn đề của riêng bạn khi đáp lại lời đề nghị sử dụng thuốc chống trầm cảm.

Serotonin và người nhạy cảm

Thật khó để chỉ ra lý do cụ thể vì sao serotonin lại quan trọng, bởi đó là “chất dẫn truyền thần kinh được lựa chọn”

tại 14 vị trí khác nhau của não bộ. Peter Kramer cho rằng serotonin có phần giống một viên cảnh sát. Khi có nhiều serotonin, giống như khi có nhiều cảnh sát đi tuần, mọi chuyện đều an toàn và theo đúng trật tự. Nhưng hành động cải tiến sẽ khác nhau dựa theo vấn đề của từng vùng. Cảnh sát kiểm soát giao thông khi tắc đường và coi chừng tội phạm nếu đó là vấn đề. Tương tự như vậy, serotonin chấm dứt trầm cảm và ngăn các hành vi cưỡng chế hoặc cầu toàn nếu điều này xảy ra ở một vài bộ phận trong não bộ. Để nhấn mạnh về điểm giống nhau, ta có thể hiểu với sự xuất hiện của cảnh sát, bóng đen trong con hẻm tối tăm sẽ trở nên bớt nguy hiểm. Cùng với cơ chế dùng để kiểm tra mạnh mẽ, đây có thể là điểm đột phá chính dành cho người nhạy cảm. Nhưng điều này sẽ chỉ xảy ra với sự trợ giúp của serotonin - cảnh sát trong khu vực.

Khi đọc về các ví dụ trong cuốn *Lắng nghe Prozac*, tôi tự hỏi biết bao nhiêu bệnh nhân nhạy cảm của Kramer đã không trân trọng tính cách và chăm sóc bản thân mình giữa một xã hội ít nhạy cảm như thế này. Kết quả là họ thường xuyên bị kích động quá mức, hàm lượng serotonin thấp và phải tìm đến sự trợ giúp của Prozac. Hãy cân nhắc các vấn đề mà Kramer cho rằng Prozac có thể giải quyết - cảm giác bị cưỡng chế (nỗ lực nhiệt tình quá mức để kiểm soát lo lắng và kích động?), lòng tự trọng thấp và nhạy cảm trước những lời chỉ trích (cảm thấy khiếm khuyết vì đại diện cho số ít?).

Vậy khi nào người nhạy cảm nên sử dụng SSRI để thay đổi những nét tính cách đã tồn tại từ lâu, ví dụ như xu hướng buồn chán hoặc lo âu? Lời khuyên của tôi là: Hãy là người

có hiểu biết sâu rộng, tìm hiểu cả hai mặt lợi và hại của loại thuốc này (thông qua các nghiên cứu khoa học), sau đó tự mình quyết định. Tốt nhất bạn nên hình thành quan điểm trước khi mắc phải chứng trầm cảm, vì một khi lún sâu vào đó, bạn sẽ rất khó đưa ra quyết định.

Dường như biến dị di truyền mà người nhạy cảm sở hữu khiến hàm lượng serotonin trong cơ thể dễ bị cạn kiệt, nhưng đây cũng không phải vấn đề như mọi người vẫn tưởng. Ví dụ, bản thân allele không dẫn tới trầm cảm. Trên thực tế, nó có thể đem đến lợi thế dưới dạng tính cách điển hình của người nhạy cảm, ví dụ như suy nghĩ trước khi hành động, từ đó đưa ra những quyết định sáng suốt hơn người khác. Tác động của gen allele dường như phụ thuộc vào trạng thái kích động, và điều này phụ thuộc rất nhiều vào tuổi thơ của bạn.

Một số con khi được sinh ra với thiên hướng ngừng lại để kiểm tra những hình ảnh và âm thanh mới. Đó chính là đặc điểm tính cách của chúng ta, ngoại trừ lợi thế thấu hiểu sâu sắc quá khứ cùng tương lai và khả năng kiểm soát cơ chế dừng để kiểm tra theo mong muốn chỉ có ở con người. Thông thường, những con khi này có hành động hết như đồng bọn. Nhưng những con khi con lại chậm khám phá, nhịp tim của chúng đập nhanh và thay đổi mạnh với hàm lượng hoóc môn căng thẳng cao hơn. Chúng hết như những đứa trẻ mà Jerome Kagan đã miêu tả trong chương Hai. Nhưng hãy nhớ rằng, tại thời điểm này chúng chưa bị thiếu hụt serotonin.

Sự khác biệt rõ rệt xuất hiện khi những con khi này bị căng thẳng cao độ (kích thích quá mức) trong một khoảng

thời gian dài. Sau đó, so với những con khi khác, những con khi kích động dường như lo lắng, trầm cảm và bị cưỡng chế. Càng bị rối loạn thường xuyên, các hành vi trên càng xuất hiện nhiều, và tại thời điểm này, số lượng chất dẫn truyền thần kinh của chúng bắt đầu giảm.

Các hành vi cùng sự thay đổi thể chất này cũng xuất hiện ở bất kì con khi nào trải qua chấn thương tâm lý thuở nhỏ khi bị tách khỏi mẹ. Thú vị ở chỗ, trong lần sang chấn đầu tiên, thứ tăng lên lại là những hoóc môn căng thẳng như cortisol. Nhưng một lần nữa, theo thời gian, đặc biệt cùng sự xuất hiện của các tác nhân như bị cô lập, hàm lượng serotonin sẽ giảm xuống. Sau đó, những con khi này trở nên kích động hơn.

Điều mà ta có thể rút ra từ hai bài nghiên cứu trên chính là kích động quá mức thường xuyên hoặc sang chấn thời thơ ấu mới là thứ gây nên vấn đề - không phải bản thân tính cách mà ta được di truyền. Tôi cũng từng đề cập đến quan điểm này trong chương Hai. Những đứa trẻ nhạy cảm thường xuyên trải qua những khoảnh khắc kích động ngắn ngủi với hàm lượng adrenaline tăng mạnh, nhưng chúng sẽ không sao khi cảm thấy an toàn. Tuy nhiên, khi một đứa trẻ nhạy cảm (hoặc bất kì đứa trẻ nào khác) cảm thấy không an toàn, kích động ngắn hạn sẽ trở thành kích động dài hạn với hàm lượng cortisol tăng mạnh. Cuối cùng, hàm lượng serotonin được sử dụng cạn kiệt (theo như bài nghiên cứu về khi).

Bài nghiên cứu này rất quan trọng đối với người nhạy cảm. Nó làm rõ lý do vì sao ta cần phải tránh kích động thường

xuyên. Nếu tuổi thơ đã lập trình để ta trở nên sợ sệt mọi thứ, vậy thì hãy phát triển thế giới nội tâm, thường thông qua trị liệu, để thay đổi hệ lập trình đó dù phải mất nhiều năm. Kramer đã trích dẫn dẫn chứng cho thấy tính cách nhạy cảm trước kích động cũng như trầm cảm có thể phát triển và gây hại nếu hàm lượng serotonin không quay trở lại mức bình thường. Ta muốn ở trạng thái an toàn, thư giãn và nhiều serotonin. Từ đó ta sẽ sẵn sàng tận hưởng những lợi thế mà nhạy cảm mang lại và trân trọng những điều nhỏ nhất. Điều này cũng có nghĩa những khoảnh khắc kích động không thể tránh khỏi sẽ không làm tăng hàm lượng cortisol qua từng ngày và giảm hàm lượng serotonin qua từng tháng hoặc năm. Dù đã mắc sai lầm, nhưng giờ ta vẫn có thể sửa chữa tình huống. Nhưng quá trình ấy sẽ mất rất lâu, và ta có thể bắt đầu bằng việc sử dụng thuốc trong một khoảng thời gian.

Serotonin và việc trở thành nạn nhân

Một thông tin khác mà bạn có thể muốn nghe chính là những con khỉ thống trị, hoặc ít nhất các loài có thiên hướng thống trị, có hàm lượng serotonin cao hơn. Đặt con khỉ loại này đứng đầu hệ thống cấp bậc sẽ tăng hàm lượng serotonin trong não. Loại bỏ chúng khỏi vị trí đó sẽ giảm hàm lượng serotonin. Đây là một lý do khác khiến bác sĩ muốn tăng hàm lượng serotonin của bạn - nhằm giúp bạn vượt trội và thành công trong một xã hội hướng đến sự thống trị.

Tôi rất ghét phải so sánh những con khỉ “rụt rè” với những người nhạy cảm bởi khác biệt nằm ở chỗ ta mang

những đặc điểm rất con người (tâm nhìn, trực giác, trí tưởng tượng). Nhưng nếu người nhạy cảm có khả năng sử dụng hết serotonin, tôi buộc lòng phải tự hỏi nguyên nhân gì dẫn tới hiện tượng này. Có giả thuyết cho rằng ta ít vượt trội hơn bởi hàm lượng serotonin thấp. Nhưng có lẽ trong nhiều trường hợp, chính cảm giác khiếm khuyết, cảm giác ta đứng ở vị trí rất thấp trên hệ thống cấp bậc mới là thứ làm giảm thiểu hàm lượng serotonin. Liệu có phải hàm lượng serotonin thấp, trầm cảm cùng toàn bộ các vấn đề xuất phát từ áp lực đều do việc người nhạy cảm bị “hạ thấp” trong xã hội này?

Hãy thử nghĩ về hàm lượng serotonin của những đứa bé lớp trưởng người Trung Quốc “rụt rè, nhạy cảm” được cả lớp ngưỡng mộ (như bài nghiên cứu trong chương Một) sẽ thế nào. Thử tưởng tượng xem hàm lượng serotonin của những đứa trẻ Canada nằm cuối hệ thống cấp bậc trong lớp sẽ thế nào. Có lẽ ta không cần đến SSRI. Mà thứ ta cần là sự tôn trọng!

Có nên dùng SSRI để thay đổi tính cách?

Ước gì tôi có số liệu về ảnh hưởng của những loại thuốc này với người không nhạy cảm. Nhưng dù sao, ảnh hưởng của những loại thuốc này với người nhạy cảm trung bình cũng sẽ không tiết lộ nhiều về ảnh hưởng của chúng tới bạn. Ta biết rằng một loại thuốc chống trầm cảm có tác dụng ngừng trầm cảm ở người này chưa chắc có tác dụng với người khác. Các loại thuốc có khả năng thay đổi tính cách cũng vậy. Như tôi đã giải thích trong chương Hai, chắc chắn

có rất nhiều cách để trở nên nhạy cảm. Đây là lý do bạn nên cẩn thận trước xu hướng dùng một cách lý giải để chứng minh cho mọi thứ, ví dụ như serotonin, khi cân nhắc đến đặc điểm tính cách của mình.

Sau đây là một số vấn đề tôi sẽ cân nhắc khi đưa ra quyết định. Thứ nhất, hiện giờ bạn cảm thấy bất mãn với bản thân đến mức nào? Thứ hai, bạn có sẵn lòng dùng thuốc nốt phần đời còn lại chỉ để duy trì những thay đổi mà bạn muốn? Quyết định đó đòi hỏi bạn phải cân nhắc cẩn thận những tác dụng phụ tiềm tàng và những tác dụng lâu dài có thể đến muộn, và cả hai thứ ấy đều chưa được biết đến.

Một tác dụng phụ đầy rắc rối chính là, đối với khoảng 10 - 15% người sử dụng, những loại thuốc này đóng vai trò như một chất kích thích, ví dụ như amphetamin. Một số người phàn nàn về tình trạng mất ngủ, những giấc mơ dữ dội, cảm giác thao thức không thể kiểm soát, run rẩy, buồn nôn hoặc tiêu chảy, sụt cân, đau đầu, lo lắng, đổ mồ hôi quá nhiều, hoặc nghiến răng trong khi ngủ. Một giải pháp chính là kê một liều thuốc chống lo âu, thường vào buổi đêm, để đối phó với những kích động. Nhưng bản thân tôi có chút bức mình vì giờ tôi phải sử dụng cùng lúc hai loại thuốc rất nặng. Và một trong số đó do thói quen hình thành.

Rất nhiều người nhạy cảm mà tôi quen biết đã từng dùng Prozac và các loại thuốc tương tự sau đó dừng lại, bởi những loại thuốc này không thực sự hữu ích hoặc bởi họ không thích tác dụng kích thích của chúng. Có khả năng hệ thống hoạt hóa hành vi mà tôi đề cập đến trong chương Hai đã

được kích thích nhằm chống lại hệ thống dùng để kiểm tra. Vì thế, những loại thuốc này sẽ phát huy tác dụng tốt hơn nếu “vấn đề” của bạn nằm ở hệ thống hoạt hóa quá trầm lắng. Còn những người với cả hai hệ thống hoạt động mạnh có thể trở nên kích động.

Bệnh nhân thường không nhận được thông tin này nhưng hầu hết các loại thuốc SSRI đều tác động đến biểu hiện sinh dục ở nam giới, cực khoái ở nữ giới và ham muốn tình dục ở cả hai giới. Chúng cũng khiến người sử dụng tăng cân đáng kể. Cuối cùng, SSRI trở nên cực kì nguy hiểm khi được sử dụng chung với một số loại thuốc khác, đặc biệt là các loại thuốc chống trầm cảm, bởi quá nhiều serotonin cũng nguy hại và có thể dẫn đến tử vong.

Chẳng có gì là miễn phí cả phải không?

Tôi viết những điều này không phải để hù dọa hoặc ngăn không cho bạn sử dụng thuốc chống trầm cảm, đặc biệt trong cơn khủng hoảng. Tôi chỉ muốn bạn là một người tiêu dùng thông thái. Bạn sẽ không nắm được toàn bộ câu chuyện từ cuốn sách *Lắng nghe Prozac*. Cuốn sách đó đã lỗi thời, và Kramer cố tình không đề cập đến tác dụng phụ của Prozac, bởi ông hứng thú hơn với ảnh hưởng xã hội của một nhóm thuốc mà ông cho rằng sẽ không còn đem đến tác dụng phụ trong tương lai. Đồng thời, ông cũng hạn chế sự khác biệt của từng cá nhân, vì thế một vài người sẽ phải trải qua những phản ứng rất tồi tệ. Bạn cũng đừng mong nghe được toàn bộ câu chuyện từ người sản xuất - những người kiếm tiền từ

các phương thuốc đầy lợi nhuận, hoặc các bác sĩ gia đình bởi nghiên cứu đã chỉ ra họ có xu hướng đánh giá quá cao giá trị của các phương thuốc được quảng cáo rầm rộ. Ngay cả những tờ giấy cảnh báo tác dụng phụ đi kèm cũng do chính công ty dược phẩm sản xuất, và chắc chắn họ không lo lắng cho khách hàng của mình hơn mức cần thiết.

Một chuyên gia tâm thần sinh lý học kiếm tiền bằng cách nghiên cứu tác dụng của các phương thuốc này trên động vật đã nói với tôi anh tin các công ty dược phẩm đang đáp ứng khao khát có được một phương pháp chữa trị nhanh chóng nhưng không hề tồn tại trên thực tế. Theo anh, hầu hết vấn đề của chúng ta đều đòi hỏi sự tự nhận thức bản thân, thường thông qua nỗ lực trị liệu tâm lý.

Thực ra Peter Kramer cũng đồng ý với quan điểm này:

Tâm lý trị liệu vẫn là phương pháp chữa trị chứng trầm cảm nhẹ và lo âu hữu hiệu nhất... Quan điểm - được tán thành một cách thường xuyên bởi những người ủng hộ cắt giảm chi phí chăm sóc sức khỏe trong lĩnh vực “quản lý chăm sóc sức khỏe” - rằng sử dụng thuốc có thể xóa bỏ liệu pháp tâm lý chỉ là hình thức che đậy sự sẵn lòng chứng kiến người khác đau khổ đến cay nghiệt... [và] đóng vai trò như một cái cớ để khước từ những bệnh nhân trị liệu tâm lý.

Tôi đã ngừng viết lại số trang của các trích dẫn khi thấy đến 20 chỗ Kramer thể hiện sự lo lắng về một xã hội nơi Prozac được sử dụng một cách bừa bãi, khiến con người chúng ta trở nên vô vị, tự xem mình là trung tâm và vô cảm.

Cùng lúc, ông cũng chỉ trích “dược lý thần học Calvin” vì đã cho rằng nếu một loại thuốc khiến ta cảm thấy khá hơn, nó chắc chắn xấu xa về mặt đạo đức. Rằng nỗi đau chính là một đặc ân. Rằng nghệ thuật là kết quả của một tâm hồn khổ đau, giày xéo. Rằng chỉ những người khốn khổ mới mang trong mình những suy nghĩ sâu sắc. Rằng lo âu là một phần tất yếu của sự tồn tại chân chính. Đây là những câu hỏi xã hội quan trọng mà người nhạy cảm chúng ta buộc phải cân nhắc khi quyết định sử dụng thuốc, không phải để đưa ta thoát khỏi cơn khủng hoảng mà để thay đổi cách ta tiếp cận cuộc sống - thay đổi tính cách của chính mình.

Luyện tập những gì đã học

Hãy lấy một mảnh giấy rồi vẽ một đường thẳng kéo dài xuống ngay giữa trang giấy. Ở cột bên trái, hãy liệt kê mọi thứ liên quan tới tính cách nhạy cảm ở bản thân bạn, dù là mơ hồ nhất, mà bạn muốn loại bỏ nếu có một viên thuốc an toàn có khả năng thực hiện điều này. Đây là lúc bạn có cơ hội tỏ ra khó chịu trước những bất lợi đến từ sự nhạy cảm. Cũng là cơ hội để bạn mơ ước đến một liều thuốc thay đổi tính cách hoàn hảo. (Bài tập này không đề cập đến việc sử dụng thuốc khi gặp khủng hoảng, trầm cảm hoặc muốn tự tử.)

Giờ, với mỗi thông tin bên cột trái, hãy viết bên cột phải những điều bạn có thể đánh mất khỏi cuộc sống nếu những điều tiêu cực đến từ sự nhạy cảm bị loại bỏ bằng liều thuốc kì diệu trên. (Giống như mọi liều thuốc khác, liều thuốc của bạn không thể giữ lại những điều đối lập.) Một ví dụ không liên quan gì tới nhạy cảm: “Cứng đầu” ở cột bên trái, nhưng nếu không có đặc điểm ấy, bạn có thể đánh mất “sự kiên trì” ở cột bên phải.

Nếu muốn bạn có thể đánh số 1, 2 hoặc 3 vào các thông tin ở cột bên trái, dựa theo mức độ bạn muốn loại bỏ (3 là cao nhất) và mức độ bạn muốn giữ lại, ở cột bên phải. Nếu điểm tổng ở cột bên trái cao hơn nhiều so với bên phải, điều đó có nghĩa bạn muốn tiếp tục tìm kiếm một liều thuốc hữu hiệu (hoặc bạn rất khó thừa nhận con người thật của mình).

10

Tâm hồn và tinh thần ở người nhạy cảm

Nơi chôn cất báu vật thực sự

[?]Người nhạy cảm tồn tại một thứ đầy tâm hồn, đầy tinh thần. Tâm hồn ở đây là một thứ mơ hồ hơn thân thể nhưng vẫn có thể được biểu hiện, ví dụ như giấc mơ hoặc trí tưởng tượng; còn tinh thần là một sự tồn tại vượt trội hơn, nhưng vẫn bao hàm những thứ thuộc về tâm hồn, thân thể và toàn bộ thế giới.

Tâm hồn và tinh thần đóng vai trò gì trong cuộc sống của chúng ta? Một vài giả thuyết sẽ xuất hiện trong những trang cuối cùng của cuốn sách này, bao gồm cả quan điểm dưới góc độ tâm lý học rằng ta được sinh ra để phát triển sự toàn vẹn cần thiết trong ý thức loài người. Dù sao ta cũng có khả năng nhận thức những điều người khác bỏ lỡ hoặc khước từ, và sự phớt lờ luôn là thứ gây hại, hết lần này tới lần khác.

Tuy nhiên, chương này cũng sẽ đề cập đến những quan điểm siêu nhiên và thần thánh khác, ít nghiêng về góc độ tâm lý hơn.

Bốn dấu hiệu bộc lộ chân tướng

Nghĩ lại mới thấy đó gần như một khoảnh khắc lịch sử: buổi gặp mặt đầu tiên của những người nhạy cảm, trong

khuôn viên trường đại học California ở Santa Cruz, vào ngày 12 tháng 03 năm 1992. Tôi công bố kết quả từ cuộc phỏng vấn và những bài khảo sát đầu tiên, dưới sự chứng kiến của các đối tượng tham dự nghiên cứu cùng những học sinh và bác sĩ trị liệu có hứng thú với chủ đề này, hóa ra tất cả bọn họ đều là người nhạy cảm.

Điều đầu tiên tôi chú ý tới chính là bầu không khí im lặng trong phòng trước khi tôi bắt đầu. Tôi không trông đợi gì nhiều, chỉ cần sự yên tĩnh lịch sự là đủ. Thế nhưng, bầu không khí lúc này còn hơn cả yên lặng. Tôi có thể cảm nhận sự tĩnh lặng rõ rệt, hết như trong rừng sâu. Một căn phòng thông thường đã bị thay đổi bởi sự hiện diện của những con người này.

Khi đã sẵn sàng nói, tôi nhận thấy sự chăm chú đầy lịch thiệp. Tất nhiên chủ đề nói rất quan trọng với họ. Nhưng tôi cảm nhận được họ tập trung vào tôi theo cách tôi kết nối với những khán giả nhạy cảm hiện nay. Chúng ta thường là những người có hứng thú với các quan điểm, tiếp thu từng khái niệm và suy ngẫm mọi khả năng. Ta cũng là những người có lòng ủng hộ nhiệt thành. Chắc chắn ta sẽ không phá hỏng một thứ của người khác bằng cách thì thầm, ngáp, bước vào phòng hoặc rời đi tại những thời điểm không phù hợp.

Lần quan sát thứ ba của tôi đến từ khóa học dành cho người nhạy cảm. Tôi muốn nghỉ giữa chừng nhiều lần để tất cả cùng nhau im lặng, nghỉ ngơi, thiền, cầu nguyện hoặc suy ngẫm, tùy theo lựa chọn của họ. Từ kinh nghiệm của bản

thân, tôi biết một số khán giả thông thường sẽ bối rối, thậm chí căng thẳng, trước cơ hội này. Nhưng với người nhạy cảm, tôi không hề thấy dù chỉ một giây chần chừ.

Lần thứ tư, một nửa số người được tôi phỏng vấn kể về đời sống tâm hồn/tinh thần của mình, theo cách họ tự định nghĩa. Khi được hỏi về cuộc sống nội tâm, triết lý sống, mối quan hệ cùng tôn giáo và tín ngưỡng tâm linh, đột nhiên giọng nói của họ tràn ngập một nguồn năng lượng mới, cứ như thế cuối cùng tôi cũng đánh vào đúng trọng tâm.

Ta giỏi điều gì - để làm gì?

Tôi vừa đề cập đến bốn trải nghiệm mà tôi thường xuyên gặp phải với người nhạy cảm: im lặng đồng loạt tạo nên một sự hiện diện gần như thần thánh, hành vi chu đáo, sự trực tiếp của tâm hồn/tinh thần, và sự sáng suốt về tất cả những điều trên. Bốn trải nghiệm này là chứng cứ rõ ràng chứng minh chúng ta, những người thuộc tầng lớp cố vấn hoàng gia, chính là vị thầy tu tôn kính, nuôi nấng xã hội này. Tôi không dám mạo muội gán cho nó một cái nhãn. Nhưng tôi có thể đưa ra quan sát của mình.

Tạo một không gian thần thánh

Tôi thích cái cách các nhà nhân loại học nói về người lãnh đạo hoặc không gian tôn giáo. Những nhà lãnh đạo tâm linh đem đến cho người khác những trải nghiệm chỉ có thể diễn ra trong một khoảng không gian tâm linh, thần thánh hoặc chuyển tiếp, tách biệt hoàn toàn với thế giới trần tục bên ngoài. Trải nghiệm ở những khoảng không gian này thường giàu thông tin và ý nghĩa. Thiếu đi chúng, cuộc sống sẽ trở nên buồn tẻ và trống rỗng. Những nhà lãnh đạo tâm linh đánh dấu và bảo vệ khoảng không, chuẩn bị để người khác

tiến vào, sau đó chỉ dẫn và trợ giúp họ quay trở lại xã hội sau khi rút ra ý nghĩa đúng đắn từ trải nghiệm. Thông thường, đây là những trải nghiệm đầu tiên, đánh dấu những bước chuyển tiếp quan trọng trong cuộc đời - tuổi trưởng thành, hôn nhân, làm cha mẹ, già đi hoặc từ giả cõi đời. Một số trải nghiệm khác có mục đích hàn gắn, đem đến tầm nhìn hoặc tiết lộ hướng đi, hoặc đưa chủ thể đến gần hơn với những điều thần thánh.

Không gian thần thánh ngày nay nhanh chóng bị biến thành những thứ trần tục. Để tồn tại, chúng cần đến rất nhiều sự riêng tư và quan tâm. Chúng có thể được tạo nên ngay trong văn phòng của một số chuyên gia tâm lý trị liệu hoặc trong nhà thờ, trong buổi gặp mặt của những người đàn ông, phụ nữ bất mãn với tôn giáo hoặc trong buổi luyện tập truyền thống của cả cộng đồng, chúng có thể được báo hiệu bởi sự thay đổi nhỏ trong chủ đề, trong giọng nói, bởi bộ trang phục pháp sư và phạm vi của nghi lễ. Giới hạn khoảng không thần thánh ngày nay luôn biến đổi, luôn mang tính biểu tượng và gần như không thể nhìn thấy.

Những trải nghiệm kinh khủng có thể khiến một vài người nhạy cảm khước từ bất cứ điều gì có tính thần thánh, trong khi đó, phần lớn chúng ta lại cảm thấy thoải mái ở những nơi như vậy. Một số người còn gần như tự động tạo dựng một khoảng không thần thánh quanh thân mình. Vì thế, họ thường nhận nhiệm vụ tạo không gian cho người khác, biến người nhạy cảm thành những vị thầy tu bằng cách tạo và gìn giữ những khoảng không thần thánh giữa thời điểm chiến tranh trường kì.

Tiên tri

Một lý do khác khiến người nhạy cảm được xem là “những vị thầy tu” xuất phát từ nhà tâm lý học Marie-Louise Von Franz, người hợp tác chặt chẽ với Carl Jung. Bà miêu tả về những người được gọi là người hướng nội trực giác (cách gọi của những người theo học thuyết của Jung), cũng chính là phần lớn người nhạy cảm. (Với những người không phải cả hai hoặc thậm chí thuộc một trong hai kiểu người kể trên, xin lỗi vì đã tạm loại trừ bạn.)

Kiểu người hướng nội trực giác cũng có cùng năng lực dự đoán tương lai như những người hướng ngoại trực giác... Nhưng trực giác của họ hướng vào nội tâm, và vì thế, họ chủ yếu là những nhà tiên tri tôn giáo. Ở cấp độ nguyên thủy hơn, họ là những vị pháp sư hiểu rõ những gì Chúa, ma quỷ cùng linh hồn tổ tiên đang lên kế hoạch, đồng thời họ cũng là người truyền tải thông điệp tới cho những người trong bộ lạc... Họ nhận thức được những quá trình vẫn luôn chậm rãi diễn ra trong vô thức tập thể.

Ngày nay, nhiều người trong chúng ta lựa chọn trở thành nghệ sĩ và nhà thơ thay vì nhà tiên tri, họ sáng tạo ra một kiểu nghệ thuật mà Von Franz cho rằng “chỉ những thế hệ sau mới hiểu, là đại diện cho những gì đang diễn ra trong vô thức tập thể tại thời điểm đó”. Dù vậy, nhà tiên tri vẫn là những người gọt đẽo tôn giáo, không phải nghệ thuật, và tất cả chúng ta đều thấy được một thứ gì đó kì quái đang diễn ra trong tôn giáo ngày nay.

Cách truyền cảm hứng cho người khác trên hành trình tìm kiếm ý nghĩa

Nếu bạn không thoả mái với vai trò tiên tri, tôi không trách bạn. Tuy nhiên, trong một “cuộc khủng hoảng đe dọa sự sống còn”, bạn vẫn có thể thấy mình bước lên vị trí bực diễn thuyết, hoặc thậm chí bực giảng đạo. Đó là những gì đã xảy đến với Victor Frankl, bác sĩ tâm thần học người Do Thái bị bắt giữ tại trại tập trung của Phát xít.

Trong cuốn *Man's Search for Meaning* (đã được xuất bản ở Việt Nam với tựa *Đi tìm lẽ sống*), Frankl (chắc chắn là một người nhạy cảm) đã miêu tả thôi thúc muốn được truyền cảm hứng cho những tù nhân khác cùng cách trực giác nhạy bén mách bảo ông họ cần gì và cần đến mức nào. Ông cũng nhận ra rằng, ở vào hoàn cảnh tồi tệ, những tù nhân tìm kiếm được chút ý nghĩa trong cuộc sống sẽ có tâm lý vững vàng hơn, dẫn đến sức khỏe thể chất ổn định hơn:

Những người nhạy cảm quen với cuộc sống tri thức phong phú sẽ phải chịu nhiều khổ đau hơn (thể chất của họ thường yếu), nhưng những tổn thất về mặt tinh thần mà họ phải hứng chịu thường ít nguy hại hơn. Họ có khả năng rút lui khỏi môi trường sống tồi tệ để đến với cuộc sống nội tâm phong phú và sự tự do trong tâm hồn. Chỉ bằng cách này mới có thể lý giải sự ngược đời khi một vài tù nhân ít gan dạ lại có thể tồn tại trong môi trường quân đội tốt hơn những người với sức khỏe cường tráng.

Đối với Frankl, ý nghĩa cuộc sống không nhất định là tôn giáo. Khi còn ở trong trại, đôi lúc ông cảm thấy lý do sống

của mình là để giúp đỡ kẻ khác. Lúc khác là cuốn sách ông viết trên những mảnh giấy vụn hoặc tình yêu sâu đậm dành cho vợ mình.

Etty Hillesum¹ là một ví dụ khác cho việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống và chia sẻ ý nghĩa đó với mọi người trong những thời khắc khó khăn. Trong cuốn nhật ký được viết tại Amsterdam vào năm 1941 và 1942 của bà, ta có thể thấy cách bà nỗ lực thấu hiểu và biến đổi những trải nghiệm của mình theo hướng lịch sử và tâm linh - và luôn luôn hướng về nội tâm. Dần dần, bà đã thoát khỏi mọi nỗi sợ hãi và hoài nghi để tìm đến sự dịu dàng mà lặng lẽ của tâm hồn. Từ những mẫu chuyện nhỏ của bà, ta còn thấy rõ những người khác bắt đầu xem bà là một niềm an ủi sâu sắc. Có lẽ những dòng chữ cuối cùng của bà, được ghi lại trên một mẫu giấy trong toa xe chở gia súc trên đường đến Auschwitz, là câu nói yêu thích của tôi: “Chúng tôi vừa hát hò vừa rời khỏi trại.”

Etty Hillesum phụ thuộc mạnh mẽ vào tâm lý học của Jung và thơ ca của Rilke² (cả hai đều là người nhạy cảm). Bà đã viết về Rilke như sau:

Thật lạ lắm khi cho rằng... [Rilke] đã có thể gục ngã trong hoàn cảnh mà chúng ta đang sống. Chẳng phải đó chính là minh chứng cho việc cuộc sống vốn dĩ cân

1. Esther “Etty” Hillesum: tác giả của những lá thư và nhật ký mô tả cả sự thức tỉnh tôn giáo của bà và sự hành hạ khủng khiếp đối với người Do Thái ở Amsterdam trong thời Đức chiếm đóng. Năm 1943, bà bị trục xuất và bị giết trong trại tập trung ở Auschwitz.

2. Rilke: một nhà thơ Áo sáng tác thơ bằng tiếng Đức, một trong những nhà thơ vĩ đại nhất thế kỉ 20.

bằng hay sao? Minh chứng cho việc các nghệ sĩ nhạy cảm tìm kiếm cách thức thuần khiết nhất, phù hợp nhất để biểu đạt những suy nghĩ sâu sắc nhất giữa thời bình và trong hoàn cảnh thuận lợi để đến lúc gặp sóng gió hay yếu đuối, người khác có thể tìm kiếm sự trợ giúp hoặc lời đáp có sẵn cho những câu hỏi đầy bối rối? Một lời đáp mà bản thân họ không thể tự hình thành bởi toàn bộ năng lượng đều dành trọn cho việc chăm sóc những nhu cầu thiết yếu. Thật đáng buồn vì trong thời điểm khó khăn, ta thường rũ bỏ những di sản tâm linh của các nghệ sĩ ở thời đại “dễ dàng hơn”, với suy nghĩ “những thứ như vậy thì có ích gì với ta?”

Đây là phản ứng dễ hiểu nhưng vô cùng thiển cận. Và hoàn toàn bản cùng.

Dù tại thời điểm nào, khổ đau đều không tha cho bất kì ai. Cách ta chung sống với khổ đau và giúp đỡ người khác là một trong những cơ hội sáng tạo và đúng với luân thường đạo lý dành cho người nhạy cảm.

Người nhạy cảm gây ra tổn thất rất lớn, không chỉ cho bản thân mà còn cho người khác khi nghĩ mình yếu đuối hơn những chiến binh. Ta sở hữu sức mạnh khác biệt, và thông thường, quyền năng hơn. Sức mạnh đó là thứ duy nhất có thể kiểm soát những khổ đau và cái ác. Chắc chắn sức mạnh đó đòi hỏi lòng dũng cảm, và nó sẽ lớn mạnh dần theo từng bài tập của riêng nó. Sức mạnh đấy không nằm ở việc chịu đựng, chấp nhận hoặc tìm kiếm ý nghĩa trong khổ đau.

Đôi lúc ta cần dùng đến những hành động đầy kỹ năng và chiến lược.

Vào một đêm mùa đông giá buốt giữa tình cảnh mất điện, một trại lính chật kín những tù nhân tuyệt vọng cầu xin Frankl trò chuyện với họ trong bóng tối. Một vài người trong số đó đã lên kế hoạch tự vẫn. (Không chỉ mất tinh thần vì những vụ tự tử, mọi người trong trại lính đều bị trừng phạt khi có ai đó tự chấm dứt cuộc đời.) Frankl đã vận dụng toàn bộ kỹ năng tâm lý học để tìm ngôn từ chính xác và trò chuyện với họ trong bóng tối. Khi ánh đèn bật sáng trở lại, mọi người vây đến cảm ơn ông, ai nấy đều rom róm nước mắt. Người nhạy cảm đã chiến thắng trong trận đánh của riêng mình.

Ta dẫn đầu cuộc hành trình tìm kiếm sự toàn vẹn

Trong chương Sáu và Bảy, tôi đã miêu tả quá trình thỏa mãn bản ngã nhằm hiểu sâu hơn về giọng nói nội tâm của mỗi người. Bằng cách này, bạn có thể tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống và công việc của mình. Như Marsha Sinetar đã viết trong cuốn *Ordinary People As Monks and Mystics* (tạm dịch: *Những con người bình thường trong vai trò thầy tu và người thần bí*): “Quan điểm nhân vị tính... chính là: bất cứ ai tìm thấy và kiên trì theo đuổi thứ phù hợp với mình đều sẽ trở nên toàn vẹn.” Tôi chỉ muốn thêm một chi tiết rằng thứ ta theo đuổi không phải một mục tiêu cố định mà là một quá trình. Điều ta cần lắng nghe có thể thay đổi mỗi ngày, mỗi năm. Tương tự như vậy, Frankl luôn từ chối bình luận về ý nghĩa duy nhất của cuộc sống.

Ý nghĩa cuộc sống của mỗi người đều khác nhau, theo từng ngày và từng giờ... Chẳng khác nào đặt câu hỏi “Thưa ông, đâu là nước cờ sáng suốt nhất trên thế giới này?” cho một nhà vô địch cờ vua. Trên đời này không tồn tại thứ gọi là nước cờ sáng suốt nhất hoặc một nước cờ hay, ngoại trừ những tình huống cụ thể trong một trận đấu... Ta không nên tìm kiếm những ý nghĩa trừu tượng của cuộc đời.

Quá trình theo đuổi sự toàn vẹn giống như một vòng tròn, ngày càng khép chặt lại nhờ những tầng ý nghĩa cùng giọng nói khác nhau. Dù chưa hề chạm đến nhưng ta ngày càng hiểu rõ về thứ nằm ở vị trí trung tâm. Nhưng nếu ta thực sự đi theo quỹ đạo hình tròn, ta ít có khả năng trở nên kiêu ngạo bởi ta tự mình trải qua mọi trải nghiệm về bản thân. Đây là quá trình theo đuổi sự toàn vẹn, không phải sự hoàn hảo, và sự toàn vẹn phải được định nghĩa như một thứ bao hàm những điều không hoàn hảo. Trong chương Bảy, tôi miêu tả những điểm chưa hoàn hảo này như cái bóng của mỗi người, đó là những thứ ta luôn kìm nén, chối bỏ, khước từ và chán ghét ở bản thân. Ở những người nhạy cảm tỉ mỉ cũng tồn tại đầy những điểm đáng ghét và những thôi thúc trái với luân thường đạo lý như biết bao người khác. Khi ta quyết định không tuân thủ những cái bóng này, cũng là điều mà ta nên làm, chúng sẽ không biến mất hoàn toàn. Một số vẫn ngấm ngầm tồn tại.

Để hiểu hơn về cái bóng của mình, ta nên thừa nhận những khía cạnh trái với luân thường đạo lý và để mắt đến chúng, thay vì tổng khứ chúng ra khỏi cửa trước “mãi mãi”,

để rồi chúng sẽ lén lút lén vào bằng cửa sau khi ta không chú ý. Thông thường, những người nguy hiểm và gặp nguy hiểm nhiều nhất về mặt đạo đức là những người chắc chắn mình không bao giờ làm gì sai trái, là những người tự cho mình đúng và không có chút ý niệm nào về cái bóng của mình.

Ngoài cơ hội hành xử một cách có đạo đức, nguồn năng lượng đến từ việc hiểu rõ cái bóng của mình còn đem đến sinh khí và chiều sâu cho tính cách khi được kết hợp một cách có ý thức. Ở chương Sáu, tôi đã đề cập đến những người nhạy cảm “được phóng thích”, đặc biệt sáng tạo và không bị ràng buộc. Tìm hiểu một chút về cái bóng của mình (bạn không bao giờ có thể biết quá nhiều hoặc biết đủ về chủ đề này) là cách tốt nhất, và có lẽ là duy nhất, để giải thoát khỏi sự kìm kẹp mang tên xã hội hóa quá mức mà người nhạy cảm thường phải đối diện khi còn nhỏ. Con người nhạy cảm tỉ mỉ, muốn làm người khác hài lòng trong bạn sẽ gặp gỡ và học hỏi được từ sự cống hiến của một người nhạy cảm quyền lực, có mưu đồ, tự đề cao bản thân và bốc đồng một cách liêu lĩnh. Trong một nhóm mà mọi thành viên đều tôn trọng và để ý tới khuynh hướng của từng cá nhân, những thành viên đó - tức là chính bạn - sẽ là một điều tốt đẹp cần có trên thế gian này.

Đây chính là quá trình theo đuổi sự toàn vẹn mà tôi muốn ám chỉ, và người nhạy cảm có thể dẫn đầu cuộc tìm kiếm quan trọng này. Sự toàn vẹn có những đòi hỏi nhất định dành cho người nhạy cảm, bởi chúng ta sinh ra ở chiều xa nhất của tính cách - chiều nhạy cảm. Hơn nữa, không chỉ là thiếu số trong xã hội này, ta còn cách xa những gì được xem

là lý tưởng. Dường như ta phải chạm đến chiều bên kia, từ cảm giác yếu đuối, khiếm khuyết, giống như mình là nạn nhân, phát triển thành cảm giác mạnh mẽ và vượt trội. Từ đầu tới giờ, cuốn sách này đã khuyến khích điều ấy từng chút một. Tôi xem đây là sự bù đắp cần thiết. Nhưng đối với nhiều người nhạy cảm, thách thức thực sự nằm ở việc đạt được vị trí trung gian. Không còn “quá rụt rè”, “quá nhạy cảm” hay điều gì tương tự. Chỉ là tạm ổn, bình thường như bao người khác.

Sự toàn vẹn cũng là vấn đề trung tâm trong mối quan hệ với đời sống tâm lý và tinh thần đối với nhiều người nhạy cảm bởi thông thường, ta vốn đã hiểu rõ về tâm lý và tinh thần. Trên thực tế, khi kiên trì theo đuổi tới mức loại bỏ tất cả mọi điều khác, ta sẽ trở nên phiến diện. Có lẽ ta rất khó nhận ra điều tâm linh nhất là bớt theo đuổi tâm linh, lập trường tâm lý sáng suốt nhất là bớt ngụ lại ở sự sáng suốt tâm lý. Thôi thúc tìm kiếm sự toàn vẹn, thay vì sự hoàn mỹ, có thể là cách duy nhất để đón nhận thông điệp.

Ngoài hai nhận định chung chung kể trên, con đường đến với sự toàn vẹn là vấn đề khác biệt đối với từng cá nhân, ngay cả với người nhạy cảm. Nếu ta từng thu mình, rồi ta sẽ bị cám dỗ bởi thế giới bên ngoài, hoặc bị ép phải ra ngoài. Nếu ta từng bộc lộ bản thân quá mức, rồi ta sẽ phải thu mình lại. Nếu ta từng trang bị lá chắn cho bản thân, rồi ta sẽ phải thừa nhận phần con người dễ bị tổn thương trong mình. Nhưng nếu ta từng rụt rè, rồi ta sẽ bắt đầu cảm thấy có sự không ổn trong lòng, cho tới khi ta trở nên quyết đoán hơn.

Đối với thái độ của những người theo học thuyết Carl Jung dành cho người hướng nội và hướng ngoại, hầu hết người nhạy cảm cần hướng ngoại hơn để có thể trở nên toàn vẹn. Tôi từng nghe nói cuộc sống của Martin Buber, người từng viết một cách hùng hồn về mối quan hệ giữa “ta và người”, đã thay đổi khi một chàng trai trẻ tìm đến sự trợ giúp của ông. Buber cảm thấy mình quá bận rộn với việc thiền và nhìn chung, quá mức thần thánh để trân trọng sự ghé thăm của chàng trai trẻ. Không lâu sau đó, vị khách của ông bỏ mạng trên chiến trường. Buber bắt đầu sùng bái mối quan hệ “ta và người” sau khi hay tin, và ông đã nhận ra sự phiến diện trong trạng thái cô đơn, hướng nội tâm linh.

Theo đuổi sự toàn vẹn thông qua bốn chức năng

Tôi xin nhắc lại một lần nữa, không ai đạt được sự toàn vẹn. Cơ thể con người đều có giới hạn - ta không thể là cả ánh sáng lẫn bóng tối, nam giới lẫn nữ giới, vô thức và có ý thức. Tôi nghĩ mỗi người lại có những quan điểm khác nhau về toàn vẹn. Rất nhiều truyền thuyết miêu tả sự toàn vẹn như một trái nghiệm có ý thức thuần túy, vượt qua cả suy nghĩ cùng những sự đối lập. Nó đến với chúng ta thông qua quá trình thiền sâu, và những nhận thức thấm đẫm trong trái nghiệm ấy có thể hình thành nền tảng cho cuộc sống của chúng ta.

Tuy nhiên, ngay khi ta hành động trong thế giới không hoàn mĩ bằng chính cơ thể không hoàn mĩ của mình, ta vừa là một cá thể hoàn mĩ, vừa là một cá thể không hoàn mĩ.

Trong vai trò một cá thể không hoàn mĩ, ta luôn sống một cách nửa vơi trong mỗi sự đối lập. Có lúc ta là người hướng nội, nhưng sau đó buộc phải hướng ngoại để tìm lại sự cân bằng. Có lúc ta mạnh mẽ, nhưng sau đó buộc phải yếu đuối và nghỉ ngơi. Thế giới ép ta phải lựa chọn một giới hạn tại một thời điểm cụ thể. “Bạn không thể vừa làm cao bồi, vừa làm lính cứu hỏa.” Cơ thể hạn chế lại chính là một giới hạn khác. Tất cả những gì ta có thể làm là không ngừng nỗ lực tìm lại sự cân bằng.

Thông thường, nửa sau của cuộc đời phải cân bằng cho nửa trước. Cứ như thế ta đã kiệt sức hoặc hoàn toàn buồn chán với một cách sống nên mới thử những điều đối nghịch. Người rút rè lên kế hoạch trở thành nghệ sĩ hài độc thoại. Người luôn phụng sự kẻ khác cảm thấy kiệt sức và tự hỏi mình đã trở nên “đồng phụ thuộc” như vậy bằng cách nào.

Nhìn chung, bất cứ thứ gì thuộc về sở trường của chúng ta phải được cân bằng bởi một thứ đối nghịch, thứ ta dỏ tẻ hoặc sợ hãi không dám thử. Một sự phân cực mà những người theo đuổi học thuyết Carl Jung đề cập đến chính là hai cách tiếp nhận thông tin, thông qua tri giác (chỉ bao gồm thông tin) hoặc trực giác (ý nghĩa đằng sau thông tin). Một sự phân cực khác chính là hai cách ta xử lý thông tin vừa tiếp nhận được, thông qua tư duy (dựa trên logic hoặc những điều được số đông thừa nhận) hoặc cảm tính (dựa trên trải nghiệm cá nhân hoặc những điều có lợi cho bản thân cùng những người mà ta quan tâm).

Ta hẳn phải có sở trường của riêng mình trong số bốn

“chức năng” kể trên - tri giác, trực giác, tư duy và cảm tính. Sở trường của người nhạy cảm thường là trực giác. (Tư duy và cảm tính cũng rất phổ biến với người nhạy cảm.) Tuy nhiên, nếu bạn là người hướng nội - giống như 70% người nhạy cảm - bạn vận dụng sở trường của mình chủ yếu trong đời sống nội tâm.

Có những bài kiểm tra được thiết kế nhằm tiết lộ sở trường của bạn, nhưng Jung cho rằng chúng ta có thể học hỏi được nhiều điều thông qua việc cẩn thận quan sát chức năng mà ta tệ nhất. Chính là chức năng thường khiến ta hổ thẹn. Bạn có cảm thấy mình là một kẻ gà mờ khi phải suy nghĩ logic? Hoặc khi phải quyết định cách bạn cảm nhận về một thứ gì đó? Hoặc khi bạn cần sử dụng trực giác để biết những chuyện đang diễn ra trong mơ hồ? Hoặc khi bạn phải trung thành với sự thật cùng các chi tiết mà không được trau chuốt, sáng tạo hoặc đi lạc sang vùng đất của sự tưởng tượng?

Chẳng ai sử dụng thành thạo cả bốn chức năng. Nhưng theo như Marie-Louise Von Franz, người đã viết rất nhiều về sự phát triển của “chức năng yếu”, nỗ lực củng cố phần yếu đuối, vụng về trong con người chúng ta chính là con đường dẫn đến sự toàn vẹn đặc biệt quý báu. Nó giúp ta kết nối với những điều đang bị vùi lấp trong vùng vô thức và từ đó, khiến ta hòa nhập với nó hơn. Giống như những người em út ngốc nghếch trong chuyện cổ tích, chức năng này là thứ trở về nhà cùng đồng vàng.

Nếu bạn là một người với trực giác nhạy bén (khả năng cao hơn ở người nhạy cảm), chức năng yếu của bạn sẽ là tri

giác - kiên trì với sự thật và đương đầu với các chi tiết. Giới hạn trong chức năng tri giác sẽ khác nhau ở từng cá nhân. Ví dụ, tôi tự xem mình là một người khá nghệ sĩ, nhưng theo một cách đầy bản năng. Ngôn từ không phải là vấn đề với tôi, dù tôi thường có quá nhiều ý tưởng và quá nhiều thứ để nói. Tôi cảm thấy khó lòng thể hiện tính nghệ sĩ theo một cách cụ thể, trong khuôn khổ - như trang trí phòng hoặc văn phòng, quyết định xem nên mặc gì. Tôi thích ăn diện, nhưng thường sử dụng những món đồ người khác mua tặng tôi. Bởi vấn đề thực sự trong cả hai trường hợp chính là tôi không thể chịu nổi các cửa hàng. Có quá nhiều thứ kích thích và khiến tôi bối rối. Hơn nữa, tôi còn phải đưa ra quyết định cuối cùng. Tất cả những điều này - sự kích thích cảm giác, các vấn đề thực tiễn, và việc đưa ra quyết định - thường rất khó khăn đối với một người hướng nội trực giác.

Mặt khác, một số người với trực giác nhạy bén lại là những khách mua hàng tuyệt vời. Họ có thể nhìn thấy những khả năng mà người khác bỏ lỡ và tưởng tượng sản phẩm trong một bối cảnh cụ thể. Rất khó để khái quát hóa xem người nhạy bén giỏi những gì. Tốt hơn hết là chúng ta nên nghĩ về phong cách. Toán học, nấu ăn, đọc bản đồ, điều hành một doanh nghiệp - mọi lĩnh vực đều có thể được thực hiện bằng trực giác nhạy bén hoặc "bài bản theo sách vở".

Von Franz cũng lưu ý rằng người với trực giác nhạy bén thường bị cuốn đi hoàn toàn bởi những trải nghiệm thuộc về giác quan - âm nhạc, đồ ăn, đồ uống có cồn, thuốc và tình dục. Họ đánh mất toàn bộ thường thức trong những trải nghiệm trên. Nhưng trực giác của họ vô cùng nhạy bén, và

họ nhìn xa hơn những thứ tồn tại ngoài bề mặt để chạm đến ý nghĩa thực sự.

Trên thực tế, vấn đề khi ta cố gắng kết nối với chức năng yếu, trong trường hợp này là chức năng cảm giác, là các chức năng chính có thể xuất hiện cản đường. Von Franz đã đưa ví dụ về một người với trực giác nhạy bén nặn đất sét (một cách tuyệt vời để phát triển tri giác bởi đây là một thứ cụ thể) nhưng sau đó lại bị cuốn vào những suy nghĩ như sẽ thật tuyệt nếu bộ môn thiết kế đất sét được đưa vào các trường học, cả thế giới này sẽ thay đổi nếu mỗi người chúng ta đều tạo hình một thứ gì đó bằng đất sét mỗi ngày, và ta có thể thấy toàn bộ vũ trụ ngay trong đất sét, thấy ý nghĩa cuộc sống ngay trong thế giới vi mô!

Cuối cùng, ta phải đối diện với chức năng yếu trong thế giới tưởng tượng, hoặc coi nó như một trò chơi chỉ mình ta biết đến. Nhưng theo như Jung và Von Franz, dành thời gian cho chức năng yếu của mình thực sự là một nhu cầu thuộc về đạo đức. Hầu hết những hành vi tập thể phi lý mà ta thấy liên quan tới việc phóng chiếu chức năng yếu của mình vào người khác, hoặc tỏ ra tổn thương để gọi lên chức năng yếu ở đối phương, thứ mà phương tiện truyền thông đại chúng cùng các nhà lãnh đạo tận dụng nhằm thao túng mọi người. Khi Hitler reo giắc nổi căm hận người Do Thái trên nước Đức, ông đã gọi lên chức năng yếu ở nhóm người mà ông trò chuyện cùng. Khi trò chuyện với những người có trực giác nhạy bén, người có tri giác yếu, ông miêu tả người Do Thái như những kẻ tư bản tài chính và người thao túng thị trường đầy mưu mô. Những người với trực giác nhạy bén thường

không thực tế và không giỏi kiếm tiền (bao gồm cả những người Do Thái nhạy bén). Người có trực giác nhạy bén dễ cảm thấy thấp kém và xấu hổ về khả năng kinh doanh thảm hại của mình, từ đó dễ trở thành nạn nhân của bất cứ ai tài giỏi hơn họ. Quả là tử tế khi đổ lỗi cho người khác vì những khiếm khuyết của chính mình.

Với những người giàu cảm tính nhưng tư duy yếu, Hitler khắc họa người Do Thái như những kẻ tri thức không có cảm xúc. Với những người tư duy tốt nhưng cảm tính yếu, ông nói người Do Thái chỉ là những kẻ ích kỉ theo đuổi lợi ích của người Do Thái mà không màng đến vấn đề đạo đức. Còn đối với những người tri giác tốt nhưng trực giác yếu, người Do Thái được cho là những kẻ sở hữu bí mật, kiến thức kì diệu đầy bản năng và sức mạnh.

Ta có thể ngừng việc đổ lỗi khi nhận ra phản ứng kém của chức năng yếu - “mặc cảm tự ti”. Vì thế, một trong những trách nhiệm đạo đức của ta là biết chính xác cách mình không toàn vẹn. Một lần nữa, người nhạy cảm vượt trội ở những bài tập liên quan tới nội tâm.

Giá trị của chúng ta và sự đồng hành

Nhà vua chiến binh thường nói với chúng ta việc đặt niềm tin vào vùng đất tâm hồn/tinh thần là dấu hiệu của sự yếu đuối. Họ sợ hãi bất cứ thứ gì tồn tại bên trong con người mình có thể làm nhụt đi quyền năng cùng lòng dũng cảm, vì thế nên mới coi đó là điểm yếu ở người khác. Nhưng chúng ta sở hữu quyền lực, tài năng cùng lòng dũng cảm hoàn toàn khác. Gọi tài năng trong đời sống tâm hồn/tinh thần là một thứ yếu đuối hoặc được sinh ra từ nỗi sợ hãi hoặc từ nhu cầu được an ủi vỗ về cũng giống như nói cá bơi bởi chúng quá yếu nên không thể đi lại, tha thiết muốn được ở dưới nước hoặc quá sợ hãi nên không dám bay.

Hoặc có lẽ ta nên nói theo chiều ngược lại: Nhà vua chiến binh sợ hãi cuộc sống tâm hồn/tinh thần, quá yếu đuối và không thể tồn tại nếu thiếu đi sự an ủi từ cách họ nhìn nhận hiện thực.

Nhưng không cần thiết phải buông lời xúc phạm một khi ta đã biết rõ giá trị của mình. Sẽ có ngày nhà vua chiến binh cảm thấy biết ơn vì đời sống nội tâm của chúng ta đủ phong phú để chia sẻ với họ, cũng giống như ngày ta biết ơn những

sở trường mà họ sở hữu. Từ đó chúng ta có thể trở thành những người bạn đồng hành.

Giờ, cầu mong sự nhạy cảm sẽ đem đến hạnh phúc cho bạn cùng những người xung quanh. Chúc bạn tận hưởng sự bình yên và thoải mái nhiều nhất có thể trên thế giới này. Mỗi ngày trôi qua, chúc bạn mở ra thêm được nhiều thế giới mới.

Luyện tập những gì đã học

Làm bạn, hoặc ít nhất chung sống hòa bình với chức năng yếu của bản thân

Hãy lựa chọn một thứ để mời gọi chức năng yếu - tốt nhất là một thứ không quá khó nhưng bạn chưa từng thử. Nếu bạn thuộc tuýp người cảm tính, bạn có thể đọc một cuốn sách về triết học hay tham gia khóa học lý thuyết toán hoặc vật lý phù hợp với bối cảnh của mình. Nếu bạn thuộc tuýp người tư duy, bạn có thể ghé thăm bảo tàng nghệ thuật và ép bản thân phát lò tiêu đề cùng tác giả của tác phẩm - chỉ cần phản ứng lại với mỗi bức tranh. Nếu bạn thuộc tuýp người tri giác, bạn có thể dùng hình ảnh của một người mà bạn quan sát được trên phố để tưởng tượng trải nghiệm nội tâm, quá khứ cùng tương lai của họ. Nếu bạn thuộc tuýp người trực giác, bạn có thể lên kế hoạch đi nghỉ bằng cách thu thập thông tin chi tiết về nơi bạn muốn đến và xác định trước những chuyện bạn sẽ làm. Nếu có thể, hãy mua một thiết bị điện tử phức tạp - máy tính hoặc đầu máy video - vận hành theo hướng dẫn và khám phá mọi chức năng của nó. Đừng nhờ người khác trợ giúp bạn.

Trong quá trình chuẩn bị cho hoạt động của mình, hãy để ý tới những xúc cảm, sự kháng cự cùng hình ảnh xuất hiện. Dù bạn có cảm thấy ngớ ngẩn hoặc xấu hổ thế nào bởi

“những điều bạn không thể làm”, hãy cứ nghiêm túc thực hiện nhé. Theo như Von Franz, đây là những quy luật của cuộc sống trong tu viện, nhưng có những điểm khác biệt dành riêng cho bạn. Bạn đang hy sinh chức năng chính để lui về con đường khắc khổ này.

Cẩn thận đừng để chức năng chính nắm quyền kiểm soát. Đối với những người trực giác, một khi đã xác định được địa điểm nghỉ dưỡng, hãy kiên trì đến cùng. Hãy bảo vệ và đừng để những quyết định cụ thể nhưng rất đổi mong manh bị phá hủy bằng cách tưởng tượng tới những chuyến đi khác. Với món đồ điện tử trong tay, hãy để ý xem thôi thúc muốn được bỏ qua phần chỉ dẫn để bắt đầu làm những điều “hiển nhiên” với nút bấm và dây điện mảnh liệt đến thế nào. Tất cả những thứ đó đều là trực giác. Nhưng bạn sẽ đi những bước chậm rãi và thấu hiểu mọi chi tiết trước khi chuyển sang bước tiếp theo.

Mẹo dành cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe làm việc cùng những người nhạy cảm

- Người nhạy cảm tự gia tăng sự kích thích; có nghĩa họ tiếp nhận những chi tiết nhỏ nhất. Đồng thời, họ cũng trải nghiệm kích động tự chủ hơn trong những tình huống mà người khác chỉ bị kích động ở mức vừa phải. Vì thế, trong môi trường y tế, họ có thể trở nên lo lắng hoặc thậm chí “loạn thần kinh”.
- Vội vã hoặc mất kiên nhẫn sẽ chỉ khiến kích động sinh lý trở nên trầm trọng, và tất nhiên, những áp lực ấy không giúp họ trao đổi với bạn hoặc chữa lành. Người nhạy cảm thường vô cùng tỉ mỉ và sẽ hợp tác nếu có thể.
- Hãy hỏi người nhạy cảm họ cần bạn làm gì để giúp họ trấn tĩnh - yên lặng; tạo ra sự xao nhãng, ví dụ như trò chuyện; giải thích từng bước một; hoặc kê đơn sử dụng thuốc.
- Tận dụng trực giác nhạy bén và nhận thức về môi trường vật lý của người nhạy cảm - bệnh nhân có thể tiết lộ những thông tin quan trọng nếu bạn lắng nghe.

- Không ai lắng nghe hoặc trò chuyện giỏi khi bị kích động. Hãy khuyến khích người nhạy cảm đi cùng một người bạn để giúp họ thực hiện những nhiệm vụ này, sẵn sàng ghé thăm cùng tờ ghi chú về những câu hỏi hoặc triệu chứng, ghi lại lời hướng dẫn và đọc cho bạn nghe, và gọi điện cho bạn nếu sau này họ nhớ ra câu hỏi hoặc luận điểm nào đó. (Hiếm có người lại gièm pha điều này, và “cơ hội lần hai” sẽ loại bỏ những áp lực khi hai bên gặp nhau.)

- Đừng ngạc nhiên hoặc khó chịu nếu người nhạy cảm có ngưỡng chịu đau thấp, phản ứng mạnh hơn trước liều lượng thuốc “cận lâm sàng” hoặc chịu nhiều tác dụng phụ hơn. Tất cả những điều này đều thuộc về sự khác biệt sinh lý, không phải tâm lý.

- Đặc điểm tính cách này không nhất định cần đến thuốc. Người nhạy cảm với tuổi thơ khốn khó phải chịu đựng lo âu và trầm cảm nhiều hơn. Nhưng điều này không đúng với trường hợp người nhạy cảm đã vượt qua khổ đau trong quá khứ hoặc có một tuổi thơ êm đềm.

Mẹo dành cho giáo viên giảng dạy học sinh nhạy cảm

- Giảng dạy những người nhạy cảm đòi hỏi những chiến lược rất khác so với giảng dạy những người bình thường. Người nhạy cảm tự gia tăng sự kích thích. Đồng nghĩa với việc họ sẽ tiếp nhận những chi tiết nhỏ nhất trong môi trường học tập nhưng cũng rất dễ bị kích động về mặt sinh lý.
- Người nhạy cảm thường rất tỉ mỉ và luôn nỗ lực hết sức. Rất nhiều người trong số họ được sinh ra với tài năng thiên bẩm. Nhưng không ai thể hiện tốt khi bị kích động, và người nhạy cảm dễ bị kích động hơn người bình thường. Nhiều khi bị quan sát hoặc chịu áp lực, càng nỗ lực họ càng dễ thất bại, đây là điều khiến họ nản lòng.
- Mức độ kích thích cao (ví dụ như lớp học ồn ào) sẽ khiến người nhạy cảm căng thẳng và kiệt sức sớm hơn người khác. Một số người sẽ rút lui, nhưng nhiều nam sinh sẽ trở nên đặc biệt tăng động.
- Đừng quá bao bọc một học sinh nhạy cảm, khi thuyết

phục được học sinh làm một điều gì đó khó khăn, hãy coi trải nghiệm đó là một thành công.

- Hãy châm chước cho sự nhạy cảm trong quá trình học sinh rèn luyện sức chịu đựng xã hội. Nếu phải tiến hành một bài thuyết trình, hãy sắp xếp một buổi “tổng duyệt” hoặc cho phép họ sử dụng ghi chú hoặc đọc to lên - bất cứ thứ gì có thể giảm bớt kích động và cho phép trải nghiệm thành công.
- Đừng cho rằng những học sinh chỉ đứng ngoài theo dõi sẽ rụt rè hoặc sợ sệt. Đây có thể là một cách giải thích sai, thế nhưng họ vẫn bị gán một cái mác.
- Nhận thức rõ định kiến của xã hội với sự rụt rè, im lặng, hướng nội và những điều tương tự. Hãy để ý điều này trong bản thân bạn và trong những học sinh khác.
- Dạy học sinh tôn trọng những đặc điểm tính cách khác nhau cũng như mọi sự khác biệt.
- Để ý và khuyến khích sự sáng tạo cùng trực giác nhạy bén đặc trưng của người nhạy cảm. Để giúp họ xây dựng sức chịu đựng cuộc sống tập thể và địa vị xã hội cùng những người đồng trang lứa, hãy thử các hoạt động kịch hoặc đọc các tác phẩm khiến họ cảm động. Hoặc đọc thành quả của họ lên trước lớp. Nhưng cẩn thận, đừng khiến họ bẽ mặt.

Mẹo dành cho cấp trên của những người nhạy cảm

- Thông thường, người nhạy cảm rất thận trọng, trung thành, để ý tới chất lượng, tỉ mỉ với chi tiết, có tầm nhìn đầy trực giác, sở hữu tài năng thiên bẩm, suy nghĩ đến nhu cầu của khách hàng, và có sức ảnh hưởng tới mối quan hệ xã hội tại nơi làm việc. Tóm lại, họ là mẫu nhân viên lý tưởng. Mọi tổ chức đều cần có họ.
- Người nhạy cảm tự gia tăng sự kích thích. Có nghĩa họ nhận thức rõ những chi tiết nhỏ xung quanh nhưng cũng rất dễ bị kích động. Vì thế, họ làm việc hiệu quả nhất nếu bớt đi những kích thích ở bên ngoài. Họ cần sự yên lặng và bình tĩnh.
- Người nhạy cảm không thể hiện đúng thực lực khi bị quan sát với mục đích đánh giá. Hãy tìm cách khác để biết những việc họ đang làm.
- Người nhạy cảm thường ít tham gia với số đông vào giờ nghỉ hoặc sau giờ làm việc, bởi họ cần khoảng thời gian đó để tự mình xử lý những trải nghiệm. Điều này khiến họ ít được đề mắt tới, hoặc không kết nối chặt chẽ với tổ chức.

Bạn cần lưu ý điều này khi đánh giá biểu hiện trong công việc của họ.

- Người nhạy cảm thường không thích những lời tự tiến cử bản thân với hy vọng người khác sẽ chú ý tới nỗ lực của mình. Đừng để điều này khiến bạn coi nhẹ một nhân viên quý giá.
- Người nhạy cảm có thể là đối tượng đầu tiên chịu tác động của một tình huống không lành mạnh nơi công sở, điều này dường như khiến họ trở thành nguồn gốc của mọi rắc rối. Nhưng dần dần những người khác cũng bị ảnh hưởng, vì thế sự nhạy cảm của họ có thể giúp bạn tránh các vấn đề sau này.

Để cập nhật những thông tin mới nhất liên quan đến người nhạy cảm, hãy truy cập www.hsperson.com và đăng ký nhận thư thông báo về những người nhạy cảm từ mục Comfort Zone.

Mục lục

Độc giả nói gì về Elaine Aron và Người nhạy cảm - món quà hay lời nguyền?	5
Lời cảm ơn	7
Chú thích của tác giả năm 2012	9
Lời tựa	29
Bạn có phải người đặc biệt nhạy cảm?	38
 Chương 1: Sự thật về người nhạy cảm	 41
<i>Một cảm giác khiếm khuyết hoặc có gì đó sai</i>	
 Chương 2: Tìm hiểu sâu hơn	 76
<i>Thấu hiểu toàn bộ tính cách của bạn</i>	
 Chương 3: Sức khỏe và đời sống của người nhạy cảm	 97
<i>Yêu thương và học hỏi từ chính bản chất trẻ thơ/cơ thể</i>	
 Chương 4: Điều chỉnh tuổi thơ và thời niên thiếu	 140
<i>Học cách tự chăm sóc bản thân</i>	

Chương 5: Các mối quan hệ xã hội	177
<i>Bắt đầu ném trái trọng thái “rút rè”</i>	
Chương 6: Phát triển trong công việc	217
<i>Đi theo tiếng gọi của hạnh phúc và tỏa sáng</i>	
Chương 7: Các mối quan hệ thân thiết	247
<i>Thử thách của tình yêu và nhạy cảm</i>	
Chương 8: Hàn gắn những vết thương sâu thẳm	291
<i>Quá trình khác biệt dành cho người nhạy cảm</i>	
Chương 9: Bác sĩ, việc dùng thuốc và người nhạy cảm	322
<i>Tôi nên lắng nghe Prozac hay nhắc đến tính cách của mình với bác sĩ?</i>	
Chương 10: Tâm hồn và tinh thần ở người nhạy cảm	349
<i>Nơi chôn cất bầu vật thực sự</i>	

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841 – Fax: 0084.24.38269578

Chi nhánh:

Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Người nhạy cảm - Món quà hay lời nguyện

ELAINE N. ARON, PH.D

Phương Nguyễn dịch

Biên tập: Hoàng Thị Mai Anh

Bìa: Anh Quân

Trình bày: Om

Sửa bản in: Thu - An - Tâm



Manager: Xuân Lê

Sách được phát hành bởi công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông Skybooks Việt Nam

Thông tin liên hệ

Email: contact.skybooks@gmail.com

Website: www.skybooks.vn

Fanpage: <https://www.facebook.com/tusachsongkhac/>

Tel: 0917997133

In 2.000 bản khổ 14.5x20.5 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn

Địa chỉ: 262 đường Phúc Diễn, phường Xuân Phương, quận Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 2867-2019/CXBIPH/04-165/ThG

Quyết định xuất bản số: 803/QĐ-ThG cấp ngày 28 tháng 08 năm 2019.

Mã ISBN: 978-604-77-6560-7

In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

"ĐÚNG LÀ ĐỒ MÍT UỐT!"

"ĐỒ NHÁT GAN!"

"ĐỪNG CÓ MÀ PHÁ ĐÁM!"

...

Nếu bạn cũng là người nhạy cảm giống tôi, chắc hẳn bạn từng nghe những câu nói trên rất nhiều lần, và chúng khiến bạn cảm thấy dường như ở mình tồn tại thứ gì đó khác biệt. Tôi đã từng tin mình mắc phải một khiếm khuyết quái ác cần che giấu, và khiếm khuyết đó sẽ khiến cuộc đời tôi thật tầm thường. Tôi đã nghĩ mình có vấn đề.

Nhưng trên thực tế, tôi và bạn chẳng có vấn đề gì cả.



Tôi trẻ, tôi đam mê!


Nhà sách Skybooks
83 Lý Nam Đế, Hà Nội
Tel: 04.37172838
Website: <http://skybooks.vn>
Email: contact.skybooks@gmail.com
Fanpage: <http://www.facebook.com/skybooks.vn>



Người nhạy cảm
món quà hay lời nguyên?



Giá: 98.000VNĐ