

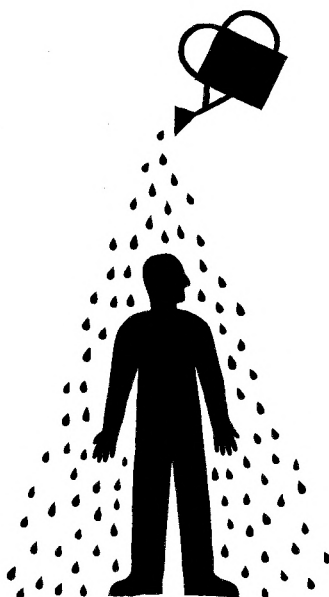
MỤC LỤC

10 GIỚI THIỆU

NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC TÂM LÝ HỌC TRÊN TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH

- 18 Bốn khí chất của nhân cách
Galen
- 20 Có một linh hồn đang suy tư
trong cỗ máy này
René Descartes
- 22 Dormez!
Abbé Faria
- 24 Những ý niệm biến thành
xung lực khi chúng chống
lại nhau
Johann Friedrich Herbart
- 26 Hay là chính mình
Søren Kierkegaard
- 28 Nhân cách được tạo nên từ
tự nhiên và dưỡng dục
Francis Galton
- 30 Những quy luật của chứng
hysteria có tính phổ quát
Jean-Martin Charcot
- 31 Sự hủy hoại những kết nối
bên trong tâm thức
Emil Kraepelin
- 32 Khởi điểm của đời sống tâm
trí bắt đầu từ khởi điểm của
sự sống
Wilhelm Wundt

- 38 Chúng ta biết “ý thức” nghĩa là
gì chừng nào không có ai yêu
câu chúng ta định nghĩa nó
William James
- 46 Tuổi vị thành niên là một sự
ra đời mới
G. Stanley Hall
- 48 24 giờ sau khi học thử gì đó,
chúng ta quên mất hai
phần ba
Hermann Ebbinghaus
- 50 Trí thông minh của một
người không là một con số
cố định
Alfred Binet
- 54 Vô thức nhìn con người
đằng sau những tấm
màn che
Pierre Janet



THUYẾT HÀNH VI PHẢN ỨNG LẠI VỚI MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA

- 60 Hình ảnh của món ăn ngon
làm người đang đói nhỏ dãi
Ivan Pavlov
- 62 Những hành vi vô ích sẽ bị
đập tắt
Edward Thorndike
- 66 Bất cứ ai bất kể bản tính thế
nào đều có thể được huấn
luyện để trở thành bất cứ thứ gì
John B. Watson
- 72 Thế giới con người của
chúng ta là một mê cung vi
đại do Chúa tạo ra
Edward Tolman
- 74 Khi một con chuột đã ghé thăm
tài gạo của ta, ta có thể đoán
nó sẽ trở lại
Edwin Guthrie
- 75 Không có gì tự nhiên hơn
việc mèo “yêu” chuột
Quách Nhậm Viên
- 76 Việc học tập, đơn giản là
điều không thể
Karl Lashley
- 77 Thú được in vết không thể
bị quên
Konrad Lorenz
- 78 Hành vi được định hình bởi
củng cố tích cực và củng cố
tiêu cực
B.F. Skinner
- 86 Ngung nghi về cảnh tượng
và thu giãn
Joseph Wolpe

LIỆU PHÁP TÂM LÝ

VÔ THỨC QUYẾT ĐỊNH HÀNH VI

- 92** Vô thức là thực tại tinh thần thật sự
Sigmund Freud
- 100** Người nhiều tâm luôn có mặc cảm tự ti
Alfred Adler
- 102** Vô thức tập thể được tạo nên từ các cổ mẫu
Carl Jung
- 108** Cuộc đấu tranh giữa những bản năng sống và bản năng chết kéo dài suốt cuộc đời
Melanie Klein
- 110** Sự chuyên chế của những cái "nên"
Karen Horney
- 111** Cái siêu tôi chỉ hiện hình rõ ràng khi nó đối diện cái tôi với sự thù địch
Anna Freud
- 112** Sự thật chỉ có thể được chấp nhận khi bạn tự mình khám phá ra nó
Fritz Perls
- 118** Ta đều biết rằng nhận nuôi một đứa trẻ và yêu thương nó là chưa đủ
Donald Winnicott
- 122** Vô thức là diễn ngôn của cái Khác
Jacques Lacan
- 124** Nhiệm vụ chính của con người là sinh ra chính mình
Erich Fromm

130 Một đời sống tốt đẹp là một tiến trình chủ không phải một trạng thái tồn tại
Carl Rogers

138 Một người phải trở thành người như anh ta có thể
Abraham Maslow

140 Đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa ngay khi ta tìm thấy một ý nghĩa
Viktor Frankl

141 Chúng ta không thể trở thành một con người trọn vẹn nếu không đau khổ
Rollo May

142 Những niềm tin hợp lý tạo nên những hệ quả cảm xúc lành mạnh
Albert Ellis

146 Gia đình là "nhà máy" nơi mọi người được sản xuất ra
Virginia Satir

148 Thức tỉnh, Nhập thế, Tách rời
Timothy Leary

149 Sự thiếu sót có thể gây mù quáng
Paul Watzlawick

150 Sự điên loạn không nhất thiết là tình trạng suy sụp, nó có thể là một sự đột phá
R.D. Laing

152 Lịch sử của chúng ta không quyết định số phận của chúng ta
Boris Cyrulnik

154 Chỉ những người tốt mới mắc trầm cảm
Dorothy Rowe

155 Những người cha tuân theo một thứ luật im lặng
Guy Corneau

TÂM LÝ HỌC

NHẬN THỨC

BỘ NÃO TÍNH TOÁN

160 Bản năng là một khuôn mẫu linh động
Wolfgang Köhler

162 Ngắt quãng một nhiệm vụ càng khiến nó được ghi nhớ kĩ hơn
Bluma Zeigarnik

163 Khi đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân, một nhóm liên kết sẽ được kích hoạt
Donald Hebb

164 Nhận thức là một quá trình chủ không phải một sản phẩm
Jerome Bruner

166 Một người có niềm tin chắc chắn là người rất khó thay đổi
Leon Festinger

168 Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai
George Armitage Miller

174 Trên bề mặt có nhiều thú hơn những gì thoát nhìn thấy
Aaron Beck

178 Chúng ta chỉ có thể nghe được một giọng nói trong một thời điểm
Donald Broadbent

186 Mùi tên thời gian bị bề cong thành một vòng lặp
Endel Tulving

192 Nhận thức là dạng ảo giác được định hướng từ bên ngoài
Roger N. Shepard

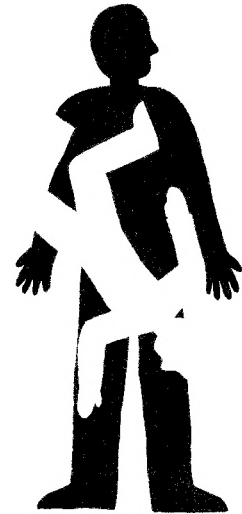
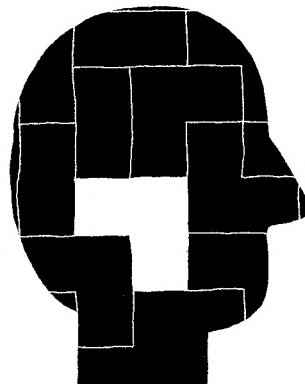


- 193** Chúng ta không ngừng tìm kiếm những mối liên hệ nhân quả
Daniel Kahneman
- 194** Những biến cố và cảm xúc được lưu trữ cùng nhau trong trí nhớ
Gordon H. Bower
- 196** Cảm xúc là một đoàn tàu
Paul Ekman
- 198** Xuất thân là bước tiến vào một thực tại khác
Mihály Csikszentmihályi
- 200** Những người hạnh phúc là những người quảng giao
Martin Seligman
- 202** Những gì chúng ta tin tưởng rất chân thành chưa chắc đã là sự thật
Elizabeth Loftus
- 208** Bày tội lỗi của trí nhớ
Daniel Schacter
- 210** Chúng ta không chỉ là những ý nghĩ
Jon Kabat-Zinn
- 211** Điều đáng sợ là ngành sinh học sẽ vạch trần mọi thứ chúng ta xem là thiêng liêng
Steven Pinker
- 212** Những nghi thức hành vi cưỡng chế là những nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ xâm nhập
Paul Salkovskis

TÂM LÝ HỌC XÃ HỘI

SỐNG TRONG THẾ GIỚI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

- 218** Bạn không thể hiểu về một hệ thống cho đến khi bạn cố gắng thay đổi nó
Kurt Lewin
- 224** Thói thúc hướng tới tuân phục xã hội mạnh đến mức nào?
Solomon Asch
- 228** Cuộc đời rất giống sân khấu kịch
Erving Goffman
- 230** Càng nhìn thù gì, bạn sẽ càng thích nó
Robert Zajonc
- 236** Ai thích phụ nữ tài giỏi?
Janet Taylor Spence
- 237** Kí ức hồi nghiệm khởi sinh bởi những sự kiện giàu cảm xúc
Roger Brown



- 238** Mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà nằm trong chính quá trình biết
Serge Moscovici
- 240** Về bản chất, chúng ta là những sinh vật xã hội
William Glasser
- 242** Chúng ta tin rằng người ta nhận được những gì họ xứng đáng
Melvin Lerner
- 244** Người làm những thủ thuật rõ chưa hẳn đã là người điên
Elliot Aronson
- 246** Mọi người làm những gì mà họ được bảo làm
Stanley Milgram
- 254** Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt những người tốt vào một nơi độc ác?
Philip Zimbardo
- 256** Sang chấn cần được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội
Ignacio Martín-Baró

TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN

TỪ TRẺ SƠ SINH ĐẾN NGƯỜI LỚN

- 262** Mục tiêu của giáo dục là tạo nên những người đàn ông và phụ nữ có khả năng làm được những điều mới mẻ
Jean Piaget
- 270** Chúng ta trở thành chính mình thông qua người khác
Lev Vygotsky
- 271** Một đứa trẻ không chịu on bất cứ cha mẹ nào
Bruno Bettelheim
- 272** Mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng
Erik Erikson
- 274** Những gắn bó cảm xúc đầu đời là một phần của bản chất con người
John Bowlby
- 278** Sự âu yếm là vô cùng quan trọng
Harry Harlow
- 279** Chúng ta chuẩn bị cho trẻ em sống một cuộc đời mà ta không hề biết gì về tiến trình của nó
Françoise Dolto
- 280** Một người mẹ nhạy cảm tạo ra sự gắn bó an toàn
Mary Ainsworth
- 282** Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?
Kenneth Clark
- 284** Con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai
Eleanor E. Maccoby

- 286** Hầu hết mọi hành vi con người đều được học thông qua bất chước
Albert Bandura
- 292** Đạo đức phát triển qua sáu giai đoạn
Lawrence Kohlberg
- 294** Cơ quan ngôn ngữ cũng phát triển giống như bất kỳ bộ phận cơ thể nào khác
Noam Chomsky
- 298** Tự kỉ là một hình thức cực đoan của não bộ theo kiểu nam giới
Simon Baron-Cohen

TÂM LÝ HỌC KHÁC BIỆT

NHÂN CÁCH VÀ TRÍ TUỆ

- 304** Hãy liệt kê mọi cách sử dụng một cái tâm
J.P. Guilford
- 306** Có phải Robinson Crusoe thiếu những nét nhân cách nào đó trước khi phát hiện ra Thú Sáu?
Gordon Allport
- 314** Trí tuệ tổng quát bao gồm hai dạng là trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh
Raymond Cattell
- 316** Có mối liên quan giữa sự mất trí và thiên tài
Hans J. Eysenck
- 322** Ba động lực chính thúc đẩy hoạt động
David C. McClelland

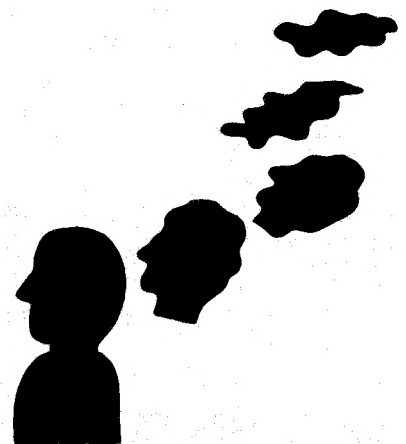
- 324** Về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức
Nico Frijda
- 326** Hành vi mà không có những khơi gợi từ môi trường sẽ trở nên hỗn loạn một cách phi lí
Walter Mischel
- 328** Chúng ta không thể phân biệt sự tinh tri và sự mất trí trong các bệnh viện tâm thần
David Rosenhan
- 330** Ba bộ mặt của Eve
Thigpen & Cleckley

332 PHỤ LỤC

340 THUẬT NGỮ

344 CHỈ MỤC

351 LỜI CẢM ƠN



NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC

TÂM LÝ HỌC TRÊN

TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH



René Descartes xuất bản tác phẩm *Những đam mê của linh hồn*, trong đó ông cho rằng **thể xác và linh hồn tách biệt nhau**.

↑
1649

Abbé Faria nghiên cứu về **thời miên** trong tác phẩm *Bản về nguyên nhân của giấc ngủ tỉnh thức* của ông.

↑
1819

Charles Darwin xuất bản *Nguồn gốc các loài*, cho rằng tất cả các đặc tính của chúng ta đều mang tính di truyền.

↑
1859

Nghiên cứu của Francis Galton trong tác phẩm *Thiên tu di truyền* cho thấy rằng **tự nhiên quan trọng hơn dưỡng dục**.

↑
1869

1816



Johann Friedrich Herbart mô tả về một tâm trí năng động với **một ý thức và một vô thức** trong tác phẩm *Giáo trình tâm lý học*.

1849



Tác phẩm *Ốm tơi chết* của Søren Kierkegaard đánh dấu sự ra đời của **chủ nghĩa hiện sinh**.

1861



Nhà giải phẫu thần kinh **Pierre Paul Broca** khám phá ra rằng bán cầu não trái và phải có những chức năng riêng biệt.

1874



Carl Wernicke đưa ra bằng chứng về việc tổn thương một vùng cụ thể trên não bộ có thể làm mất đi những kĩ năng đặc thù nào đó.

Nhiều vấn đề trong tâm lý học hiện đại đã là chủ đề triết học từ lâu trước khi tâm lý học phát triển thành một ngành khoa học như hiện nay. Những triết gia đầu tiên thời Hy Lạp cổ đại đã tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi về thế giới quanh ta, về cách ta suy nghĩ và hành xử. Kể từ đó, chúng ta đã vật lộn với những ý niệm về ý thức và bản ngã, tinh thần và thể xác, hiểu biết và nhận thức, về việc làm thế nào để tổ chức xã hội và sống một "cuộc đời tốt đẹp".

Nhiều ngành khoa học đã xuất phát từ triết học, dần phát triển từ thế kỉ 16 trở đi, cuối cùng bùng nổ thành cuộc "cách mạng khoa học" mở ra Thời đại Lí tính trong thế kỉ 18. Trong khi những tiến bộ về kiến thức khoa học đã trả lời được nhiều câu hỏi về thế

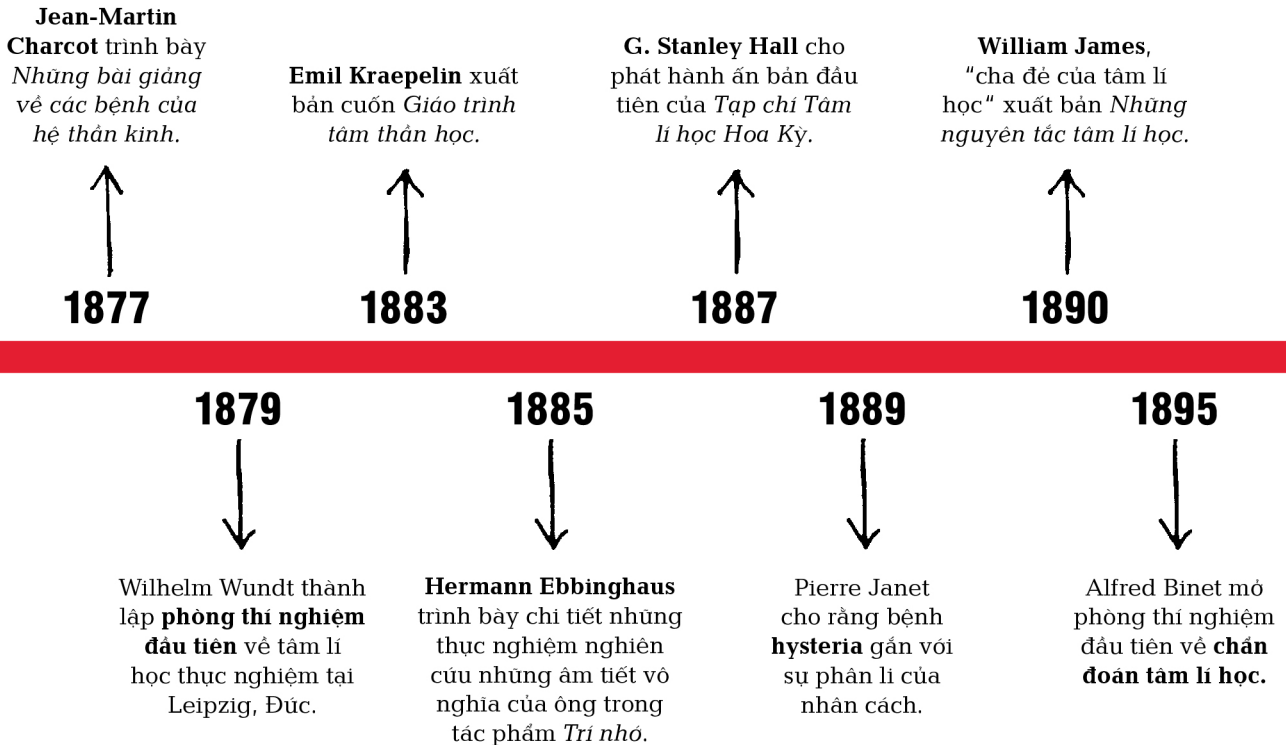
giới, chúng lại chưa đủ sức lí giải quá trình hoạt động của tâm trí ta. Tuy nhiên, khoa học và công nghệ đã đưa ra những mô hình để ta có thể bắt đầu đặt những câu hỏi đúng đắn và kiểm chứng các lí thuyết bằng cách thu thập những dữ liệu liên quan.

Tách biệt tinh thần và thể xác

Một trong những nhân vật chính trong cuộc cách mạng khoa học thế kỉ 17, triết gia kiêm nhà toán học René Descartes, đã tách biệt tinh thần và thể xác, một điều rất quan trọng với sự phát triển của tâm lý học. Ông cho rằng mọi con người đều là một tồn tại nhị nguyên – với một cơ thể mang tính cơ giới tách biệt và một tinh thần phi vật chất biết tu duy, hay còn gọi là linh hồn. Những nhà tu tưởng trong lĩnh vực tâm lý học sau này, như Johann Friedrich

Herbart, đã mở rộng mô hình so sánh này sang cả não bộ, mô tả các quá trình của tâm trí như sự vận hành của bộ máy não bộ.

Mức độ tách biệt giữa tâm trí và cơ thể đã trở thành chủ đề tranh luận. Các nhà khoa học đặt câu hỏi rằng có bao nhiêu phần tâm trí được hình thành từ yếu tố vật lí, bao nhiêu phần được định hình bởi môi trường quanh ta. Cuộc tranh luận "tự nhiên đối chọi dưỡng dục", được châm ngòi bởi thuyết tiến hóa của nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin và được Francis Galton tiếp nối, làm nổi lên những chủ đề như ý chí tự do, nhân cách, sự phát triển và sự học hỏi. Nhưng vấn đề này, vốn chưa được triết học diễn giải đầy đủ, nay đã chín muồi cho các nghiên cứu khoa học. Trong khi đó, bản chất bí ẩn của tâm trí được đại chúng hóa



qua những khám phá của thuật thôi miên, khiến các khoa học gia nghiên cứu đi đến chỗ cho rằng đời sống tâm trí con người còn có gì đó nhiều hơn là những ý nghĩ hữu thức. Những nhà khoa học này tìm cách khảo sát bản chất của "vô thức" và ảnh hưởng của nó tới suy nghĩ và hành vi của con người.

Sự ra đời của tâm lý học

Trong bối cảnh đó, ngành tâm lý học hiện đại ra đời. Năm 1879, Wilhelm Wundt thành lập phòng nghiên cứu đầu tiên về tâm lý học thực nghiệm tại Đại học Leipzig ở Đức, và phân khoa tâm lý học bắt đầu xuất hiện tại nhiều trường đại học ở Âu Mỹ. Cũng như triết học vốn thường mang đặc thù vùng miền, tâm lý học cũng phát triển theo những hướng khác biệt ở những trung tâm khác nhau: ở

Đức, các nhà tâm lý học Wundt, Hermann Ebbinghaus và Emil Kraepelin sử dụng phương pháp khoa học và thực nghiệm chặt chẽ; trong khi tại Hoa Kỳ, William James và những học trò của ông tại Harvard lại theo lối tiếp cận mang tính lý thuyết và tu biện nhiều hơn. Cùng với những nhánh này, một trường phái nhiều ảnh hưởng cũng hình thành tại Paris với công trình của nhà thần kinh học Jean-Martin Charcot, người dùng thôi miên để trị liệu cho những bệnh nhân hysteria. Trường phái này hấp dẫn những nhà tâm lý học như Pierre Janet; những ý tưởng về vô thức của ông đã báo trước thuyết phân tâm học của Freud.

Tầm quan trọng của tâm lý học đã lớn lên nhanh chóng vào cuối thế kỉ 19, cùng với việc thiết lập

phương pháp luận khoa học để nghiên cứu tâm trí như cách mà sinh lý học và các ngành liên quan nghiên cứu cơ thể. Lần đầu tiên, phương pháp khoa học được áp dụng vào những vấn đề về nhận thức, ý thức, trí nhớ, sự học hỏi, trí thông minh, và những quan sát cùng thực nghiệm khoa học đã cung cấp nền tảng cho những lý thuyết mới.

Dù những ý tưởng này thường đến từ phương pháp nghiên cứu mang tính nội quan của các nhà nghiên cứu, hoặc từ những diễn giải chủ quan cao độ của các đối tượng được nghiên cứu, thì chúng cũng đã xây dựng nên móng cho các nhà tâm lý học kế cận trong buổi đầu thế kỉ mới để phát triển một phương pháp nghiên cứu tâm trí và hành vi thật sự khách quan, áp dụng lý thuyết mới vào việc trị liệu những rối nhiễu tâm trí. ■



BỐN KHÍ CHẤT CỦA NHÂN CÁCH

GALEN (KH. 129-KH. 201)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết thể dịch

TRƯỚC ĐÓ

Kh. 400 TCN Y sĩ Hy Lạp Hippocrates cho rằng tính chất của bốn nguyên tố được phản ánh trong những chất dịch của cơ thể.

Kh. 325 TCN Triết gia Hy Lạp Aristotle xác định bốn nguồn hạnh phúc: xác thịt, vật chất, đạo đức và lí trí.

SAU ĐÓ

1543 Nhà giải phẫu Andreas Vesalius xuất bản *Bản vẽ cấu trúc cơ thể người*. Tác phẩm nói về những sai lầm của Galen, buộc tội ông dị giáo.

1879 Wilhelm Wundt cho rằng các khí chất phát triển theo những tỉ lệ khác nhau theo hai trục: "tính khả biến" và "tính đa cảm".

1947 Trong *Những phương diện của nhân cách*, Hans Eysenck cho rằng nhân cách dựa trên hai phương diện.

Mọi thứ đều là sự kết hợp của **bốn nguyên tố cơ bản**: đất, khí, lửa và nước.

Tính chất của những nguyên tố này có thể được tìm thấy trong **bốn chất dịch tương ứng** tác động tới chức năng cơ thể chúng ta.

Những chất dịch này cũng ảnh hưởng tới cảm xúc và hành vi – tức là "**tinh khí**" của chúng ta.

Những vấn đề về tinh khí là do sự **mất cân bằng** của các chất dịch này...

... vậy nên bằng cách **tái cân bằng** những chất dịch này, y sĩ có thể chữa trị những vấn đề về cảm xúc và hành vi cho chúng ta.

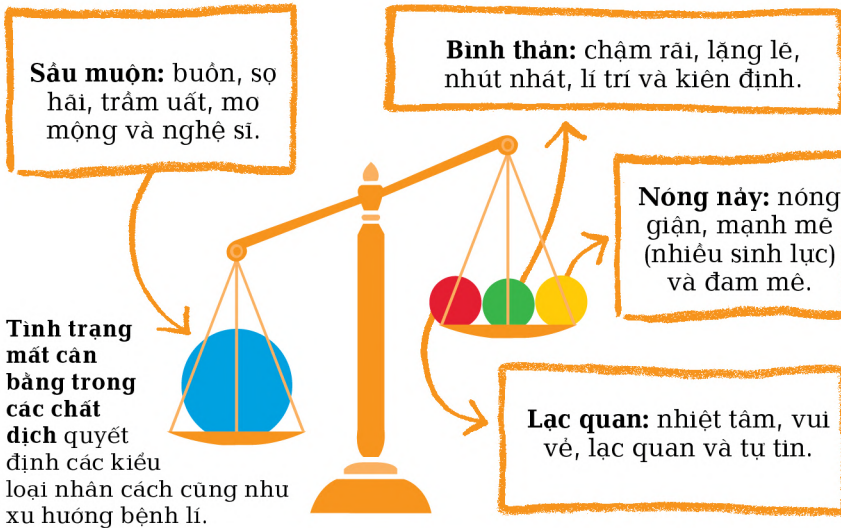
Triết gia và y sĩ người La Mã Claudius Galen đã xây dựng khái niệm về bốn loại nhân cách dựa trên học thuyết về thể dịch của người Hy Lạp cổ xưa, nhằm giải thích những hoạt động của cơ thể con người.

Cơ sở của thuyết thể dịch có từ thời Empedocles (495-435 TCN), một triết gia Hy Lạp cho rằng những tính chất khác nhau của bốn nguyên tố cơ bản – đất (lạnh và khô), khí (ấm và ướt), lửa (ấm và khô) và nước (lạnh và ướt) – có thể được dùng để giải thích sự tồn tại của mọi vật chất. Hippocrates (460-370 TCN), "cha đẻ của y học", đã phát triển một mô hình y học dựa trên những nguyên tố này, gán tính chất của chúng cho những chất dịch trong cơ thể. Những chất dịch này được gọi là "humour" (từ gốc Latin *umor*, nghĩa là chất lỏng trong cơ thể).

Hai trăm năm sau đó, Galen mở rộng thuyết thể dịch sang lĩnh vực nhân cách; ông thấy có sự kết nối trực tiếp giữa lượng những chất dịch trong cơ thể với các mức độ cảm xúc và hành vi – hay còn gọi là "tinh khí".

Bốn kiểu tinh khí theo Galen – lạc quan, bình thản, nóng nảy và sầu muộn – dựa trên sự cân bằng thể dịch. Nếu một trong số những chất dịch phát triển quá

Xem thêm: René Descartes 20–21 ■ Gordon Allport 306–13 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ Walter Mischel 326–27



mức thì kiểu nhân cách tương ứng sẽ nổi trội. Kiểu người lạc quan có quá nhiều dịch máu (*sanguis* trong tiếng Latin) và là người nhiệt tâm, vui vẻ, lạc quan và tự tin, nhưng có thể sẽ ích kỉ. Người bình thản, do có nhiều dịch đờm (*phlegmatikos* trong tiếng Hy Lạp) thì lặng lẽ, tốt bụng, lạnh lùng, lí trí và kiên định, nhưng có phần chậm chạp và nhút nhát. Kiểu nóng nảy (tiếng Hy Lạp là *kholé*, nghĩa là máu gắt) thì hay nóng giận, do có quá nhiều dịch mật vàng. Sau cùng là kiểu người sâu muộn (tiếng Hy Lạp là *melas kholé*), do có nhiều dịch mật đen, có thiên hướng học hỏi về thi ca và nghệ thuật, thường kèm theo xu hướng buồn phiền và lo sợ.

Sự mất cân bằng thể dịch

Theo Galen, một số người sinh ra đã thiên về kiểu tính khí nào đó. Tuy vậy, vì những vấn đề về tính khí là do sự mất cân bằng thể dịch gây ra, nên ông cho rằng có thể trị được bằng chế độ ăn uống và tập luyện. Với những trường hợp nặng hơn, việc chữa trị có thể gồm cả thanh lọc và trích huyết.

Ví dụ, người hành xử ích kỉ là do quá lạc quan và có quá nhiều máu; có thể chữa bằng cách giảm bớt thịt trong chế độ ăn, hoặc chích ven để xả bớt lượng máu.

Học thuyết của Galen chi phối y học cho tới thời Phục Hưng, khi nó bị lu mờ dần bởi những hiểu biết từ những nghiên cứu tốt hơn. Năm 1543, y sĩ Andreas Vesalius (1514-1564), hành nghề ở Ý, phát hiện ra hơn 200 sai sót trong những mô tả của Galen về giải phẫu, nhưng dù quan điểm y học của Galen không còn được tin tưởng nữa, ông lại có ảnh hưởng tới các nhà tâm lí học thế kỉ 20. Năm 1947, Hans Eysenck kết luận rằng tính khí con người dựa trên nền tảng sinh học, và lưu ý rằng hai kiểu nét tính cách mà ông xác định – kiểu nhiều tâm và kiểu hướng ngoại – là âm hưởng từ học thuyết về tính khí thời xưa.

Dù học thuyết thể dịch không còn thuộc về tâm lí học nữa, nhưng quan điểm của Galen, vốn liên quan tới nhiều bệnh lí về thể chất và tâm trí, đã định hình cơ sở cho một số liệu pháp thời hiện đại. ■

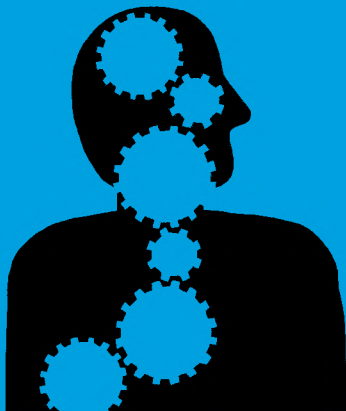


Galen

Claudius Galenus, thường được gọi là “Galen thành Pergamon” (nay là vùng Bergama thuộc Thổ Nhĩ Kỳ) là y sĩ, nhà giải phẫu và triết gia người La Mã. Cha ông, Aelius Nicon, là một kiến trúc sư Hy Lạp giàu có, giúp ông được hưởng sự giáo dục rất tốt và có nhiều cơ hội đi chu du. Ông định cư tại Rome và phục vụ cho các hoàng đế, từng làm y sĩ chính cho vua Marcus Aurelius. Ông nghiên cứu về chăm sóc sang chấn khi chữa trị cho các đấu sĩ chuyên nghiệp và viết hơn 500 cuốn sách về y học. Ông tin rằng cách tốt nhất để học hỏi là qua việc mô xé động vật và nghiên cứu giải phẫu. Tuy vậy, dù Galen đã khám phá ra chức năng của nhiều cơ quan nội tạng, ông lại mắc nhiều sai lầm vì ông cho rằng cơ thể của các loài vật (nhu khí và lợn) cũng y hệt như của con người. Có nhiều tranh cãi về thời điểm ông mất, nhưng ít nhất khi mất ông cũng phải 70 tuổi.

Tác phẩm chính

- Kh. 190** Các loại khí chất
- Kh. 190** Các ngành tự nhiên
- Kh. 190** Ba khảo luận về bản chất khoa học



CÓ MỘT LINH HỒN ĐANG SUY TƯ TRONG CỖ MÁY NÀY

RENÉ DESCARTES (1596-1650)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN

Thuyết nhị nguyên tinh thần/thể xác

TRƯỚC ĐÓ

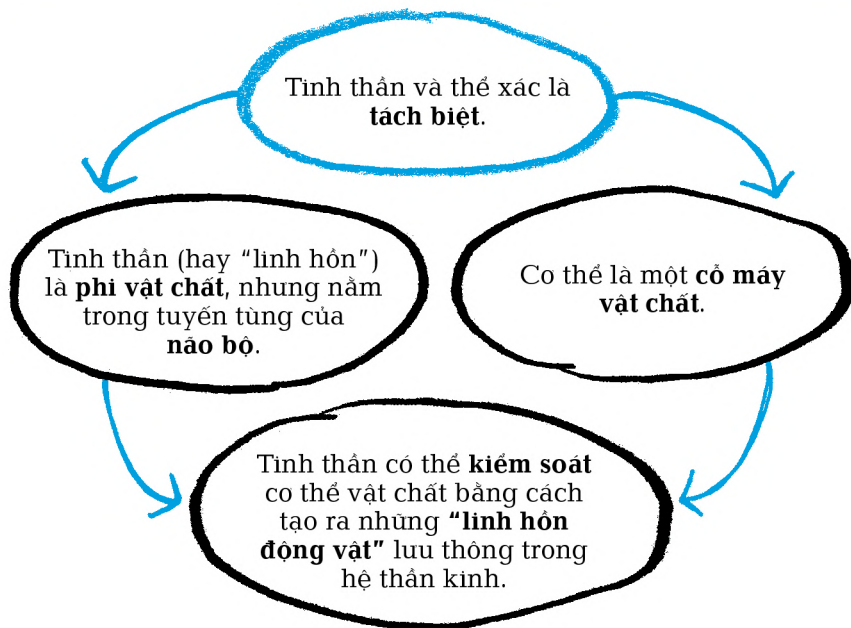
Thế kỉ 4 TCN Triết gia Hy Lạp Plato cho rằng cơ thể có nguồn gốc từ thế giới vật chất, nhưng linh hồn, hay tinh thần, có nguồn gốc từ thế giới ý niệm vĩnh hằng.

Thế kỉ 4 TCN Triết gia Hy Lạp Aristotle cho rằng linh hồn và cơ thể là không tách rời: linh hồn là điều kiện tồn tại của cơ thể.

SAU ĐÓ

1710 Trong tác phẩm *Một nghiên cứu về các nguyên tắc nhận thức của con người*, triết gia người Ireland gốc Anh George Berkeley cho rằng cơ thể chỉ là sự nhận thức của tâm trí.

1904 Trong tác phẩm *Ý thức có tồn tại không?*, William James nhận định rằng ý thức không phải thực thể tách biệt, mà là một chức năng của những trải nghiệm đặc thù.



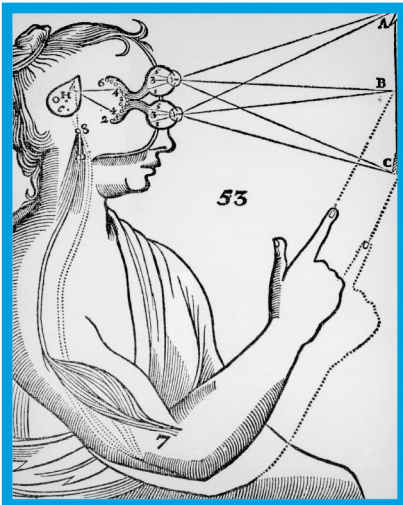
Quan điểm rằng tinh thần và thể xác tách biệt nhau bắt nguồn từ Plato và người Hy Lạp cổ, nhưng phải đến thế kỉ 17, triết gia René Descartes mới mô tả chi tiết mối quan hệ tinh thần – thể xác. Descartes viết *Về hình dạng con người*, tác phẩm triết học đầu tiên của ông vào năm 1633, trong đó ông mô tả tính chất nhị nguyên của tâm trí và cơ thể: Descartes nói rằng tinh

thần phi vật chất, hay “linh hồn”, là thứ nằm trong tuyến tủy của não bộ, thực hiện việc tu duy, trong khi cơ thể giống như một cỗ máy được vận hành bởi những “linh hồn động vật”, hay chất dịch, chảy trong hệ thần kinh để sinh ra vận động. Quan điểm này được phổ biến trong thế kỉ 2 bởi Galen, người gắn nó với thuyết thể dịch của mình; nhưng Descartes là người đầu tiên mô tả

Xem thêm: Galen 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99

chi tiết và nhấn mạnh tinh chất tách biệt giữa tâm trí và cơ thể. Trong thư gửi triết gia Pháp Marin Mersenne, Descartes giải thích rằng tuyến tủy là “noi suy nghĩ”, vì thế đó hẳn phải là căn nhà của linh hồn, “vì cái này không thể tách rời cái kia”. Ông cho rằng điều này rất quan trọng, vì nếu không linh hồn sẽ không thể kết nối được với bất kì phần cứng nào của cơ thể, mà chỉ với những phần tâm trí khác mà thôi.

Descartes hình dung tâm trí và cơ thể tương tác qua sự nhận thức của những linh hồn động vật chảy trong cơ thể. Tâm trí định khu ở tuyến tủy, nằm sâu trong não bộ, đôi khi cũng nhận thức được những linh hồn chuyển động, khi đó sẽ sinh ra cảm giác về ý thức. Theo cách này thì cơ thể có thể tác động tới tâm trí. Tương tự, tâm trí có thể tác động tới cơ thể bằng cách tạo ra luồng chảy linh hồn động vật đến vùng nào đó của cơ thể, sinh ra vận động.



Descartes mô tả tuyến tủy, một cơ quan đơn lẻ được đặt một cách lí tưởng trong não bộ để hợp nhất các hình ảnh và âm thanh từ hai mắt và hai tai thành một ấn tượng.



Có sự khác biệt rất lớn giữa
tinh thần và thể xác.

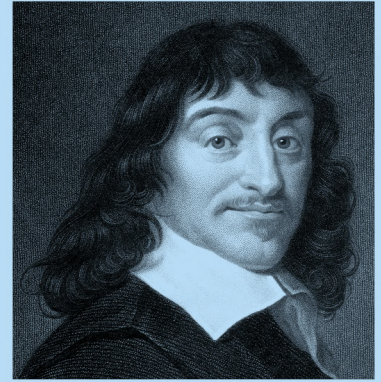
René Descartes



Một ẩn dụ về tâm trí

Lấy cảm hứng từ những khu vườn Versailles ở Pháp với các hệ thống dẫn nước cho vườn và đài phun, Descartes mô tả những linh hồn của cơ thể cũng vận hành những sợi thần kinh và sợi cơ giống như lục nước, và “nhờ những công cụ này để sinh ra vận động ở mọi bộ phận”. Các đài phun được điều khiển bởi một người vận hành, tương tự cách vận hành của tâm trí, theo Descartes. Ông giải thích: “Có một linh hồn đang suy tư trong cỗ máy này, trong não bộ, cũng như người vận hành phải ở bề nguồn, nơi mọi ống dẫn tỏa ra; anh ta có thể bật, tắt và thay đổi hoạt động của chúng theo cách nào đó.”

Trong khi các triết gia vẫn tranh cãi liệu tâm trí và não bộ có phải những thực thể khác biệt không, thì hầu hết các nhà tâm lí học đều đồng nhất tâm trí với sự vận hành của não bộ. Tuy nhiên, trên thực tế, sự phân tách sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất là vấn đề phức tạp: cả hai gắn bó chặt chẽ, vì sự căng thẳng tâm trí có thể gây ra bệnh thể chất, và sự mất cân bằng hóa học có thể ảnh hưởng tới não bộ. ■



René Descartes

René Descartes sinh tại La Haye en Touraine (ngày nay được gọi là Descartes), Pháp. Ông nhiễm bệnh lao từ mẹ, người đã mất sau khi sinh ông vài ngày, và suốt cuộc đời ông cứ ốm yếu như vậy. Từ năm lên tám ông học ở trường dòng La Fleche, Anjou, nơi ông bắt đầu thói quen dành cả buổi sáng trên giường, vì sức khỏe yếu, để “suy niệm một cách hệ thống” về triết học, khoa học và toán học. Từ 1612 đến 1628, ông chu du thương ngoạn và viết lách. Năm 1649, ông được mời tới dạy cho nữ hoàng Thụy Điển Christina, nhưng việc nữ hoàng làm phiền ông ngay từ sáng sớm cùng khí hậu khắc nghiệt đã làm sức khỏe ông suy yếu; ông mất vào ngày 11/02/1650. Chính thức thì nguyên nhân cái chết được cho là do viêm phổi, nhưng một số sử gia tin rằng ông bị đầu độc để khỏi ngăn nữ hoàng Christina cải đạo sang Công giáo.

Tác phẩm chính

1637 *Phương pháp luận*

1662 *Về hình dạng con người* (viết năm 1633)

1647 *Mô tả cơ thể người*

1649 *Những đam mê của linh hồn*



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN Thời miên

TRƯỚC ĐÓ

1027 Triết gia và y sĩ Ba Tư là Avicenna (Ibn Sina) viết về hiện tượng xuất thần (trance) trong *Sách về chữa lành*.

1779 Y sĩ Đức Franz Mesmer cho xuất bản *Hồi kí về việc khám phá ra từ tính ở động vật*.

SAU ĐÓ

1843 Nhà phẫu thuật người Scotland James Braid đặt ra thuật ngữ "thời miên-thần kinh" trong *Neurypnology*.

Tn. 1880 Nhà tâm lí học người Pháp Emile Coué khám phá ra hiệu ứng giả dược và cho xuất bản tác phẩm *Tự chủ bằng tự ám thị ý thức*.

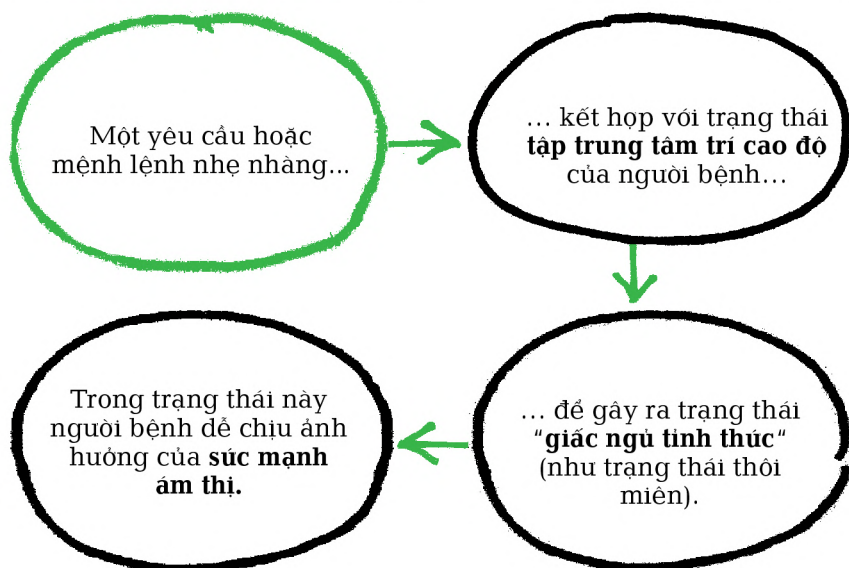
Tn. 1880 Sigmund Freud nghiên cứu về thời miên và tác dụng của nó trong việc kiểm soát những triệu chứng vô thức.

DORMEZ!

ABBÉ FARIA (1756-1819)

Việc thực hành những trạng thái xuất thần để chữa trị không phải là mới. Trong một số nền văn hóa cổ xưa, như Ai Cập và Hy Lạp, người ta không lạ gì việc đưa người ốm tới những "ngôi đền ngủ" để được chữa trị trong một trạng thái như khi ngủ, với những ám thị từ những thầy tu được đào tạo đặc biệt. Năm 1027, y sĩ người Ba Tư Avicenna đã ghi chép lại những đặc điểm của trạng thái xuất thần, nhưng việc sử dụng nó như một liệu pháp chữa trị đa

phần bị bỏ quên cho tới khi bác sĩ người Đức Franz Mesmer giới thiệu lại nó trong thế kỉ 18. Việc tri liệu của Mesmer bao gồm việc điều chỉnh từ tính tự nhiên của cơ thể, hay "từ tính động vật", bằng việc sử dụng nam châm và ám thị. Sau khi được "nhân điện hóa" (mesmerize) hoặc được "từ hóa", một số người gặp rối loạn cảm thấy khá hơn. Vài năm sau đó, một tu sĩ gốc Bồ Đào Nha là Abbé Faria nghiên cứu công trình của Mesmer và kết luận rằng sẽ "hoàn



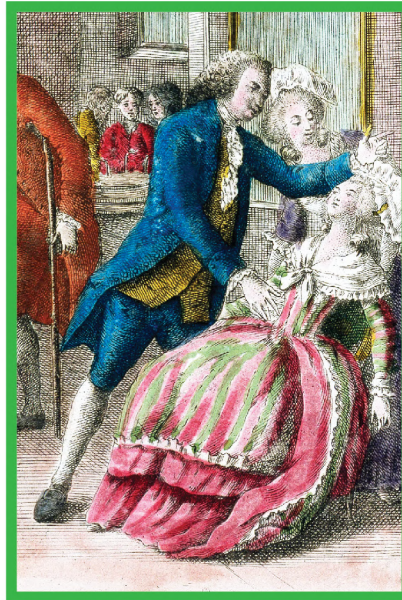
Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Milton Erickson 336

toàn phi lý” khi nghĩ rằng từ tính là phản quan trọng trong quá trình chữa trị. Sự thật còn kì lạ hơn nữa: việc chìm vào trạng thái xuất thân hay “giấc ngủ tinh thức” phụ thuộc hoàn toàn vào người được chữa trị. Không cần đến bất cứ năng lực đặc biệt nào, vì hiện tượng này chỉ dựa vào sức mạnh của ám thị.

Giấc ngủ tinh thức

Faria nhận thấy rằng vai trò của mình là “người hướng dẫn”, giúp người bệnh chìm vào trạng thái tâm trí thích hợp. Trong *Bản vẽ nguyên nhân của giấc ngủ tinh thức*, ông mô tả phương pháp của mình: “Sau khi lựa chọn những người bệnh có thái độ thích hợp, tôi yêu cầu họ ngồi thu gán trên ghế, nhắm mắt lại, tập trung chú ý và nghĩ về giấc ngủ. Khi họ im lặng chờ đợi những hướng dẫn tiếp theo, tôi nhẹ nhàng hoặc dứt khoát nói: ‘Ngủ!’ (*Dormez*) và họ sẽ chìm vào trạng thái ngủ thức tỉnh”.

Chính từ giấc ngủ tinh thức của Faria mà thuật ngữ “thời miên” (hypnosis) được đặt ra vào



năm 1843 bởi nhà phẫu thuật người Scotland là James-Braid, bắt nguồn từ gốc Hy Lạp *hypnos*, nghĩa là “ngủ” và *osis* nghĩa là “trạng thái”. Braid kết luận rằng thời miên không phải một dạng ngủ mà là sự tập trung vào một ý niệm nào đó, dẫn đến việc dễ bị ám thị. Sau khi ông mất, sự chú ý tới thời miên dần mất đi, cho tới

“
Chẳng có gì đến từ người
thời miên cả; tất cả là từ
người bệnh và diễn ra trong
tưởng tượng của họ.
Abbe Faria

Franz Mesmer dẫn dụ người bệnh vào trạng thái xuất thân bằng việc dùng nam châm, thường là ở vùng bụng. Việc này được cho là dẫn dụ phần “tù tinh động vật” của cơ thể trở lại trạng thái cân bằng.

khi nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot bắt đầu sử dụng thời miên một cách có hệ thống trong việc trị liệu bệnh hysteria. Điều này khiến Josef Breuer và Sigmund Freud chú ý tới thời miên, và Freud đã bản khoản về xung lực ẩn sau chủ thể được thời miên, để rồi khám phá ra sức mạnh của vô thức. ■

Abbe Faria



Sinh tại thuộc địa Ấn Độ của Bồ Đào Nha, José Custódio de Faria là con trai của một phụ nữ được thừa kế giàu có, nhưng cha mẹ ông li dị khi ông 15 tuổi. Với những lời giới thiệu tới triều đình Bồ Đào Nha, Faria cùng cha đến đó, nơi hai cha con cùng trở thành thầy tu. Một dịp nọ, chàng Faria được nữ hoàng yêu cầu giảng đạo tại nhà thờ tu của bà. Trong lúc giảng ông đã bị hoảng sợ, nhưng cha ông thì thầm: “Bọn họ đều là những kẻ tâm thương – đừng sợ!” Faria ngay lập tức hết sợ hãi và giảng trôi chảy; sau đó ông bản khoản làm thế nào một cụm từ đơn giản lại có thể

nhau chóng thay đổi tâm trạng của ông như thế. Ông tới Pháp, nơi ông đóng một vai trò quan trọng trong Cách mạng Pháp và tinh chỉnh lại kĩ thuật tu ám thị của mình khi bị giam trong tù. Faria trở thành giáo sư triết học, nhưng những buổi trình bày về “giấc ngủ tinh thức” đã làm mất đi danh tiếng của ông; khi qua đời vì đột quỵ năm 1819 ông được chôn cất với một ngôi mộ không bia ở Montmartre, Paris.

Tác phẩm chính

1819 *Bản vẽ nguyên nhân của giấc ngủ tinh thức*



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN Cấu trúc luận

TRƯỚC ĐÓ

1704 Triết gia Đức Gottfried Leibniz bàn về *petites perceptions* (những nhận thức không có ý thức) trong tác phẩm *Những tiểu luận mới về giác tính con người*.

1869 Triết gia Đức Eduard von Hartmann cho xuất bản tác phẩm được đón đọc rộng rãi của ông, *Triết học về vô thức*.

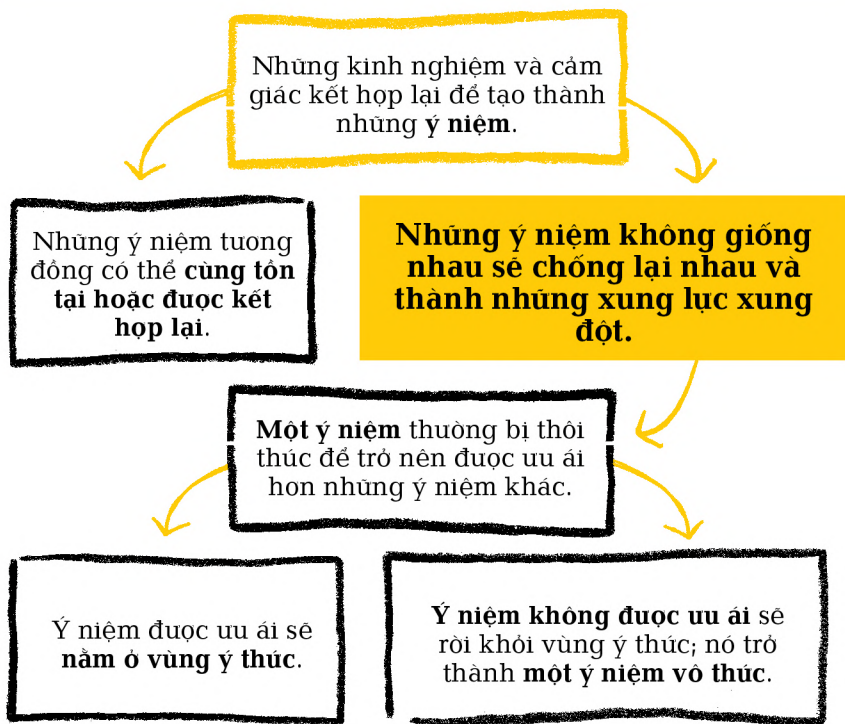
SAU ĐÓ

1895 Sigmund Freud và Josef Breuer cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria*, trình bày về phân tâm học và những lý thuyết về vô thức.

1912 Carl Jung viết *Tâm lý học về vô thức*, cho rằng mọi người đều có một thứ vô thức tập thể mang tính văn hóa đặc thù.

NHỮNG Ý NIỆM BIẾN THÀNH XUNG LỰC KHI CHÚNG CHỐNG LẠI NHAU

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776-1841)

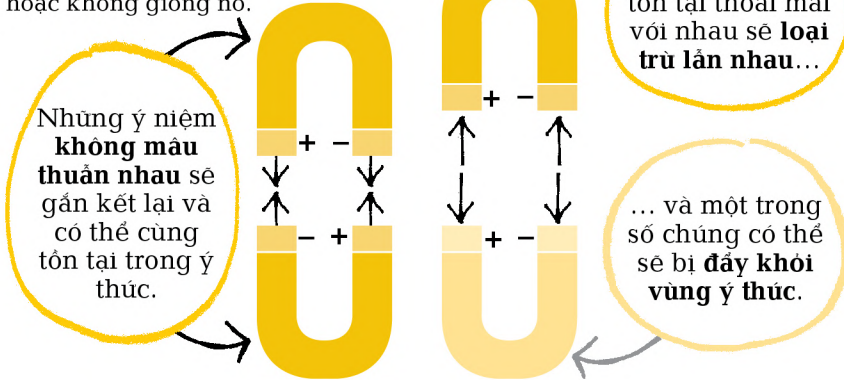


Là một triết gia Đức, Johann Herbart muốn xem xét tâm tri hoạt động như thế nào – đặc biệt là cách nó quản lý những ý niệm. Nếu mỗi chúng ta có một lượng ý niệm rất lớn trong suốt quá trình sống của mình, vậy làm thế nào mà ta không bị lấn lộn? Herbart cho rằng có lẽ tâm tri phải

dùng một số hệ thống nào đó để biệt hóa và lưu trữ ý niệm. Ông cũng bàn về việc, dù những ý niệm sẽ tồn tại mãi (Herbart tin chúng không thể bị hủy hoại), nhưng có một số tồn tại ngoài tầm ý thức chúng ta. Gottfried Leibniz là người đầu tiên khám phá sự tồn tại của những ý niệm nằm ngoài

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Anna Freud 111 ■ Leon Festinger 166–67

Theo Herbart, **những ý nghĩ và cảm xúc** có chứa năng lượng, tương tác với nhau như những thỏi nam châm sẽ hút hoặc đẩy những ý nghĩ giống hoặc không giống nó.



tâm ý thức, gọi chúng là những nhận thức tí hon - *petite*. Ông ví dụ, ta thường nhớ là đã từng thấy thứ gì đó – như một chi tiết trong khung cảnh – dù ta không hề có tình để ý tới nó trước đó. Điều này có nghĩa ta tiếp nhận sự vật và lưu trữ một kí ức về chúng dù ta không cố ý làm thế.

Những ý niệm năng động

Theo Herbart, các ý niệm được định hình qua sự kết hợp thông tin từ các giác quan. Thuật ngữ ông dùng để chỉ ý niệm - *Vorstellung* – bao hàm những ý nghĩ, hình ảnh nội tâm và cả trạng thái cảm xúc. Chúng tạo nên toàn bộ tâm trí, và Herbart cho rằng chúng không tĩnh tại, mà mang tính năng động, có thể chuyển động và tương tác với nhau. Ông nói, những ý niệm có thể thu hút và kết hợp với những ý niệm hay cảm xúc khác, hoặc sẽ cự tuyệt chúng, như nam châm vậy. Những ý niệm tương hợp, như một màu sắc và một âm thanh, có thể hấp dẫn và kết hợp nhau để hình thành một ý niệm phức tạp hơn. Tuy nhiên, nếu hai ý niệm không tương hợp, chúng

vẫn có thể cùng tồn tại mà không gắn kết. Theo thời gian, điều này khiến chúng yếu dần, cuối cùng chìm xuống dưới “ngưỡng ý thức”. Khi hai ý niệm mâu thuẫn trực tiếp thì “sự kháng cự xuất hiện” và “những ý niệm biến thành những xung lực khi chúng kháng cự nhau”. Chúng đẩy nhau với một năng lượng sẽ đẩy bật một trong số chúng ra ngoài tâm ý thức, vào một nơi mà Herbart gọi là “trạng thái tiềm thể”; hiện nay chúng ta gọi đó là vùng “vô thức”.

Herbart xem vô thức đơn giản là kho lưu trữ những ý niệm suy yếu hoặc đối kháng. Với việc đặt ra một dạng ý thức gồm hai phần với một ngưỡng phân tách, Herbart cố đưa ra một lời giải thích mang tính cấu trúc về cơ chế quản lí ý niệm trong một tâm trí khỏe mạnh. Nhưng Sigmund Freud thấy cơ chế đó còn phức tạp và đầy tính hé lộ hơn nhiều. Ông kết hợp lí thuyết của Herbart với lí thuyết về những xung lực vô thức của mình để xây dựng cơ sở cho một phương pháp trị liệu quan trọng nhất thế kỉ 20: phân tâm học. ■

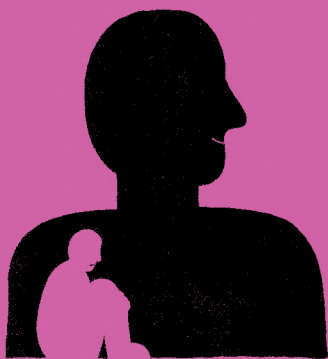


Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart sinh tại Oldenburg, Đức. Ông được mẹ dạy học tại nhà cho tới năm 12 tuổi, rồi mới đi học ở trường học trong vùng, trước khi nhập học Đại học Jena để nghiên cứu triết học. Ông dành ba năm làm gia sư trước khi nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Göttingen, nơi ông giảng dạy triết học. Năm 1806, Napoleon đánh bại nước Phổ, và năm 1809 Herbart được mời nhậm chức trưởng khoa triết học thay Immanuel Kant tại Königsberg, nơi vua Phổ cùng triều thần sống lưu vong. Sống trong cộng đồng quý tộc này, Herbart gặp và kết hôn với Mary Drake, một phụ nữ Anh kém ông nửa số tuổi. Năm 1833, ông quay lại Đại học Göttingen sau những bất bình với chính quyền Phổ, và ông là giáo sư triết học tại đó cho đến khi qua đời do đột quỵ ở tuổi 65.

Tác phẩm chính

- 1808 *Nhập môn triết học thực hành*
- 1816 *Giáo trình tâm lí học*
- 1824 *Tâm lí học như là một khoa học*



HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

SØREN KIERKEGAARD (1813-1855)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Chủ nghĩa hiện sinh

TRƯỚC ĐÓ

Thế kỉ 5 TCN Socrates nói, chìa khóa của hạnh phúc là tìm ra "cái tôi đích thực".

SAU ĐÓ

1879 Wilhelm Wundt dùng phương pháp tự phân tích như một cách tiếp cận trong nghiên cứu tâm lý học.

1913 John B. Watson phân đôi việc dùng phương pháp tự phân tích, cho rằng "phép nội quan không phải phần trọng yếu trong tâm lý học".

1951 Carl Rogers cho xuất bản *Liệu pháp thân chủ-trọng tâm*, và năm 1961 là *Tiến trình thành nhân*.

1960 Tác phẩm *Cái tôi phân li* của R. D. Laing tái định nghĩa hiện tượng "điên", đề xuất liệu pháp phân tích hiện sinh cho những xung đột nội tâm.

1996 Rollo May viết *Ý nghĩa nỗi bất an* dựa trên *Khái niệm nỗi bất an* của Kierkegaard.

Câu hỏi cơ bản nhất, "Tôi là ai?", đã được nghiên cứu từ thời Hy Lạp cổ. Socrates (470-399 TCN) cho rằng mục đích chính của triết học là tăng cường hạnh phúc bằng cách phân tích và hiểu bản thân, với câu nói nổi

tiếng: "Cuộc đời không tự vấn là cuộc đời không đáng sống." Tác phẩm *Ôm tôi chết* (1849) của Kierkegaard đưa ra phương pháp tự phân tích như là công cụ để hiểu về vấn đề "tuyệt vọng", thứ mà Kierkegaard cho rằng bất

Tôi muốn là **ai đó hơn là cái tôi đang là:**
muốn là một cái tôi khác.

Vậy nên tôi cố gắng biến bản thân mình thành **một ai đó khác.**

Tôi thất bại và **khinh miệt bản thân** vì đã thất bại.

Tôi thành công và **chối bỏ cái tôi chân thật của mình.**

Dù theo cách nào thì tôi cũng **tuyệt vọng** vì cái tôi đích thực của mình.

Để thoát khỏi sự tuyệt vọng, tôi phải **chấp nhận** cái tôi đích thực của mình.

Được là chính mình, chính là đối cực của sự tuyệt vọng.

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Rollo May 141 ■ R.D. Laing 150–51



nguồn từ sự tha hóa của cái tôi chủ không phải do trầm uất sinh ra.

Kierkegaard mô tả một số mức độ tuyệt vọng. Mức thấp nhất và phổ biến nhất bắt nguồn từ sự vô tri: một người có ý niệm sai về cái "tôi" và không nhận thức được sự tồn tại hoặc bản chất cái tôi tiềm tàng của mình. Sự vô tri đó gắn với hạnh phúc, và nó vụn vặt đến mức Kierkegaard không chắc nó có đáng được xem là tuyệt vọng không. Ông cho rằng tuyệt vọng thực sự chỉ khởi lên cùng sự phát triển năng lực tự nhận thức, và những cấp độ tuyệt vọng sâu hơn

Tham vọng quyền lực quá cao của Napoleon, như được minh họa trong bức tranh vẽ ông thời sinh viên ở đây, đã dẫn ông đến chỗ đánh mất nhận thức về bản ngã đích thực của mình cùng những nỗi bất toàn của kiếp nhân quần, và sau cùng dẫn tới sự tuyệt vọng.

xuất phát từ một ý thức mạnh mẽ về cái tôi, đi kèm sự chán ghét sâu sắc về nó. Khi gặp điều gì bất như ý, người ta có thể cảm thấy tuyệt vọng vì mất đi thứ gì đó. Nhưng theo Kierkegaard, khi suy xét kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng người đó không thực sự thất vọng về sự việc mà là về bản thân. Cái tôi không đạt được mục tiêu nào đó là điều không chấp nhận được. Người đó muốn trở thành một cái tôi khác, nhưng giờ đây anh ta mắc kẹt với cái tôi thất bại và sự tuyệt vọng.

Chối bỏ cái tôi đích thực

Kierkegaard lấy ví dụ về một người muốn trở thành hoàng đế và chỉ ra rằng, thật mỉa mai bởi dù người đó có đạt được mục đích thì anh ta cũng sẽ chối bỏ thành công cái tôi cũ của mình. Cả trong ham muốn và trong thành

quả, anh ta đều muốn "tống khứ" cái tôi cũ kia. Sự chối bỏ cái tôi này là một nỗi đau khổ: tuyệt vọng ngập tràn khi một người muốn xa lánh chính mình – khi ta "không sở hữu chính mình; ta không còn là chính mình".

Tuy nhiên, Kierkegaard đưa ra một giải pháp. Ông kết luận rằng một người có thể tìm thấy sự yên bình và hài hòa nội tâm bằng cách dùng cảm là chính mình thay vì ai đó khác. Ông nói: "Được là chính mình, chính là đối cực của sự tuyệt vọng." Ông tin sự tuyệt vọng sẽ bay biến khi ta thôi chối bỏ con người mà ta thật sự là và cố khám phá và chấp nhận bản chất thật của mình.

Việc Kierkegaard nhấn mạnh trách nhiệm cá nhân cũng như cầu tìm kiếm bản chất đích thực và mục đích sống của con người, thường được xem là khởi đầu của triết học hiện sinh. Tu tưởng của ông trực tiếp dẫn đến việc R. D. Laing sử dụng liệu pháp hiện sinh và ảnh hưởng tới những liệu pháp nhân văn được những nhà tâm lý lâm sàng khác như Carl Rogers thực hành. ■

Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard sinh ra trong một gia đình giàu có ở Đan Mạch và được nuôi dạy nghiêm ngặt theo dòng Luther. Ông nghiên cứu thần học và triết học tại Đại học Copenhagen. Khi được hưởng một khoản thừa kế lớn, ông quyết định dành đời mình nghiên cứu triết học, nhưng sau cùng điều này khiến ông không thỏa mãn. "Cái mà tôi thực sự cần làm," ông nói, "là hiểu rõ tôi phải làm gì, chứ không phải là tôi phải biết gì." Năm 1840, ông đính hôn với Regine Olsen, nhưng rồi hủy hôn, nói rằng ông không thích hợp với hôn nhân. Tâm trạng sâu muộn

ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời ông. Thuộc kiểu người cô độc, thú vui chính của ông là lang thang dạo phố để nói chuyện phiếm với những người lạ và đi xe ngựa một mình về miền quê.

Kierkegaard đột quỵ trên đường ngày 2/10/1855 và qua đời ngày 11 tháng 11 tại bệnh viện Friedrich, Copenhagen.

Tác phẩm chính

1843 *Sợ hãi và run rẩy*

1843 *Hoặc là/Hoặc là*

1844 *Khái niệm nỗi bất an*

1849 *Ồm tôi chết*



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN Tâm-sinh li học

TRƯỚC ĐÓ

1690 Triết gia người Anh John Locke cho rằng tâm trí của mọi đứa trẻ đều là một tờ giấy trắng (*tabula rasa*), vì vậy chúng ta sinh ra bình đẳng như nhau.

1859 Nhà sinh học Charles Darwin cho rằng mọi sự phát triển ở con người đều là kết quả của sự thích nghi với môi trường.

1890 William James nói rằng về mặt di truyền mọi người đều thừa hưởng những xu hướng cá nhân, hoặc những "bản năng".

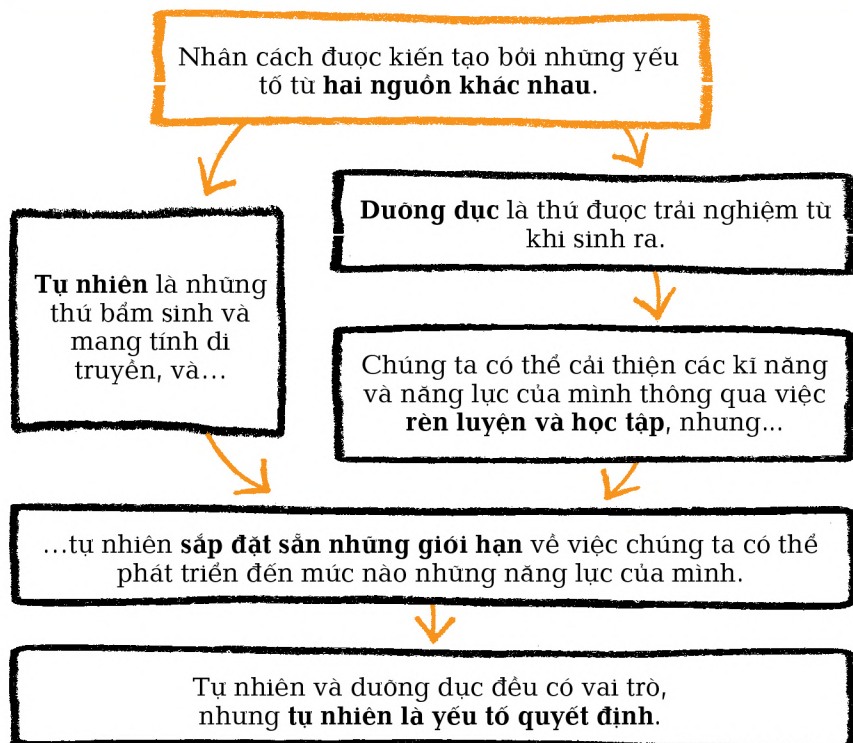
SAU ĐÓ

1925 Nhà hành vi học John B. Watson nói rằng "không có cái gọi là sự kế thừa di truyền về năng lực, tài năng, khí chất hay sự kiến tạo tâm trí".

Tn. 1940 Đức Quốc xã tìm cách tạo ra một "chủng loài Aryan siêu việt" bằng phương pháp ưu sinh.

NHÂN CÁCH ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ TỰ NHIÊN VÀ DƯỠNG DỤC

FRANCIS GALTON (1822-1911)



Francis Galton đã xem xét nhiều người xuất chúng trong họ hàng mình, trong đó có Charles Darwin. Không lạ gì khi ông rất quan tâm vấn đề những năng lực của chúng ta là bẩm sinh hay do học được mà có. Ông là người đầu tiên xác định "tự

nhiên" và "dưỡng dục" là hai nguồn ảnh hưởng có thể được đo lường và so sánh, cho rằng chỉ hai yếu tố này quyết định nhân cách. Năm 1869, ông sử dụng gia phả nhà mình cùng dữ liệu về những "thẩm phán, diễn giả, lãnh đạo, nhà khoa học, văn sĩ... thầy bói,

Xem thêm: G. Stanley Hall 46–47 ■ John B. Watson 66–71 ■ Quách Nhậm Viễn 75 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85 ■ Raymond Cattell 314–15



Những đặc điểm cá nhân liên quan chặt chẽ tới gia đình.
Francis Galton



phụ thuyết, đồ vật” để nghiên cứu những đặc điểm di truyền trong tác phẩm *Thiên tu di truyền*. Đúng như dự đoán, ông phát hiện nhiều thiên tài trong một số gia đình nhất định hơn là trong đại chúng. Tuy nhiên, ông không vội quy nó cho tác nhân tự nhiên, mà nó còn liên quan tới những thuận lợi từ môi trường dưỡng dục. Bản thân Galton sinh ra trong gia đình giàu có, được hưởng những nguồn giáo dục đặc biệt.

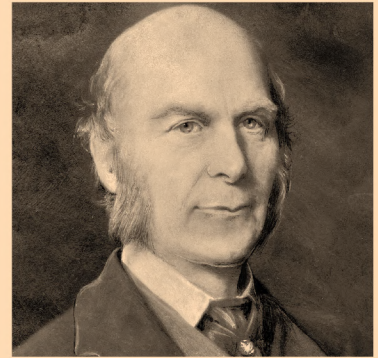
Sự cân bằng cần thiết

Galton thực hiện nhiều nghiên cứu, bao gồm khảo sát bằng bảng hỏi trên quy mô lớn đầu tiên, được ông gửi tới các thành viên của Hội Hoàng gia nhằm tranh thủ cảm tình của họ. Trong *Con người khoa học nước Anh*, ông cho rằng khi tự nhiên và dưỡng dục phải đối chọi với nhau, tự nhiên sẽ chiến thắng. Những ảnh hưởng bên ngoài có thể gây ấn tượng đáng kể, nhưng không gì “xóa bỏ được những dấu ấn sâu xa trong đặc tính cá nhân”. Tuy nhiên, ông cũng cho rằng tự nhiên và dưỡng dục đều quan trọng trong việc hình thành nhân cách, vì những thiên bẩm tốt nhất cũng sẽ “lụi tàn nếu dưỡng dục thiếu sót”. Trí tuệ là bẩm sinh,

nhưng phải được nuôi dưỡng thông qua giáo dục. Năm 1875, Galton thực hiện nghiên cứu trên 159 cặp song sinh. Ông thấy họ không tuân theo kiểu tương đồng “bình thường” giữa anh chị em ruột, mà họ hoặc giống hoặc khác nhau tuyệt đối. Điều khiến ông ngạc nhiên là mức độ giống nhau không thay đổi theo thời gian. Ông đã dự đoán việc cùng chia sẻ một môi trường nuôi dưỡng sẽ làm các cặp sinh đôi giống nhau hơn khi lớn lên, nhưng điều đó đã không xảy ra. Đường nhu dưỡng dục không đóng vai trò gì cả. Tranh luận “tự nhiên – dưỡng dục” vẫn tiếp tục đến ngày nay. Một số người ủng hộ lí thuyết của Galton, gồm cả quan điểm ngày nay gọi là thuyết ưu sinh – rằng có thể “gây giống” con người để tăng cường những đặc tính nhất định. Những người khác tin rằng mọi đứa trẻ đều là tờ giấy trắng, và chúng ta sinh ra bình đẳng. Hầu hết nhà tâm lí học ngày nay thừa nhận cả vai trò của tự nhiên và dưỡng dục, và chúng tương tác theo những cách rất phức tạp. ■



Nghiên cứu trên các cặp sinh đôi của Galton tìm kiếm những điểm tương đồng ở nhiều phương diện, bao gồm chiều cao, cân nặng, màu tóc, màu mắt và thiên hướng. Chữ viết tay là điểm duy nhất mà các cặp sinh đôi luôn khác nhau.



Francis Galton

Sir Francis Galton là một học giả thông thái, ông viết rất nhiều về nhiều lĩnh vực, gồm nhân chủng học, tội phạm học (xác định vân tay), địa lí, khí tượng học, sinh học và tâm lí học. Sinh ra tại Birmingham, Anh quốc trong một gia đình giàu có theo phái Quaker, ông là một thần đồng, biết đọc từ khi hai tuổi. Ông học y tại London và Birmingham rồi học toán tại Cambridge, nhưng sự học của ông bị đứt đoạn vì suy sụp tinh thần, và càng nặng hơn sau khi cha ông qua đời năm 1844.

Galton chuyển sang đi du lịch và sáng chế. Năm 1853, ông kết hôn và chung sống với Louisa Jane Butler suốt 43 năm sau đó, nhưng không có con. Ông dành cả đời đo lường những đặc điểm thể chất và tâm lí, thiết kế ra những trắc nghiệm tâm trí, và viết lách. Ông đạt được rất nhiều danh vọng phần thưởng, ghi nhận vô số thành quả mà ông đóng góp, trong đó có nhiều bằng danh dự và tước hiệp sĩ.

Tác phẩm chính

- 1869 *Thiên tu di truyền*
- 1874 *Con người khoa học nước Anh: Phần tự nhiên và phần dưỡng dục*
- 1875 *Tiểu sử những cặp song sinh*



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN Thần kinh học

TRƯỚC ĐÓ

1900 TCN Một người Ai Cập là Kahun Papyrus đã ghi chép lại những rối nhiễu hành vi ở phụ nữ gây ra bởi sự "di động tử cung".

Kh. 400 TCN Y sĩ người Hy Lạp Hippocrates tạo ra thuật ngữ "hysteria" để gọi tên một số loại bệnh ở phụ nữ trong tác phẩm *Những bệnh ở phụ nữ* của ông.

1662 Y sĩ người Anh Thomas Willis thực hiện mổ xác những phụ nữ mắc "hysteria" và không tìm thấy dấu hiệu bệnh nào ở tử cung.

SAU ĐÓ

1883 Alfred Binet tới bệnh viện Salpêtrière ở Paris làm phụ tá cho Charcot, sau đó viết về việc Charcot sử dụng thôi miên để chữa trị chứng hysteria.

1895 Sigmund Freud, tưng học Charcot, cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria*.

NHỮNG QUY LUẬT CỦA CHỨNG HYSTERIA CÓ TÍNH PHỔ QUÁT

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825-1893)

Được xem là người sáng lập ngành thần kinh học hiện đại, bác sĩ Jean-Martin Charcot chú ý tới mối liên hệ giữa tâm lý học và sinh lý học. Từ những năm 1860 và 1870, ông nghiên cứu "hysteria", một thuật ngữ sau này được dùng để mô tả dạng hành vi cảm xúc cực đoan ở phụ nữ, được cho là do các vấn đề về tử cung (tiếng Hy Lạp *hysteria*) gây ra. Các triệu chứng là khóc cười quá mức, vận động hoặc vận vẹo cơ thể dữ dội, choáng ngất, liệt, co giật, và mù hoặc điếc tạm thời.

Từ hàng nghìn ca hysteria, Charcot xác định "Những quy luật của hysteria", tin rằng mình đã hoàn toàn hiểu bệnh này. Ông cho rằng hysteria là tình trạng bệnh suốt đời, có tính di truyền, và triệu chứng của nó được kích hoạt bởi cú sốc. Năm 1882, Charcot tuyên bố: "Trong con choáng ngất hysteria... mọi thứ lộ ra theo những quy luật, lúc nào cũng giống nhau ở mọi nước, mọi thời, mọi chủng tộc, nói ngắn gọn là có tính phổ quát." Charcot cho rằng

sự tương đồng của hysteria với dạng bệnh thể chất sẽ bảo đảm cho việc tìm ra một căn nguyên sinh học nào đó, nhưng những người cùng thời bác bỏ quan điểm của ông. Thậm chí một số người tin rằng những bệnh nhân hysteria của Charcot có hành vi bốc đồng là do Charcot ám thị họ. Nhưng một học trò của Charcot là Sigmund Freud cũng tin rằng hysteria là bệnh thể chất. Đó là chứng bệnh đầu tiên Freud mô tả trong thuyết phân tâm của ông. ■



Charcot giảng bài về hysteria tại bệnh viện Salpêtrière tại Paris. Ông tin rằng hysteria luôn tuân theo những quy luật nhất định, nhưng pha được cấu trúc hóa rõ ràng, và có thể chữa trị được bằng thôi miên.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ■ Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99



SỰ HỦY HOẠI NHỮNG KẾT NỐI BÊN TRONG TÂM THỨC

EMIL KRAEPELIN (1856-1926)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm thần học y học

TRƯỚC ĐÓ

Kh. 50 TCN Nhà thơ và triết gia La Mã Lucretius sử dụng thuật ngữ “dementia” với nghĩa là “mất trí”.

1874 Wilhelm Wundt, gia sư của Kraepelin, cho xuất bản *Những nguyên tắc của tâm-sinh lý học*.

SAU ĐÓ

1908 Nhà tâm thần học Thụy Sĩ Eugen Bleuler đặt ra thuật ngữ “tâm thần phân liệt” (schizophrenia), bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp *skhizein* (bị phân li) và *phren* (tâm trí).

1948 Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) dùng những phân loại bệnh tâm thần của Kraepelin trong Bảng phân loại bệnh quốc tế (ICD).

Tn. 1950 Chlorpromazine, loại thuốc chống loạn thần đầu tiên đã được sử dụng để điều trị chứng tâm thần phân liệt.

Bác sĩ Đức Emil Kraepelin tin rằng hầu hết bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học, và ông thường được xem là người sáng lập ngành tâm thần học y học hiện đại. Trong cuốn *Giáo trình tâm thần học* xuất bản năm 1883, Kraepelin đưa ra bảng phân loại chi tiết các chứng tâm thần, gồm “dementia praecox”, nghĩa là chứng “mất trí sớm”, để phân biệt nó với chứng mất trí sau này, như Alzheimer.

Tâm thần phân liệt

Năm 1893, Kraepelin mô tả chứng mất trí sớm, nay gọi là tâm thần phân liệt, gồm “một loạt trạng thái lâm sàng có đặc tính chung là hủy hoại những kết nối bên trong tâm thức”. Ông quan sát thấy chứng bệnh này được đặc trưng bởi những hành vi lẩn lộn hoặc có tính chống đối xã hội, thường khởi phát sau thời thiếu niên hoặc thanh niên. Sau này Kraepelin chia ra làm bốn loại. Loại đầu tiên là chứng mất trí “đơn giản”, đặc trưng bởi sự suy nhược và thu rút. Loại thứ hai là hoang tưởng, biểu hiện ra dưới

dạng sợ hãi hoặc hoang tưởng bị hại; họ nói rằng mình bị “theo dõi” hoặc bị “người khác nói về họ”. Loại thứ ba là bệnh thanh xuân: lời nói không mạch lạc, thường có những phản ứng cảm xúc và hành vi không phù hợp, như cười lớn ở nơi đang có chuyện buồn. Loại thứ tư là chứng căng trương lực cơ, đặc trưng bởi sự hạn chế về vận động và biểu đạt, thường là dưới dạng cứng đờ, như ngồi im một tu thế hàng giờ liền, hoặc hoạt động quá mức, như đung đưa tới lui lặp đi lặp lại.

Phân loại của Kraepelin vẫn là cơ sở trong chẩn đoán tâm thần phân liệt. Hơn nữa, những kết quả nghiên cứu sau khi bệnh nhân chết cho thấy có những bất thường trong sinh hóa và cấu trúc não bộ, cùng những tổn thương trong chức năng não ở những người mắc tâm thần phân liệt. Niềm tin của Kraepelin rằng phân loại bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học đã có ảnh hưởng lâu dài tới lĩnh vực tâm thần học. Hiện nay nhiều rối loạn tâm thần vẫn được điều trị bằng biện pháp y học. ■

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ R.D. Laing 150–51