

Chủ biên: **ALAIN DE BOTTON**
Người dịch: **MOONSHINE**

VƯỢT QUA QUÁ KHỨ THỬ THIẾU THỜI

TRƯỜNG HỌC CUỘC ĐỜI



Dành cho tuổi trưởng thành

 **WingsBooks**
NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG

Quá khứ đã lãng quên

Hẳn chúng ta sẽ bức bối lắm khi có người yêu cầu mình nghĩ về những chuyện từ thuở thơ bé. Thời đó xảy ra cách đây lâu lắm rồi; làm sao ta nhớ nổi, chứ chưa nói tới chuyện liên hệ được bản thân với đứa bé từng là mình. Và dù thế nào đi chăng nữa, sao ta phải tiếp tục chấp nhận quan niệm tâm lý sáo mòn rằng những chuyện diễn ra trước khi chúng ta tròn mười lăm tuổi sẽ định đoạt phiên bản trưởng thành của mình?

Trong phần lớn lịch sử nhân loại, người ta cho rằng mối quan hệ giữa các sự kiện tuổi thơ và cuộc sống trưởng thành là ý tưởng ngớ ngẩn. Đâu có nghĩa lý gì khi ghi chép lại mấy chuyện xảy ra trong những năm đầu đời, chúng chẳng có gì quan trọng hay thú vị cả.

Chẳng hạn, trong suốt cuộc đời mình và cho tới mãi về sau, triết gia Plato được coi là một nhân vật lừng lẫy thời cổ đại. Thế nhưng, hầu như ta chẳng

biết gì về tuổi thơ của ông, ngoại trừ việc ông sinh ra vào khoảng năm 425 trước Công nguyên tại thành Athens, là hậu duệ một gia đình quý tộc giàu sang, có một số người thân tham gia chính trị. Plato hay đám đông thân hữu hoặc người hâm mộ chẳng bao giờ nghĩ tới chuyện cung cấp thông tin về những điều diễn ra trong tâm trí ông trước khi ông trưởng thành. Đây không thể coi là một sơ suất bất thường: Nó phù hợp với một khuôn mẫu tồn tại cho tới rất gần đây. Tuổi thơ chẳng hề gây ra ảnh hưởng lớn nào.

Câu chuyện đầu tiên được xuất bản rộng rãi, toàn diện, chi tiết và sâu sắc về trạng thái tâm trí thuở thơ ấu chỉ xuất hiện vào năm 1811 – xét tới bánh xe lịch sử nhân loại, nó chỉ như mới diễn ra cách đây năm phút mà thôi. Ấy là khi thi sĩ kiêm chính khách Goethe ra mắt *Thi ca và sự thật*, phần mở đầu cho tự truyện của ông. Goethe là nhân vật văn hoá lớn đầu tiên cẩn thận kể lại chuyện mình trải qua trong những năm đầu đời (ông nhìn nhận thể giới và bản thân thể nào, những nốt thăng trầm trong mối quan hệ với cha mẹ, ông sợ hãi điều gì, tưởng tượng điều chi và đâu là thứ ông mong mỏi), đồng thời coi những thông tin như vậy là trọng tâm trong phần đời còn lại.

Phải qua thêm một thế kỉ nữa thì cuộc khám phá tuổi thơ, và nhất là những tổn thương của nó, mới bước vào

lĩnh vực khoa học. Sigmund Freud cùng các đồng nghiệp là Anna Freud, Melanie Klein và Donald Winnicott đã có công đóng góp lớn: Họ phân tích tình trạng dễ bị ảnh hưởng của trẻ nhỏ đối với môi trường sống chủ đạo, và làm sáng tỏ những hệ lụy từ đây có thể ảnh hưởng tới bản thể trưởng thành. Phân tâm học nhấn mạnh rằng việc kết nối với trải nghiệm tuổi thơ là nhiệm vụ trọng tâm trong bất kì cuộc tìm kiếm nào nhằm đảm bảo một tương lai bớt bất ổn và thoả mãn hơn – đây vừa là thách thức vừa là tính độc đáo của bộ môn này.

Tuy nhiên, ngay cả thời nay, vẫn còn rất nhiều lí do khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái và né tránh việc nhìn lại những năm đầu đời:

1. Chúng ta cảm thấy mình chẳng nhớ được bao nhiêu

Vùng kí ức có ý thức của chúng ta đã lãng quên rất nhiều điều. Trong số hàng nghìn ngày ở mười năm đầu đời, chắc hẳn ta không thể nào kể lại chính xác dù chỉ một ngày từ lúc bắt đầu tới khi kết thúc. Bức tường trong căn phòng chúng ta ngủ hồi năm tuổi sơn màu gì? Người bạn học ngồi cùng bàn năm ta chín tuổi là ai? Chúng ta thậm chí còn chẳng nhớ mình đã từng tới Tây Ban Nha hay ăn một mạch bảy chiếc bánh rán trong một tiệm cà phê bên vách núi. Bản thể tuổi thơ của chúng ta cứ như là một người khác vậy.

2. Chúng ta đa cảm

Chúng ta thường có thái độ đa cảm, chú ý nhiều tới mấy chuyện khơi gợi cảm xúc thì thoảng mới diễn ra, hơn là những chuyện khó khăn thường gặp. Định hướng cho quá trình này là các bức ảnh gia đình hầu như lúc nào cũng được chụp vào những thời điểm hạnh phúc hơn thường nhật. Tấm ảnh được lưu giữ thường là cảnh người mẹ mỉm cười vô tự lự bên hồ bơi, chứ không phải lúc bà đóng sầm cửa lại trong cơn thịnh nộ trước những đau khổ trong đời sống hôn nhân; hay ảnh chụp khoảnh khắc người cha vui vẻ làm trò ảo thuật với lá bài, nhưng chẳng có hình ảnh nào ghi lại những khoảng lặng kéo dài, cay nghiệt trong bữa ăn gia đình có mặt ông.

3. Chúng ta nhạy cảm

Chuyện không đơn giản là chúng ta lơ đãng quên đi quá khứ. Về nguyên tắc, ta có thể quay trở lại không gian cảm xúc mà mình từng cư trú. Có những lí do sâu xa hơn khiến chúng ta gạt kí ức sang một bên và chủ động hạn chế suy ngẫm về lịch sử của mình.

Chúng ta né tránh bản thân, bởi vì rất nhiều điều ta khám phá ra có nguy cơ mang lại nỗi thống khổ. Chúng ta có thể phát hiện ra rằng, trong thâm tâm, mình vô cùng phần nộ và oán giận một số người mà đáng lẽ ra ta chỉ nên yêu thương. Chúng ta có thể

tìm ra nguyên nhân cho cảm xúc kém cỏi và có lỗi là bởi bản thân đã phạm phải nhiều sai sót và định kiến. Chúng ta có thể nhận ra biết bao tổn thương và nhiều điều cần đổi thay trong các mối quan hệ và sự nghiệp của mình.

Các nhà tâm lí học hiện đại đã nghĩ ra một bài tập có mục tiêu cụ thể, nhằm giúp chúng ta xác định suy nghĩ và cảm xúc về những năm đầu đời mà ta có nhiều động lực để bỏ qua. Họ yêu cầu chúng ta phác nhanh hình ảnh gia đình và căn nhà tuổi thơ, bao gồm cả cha mẹ cùng bất kì anh chị em nào mà mình có.



Bản đồ thế giới nội tâm.

Hãy thử vẽ gia đình và ngôi nhà thời thơ ấu của bạn.

Mục đích ở đây nhằm có được cái nhìn bao quát về những khái niệm mà chúng ta thường cẩn thận ngăn cản bản thân ý thức được. Cha mẹ ở gần chúng ta tới mức nào? Mức độ gần gũi cho thấy trạng thái của mối quan hệ. Căn nhà tượng trưng cho chính chúng ta: Nhà có cánh cửa tượng trưng cho việc giao tiếp không? Cửa sổ lớn bao nhiêu? Mức độ rõ ràng cho thấy kết nối của chúng ta với người nhà. Thời tiết trong tranh thế nào (lựa chọn của chúng ta gợi ý về cảm xúc trong nội tâm)?

Bài kiểm tra này không khẳng định tính chặt chẽ về mặt khoa học. Nó chỉ nhằm khởi động chứ không phải kết thúc cuộc đối thoại trị liệu. Mục đích của nó là khiến chúng ta nỗ lực nắm bắt những điều mình vô thức không nhận ra, và tìm hiểu những cảm xúc khó nắm bắt mà quá trình này có thể gợi nên, xung quanh những khó khăn xảy ra trong quá khứ. Bằng cách đặt ra các câu hỏi gián tiếp, chúng ta phần nào tái dựng được mối liên hệ với những quan điểm mà mình đã từ bỏ hoặc tránh né. Thông qua bức vẽ, ta có thể nhớ lại nỗi sợ khi ở gần người cha mà trước đây mình không nhận ra. Có lẽ sẽ có những điều mà giờ đây ta thấy hối hận sâu sắc hoặc cắn rứt lương tâm trong mối quan hệ với người anh chị em, mà trong nhiều năm ta đã gạt nó ra khỏi tâm thức của mình.

Như tâm lý học chỉ ra, khả năng thấu hiểu bản dạng trường thành của chúng ta có thể phụ thuộc vào việc nhớ lại và lý giải được những sự kiện khó xử, hay đôi khi là những sự kiện tổn thương thời thơ ấu.

Đường như chúng ta chẳng có lựa chọn nào khác ngoài cố gắng làm sáng tỏ – và rồi vượt qua kịp thời – những khía cạnh éo le nhất trong quá khứ của mình.