

DANIEL GOLEMAN

Tác giả của cuốn *Trí tuệ xúc cảm*



**VƯỢT TRÊN IQ
VƯỢT TRÊN TRÍ TUỆ XÚC CẢM**

TRÍ TUỆ XÃ HỘI

alpha

NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI



TRÍ TUỆ XÃ HỘI MÔN KHOA HỌC MỚI VỀ MỐI QUAN HỆ CỦA CON NGƯỜI

*Tác giả: Daniel Goleman
Nguyễn Trang, Hồng Việt dịch*

TRÍ THÔNG MINH, HAY CÁI RIÊNG VÀ CÁI CHUNG

Trí thông minh chưa bao giờ thôi hết bí ẩn với con người và liên tục mở ra những điều mới mẻ, nhất là khi các nhà tâm lý học đã đưa nó vượt ra ngoài phạm vi các bộ môn khoa học tri nhận cổ điển. Họ đánh giá rằng một phần quan trọng của thành công hay thất bại mà một cá nhân có thể thu được hoặc gặp phải trong học tập, cuộc sống và sự nghiệp không lý giải được bằng sự đo lường chỉ số thông minh (IQ) thông thường. Vì vậy, họ tìm kiếm những tiêu chí mới cho phép xác định những dạng thức thông minh có ảnh hưởng tới tiến trình thành công hay thất bại của một cá nhân, trong đó cảm xúc dần trở thành một yếu tố bản lề.

Ngay từ đầu thế kỷ XX, tuy trí thông minh và các cảm xúc của con người vẫn được nghiên cứu như những đối tượng riêng biệt, nhiều người đã cho rằng kinh nghiệm cảm xúc và trí thông minh có liên quan mật thiết với nhau. Năm 1922, nhà tâm lý học Edward Lee Thorndike đưa ra giả thuyết rằng trí thông minh xã hội, mà ông định nghĩa như là khả năng thấu hiểu người khác và khả năng hành động thích hợp trong mối quan hệ giữa các cá nhân, cũng tham gia vào chỉ số thông minh của một cá nhân. Nói tiếp ông, các nhà tâm lý học, khi tiếp cận những khía cạnh khác nhau của trí thông minh xã hội một cách riêng rẽ, đã làm nổi bật vai trò quyết định của yếu tố xã hội đối với trí thông minh. Trong ngành tâm lý học xã hội, Phút Ekman chứng minh tầm quan trọng của những biểu lộ cảm xúc trên khuôn mặt và sự giao tiếp phi ngôn ngữ; các nhà tâm lý học lâm sàng quan tâm đến các loại

bệnh lý liên quan đến sự bất lực trong việc gọi tên và biểu lộ cảm xúc; Gardner công bố thuyết trí thông minh đa dạng. Năm 1990, Salovey và Mayer lần đầu tiên đưa ra khái niệm "trí thông minh cảm xúc", mô tả nó như một dạng trí thông minh xã hội trong đó mỗi cá nhân thể hiện khả năng kiểm soát những tình cảm và xúc cảm của bản thân và của người khác, phân biệt chúng với nhau và sử dụng những thông tin thu được để định hướng suy nghĩ và hành động của chính mình.

Lấy cảm hứng từ những kết quả nghiên cứu của Salovey và Mayer, Daniel Goleman đã đúc kết và phổ biến khái niệm trí thông minh cảm xúc đến rộng rãi công chúng trong tác phẩm Emotional Intelligence (Trí tuệ xúc cảm) - một cuốn sách được coi là hiện tượng với hơn 5 triệu bản bán ra trên toàn thế giới. Trong các hình thức biểu lộ của trí thông minh này, theo Daniel Goleman, một bên có khả năng nhận biết và kiểm soát những cảm xúc của bản thân, khả năng tự ý thức và tự kiểm chế, và một bên có ý thức xã hội của mỗi cá nhân, tức khả năng nhận biết cảm xúc ở người khác, khả năng đồng cảm và kiểm soát các mối quan hệ và xung đột.

Như vậy, có một mối quan hệ tương hỗ giữa trí thông minh cảm xúc và trí thông minh xã hội, trong đó cảm xúc của mỗi người, khi được nhận biết, thấu hiểu, tôn trọng và quản lý đúng, sẽ giúp người đó hành xử thông minh, để vừa có một đời sống nội tâm thăng hoa vừa hòa hợp với môi trường xung quanh theo cả nghĩa hẹp và nghĩa rộng, tức là cả trong tình yêu đôi lứa, gia đình, tình bạn lẫn trong đời sống nghề nghiệp, cộng đồng. Đó chính là nội dung một tác phẩm khác của Daniel Goleman, cuốn Social Intelligence (Trí tuệ xã hội).

Ở đây, một lần nữa, ông tổng kết một cách căn bản và dễ hiểu những khám phá mới nhất về sinh học và khoa học não bộ, theo đó chúng ta "luôn phát ra những tín hiệu để liên hệ", và tầm ảnh hưởng sâu sắc đến kỳ lạ của chúng đối với các mối quan hệ của chúng ta trong mọi mặt của đời sống. Chúng ta sinh ra vốn có tính hòa đồng và luôn bị cuốn vào một "sóng thần kinh" liên kết não bộ của chúng ta với những người xung quanh. Vượt xa nhận

thức của chúng ta, những tiếp xúc hàng ngày với cha mẹ, vợ chồng, bạn bè, ông chủ và cả những người xa lạ định hướng não bộ và tác động đến các tế bào trên toàn bộ cơ thể chúng ta, thậm chí ảnh hưởng đến cả các biểu hiện gen, theo cả hướng tiêu cực và tích cực.

Xung quanh chúng ta có rất nhiều người sở hữu khả năng kết nối với người khác theo cách vừa trực tiếp vừa sâu sắc. Một người nghệ sỹ hút hồn đám đông hâm mộ; một bác sỹ biết sử dụng uy quyền của mình để bệnh nhân tin tưởng vào khả năng lành bệnh; một người mẹ luôn biết cách dỗ con ngủ; một doanh nhân hay nhà quản lý không được đào tạo chính quy nhưng lại nắm được nghệ thuật thu phục nhân tâm và tạo động lực cho đội ngũ cộng sự tài năng, tận tụy, tận tâm và hướng cả tập thể tới những mục tiêu chung... Mỗi người, theo cách này hay cách khác nhưng đều nhờ vào trí thông minh xã hội của mình, đã "tận dụng" được khả năng của người khác cho một mục tiêu mà mình đã xác định. Tuy nhiên, cũng bởi tính tương tác xã hội có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của một cá nhân mà chúng ta cần cảnh giác với tác động tiêu cực của những lời mắng mỏ, thóa mạ, chê bai, sự thù nghịch, tị hiềm... Đây chính là "mặt sau" của trí thông minh xã hội, mà tính độc hại của nó cũng được Daniel Goleman nhấn mạnh và phân tích; ta có thể thấy biểu hiện của nó trong tính ích kỷ, sự xảo quyệt, bệnh thái nhân cách...

Vậy chúng ta nên tận dụng trí thông minh xã hội như thế nào? Chúng ta có thể giúp con trẻ trở nên vui vẻ và thấy hứng thú với học tập hơn không? Đây là cơ sở của một sự kết hợp hài hòa và thăng hoa cho đôi lứa? Các nhà lãnh đạo doanh nghiệp và giáo viên làm thế nào để lãnh đạo và giảng dạy tốt? Làm thế nào để các tập thể đối đầu, thành kiến và căm ghét nhau có thể chung sống trong hòa bình?... Lời đáp cho những câu hỏi này không phải lúc nào cũng dễ nắm bắt, nhưng chắc chắn bạn sẽ tìm thấy trong cuốn sách của Goleman những thông tin hữu ích. Trên hết, Goleman mang đến một thông điệp vừa mang tính khích lệ vừa có sức thuyết phục: loài người vốn có xu hướng gắn liền với sự thấu cảm, tinh thần hợp tác và lòng vị tha, luôn hướng tới việc

phát triển trí tuệ xã hội và nuôi dưỡng nó trong chính mình và ở những người khác.

Vậy là, giống như trí thông minh cảm xúc, trí thông minh xã hội cũng góp phần quyết định sự thành công của mỗi người; nó không dành riêng cho một giai tầng xã hội nào và không mang tính bẩm sinh. Trong thế giới bí ẩn thuộc về trí thông minh của con người, bước đường mà mỗi cá nhân đi qua dường như quan trọng hơn tính di truyền. Nền giáo dục mà chúng ta được hưởng, quá trình học tập và tích lũy mà chúng ta theo đuổi, môi trường văn hóa và xã hội trong đó chúng ta trưởng thành... sẽ là những nhà điêu khắc cùng tạc nên ta thông minh đa dạng của chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta phát triển và sử dụng nó như thế nào, và có thể Trí tuệ xã hội sẽ mang cho bạn những gợi mở hữu ích để tìm ra hướng đi cho mình.

Xin trân trọng giới thiệu,

Hà Nội, ngày 25 tháng 08 năm 2008
CÔNG TY SÁCH ALPHA

[Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI](#)

[Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ](#)

[Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN](#)

[Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YÊU](#)

[Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH](#)

[Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI](#)



Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Những ngày đầu cuộc xâm lược lần thứ hai của Mỹ vào Iraq, một tốp lính tiến vào nhà thờ địa phương, tìm cách tiếp cận vị tu sĩ trưởng trong vùng. Mục đích của tốp lính này là xin vị tu sĩ trưởng giúp đỡ đưa các nguồn viện trợ đến tay người dân nơi đây. Nhưng do lo sợ trước nguy cơ tốp lính đến bắt vị "lãnh tụ tinh thần", phá hủy nhà thờ, một đám đông đã tụ tập trước cửa chôn linh thiêng.

Hàng trăm tín đồ Hồi giáo mộ đạo vây quanh tốp lính, khoa chân múa tay, la ó, tiến dần tới vây chặt trung đội lính được vũ trang đầy đủ. Trước tình hình đó, sĩ quan chỉ huy, Trung tá Christopher Hughes, nhanh chóng hành động.

Tay cầm loa, ông hạ lệnh cho toán lính: "Quy xuống!"

Tiếp theo, ông yêu cầu họ chống lưỡi lê xuống đất, rồi hạ lệnh: "Mỉm cười!"

Lúc này, thái độ của đám đông chợt thay đổi. Chỉ có số ít vẫn tiếp tục la hét, còn phần đông đã mỉm cười. Một số người còn vỗ nhẹ vào lưng những người lính khi Hughes yêu cầu họ lùi dần về phía sau trong tư thế vẫn giữ nụ cười trên môi.

Nước đi nhanh trí này được coi là nước cờ cao trong một dãy các tính toán xã hội nhanh và chính xác. Hughes phải nắm được mức độ thù địch của đám đông và hiểu được điều gì sẽ làm họ nguôi giận. Ông phải đánh cược vào tinh thần kỷ luật của quân lính và lòng tin của họ đối với ông. Không những thế, ông còn phải liều lĩnh tìm ra đúng cỡ chỉ có khả năng phá tan rào cản ngôn ngữ và văn hóa giữa hai bên. Tất cả đều lên đến tột bậc trong quyết định bất ngờ, nằm ngoài dự tính này.

Việc tính toán, đưa ra những hành động có sức thuyết phục mạnh mẽ kết hợp với khả năng đọc suy nghĩ lão luyện đã làm cho

những sĩ quan thực thi luật pháp xuất sắc trở nên nổi bật, đặc biệt là những sĩ quan phải đối phó với đám dân đang nổi giận. Sự việc trên khiến mọi người chú ý đến khái niệm "trí tuệ xã hội" của bộ não.

Nhân tố giúp Hughes vượt qua khó khăn trên là nhờ sự tác động của những mạch thần kinh mà con người thường dựa vào để ra quyết định tức thì nên bỏ chạy hay đi tiếp khi gặp một người lạ có nhiều khả năng là người xấu. Kiểu định vị này giữa các cá nhân đã cứu thoát vô số người trong lịch sử nhân loại. Và cho tới ngày nay, nó vẫn giữ nguyên vai trò thiết yếu đối với sự sinh tồn của con người.

Trong những tình huống ít cấp thiết hơn, các mạch thần kinh xã hội trong bộ não sẽ là hoa tiêu, hướng dẫn chúng ta hành động khi chạm trán một vấn đề bất kỳ. Những mạch này cũng hoạt động khi hai người đang yêu trao nhau ánh mắt và nụ hôn đầu tiên hay khi người ta đang cố kìm nén nước mắt. Chúng cũng là nhân tố tạo ra sự phẫn khích trong khi ta nói chuyện với những người mà ta yêu quý.

Ngoài ra, hệ thần kinh này còn hoạt động trong quá trình tương tác giữa hai yếu tố bất sóng và chọn thời điểm thích hợp. Chúng đem lại cho vị luật sư cảm giác chắc chắn là ông cần ý kiến của thành viên đó trong bồi thẩm đoàn; cho nhà thương thuyết cảm giác đây chính là đề nghị cuối cùng của đối tác; cho bệnh nhân cảm giác tin tưởng vào bác sĩ điều trị. Và chúng cũng giải thích lý do tất cả mọi người đều ngừng loạt soạt giấy tờ, im lặng và chìm vào lời nói của ai đó trong buổi họp.

Hiện nay, khoa học đã có thể nghiên cứu sâu hơn hoạt động của bộ máy thần kinh trong những thời khắc như vậy.

BỘ NÃO XÃ HỘI

Trong cuốn sách này, tôi muốn vén tấm màn đã che phủ sự xuất hiện của một môn khoa học mới - môn khoa học sẽ tiết lộ gần như mỗi ngày những kiến thức đáng ngạc nhiên về thế giới giữa cá nhân mỗi con người với nhau.

Và phát hiện cơ bản nhất của môn khoa học này là: Con người được kết nối để kết nối.

Thần kinh học phát hiện ra rằng, chính thiết kế não bộ của chúng ta đã mang lại cho bộ não tính xã hội, không ngừng kéo chúng ta vào mối liên kết mật thiết từ não tới não mỗi khi chúng ta gặp ai đó. "Chiếc cầu nối" này giúp chúng ta tác động lên não bộ và cả cơ thể của những người mà chúng ta tương tác, đồng thời nó cũng giúp họ làm điều tương tự với chúng ta.

Thậm chí, đa phần những cuộc gặp gỡ hàng ngày cũng đóng vai trò là bộ điều chỉnh não, làm nảy nở cảm xúc đáng ao ước hoặc không mong đợi trong mỗi chúng ta. Nếu mối dây liên kết tình cảm giữa chúng ta và một ai đó càng mạnh, lực tương tác giữa ta với người đó sẽ càng lớn. Sự trao đổi thường diễn ra mạnh nhất với những người được ta dành hầu hết thời gian để ở bên họ, đặc biệt là những người ta quan tâm nhất.

Trong sự kết nối đó, não bộ của chúng ta tham gia vào một "bản tăng-gô" tình cảm - một vũ điệu của những cảm xúc. Sự tương tác xã hội giữa chúng ta và mọi người đóng vai trò như một bộ điều chỉnh cảm xúc của não bộ, liên tục điều chỉnh các yếu tố chính trong chức năng của não bộ khi hòa âm cảm xúc.

Khi tiếp xúc với người khác, những cảm xúc được nảy sinh tạo ra hiệu quả sâu rộng, chạy khắp cơ thể, mang theo những đợt hormone giúp điều chỉnh hệ sinh học từ tim tới các tế bào miễn dịch. Và có lẽ, điều đáng kinh ngạc nhất là hiện nay, khoa học có thể lần theo sự liên quan giữa các mối quan hệ căng thẳng nhất và hoạt động của những gen nhất định trong cơ thể con người - những gen giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch.

Điều ngạc nhiên là các mối quan hệ không chỉ hình thành nên kinh nghiệm mà còn tạo ra cơ chế sinh học ở con người. Mối liên kết từ não tới não cho phép các mối quan hệ sâu sắc nhất tác động đến chúng ta ở những khía cạnh đơn giản như việc chúng ta có cùng cười khi nghe chung một câu chuyện hài không; hoặc phức tạp như việc gen nào hoạt hóa hoặc không hoạt hóa trong tế bào T - những "chú lính đánh bộ" của hệ thống miễn dịch

trong cuộc đấu tranh không khoan nhượng chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn và virus.

Mối liên kết này giống như con dao hai lưỡi. Các mối quan hệ lành mạnh sẽ tác động tốt đến sức khỏe của chúng ta trong khi những mối quan hệ độc hại có thể trở thành liều thuốc độc ngấm dần vào cơ thể.

Gần như tất cả các phát hiện khoa học quan trọng được đưa ra trong cuốn sách này đều xuất hiện khi cuốn Emotional Intelligence (Trí tuệ xúc cảm) ra đời năm 1995, và ngày càng có tần suất nhiều hơn. Khi viết Trí tuệ xúc cảm, tôi chủ yếu tập trung vào những năng lực tối quan trọng có trong mỗi người với tư cách từng cá nhân riêng lẻ. Đó là khả năng điều khiển cảm xúc và năng lực xây dựng những mối quan hệ tích cực của mỗi cá nhân. Trong cuốn sách này, bức tranh được mở rộng hơn khi hướng đến tâm lý của hai cá nhân trong hoạt động giao tiếp: những điều sẽ xảy ra khi con người kết nối với nhau.

Theo ý định của tôi, cuốn sách này sẽ đồng hành với Trí tuệ xúc cảm, khám phá cùng một vấn đề của cuộc sống dưới một góc nhìn khác dễ dàng hơn - một góc nhìn cho phép chúng ta hiểu sâu và rộng hơn thế giới riêng tư của chính mình. Trọng tâm vấn đề chuyển về những khoảnh khắc thoáng qua khi chúng ta tương tác với nhau - những khoảnh khắc có ý nghĩa quan trọng khi chúng ta nhận ra chúng ta đã tác động lẫn nhau như thế nào.

Chúng ta sẽ cùng nhau tìm kiếm lời giải cho những câu hỏi như: Điều gì khiến một bệnh nhân tâm thần có ma lực lớn đến vậy? Chúng ta có thể làm gì để giúp con cái mình lớn lên hạnh phúc hơn không? Điều gì khiến hôn nhân trở thành nền tảng nuôi dưỡng lành mạnh? Các mối quan hệ có thể giúp chúng ta tránh được bệnh tật không? Một giáo viên, một nhà lãnh đạo có thể làm gì để bộ não của học sinh, của công nhân đạt hiệu quả cao nhất trong công việc? Điều gì giúp các nhóm thù địch chung sống hòa bình với nhau? Những tri thức này gợi ra điều gì về kiểu xã hội mà chúng ta có thể xây dựng và cho thấy điều gì về những vấn đề có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của chúng ta?

XUNG ĐỘT XÃ HỘI

Ngày nay, khi khoa học chứng minh được tầm quan trọng vô cùng to lớn của những mối quan hệ lành mạnh thì sợi dây liên kết giữa con người với con người lại ngày càng bị o bế. Xung đột xã hội xuất hiện dưới nhiều diện mạo:

Một giáo viên mẫu giáo ở bang Texas yêu cầu bé gái sáu tuổi cất đồ chơi đi và bé gái đó đột nhiên nổi giận. Em la hét và đá liên tục vào ghế. Sau đó, em bò xuống gầm bàn giáo viên và đá mạnh đến mức ngăn kéo bàn tung ra. Cơ giận dữ của bé gái này đánh dấu sự phát triển của thực trạng mới đang hoành hành: các em nhỏ có biểu hiện ngông cuồng và hành động man dại. Theo các tài liệu ghi lại tất cả những vụ việc như trên đều xảy ra tại một trường học ở Fort Worth, Texas. Đáng chú ý là hành động này không chỉ xuất hiện ở những em có xuất thân nghèo khó, mà còn xuất hiện ở cả những em có gia đình khá giả. Một số người cho rằng biểu hiện bạo lực ở trẻ em là do sức ép của nền kinh tế. Sau giờ học, các em phải đến các lớp trông trẻ tư hoặc ở nhà một mình để cha mẹ có thêm thời gian làm việc, nhưng do phải làm việc quá nhiều nên các phụ huynh luôn trở về nhà trong trạng thái mệt mỏi và rất dễ cáu giận. Một số khác lại đưa những dữ liệu cho thấy thực trạng này xuất hiện ở cả những trẻ mới biết đi. Ở Mỹ, có đến 40% trẻ hai tuổi xem ti vi ít nhất ba giờ mỗi ngày. Đây là khoảng thời gian trẻ không tiếp xúc với nhưng người có thể giúp các em hòa nhập tốt hơn với xã hội. Các em càng xem ti vi nhiều thì khi đến tuổi đi học, các em sẽ càng ngỗ ngược và khó dạy bảo.

Tại một thành phố của Đức, trong một vụ va chạm, người lái xe mô tô bị văng xuống đường. Anh ta nằm bất động trên vỉa hè. Những khách bộ hành cứ đi, những người lái xe cứ thế nhìn chằm chằm vào anh ta khi đợi đèn mà không một ai dừng lại giúp. Cuối cùng, sau 15 Phút kéo dài, một hành khách ngồi trên xe bus bèn kéo cửa xe xuống và hỏi người bị nạn xem anh ta có đau không và gọi cứu hộ tới. Khi việc này được đài truyền hình đưa tin, một quyết định lớn đã được đưa ra: Bất kỳ ai có bằng lái xe ở Đức đều được huấn luyện để cấp cứu trong những trường

hợp khẩn cấp như sự việc kể trên. Sau vụ việc này, một bác sĩ Đức làm việc ở phòng cấp cứu đã nhận xét: “khi nhìn thấy người khác gặp nguy hiểm, mọi người vẫn bước đi. Dường như họ không quan tâm tới những gì đang diễn ra xung quanh.”

Năm 2003, ở Mỹ phổ biến kiểu sống mới - kiểu sống gia đình độc thân. Trước đây, mỗi buổi tối, các gia đình thường quây quần bên nhau. Còn bây giờ, con cái, cha mẹ và các cặp vợ chồng cảm thấy việc ngồi bên nhau là điều rất khó khăn. *Blowing Alone*, bài phân tích rất được hoan nghênh của Robert Putnam về kết cấu xã hội Mỹ đã chỉ ra sự sụt giảm vốn xã hội trong hai thập niên liên tiếp. Để kiểm tra vốn xã hội của một cộng đồng, người ta có thể xem xét số buổi họp công được tổ chức và số thành viên của các câu lạc bộ còn duy trì được. Vào những năm 1970, 2/3 dân số Mỹ tham gia vào các tổ chức khác nhau và tham dự các buổi họp thường xuyên. Nhưng đến những năm 1990, con số này đã giảm xuống còn khoảng 1/3. Theo Putnam, những con số trên cho thấy sự liên kết giữa người với người trong xã hội Mỹ đã bị giảm. Từ đó đến nay, một loại hình tổ chức mới đã mọc lên rất nhanh, từ con số 8.000 vào những năm 1950 lên đến 20.000 vào những năm 1990. Nhưng không giống như những câu lạc bộ kiểu cũ - luôn có các buổi gặp mặt trực tiếp và phát triển liên tục các liên kết xã hội - những tổ chức mới này giữ mọi người ở khoảng cách rất xa. Các thành viên liên lạc với nhau qua thư điện tử và thư báo. Hoạt động chính lúc này chỉ là gửi tiền chứ không phải quây quần bên nhau như trước đây.

Rõ ràng, công nghệ mang đến nhiều phương tiện giao tiếp ảo đã khiến con người bị cô lập thật sự, và vẫn còn rất nhiều điều bí ẩn trong cách thức con người trên khắp thế giới kết nối và mất kết nối với nhau. Tất cả các khuynh hướng trên báo hiệu sự mất dần những cơ hội kết nối giữa con người với con người. Sức biến đổi không gì lay chuyển được của công nghệ diễn ra âm thầm đến mức cho đến nay vẫn chưa có ai có thể tính toán được những tổn thất về tình cảm và xã hội mà nó gây ra.

Chương mở đầu: MẮT LIÊN KẾT TỪ TỪ
Chương 1. NỀN KINH TẾ CẢM XÚC
Chương 2. CÔNG THỨC CHO SỰ HÒA HỢP
Chương 3. KẾT NỐI THẦN KINH KHÔNG DÂY
Chương 4. BẢN CHẤT CỦA LÒNG VỊ THA
Chương 5. GIẢI PHẪU THẦN KINH NỤ HÔN
Chương 6. TRÍ TUỆ XÃ HỘI



Chương mở đầu: MẮT LIÊN KẾT TỪ TỪ



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI](#)

Dưới đây là tình thế khó khăn của Rosie Garcia khi quản lý một trong những tiệm bánh đắt khách như, tiệm Hot & Crusty ở khu ga trung tâm Grand Central, thành phố New York. Khi băng qua nhà ga để đi làm, mọi người luôn được chứng kiến cảnh tượng khách hàng phải xếp hàng dài chờ mua bánh.

Nhưng Rosie cũng thấy rằng, ngày càng có nhiều khách hàng không tập trung khi mua hàng. Họ luôn nhìn chăm chăm, vô định vào không gian. Khi cô nói: "Anh/chị muốn mua loại nào ạ?", những khách hàng này không tỏ dấu hiệu chú ý nào.

Rosie nhắc lại: "Anh/chị muốn mua loại nào ạ?". Họ vẫn không chú ý.

Và chỉ nói rất to câu: "Anh/chị muốn mua loại nào?" mới phá vỡ được sự im lặng của họ.

Khách hàng của Rosie không bị khiếm thính. Chỉ có điều, trong tai họ lúc đó là hai tai phone rất nhỏ. Họ mê mẩn, chìm đắm trong vô số những giai điệu được phát ra từ chiếc máy nghe nhạc Ipod và lãng quên mọi thứ đang diễn ra xung quanh. Vô hình chung, họ tự biến mình trở thành một trong những người đang đi ngang qua phía ngoài kia.

Tất nhiên, từ rất lâu trước khi Ipod ra đời, Walkman và điện thoại di động đã tách dần những người đi trên phố ra khỏi sự hồi hải, tấp nập của cuộc sống. Ô tô cũng trở thành một phương thức di chuyển tách biệt hoàn toàn con người với thế giới bởi những khung cửa kính và hàng tấn thép bao quanh. Những âm thanh dịu nhẹ, đều đều phát ra từ một chiếc radio cũng góp phần vào quá trình đó. Trước khi ô tô trở thành phương tiện đi lại phổ biến, các phương thức di chuyển truyền thống từ đi bộ, đi xe ngựa đến đi xe bò... đều giữ mọi người ở trạng thái gần gũi với thế giới xung quanh họ.

Cái vớ "riêng mình ta" do các tai nghe tạo ra càng gia tăng thêm tình trạng cô lập xã hội. Ngay cả khi những người nghe tai phone gặp trực tiếp ai đó, những cái tai bị bịt kín cũng tạo cho họ cái có coi người đối diện như một vật vô tri, một cái gì đó để ngó nghiêng xung quanh chứ không phải một con người để thừa nhận hay ít nhất là để chú ý. Nếu việc đi bộ cho phép chúng ta có cơ hội chào ai đó đang đến gần hay dành chút ít thời gian để tán gẫu cùng bạn bè thì những người nghe iPod lại sẵn sàng tăng lò dù vẫn đang nhìn thẳng vào người nào đối diện.

Mặc dù, người nghe vẫn liên hệ với một ai đó - một ca sĩ, một ban nhạc hay một dàn nhạc - qua chiếc tai nghe được gắn chặt vào tai, nhưng những con người ảo này lại chẳng can hệ gì tới những người đang hiện hữu, chỉ cách anh ta một hoặc hai bước chân - những người mà sự tồn tại của họ hoàn toàn chẳng được anh chàng đang chăm chú nghe nhạc kia ngó ngang tới. Khi công nghệ phát triển, nó kéo con người vào một thế giới thực mà ảo. Chính công nghệ đã làm cho con người không còn cảm giác gì với những người thật sự đang ở bên họ. Và kết quả là căn bệnh tự kỷ đã được ghi tên vào danh sách ngày càng dài của những hậu quả không mong muốn do sự xâm chiếm không ngừng của công nghệ vào cuộc sống hàng ngày.

Tính kết nối số triển miên đồng nghĩa với việc ngay cả khi đang đi nghỉ, công việc vẫn bám theo chúng ta. Một cuộc điều tra các công nhân ở Mỹ cho thấy, trong suốt thời gian nghỉ, có đến 34% số người được hỏi liên lạc công việc thường xuyên tới mức đã bị stress hoặc rơi vào tình trạng tồi tệ hơn cả khi đi làm. E-mail và điện thoại di động có khả năng xuyên qua các rào cản, thâm nhập vào thời gian riêng tư và cuộc sống gia đình. Chuông điện thoại vẫn có thể reo khi người ta đi picnic với gia đình và thậm chí, lúc ở nhà, các vị phụ huynh vẫn hiếm khi quây quần cùng gia đình do còn mãi mê đọc e-mail.

Tất nhiên, những đứa trẻ thường không thật sự chú ý đến điều này vì chúng cũng mãi mê, lưu luyến với e-mail riêng, với một trang game nào đó hay màn hình ti vi trong phòng ngủ. Khi Pháp tiến hành điều tra 2,5 triệu khán giả ở 72 nước, họ đã đưa

ra kết luận: Trong năm 2004, trung bình mỗi ngày, mỗi khán giả dành khoảng 3 giờ 39 Phút để xem ti vi. Trong đó, khán giả Nhật là những người dành nhiều thời gian xem nhất - 4 giờ 25 Phút, tiếp đến là khán giả Mỹ.

Ti vi, như những gì nhà thơ Eliot đã cảnh báo vào năm 1963, khi phương tiện truyền thông mới tràn vào các ngôi nhà, có thể "cho phép hàng triệu người cùng lúc nghe chung một câu chuyện cười nhưng vẫn khiến họ hết sức cô đơn".

Internet và e-mail cũng có tác động tương tự. Cuộc điều tra gần 5.000 người Mỹ có kết quả như sau: Đối với nhiều người, Internet đã đảm đương vai trò giải trí của ti vi như một cách tiêu khiển thời gian rảnh rỗi. Cứ mỗi giờ mọi người vào Internet, những cuộc gặp gỡ trực tiếp của họ với bạn bè, đồng nghiệp và gia đình lại giảm đi 24 Phút. Chúng ta đang tiếp xúc với nhau bằng khoảng cách rất hẹp chỉ bằng chiều dài của một cánh tay. Người đứng đầu cuộc khảo sát về Internet - Norman Nie, giám đốc Viện Nghiên cứu Lượng Xã hội Stanfora, đã nhận xét: "Chúng ta không thể ôm hay hôn nhau qua Internet."

KHOA HỌC THẦN KINH XÃ HỘI

Trong khi tiến hành nghiên cứu, lấy tư liệu cho cuốn sách này, tôi không biết rằng khoa học thần kinh là một lĩnh vực đã có từ trước. Tuy nhiên, cuốn sách này sẽ đưa ra những phát hiện mới và đáng kinh ngạc về khoa học thần kinh. Trước đó, tôi thường bị cuốn hút khi đọc một bài báo khoa học hay một đoạn tin ngắn ở nơi này hay nơi khác và tất cả đều cho thấy những kiến thức khoa học rõ ràng về động lực học thần kinh trong mối quan hệ của con người:

Lớp nơ-ron mới được phát hiện - các tế bào hình thoi - là những nơ-ron hoạt động với tốc độ nhanh nhất, giúp chúng ta đưa ra các quyết định xã hội tức thời. Lớp nơ-ron này có nhiều nhất trong não người.

Các nơ-ron phản chiếu vừa có khả năng nhận thức được động thái mà người khác định thực hiện vừa nhận thức được

cảm xúc ở họ, lập tức chuẩn bị cho chúng ta khả năng bắt chước động thái đó và cảm thông với họ.

Khi đôi mắt của một phụ nữ hấp dẫn nhìn thẳng vào người đàn ông, bộ não của anh ta sẽ sản ra chất dopamine hóa học, gây cảm giác hưng phấn. Quá trình này sẽ không xảy ra nếu người phụ nữ nhìn đi nơi khác.

Mỗi phát hiện đều đưa ra một hình ảnh nhanh, riêng rẽ về các hoạt động của bộ não xã hội - tức, hệ mạch thần kinh hoạt động khi con người giao tiếp với nhau. Những phát hiện riêng lẻ không thể tự làm sáng tỏ toàn bộ vấn đề nhưng khi kết hợp lại với nhau, những phác thảo về môn khoa học mới dần trở nên rõ ràng hơn.

Phải rất lâu sau khi bắt đầu theo dõi những điểm riêng này, tôi mới hiểu được phần ẩn giấu liên kết tất cả các phát hiện trên lại với nhau. Tôi tình cờ tìm được tên cho lĩnh vực này - khoa học thần kinh xã hội - khi đọc tài liệu về một cuộc hội thảo khoa học có liên quan được tổ chức ở Thụy Điển vào năm 2003.

Thuật ngữ "khoa học thần kinh xã hội" được sử dụng lần đầu bởi hai nhà tâm lý học John Cacioppo và Gary Berntson vào đầu những năm 1990. Về sau, hai người đã trở thành những người sáng lập bộ môn khoa học mới và rất thú vị này. Gần đây, khi tôi nói chuyện với Cacioppo, ông đã kể lại: "Trong số các nhà khoa học nghiên cứu về thần kinh, có rất nhiều người hoài nghi về việc nghiên cứu thế giới nằm ngoài vỏ não. Theo quan niệm của thần kinh học thế kỷ XX, việc nghiên cứu những hành vi xã hội quá phức tạp là điều không thể." Cacioppo nói tiếp: "Còn bây giờ, chúng ta đã dần hiểu được não người điều khiển các hành vi xã hội như thế nào, và ngược lại, thế giới tác động đến bộ não và cơ chế sinh học của chúng ta ra sao." Sự kiện khoa học thần kinh xã hội trở thành vấn đề khoa học nóng hổi của thế kỷ XXI đã tạo ra một sự thay đổi vô cùng to lớn.

Lĩnh vực mới này tập trung giải quyết một số câu hỏi khoa học vẫn chưa có lời giải đáp. Chẳng hạn, nghiên cứu ban đầu của Cacioppo đã tìm ra sự liên kết giữa những mối quan hệ luôn

gây lo lắng, đau buồn với số gia tăng của các hormone gây căng thẳng tới mức phá hủy một số gen tham gia vào quá trình kiểm soát các tế bào chống virus. Tuy nhiên, Cacioppo vẫn chưa thể tìm ra mối liên hệ giữa những rắc rối trong quan hệ và các kết quả sinh học. Đây chính là tiêu điểm được nghiên cứu trong khoa học thần kinh xã hội.

Sự cộng tác nghiên cứu điển hình trong lĩnh vực mới này được thực hiện giữa các nhà tâm lý học và các nhà thần kinh học. Cả hai đều sử dụng chức năng của máy chụp hình não MRI hay fMRI để chẩn đoán, nghiên cứu các hoạt động của não bộ. Thiết bị MRI sử dụng những nam châm rất mạnh để chụp hình chi tiết bộ não. Những người trong ngành thường sử dụng từ "nam châm" để chỉ các máy MRI. Ví dụ, câu nói "Our lab has three magnets" cần được hiểu là "Phòng thí nghiệm của chúng ta có ba thiết bị chụp hình não MRI." Còn thiết bị fMRI làm tăng thêm khả năng tính toán ở qui mô lớn. Khả năng này mang lại những tính năng tương đương với tính năng của một đầu máy video: hiển thị những phần hoạt động của bộ não trong những khoảnh khắc tình cảm ở con người, như khi nghe thấy giọng nói của một người bạn cũ. Từ những nghiên cứu này, người ta có thể trả lời các câu hỏi như: Điều gì diễn ra trong bộ não của một người đang mãi mê ngắm người yêu? Điều gì đang diễn ra trong bộ não của một người bị kìm chặt trong niềm tin mù quáng hoặc của một người đang tính toán để giành chiến thắng trong một trận đấu?

Bộ não xã hội là toàn bộ cấu trúc thần kinh hòa âm tất cả các hoạt động tương tác cũng như suy nghĩ, cảm giác về những người xung quanh và mối quan hệ với họ của chúng ta. Điều đáng nói nhất ở đây là bộ não xã hội đại diện cho hệ sinh học duy nhất trong cơ thể liên tục khiến chúng ta chú ý. Và ngược lại bộ não xã hội cũng bị tác động bởi trạng thái bên trong của mỗi người. Tất cả các hệ sinh học khác, từ tuyến bạch huyết tới lá lách, chủ yếu có nhiệm vụ điều chỉnh hoạt động của mình để "trả lời" những tín hiệu xuất phát từ trong cơ thể chứ không phải từ bên ngoài lớp da. Duy chỉ có những "con đường nhỏ" trong bộ

não xã hội là hoàn toàn nhạy bén với thế giới. Bất cứ khi nào chúng ta kết nối trực tiếp với một người khác - qua giọng nói, hoặc qua sự va chạm cơ thể - bộ não xã hội trong chúng ta sẽ phối hợp chặt chẽ với nhau.

Các giao tiếp xã hội thậm chí còn tham gia vào quá trình tái hình thành não bộ, thông qua khả năng đàn hồi thần kinh. Điều này có nghĩa là những kinh nghiệm được lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ tạo ra hình dạng, kích cỡ và số lượng của các nơ - ron thần kinh cũng như các liên kết tiếp hợp của chúng. Bằng cách điều khiển liên tục bộ não vào một vùng thông tin nhất định, các mối liên hệ chủ chốt có thể dần dần tạo ra một hệ mạch thần kinh nhất định. Trên thực tế, nếu thường xuyên bị tổn thương, tức giận hay được một người thân thiết quan tâm, chăm sóc, bộ não của chúng ta có thể tái tạo mới hoàn toàn.

Những khám phá này cho thấy các mối quan hệ có ảnh hưởng tinh tế nhưng mạnh mẽ và lâu dài đến mỗi chúng ta. Kết luận trên có thể sẽ vấp phải sự phản đối của những người có các mối quan hệ theo khuynh hướng tiêu cực. Tuy nhiên, nó cũng cho thấy những khả năng có tính bồi hoàn từ các mối liên kết cá nhân vào bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời.

Như vậy, cách thức chúng ta kết nối với người khác có tầm quan trọng vô cùng to lớn.

Nó giúp chúng ta trả lời câu hỏi: "Thế nào là thông minh trong xã hội?" khi xem xét đến những kiến thức mới nêu trên.

HÀNH ĐỘNG SÁNG SUỐT

Quay trở lại năm 1920, chỉ ngay sau khi phong trào kiểm tra IQ bùng nổ, nhà tâm lý học Edward Thorndike đã đưa ra công thức ban đầu về trí tuệ xã hội. Thorndike định nghĩa: "Trí tuệ xã hội là khả năng hiểu và điều khiển con người ở cả hai giới, là kỹ năng mà tất cả chúng ta đều cần để sống tốt trong thế giới này."

Bản thân định nghĩa trên cho phép ta coi các hoạt động thuần túy là biểu hiện năng lực giữa các cá nhân với nhau. Thậm chí đến nay, một số định nghĩa về trí tuệ xã hội vẫn chưa nêu

được sự khác biệt nào giữa những kỹ năng còn non kém của một tên bịp với hành động chăm sóc thật lòng của một người chân thật, muốn làm giàu thêm những mối quan hệ lành mạnh. Theo quan điểm của tôi, không nên coi khéo léo đơn thuần - coi trọng những điều có lợi cho người này mà bỏ qua người khác - là trí tuệ xã hội. Thay vào đó, chúng ta có thể coi trí tuệ xã hội là thuật ngữ dùng để chỉ sự thông minh không chỉ ở bề ngoài các mối quan hệ mà còn chỉ sự khéo léo, khôn ngoan trong các mối quan hệ. Khái niệm trên đã mở rộng trọng tâm của trí tuệ xã hội ra bối cảnh giữa hai cá nhân: Điều gì sẽ xảy ra khi một người gia nhập vào mối quan hệ?. Mở rộng trọng tâm theo hướng này giúp chúng ta không chỉ dừng lại tìm hiểu cá nhân đơn thuần mà còn đi xa hơn để hiểu được điều gì thật sự diễn ra khi con người tương tác với nhau và cũng là để vượt qua những tư lợi riêng chật hẹp, hướng tới lợi ích chung tốt đẹp nhất cho cả hai bên.

Quan điểm trên cũng cho phép chúng ta xem xét trong phạm vi khả năng của trí tuệ xã hội làm giàu hơn các mối quan hệ cá nhân như cảm thông và lo lắng. Chính vì vậy, cuốn sách này đề cập tới quan điểm thứ hai, rộng hơn, được Thorndike đề ra cho các kỹ năng xã hội: Hành động sáng suốt trong các mối quan hệ của con người.

Các phản ứng xã hội đòi hỏi chúng ta phải sáng suốt khi hành động, phải nhận ra rằng những người xung quanh có thể điều khiển và hình thành không chỉ tâm trạng mà ngay cả chính cơ chế sinh học của chúng ta. Đồng thời, nó cũng đòi hỏi chúng ta phải đánh giá được chúng ta đã tác động lên cảm xúc và cơ chế sinh học của những người khác như thế nào. Trên thực tế, chúng ta có thể đánh giá các mối quan hệ dựa trên sự tác động qua lại giữa ta và ai đó.

Ảnh hưởng sinh học dẫn truyền từ người sang người mở ra một khía cạnh mới về một cuộc sống tốt đẹp hơn, dẫn lối chúng ta hành động có lợi cho mối quan hệ với những người mà chúng ta kết nối, dù chỉ ở mức độ rất nhỏ.

Tự thân các mối quan hệ đã mang một ý nghĩa mới. Do đó, chúng ta cần tìm hiểu chúng theo một cách thức hoàn toàn khác. Những hàm ý này không chỉ thu hút được sự quan tâm về mặt lý thuyết mà còn thúc đẩy chúng ta đánh giá xem mình đã sống như thế nào.

Tuy nhiên, trước khi khám phá những hàm ý này, chúng ta hãy cùng quay trở lại phần đầu của câu chuyện: Sự thanh thản đáng ngạc nhiên đan cài vào bộ não của chúng ta, khiến cảm xúc lây lan như virus.



Chương 1. NỀN KINH TẾ CẢM XÚC



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI](#)

Một ngày, vì trễ giờ họp tại trung tâm Manhattan, tôi đã đi tắt bằng lối qua phòng để đồ dưới tầng trệt của một khu nhà. Tôi định đi qua cửa thoát hiểm ở đó để đến buổi họp nhanh hơn.

Nhưng khi tôi vừa tới thang máy, một nhân viên bảo vệ chặn tôi lại. Ông ta hét lên: "Không được đi qua đây!"

"Tại sao lại thế?" - Tôi bối rối hỏi lại.

"Khu vực tư! Đây là khu vực tư!" - Ông ta hét to, tỏ rõ vẻ khó chịu.

Hình như tôi đã vô tình xâm nhập vào một khu vực cấm không có biển báo. Tôi góp ý lẽ ra nên gắn một tấm biển thông báo "Cấm vào" trên cửa.

Nhưng lời góp ý của tôi khiến tay bảo vệ còn giận dữ hơn và ông ta rít lên: "Ra ngay! Ra khỏi đây ngay!"

Tôi miễn cưỡng đi ra nhưng cơn tức giận của tay bảo vệ vẫn ảnh hưởng và đeo bám tâm trạng của tôi rất lâu.

Khi có ai đó trút lên chúng ta những cảm xúc tồi tệ của họ như giận dữ hay đe dọa, phẫn nộ hay khinh miệt, họ kích thích hệ mạch thần kinh của chúng ta và gây ra những cảm xúc tồi tệ tương tự. Hành động của họ dẫn đến hậu quả lớn về mặt thần kinh: sự lây lan của cảm xúc. Chúng ta "nhiễm" những cảm xúc mạnh tương tự như khi chúng ta nhiễm virus gây cảm cúm và chúng ta cũng có thể "khỏi" nhanh như khỏi cúm.

Tất cả các tương tác đều ẩn chứa cảm xúc bên trong. Với bất cứ hành động nào, chúng ta cũng có thể làm thay đổi tâm trạng của đối phương, giống như câu chuyện đã xảy ra với tôi ở trên. Dù mọi việc trôi qua nhưng tâm trạng đó có thể còn lưu lại rất lâu như một vết rạn cảm xúc còn sót lại (trong trường hợp của tôi là cảm xúc sót lại sau cái trừng mắt của tay bảo vệ).

Những giao dịch ngầm như trên điều khiển nền kinh tế cảm xúc, những đờc mắt thuần túy bên trong chúng ta do ai đó, một cuộc nói chuyện nào đó hay một sự kiện nào đó mang lại. Cho tới cuối ngày, những cảm xúc còn sót lại sẽ quyết định xem chúng ta đã có một ngày như thế nào, tốt hay xấu.

Thời điểm giao tiếp xã hội dẫn đến sự biến chuyển của cảm xúc cũng là thời điểm chúng ta tham gia vào nền kinh tế cảm xúc giữa các cá nhân. Dù có rất nhiều biến thể khác nhau nhưng tất cả các giao tiếp đều gây ra sự tác động qua lại lên tâm trạng của những người tham gia. Khi làm bạn phải cau mày, tôi đã khơi dậy sự lo lắng trong bạn; khi bạn khiến tôi mỉm cười, tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc. Trong cuộc trao đổi bí mật này, cảm xúc được chuyển từ người này sang người kia, từ ngoài vào trong.

Mặt trái của hiện tượng lây lan cảm xúc là khi chúng ta rơi vào trạng thái tồi tệ, chán chường chỉ vì ở cạnh nhầm người và không đúng lúc. Cũng như tôi vô tình trở thành nạn nhân để tay bảo vệ trút cơn giận lên đầu mình. Vô hình chung, cảm xúc bộc phát có thể biến một người vô can trở thành nạn nhân bất đắc dĩ, phải gánh chịu tâm trạng tồi tệ của một người nào đó.

Trong những khoảnh khắc phải đương đầu với cơn giận của người khác, bộ não của chúng ta sẽ tự động đánh giá xem có dấu hiệu nào của mối nguy hiểm lớn có thể xảy ra không. Sự cảnh giác cao độ này chịu sự điều khiển chủ yếu của hạch hạnh nhân. Trong tất cả các cảm xúc, sợ hãi là cảm xúc đẩy hạch hạnh nhân lên cao nhất.

Khi có tín hiệu báo, hệ mạch lớn của hạch hạnh nhân sử dụng các vị trí then chốt trên khắp bộ não, dẫn dắt suy nghĩ, sự chú ý và cảm nhận của chúng ta tới những điều khiến chúng ta e sợ. Theo bản năng, chúng ta sẽ lưu tâm nhiều hơn đến nét mặt của những người xung quanh, tìm kiếm nụ cười hay cái nhíu mày cho phép chúng ta hiểu rõ hơn các tín hiệu nguy hiểm.

Khi sự thận trọng do hạch hạnh nhân điều khiển tăng lên, sự tỉnh táo của chúng ta trước những dấu hiệu cảm xúc ở người khác cũng được tăng cường. Điểm nổi bật này, ngược lại, cũng

thôi thúc những cảm xúc trong chúng ta, khiến quá trình lây lan cảm xúc diễn ra dễ dàng hơn.

Nói chung, các hạch hạnh nhân đóng vai trò như ra-đa của bộ não. Bất cứ điều gì mới mẻ, khó hiểu hay những điều cần lưu tâm đều được "chiếc ra-đa" này chú ý. Hạch hạnh nhân điều khiển hệ thống cảnh báo ban đầu của bộ não, rà soát hình ảnh của tất cả những sự việc đã xảy ra, cảnh giác với mọi sự kiện tình cảm nổi bật, đặc biệt là những mối đe dọa có thể đến bất cứ lúc nào. Mặc dù các nghiên cứu thần kinh không còn lạ lẫm gì với vai trò canh gác và khơi dậy những cảm xúc tiêu cực của hạch hạnh nhân nhưng vai trò xã hội của nó - là một phần của hệ thống "lây lan cảm xúc" trong bộ não - chỉ mới được phát hiện trong thời gian gần đây.

ĐƯỜNG THÁP - TRUNG TÂM LÂY TRUYỀN

Sau hai lần đột quỵ, bệnh nhân X đã bị mất khả năng xử lý các tín hiệu do mắt gửi tới não. Tức là, tuy mắt ông ta có thể nhìn thấy các tín hiệu, nhưng bộ não lại không thể giải mã hay nhận ra sự hiện diện của các tín hiệu. Có vẻ như bệnh nhân X bị mù hoàn toàn.

Trong các cuộc kiểm tra, bệnh nhân X được cho xem các đồ vật có nhiều hình dạng khác nhau như hình tròn, hình vuông, hay các bức ảnh chụp khuôn mặt đàn ông, phụ nữ, nhưng ông ta không định hình được những biểu vật đó. Tuy nhiên, khi xem bức ảnh chụp mặt người ở các trạng thái giận dữ hay hạnh phúc, ông ta lại có thể đoán được các cảm xúc được thể hiện với tỷ lệ chính xác cao chứ không chỉ là may mắn đơn thuần. Vậy, điều này đã diễn ra như thế nào?

Những bức ảnh chụp não khi bệnh nhân X đoán cảm xúc đã cho thấy, có một hành trình khác với những hành trình thường gặp chạy từ mắt đến đồi não - khối chất xám hình trứng nằm sâu trong bán cầu não, ở hai bên của não trước. Thông thường, cảm xúc sẽ đi vào não trước khi chuyển tới vỏ não. Nhưng ở hành trình thứ hai này, các thông tin được gửi thẳng từ đồi não tới hạch hạnh nhân. Sau đó, hạch hạnh nhân sẽ tách tất cả nét ý nghĩa

cảm xúc trong thông điệp không lời, dù đó là một cái quắc mắt, một sự thay đổi đột ngột của cử chỉ hay một sự chuyển biến trong giọng nói, thậm chí là vài micro giây trước khi chúng ta biết mình đang nhìn thấy điều gì.

Mặc dù hạch hạnh nhân có khả năng cảm nhận rất tinh vi những thông điệp dạng đó nhưng nó không thể kết nối trực tiếp tới trung tâm xử lý tiếng nói. Do đó, hạch hạnh nhân hoàn toàn không có khả năng phát ra các tín hiệu lời nói. Khi chúng ta thấy cảm xúc của người khác, thay vì báo cho vùng ngôn ngữ, tín hiệu từ các mạch thần kinh của não sẽ tạo ra cảm xúc đó trong chính cơ thể chúng ta. Có nghĩa là, tuy không biết được cảm xúc trên các khuôn mặt đó thật sự là gì nhưng bệnh nhân X có thể cảm nhận được chúng. Đây là tình trạng mà người ta vẫn thường gọi là affective blindsight.

Ở những bộ não không bị tổn thương, hạch hạnh nhân cũng sử dụng hành trình tương tự để đọc các yếu tố tình cảm của bất kỳ sự vật, sự việc nào mà chúng ta tri giác được như giọng nói hân hoan, ánh mắt giận dữ, dáng điệu ủ rũ của ai đó và xử lý thông tin đó trong tiềm thức (nhận thức vô thức). Nhận thức vô thức có tính phản xạ này biểu hiện cảm xúc dưới dạng tín hiệu bằng cách tạo ra cảm xúc tương ứng hay cảm xúc phản hồi (như nỗi sợ hãi khi nhìn thấy nét giận dữ) trong mỗi người. Đây là cách thức chủ đạo, giúp ta nắm được cảm xúc của một ai đó.

Việc chúng ta có thể khơi dậy bất kỳ cảm xúc nào ở người khác và ngược lại đã chứng tỏ quyền năng của một phương thức mới: phương thức lây lan cảm xúc. Những lây lan như vậy được coi là giao dịch trung tâm trong nền kinh tế cảm xúc. Quá trình trao và nhận cảm xúc đồng hành cùng tất cả các cuộc gặp gỡ, tiếp xúc giữa người với người, bất chấp vẻ bề ngoài của cuộc tiếp xúc đó.

Chúng ta hãy cùng nhau xem xét ví dụ về một nhân viên thu ngân luôn nói chuyện vui vẻ, khiến cảm xúc đó lây truyền sang khách hàng. Anh ta luôn khiến mọi người cười sảng khoái. Cách kể chuyện của anh ta luôn khiến người khác phải mỉm cười dù đó

là một câu chuyện cổ tích buồn. Những người như anh chàng thu ngân trên có vai trò tương đương với những nhà tâm lý học, hướng nhịp sinh học của mọi người hòa nhịp với họ.

Sự lây lan như vậy có thể xảy ra cùng lúc ở rất nhiều người. Nó được thể hiện rõ ràng như trong trường hợp cả khán phòng cùng xem một cảnh phim bi thương, hay khi không khí của một cuộc họp bắt đầu trở nên căng thẳng. Mặc dù chúng ta có thể cảm nhận được những hậu quả trực quan của sự lây lan này nhưng lại không để tâm tới phương thức lây lan chính xác của cảm xúc.

Sự lây lan của cảm xúc được tiến hành nhờ hoạt động của đường thấp - hành trình hoạt động ngoài nhận thức của con người, tự động và dễ dàng, với tốc độ rất lớn. Phần lớn những gì chúng ta làm, đặc biệt là trong đời sống tình cảm, dường như đều được định hướng bởi các mạng lưới thần kinh đồ sộ hoạt động trên đường thấp. Khi chúng ta bị thu hút bởi một khuôn mặt hấp dẫn hay cảm nhận được sự mỉa mai trong lời nhận xét, đó là lúc chúng ta sử dụng năng lực đường thấp.

Ngược lại với đường thấp, đường cao chạy qua các hệ thần kinh hoạt động theo trật tự, từng bước, từng bước, với nỗ lực rất lớn. Chúng ta nhận thức được các hoạt động đường cao và nhờ thế, chúng ta có quyền điều khiển nhất định đối với cuộc sống nội tâm của mình - điều mà đường thấp không cho phép. Khi cần nhắc các cách thức tiếp cận một người thú vị hay tìm kiếm một câu đối đáp khôn khéo trước một lời mỉa mai, chúng ta sẽ sử dụng đường cao.

Có thể coi đường thấp khá ủy mị, luôn tràn đầy tình cảm còn đường cao lại khô cứng, lý trí đến lạnh lùng. Đường thấp hoạt động trong cảm xúc thuần túy còn đường cao lại hoạt động trong việc hiểu tương đối những gì đang diễn ra. Các hoạt động của đường thấp cho phép chúng ta ngay lập tức đồng cảm với người khác còn các hoạt động của đường cao lại hướng chúng ta nghĩ về cảm xúc của bản thân. Thông thường, hoạt động ở hai hành trình này thống nhất và tác động lẫn nhau. Đời sống xã hội

của chúng ta chịu kiểm soát của sự tác động lẫn nhau giữa hai hành trình này.

Cảm xúc có thể âm thầm truyền từ người này sang người khác mà không gây ra bất kỳ sự chú ý có ý thức nào bởi mạch dây lan này nằm dưới đường thấp. Để đơn giản hóa, đường thấp sẽ sử dụng mạch thần kinh chạy qua hạch hạnh nhân và các hạch tủy động tương tự, trong khi đó, đường cao lại gửi thông tin tiếp nhận được tới thùy não trước - trung tâm điều hành của bộ não, nơi chứa năng lực chủ tâm.

Hai hành trình trên sẽ tiếp nhận thông tin ở các tốc độ khác nhau. Đường thấp thường xử lý thông tin nhanh nhưng mức độ chính xác không cao, còn đường cao có thể giúp chúng ta có cái nhìn đúng đắn hơn về những điều xảy ra dù hơi chậm. Đường thấp diễn ra rất nhanh và thường không công bằng trong đánh giá; đường cao tuy chậm nhưng lại vận dụng rất nhiều lý trí. Như John Dewey, triết gia của thế kỷ XX, đã nhận xét: một hành trình thì hoạt động "cầu thả, hành động trước, nghĩ sau": còn một lại thận trọng và chu đáo.

Sự khác biệt về tốc độ xử lý thông tin giữa hai hệ thống này cho phép chúng ta đưa ra những quyết định tức thì, mà sau đó, chúng ta có thể sẽ phải hối hận hoặc cần điều chỉnh. Vào thời điểm đường thấp phản ứng, đôi khi, tất cả những gì hệ thống đường cao có thể làm là khiến một thứ trở nên hoàn hảo hơn. Đúng như nhà văn khoa học viễn tưởng Robert Heilein đã viết: "Con người không phải là loài động vật có lý trí mà là loài động vật lý trí hóa".

NHÂN TỐ ĐIỀU KHIỂN TÂM TRẠNG

Khi đi đến một vùng quê nào đó, tôi luôn nhớ cảm giác ngạc nhiên đầy vui vẻ khi nghe thấy âm điệu thân thiện của giọng nói thu trên điện thoại: "Số máy quý khách vừa gọi chưa chính xác."

Sự ám áp trong thông báo đó đã mang đến cho tôi cảm giác dễ chịu - chủ yếu là do nhiều năm liền tôi đã khó chịu với giọng thông báo của công ty điện thoại trong vùng tôi sống. Vì một lý do nào đó, các kỹ thuật viên khi lập trình thông báo đã quyết định

giọng nói âm ỉ và chói tai mới là giọng nói phù hợp và có lẽ là đòn trừng phạt tức thì nếu người gọi bấm nhầm số.

Dần dà, tôi trở nên bực bội với giọng nói đáng ghét đó. Nó khiến tôi tưởng tượng ra hình ảnh của một người bận rộn, thích phán xét và khó tính. Nó luôn đẩy tôi rơi vào tâm trạng rất tồi tệ dù chỉ trong chốc lát.

Sức mạnh cảm xúc của những dấu hiệu tinh tế như vậy thật đáng ngạc nhiên. Hãy cùng xem xét thí nghiệm rất thú vị với các sinh viên tình nguyện trường Đại học Wurzburg của Đức dưới đây. Các sinh viên tham gia thí nghiệm được nghe cuộn băng ghi âm giọng đọc một tài liệu học khô khan - bản dịch tiếng Đức bài luận Philosophical Essay Concerning Human Understanding (Bài luận triết học bàn về nhận thức của con người) của triết gia người Anh, David Hume. Cuốn băng có hai bản, một được đọc bằng giọng vui vẻ và một bằng giọng buồn bã, nhưng được biến đổi tinh tế tới mức không ai nhận ra được khác biệt này trừ khi họ chăm chú lắng nghe.

Đúng như sự biến đổi cảm xúc của giọng nói trong băng, ở các sinh viên cũng xuất hiện hai cảm xúc tương ứng: vui vẻ hơn hoặc buồn bã hơn so với trước khi nghe băng. Nhưng điều thú vị là ở chỗ, các sinh viên không biết tâm trạng của họ đã thay đổi.

Sự thay đổi tâm trạng cũng xảy ra ngay cả khi các sinh viên phải thực hiện một nhiệm vụ rất dễ gây phân tán - đặt chốt kim loại vào các lỗ trong một bảng gỗ - khi nghe băng. Có vẻ như cách gây phân tán này đã tạo ra được môi trường tĩnh cho đường cao, cản trở khả năng hiểu kỹ đoạn băng đầy triết lý đó. Nhưng nó không làm giảm đi chút nào mức độ lây lan của tâm trạng: Đường thấp vẫn hoạt động rất rộng.

Theo các nhà tâm lý, trong các khía cạnh khác biệt giữa tâm trạng và sự cảm nhận cảm xúc tổng thể, có một khía cạnh liên quan đến tính khó đặc tả của các nguyên nhân gây ra khác biệt:

Mặc dù chúng ta biết điều gì khơi dậy cảm xúc của mình nhưng chúng ta lại thường không biết đâu là nguyên nhân gây ra điều đó. Theo kết quả thí nghiệm của Wurzburg, trong thế giới

của chúng ta có thể có rất nhiều nguồn khơi gợi cảm xúc mà chúng ta không nhận ra - từ tiếng sáo du dương trong thang máy đến giọng nói chua ngoa, the thé của ai đó.

Ví dụ, hãy xem xét những nét biểu đạt mà chúng ta nhìn thấy trên khuôn mặt của người khác. Như kết quả mà các nhà nghiên cứu Thụy Sĩ đã tìm được, chỉ cần nhìn vào bức ảnh chụp một khuôn mặt đang hạnh phúc cũng có thể tác động lên cơ mặt, kéo giãn chúng thành một nụ cười. Khi nhìn thấy những bức ảnh thể hiện các nét mặt như buồn bã, phẫn nộ hay vui sướng, các cơ mặt sẽ tự động phản chiếu lại những cảm xúc đó.

Sự bắt chước mang tính phản chiếu này hé mở cho chúng ta đến với những ảnh hưởng cảm xúc tinh tế diễn ra xung quanh, bổ sung thêm một làn đường mới vào cây cầu từ não người này tới não người khác. Những người đặc biệt nhạy cảm sẽ chọn quá trình lây lan dễ dàng hơn chứ không phải dễ dàng nhất, mặc dù những người không hiểu được có thể kinh qua, thậm chí có những tiếp xúc độc hại nhất. Trong cả hai trường hợp, trao đổi này thường không bị phát hiện.

Chúng ta bắt chước nét hạnh phúc trên một khuôn mặt tươi cười, cơ mặt của chúng ta được kéo ra thành một nụ cười khó thấy, mặc dù, chúng ta có thể không nhận thức được mình đang cười. Nụ cười bắt chước rất nhẹ ắt có thể không rõ ràng khi quan sát bằng mắt thường, nhưng các nhà khoa học nghiên cứu cơ mặt dõi theo những hoạt động phản chiếu cảm xúc lại thấy rất rõ. Điều đó, như thế nét mặt của chúng ta đã được lập trình sẵn, chuẩn bị sẵn sàng để thể hiện một cảm xúc trọn vẹn.

Sự bắt chước này mang lại chút hệ quả sinh học vì các biểu hiện trên khuôn mặt khơi dậy trong chúng ta những cảm xúc được thể hiện. Chúng ta có thể gợi ra bất kỳ cảm xúc nào bằng cách xếp đặt có chủ ý các cơ cho cảm xúc đó: hãy cắn chặt chiếc bút chì, khi đó bạn đã ép các cơ mặt nở ra nụ cười, rất tinh tế, nụ cười này đã khơi dậy cảm giác tích cực trong bạn.

Edgar Allan Poe có cách hiểu trực giác về quy luật này. Ông viết: "Khi tôi muốn tìm hiểu xem một người tốt hay độc ác như thế

nào hay người đó đang nghĩ gì, tôi bắt chước bằng nét mặt của mình, chính xác hết mức có thể tương ứng với khuôn mặt của người đó, rồi chờ đợi xem suy nghĩ hay cảm xúc đó gọi lên điều gì trong suy nghĩ của tôi, như thể nó phù hợp hay tương ứng với nét mặt của người đó:

NĂM BẮT CẢM XÚC

Bối cảnh: Paris, năm 1895. Một nhóm người ưa mạo hiểm vào xem cuộc triển lãm do anh em nhà Lumière - những người tiên phong trong nghệ thuật nhiếp ảnh - tổ chức. Lần đầu tiên trong lịch sử công chúng được xem một "bức tranh động" - một đoạn phim câm ngắn, mô tả cảnh một đoàn tàu đang vào ga, phả hơi nước và đi về phía máy quay.

Phản ứng của khán giả: Họ sợ hãi hét lên và chui xuống ghế.

Trước đó, mọi người chưa bao giờ được xem các bức ảnh động. Những khán giả hết sức ngây thơ này bị ám ảnh bởi hình ảnh kỳ quái rất thật trên màn hình. Sự kiện thần bí và có sức tác động lớn nhất trong lịch sử truyền hình có thể được cảm nhận rất rõ trong những khoảng khắc đầu tiên ở Paris vì khi đó, các khán giả không hề nhận ra những gì một mình nhìn thấy chỉ là ảo ảnh. Khi họ và hệ thống cảm nhận trong não họ vẫn trong trạng thái lo lắng, hình ảnh trên màn hình vẫn là sự thật.

Một nhà phê bình điện ảnh đã nhận xét: "Cảm giác choáng ngợp trước tính trung thực của hình ảnh là một phần sức mạnh to lớn của loại hình nghệ thuật này." Cách hiểu như vậy tiếp tục gài bẫy những khán giả xem phim vì bộ não của họ phản ứng với ảo ảnh trong hộ phim bằng chính những mạch thần kinh phản ứng với các sự kiện tương đương trong cuộc sống. Nói cách khác ngay cả cảm xúc đối với những hình ảnh được chiếu trên màn ảnh cũng có tính lây lan.

Một nhóm nghiên cứu người Israel đã nghiên cứu và tìm ra một số cơ chế thần kinh có trong quá trình lây lan từ màn ảnh đến người xem. Trong thí nghiệm của mình, họ chiếu bộ phim "mỳ ăn liền" The Good, The Bad, and The Ugly từ thập niên 1970

cho những người tham gia được gắn thiết bị chụp hình não FMRI xem. Trong bài báo tổng kết quá trình nghiên cứu, các nhà nghiên cứu kết luận rằng bộ phim đóng vai trò là người điều khiển "con rối thần kinh" trong bộ não người xem.

Cũng giống như những khán giả hoảng sợ trong cuộc triển lãm năm 1895, bộ não của các khán giả trong nghiên cứu này hoạt động như thể câu chuyện hình ảnh trên màn hình đang xảy ra với chính họ. Khi trên màn hình đột ngột hiện ra một khuôn mặt cận cảnh, các khu vực nhận diện khuôn mặt trong não bộ của khán giả được kích hoạt. Khi màn hình hiện ra cảnh một tòa nhà hay một lối đi hẹp, vùng hiển thị khác trong não chuyên xem xét bối cảnh vật lý xung quanh sẽ hoạt động.

Khi khung cảnh được mô tả bằng những chuyện động tay phức tạp, vùng não xử lý cử động va chạm sẽ tham gia. Và ở những cảnh cao trào, khi các giác quan lên tới đỉnh điểm kích thích - bắn súng, cơn giận bùng nổ, hai cảnh đan chéo đầy ngạc nhiên - các trung tâm cảm xúc sẽ bắt đầu hoạt động. Nói tóm lại, tất cả những tình tiết mà chúng ta xem đều có khả năng điều khiển bộ não của chúng ta.

Có rất nhiều khán giả có chung đặc điểm "con rối thần kinh" này. Bất kỳ điều gì xảy ra trong bộ não của một khán giả đều xuất hiện ngay sau đó ở những người xem khác, từng giây từng giây một, trong suốt bộ phim. Những cảnh trên màn hình sẽ dựng lên một vũ điệu thần kinh giống nhau ở tất cả người xem.

Trong giới khoa học có câu châm ngôn: "Một thứ sẽ là thật nếu nó là thật trong bối cảnh xảy ra." Khi não người phản ứng lại hình ảnh trên phim như phản ứng lại hiện tượng thật diễn ra trên thực tế, một số hệ quả sinh học sẽ xảy ra. Đường thấp trở thành hoa tiêu của chúng ta trong chuyến phiêu lưu cảm xúc này.

Một ngoại lệ rất lớn của đặc điểm "con rối thần kinh" là vùng trước trán của đường cao - trung tâm điều hành luôn đưa ra những quyết định tối quan trọng của bộ não (ví dụ, những hình ảnh đó chỉ là phim ảnh) - không tham gia vào hoạt động phối hợp này. Đây chính là lý do giải thích tại sao ngày nay, chúng ta không

còn thấy hoảng sợ khi trên màn hình xuất hiện một chiếc tàu đang lao về phía mình, mặc dù cảm giác sợ hãi vẫn còn lên bên trong.

Khi một sự kiện càng nổi bật, càng đáng chú ý xuất hiện, bộ não sẽ càng tập trung hết sức. Hai yếu tố của những hình ảnh khá trung thực (trong một bộ phim) tác động mạnh tới não bộ là khả năng tác động mạnh đến các giác quan và những khoảnh khắc cảm xúc mãnh liệt diễn ra giống như tiếng la hét hay tiếng khóc. Đó chính là lý do tại sao nhiều bộ phim lại dàn dựng những cảnh vô cùng lộn xộn - chúng khiến bộ não của chúng ta phải sửng sốt, kinh ngạc. Và chính kích thích của màn ảnh - tạo ra một lượng khán giả khổng lồ theo dõi - cũng góp phần tạo ra khả năng tác động mạnh đến cảm xúc.

Cảm xúc dễ lây lan đến mức chúng ta có thể bắt kịp những luồng cảm xúc đa dạng, từ những cảm xúc diễn ra nhanh như một nụ cười hay cái nhíu mày thoáng qua, hoặc khô cứng như một đoạn triết lý.

RA-ĐA PHÁT HIỆN ĐỘNG THÁI GIẢ DỐI

Hai phụ nữ, hoàn toàn là hai người xa với nhau. Vừa xem một bộ phim tài liệu rất buồn về khung cảnh thương tâm sau vụ ném bom nguyên tử xuống Hiroshima và Nagasaki trong Thế chiến thứ II. Cả hai đều cảm thấy buồn bã trước những gì họ nhìn thấy. Sự phẫn nộ, giận dữ, buồn bã đồng loạt dấy lên trong lòng họ.

Nhưng khi bắt đầu nói về cảm xúc của mình, có gì đó rất lạ đã xảy ra. Chỉ có một người thành thật và thẳng thắn nói lên cảm xúc của mình, còn người kia lại kiềm chế cảm xúc, tỏ vẻ lãnh đạm và thờ ơ. Người phụ nữ thứ nhất cảm thấy rất khó hiểu vì người kia dường như không hề có một phản ứng tình cảm nào.

Đây cũng chính là phương thức định hướng của cuộc nói chuyện. Cả hai phụ nữ đều là những người tình nguyện tham gia cuộc thí nghiệm của Đại học Standford về hệ quả xã hội của sự kiềm chế cảm xúc, trong đó một người được yêu cầu phải che giấu cảm xúc. Dễ dàng hiểu được, người được tự do thể hiện

cảm xúc nhanh chóng cảm thấy khó nói chuyện với người kia. Trên thực tế, cô còn có cảm giác đó là người cô không muốn kết bạn.

Còn người phải kiềm chế cảm xúc cảm thấy rất căng thẳng và mệt mỏi. Họ lơ đãng và không để ý đến điều gì. Đáng chú ý là, huyết áp của người phụ nữ này tăng đều trong suốt cuộc nói chuyện. Kiểm chế cảm xúc khiến các mạch vật lý ngừng hoạt động. Huyết áp tăng chính là dấu hiệu cho thấy cô đang nỗ lực che giấu cảm xúc.

Nhưng còn có một điều đáng ngạc nhiên khác: người phụ nữ cởi mở và thành thật về cảm xúc cũng có mức tăng huyết áp tương đương với người kia. Như vậy, sự căng thẳng không chỉ được cảm nhận mà còn có thể lây lan.

Thẳng thắn là một phản ứng đã được mặc định của bộ não: Các dây thần kinh truyền đi mọi tâm trạng dù là rất nhỏ lên các cơ mặt, khiến cảm xúc của chúng ta có thể ngay lập tức lộ ra. Sự thể hiện tình cảm là tự động và vô thức, vì thế sự che giấu nó cũng đòi hỏi phải có những nỗ lực nhận thức. Trốn tránh cảm xúc cũng như cố gắng che giấu nỗi sợ hãi hay tức giận đòi hỏi phải có những nỗ lực lớn và hiếm khi có người thành công hoàn toàn.

Chẳng hạn, một người bạn kể với tôi rằng, ngay lần đầu tiên tiếp xúc, cô đã biết lẽ ra không nên tin người đàn ông mà cô cho thuê căn hộ. Sau đó, khi cô cần nhà và đòi lại, ông ta đã từ chối chuyển đi. Chẳng còn cách nào khác, cô buộc phải nhờ tới luật sư, tìm hiểu những quy định bảo vệ quyền lợi của người cho thuê và sống trong cảnh vô gia cư để tìm cách lấy lại căn hộ.

Cô gặp người đàn ông đó một lần, khi ông ta đến xem căn hộ. Sau đó, cô kể lại: "Có điều gì đó ở ông ta cho tôi biết ông ta sẽ gây rắc rối."

"Điều gì đó" ở ông ta phản ánh vai trò cảnh báo sớm những động thái bất thường của các hệ mạch đường thấp và đường cao. Hệ mạch này, đặc biệt là hệ mạch nghi ngờ, rất khác với hệ mạch cảm thông và hòa hợp. Sự tồn tại của nó cho thấy tầm quan trọng của việc phát hiện tính hai mặt trong các sự việc có

sự tham gia của con người. Thuyết tiến hóa cho rằng, tương tự như khả năng tin tưởng và phối hợp với người khác thì khả năng cảm nhận khi nào nên nghi ngờ cũng rất cần thiết cho sự sinh tồn.

Một nghiên cứu chụp hình não những người nghe một câu chuyện buồn đã phát hiện ra loại ra-đa tham gia vào quá trình này. Sự khác biệt trong hoạt động của các khu vực thần kinh phụ thuộc vào nét mặt của người kể chuyện. Nếu khuôn mặt của người kể thể hiện đúng sự đau buồn, hạch hạnh nhân của người nghe và các mạch liên quan đến cảm xúc buồn bã sẽ hoạt động. Nhưng nếu trên khuôn mặt của người kể xuất hiện nụ cười - thứ cảm xúc không ăn nhập với câu chuyện - bộ não người nghe sẽ kích thích hoạt động của một vùng có nhiệm vụ cảnh giác trước những đe dọa xã hội hoặc những thông tin mâu thuẫn nhau. Trong trường hợp này, nhiều khả năng người nghe sẽ không có thiện cảm với người đang kể chuyện.

Hạch hạnh nhân đánh giá vô thức và có xu hướng khiến chúng ta gặp theo các tiêu chuẩn như: Chúng ta có nên tin họ không? Tiếp cận người đàn ông này có an toàn không? Ông ta có nguy hiểm không? Chúng ta có thể tin tưởng ông ta không? Những bệnh nhân chịu tổn thương lớn ở hạch hạnh nhân không thể trả lời những câu hỏi trên. Khi được cho xem bức ảnh chụp một người đàn ông rất khả nghi, những bệnh nhân này sẽ đánh giá anh ta ngang hàng với những người được người khác tin tưởng.

Hệ thống cảnh báo này hoạt động trên cả hai hành trình, đường cao và đường thấp. Đường cao hoạt động khi chúng ta chủ ý đưa ra đánh giá về mức độ đáng tin cậy của một người, còn sự đánh giá liên tục do hạch hạnh nhân điều khiển lại nằm ở đường thấp, dù chúng ta vẫn nhận thức được vấn đề.

SỰ SỤP ĐỔ CỦA MỘT CASANOVA

Là một tay Don Juan, Giovanni Vigliotto là người cực kỳ thành công. Sức quyến rũ mãnh liệt mang đến cho hắn chiến

thắng trong vô số các cuộc chinh phục ái tình. Thậm chí có những lúc, Vigliotto đã kết hôn cùng lúc với vài phụ nữ.

Không ai biết chắc Vigliotto đã cưới bao nhiêu lần. Nhưng có lẽ trong suốt "sự nghiệp" tình ái, hắn đã kết hôn với khoảng 100 người phụ nữ. Nó đúng là sự nghiệp đối với hắn bởi vì Vigliotto kiếm sống bằng cách kết hôn với những phụ nữ giàu có.

Sự nghiệp này chấm dứt khi Patricia Gardner - một trong những đối tượng chinh phục tiềm năng của Vigliotto - kiện hắn ra tòa vì tội đa thê.

Và trong phiên xử, điều khiến các phụ nữ liêu xiêu trước Vigliotto đã được tiết lộ. Gardner thừa nhận, một trong những điều mà kẻ đa tình, quyến rũ này thu hút cô là sự thành thật: Hắn luôn nhìn thẳng vào mắt cô, mỉm cười dù đang nói dối.

Giống như Gardner, các chuyên gia về cảm xúc đọc được rất nhiều từ cái nhìn chăm chú của một người. Theo họ, thông thường, chúng ta sẽ dỗi mắt xuống khi cảm thấy buồn bã, ngoảnh đi khi thấy điều ghê tởm và nhìn xuống hoặc ngoảnh đi khi cảm thấy tội lỗi hay xấu hổ. Hầu hết mọi người đều cảm nhận những điều trên bằng trực giác. Chính vì thế, những nhà thông thái vẫn thường khuyên chúng ta sử dụng ánh mắt như một tiêu chuẩn để đánh giá người đối diện có đang nói dối hay không.

Giống như nhiều tay bịp bậc thầy, Vigliotto hiển nhiên biết rất rõ điều đó và đủ khéo léo để tạo ra một cái nhìn chân thành trước các nạn nhân.

Trên mặt hắn chắc cũng có biểu hiện điều gì đó nhưng có thể, nó liên quan nhiều đến việc xây dựng sự hòa hợp hơn là nói dối. Theo Paul Ekman, một chuyên gia hàng đầu thế giới về việc phát hiện hành vi nói dối qua thái độ, ánh mắt cũng tiết lộ chút ít về khả năng một người nào đang nói thật hay nói dối chúng ta.

Trong nhiều năm nghiên cứu cách thể hiện cảm xúc của cơ mặt, Ekman đã tìm kiếm những cách phát hiện hành vi nói dối. Những nghiên cứu của ông đã phát hiện ra sự khác biệt giữa

những cảm xúc giả ở một người và những dấu hiệu cho thấy cảm xúc thật sự của họ.

Hành động nói dối đòi hỏi phải có những hoạt động chủ ý thuộc về nhận thức ở đường cao. Hành trình này xử lý các hệ thống điều khiển cấp cao, tạo ra sự ăn khớp giữa lời nói và hành động của chúng ta. Như Ekman đã chỉ ra, những kẻ nói dối chú ý rất nhiều đến việc lựa chọn từ ngữ mà bỏ qua biểu hiện của nét mặt.

Những hành động che giấu sự thật đòi hỏi những nỗ lực trí tuệ và thời gian. Khi trả lời không trung thực, người trả lời sẽ bắt đầu phản ứng chậm hơn người nói thật 2/10 giây. Đó là nỗ lực thời gian để tạo ra một lời nói dối hoàn hảo, trộn tru, quản lý các kênh cảm xúc và vật lý mà qua đó, sự thật có thể vô tình hé lộ.

Để nói dối thành công cần sự tập trung rất lớn. Đường cao là vùng chịu trách nhiệm về nỗ lực trí tuệ này. Nhưng sự tập trung lại là một năng lực có hạn. Sự sắp xếp, bổ sung các nguồn lực thần kinh khiến vùng trước trán đôi khi không thể thực hiện các nhiệm vụ khác: kiềm chế những biểu hiện bắt buộc của cảm xúc có thể làm lộ ra lời nói dối.

Chỉ riêng lời nói cũng có thể phản lại hành động nói dối. Nhưng dấu hiệu thường thấy khi một người nói dối là sự khác biệt giữa lời nói và nét mặt. Chẳng hạn, khi ai đó quả quyết rằng họ thấy bình thường nhưng giọng nói lại lộ ra sự giận dữ, chúng ta tỏ họ đang nói dối.

Ekman thừa nhận: "Không có máy phát hiện nói dối nào chính xác cả nhưng chúng ta có thể phát hiện những điểm nóng." Đó là những điểm cho thấy cảm xúc của một người không khớp với lời họ nói và có sự xuất hiện của các nỗ lực thần kinh bổ sung đòi hỏi chúng ta phải tiến hành kiểm tra. Lý do gây ra sự khập khiễng có thể chỉ là nỗi lo sợ đơn thuần, nhưng cũng rất có thể là một lời nói dối trắng trợn.

Các cơ mặt được điều khiển bởi đường thấp, còn lựa chọn nói dối lại nằm ở đường cao. Khi che giấu cảm xúc, khuôn mặt

thường thể hiện không đúng những gì được nói ra. Đường cao giấu kín, còn đường thấp lại lộ ra.

Các mạch đường thấp đưa ra rất nhiều hành trình thần kinh trong khoảnh khắc im lặng kết nối chúng ta từ não tới não. Những mạch này giúp chúng ta thám hiểm những bãi cát ngầm trong quan hệ của mình, phát hiện ai là những người nên tin tưởng, ai là cần phải tránh xa.

TÌNH YÊU, QUYỀN LỰC VÀ SỰ CẢM THÔNG

Trong dòng cảm xúc giữa con người với con người, quyền lực đóng vai trò rất quan trọng. Điều này đặc biệt hay xảy ra ở các cặp vợ chồng. Một người sẽ có xu hướng lây truyền tình cảm sang người kia. Hay nói cách khác, trong hai người sẽ có một người có ít ảnh hưởng hơn. Đánh giá quyền lực tương đối ở một cặp vợ chồng làm phát sinh một số vấn đề rất phức tạp. Trong quan hệ tình cảm, quyền lực có thể được đánh giá thô dựa trên những khía cạnh thực tế như: người nào có ảnh hưởng nhiều hơn lên cách cảm nhận của người kia về bản thân và về người bạn đời; tiếng nói của ai có trọng lượng hơn khi đưa ra quyết định chung về những vấn đề như tài chính hay lựa chọn các yếu tố của cuộc sống hàng ngày.

Chắc chắn, các cặp vợ chồng đều có sẵn thỏa thuận ngầm về việc phân chia quyền làm chủ trong những lĩnh vực nhất định của đời sống. Ví dụ, người này có thể làm chủ các vấn đề tài chính còn người kia có thể có tiếng nói trong các vấn đề giao tiếp xã hội. Tuy nhiên, trong lĩnh vực cảm xúc, người yếu thế hơn sẽ luôn điều chỉnh nội tâm để cảm xúc quy về một mối.

Những điều chỉnh như vậy có thể được cảm nhận tốt hơn nếu một người chủ ý hành động theo cảm xúc thần kinh của người kia. Từ thời Freud, các bác sĩ tâm lý trị liệu đã nhận thấy rằng, cơ thể của họ có những biểu hiện tương ứng với cảm xúc của bệnh nhân và ngược lại. Nếu bệnh nhân khóc vì đau đớn, người bác sĩ cũng cảm thấy muốn trào nước mắt; còn nếu bệnh nhân sợ hãi vì một ký ức đau buồn, nỗi sợ hãi cũng sẽ khiến vị bác sĩ thấy cồn cào gan ruột.

Freud chỉ ra rằng, việc tự điều chỉnh cơ thể mở ra cánh cửa giúp các nhà phân tích tâm lý bước vào thế giới tình cảm của bệnh nhân. Hầu hết mọi người đều có khả năng phát hiện những cảm xúc được thể hiện tự do, nhưng các chuyên gia tâm lý giỏi còn đi xa hơn khi tìm ra cảm xúc ngấm từ những bệnh nhân luôn che giấu cảm xúc.

Phải đến gần một thế kỷ sau khi Freud lần đầu chú ý tới những cảm nhận chung đầy tinh tế, các nhà nghiên cứu mới tìm ra một phương pháp chính xác để theo dõi những thay đổi sinh lý học xảy ra ở hai người trong một cuộc nói chuyện thông thường. Bước đột phá này xuất hiện cùng rất nhiều phương pháp thống kê mới và khả năng xử lý nhanh, chính xác các phép tính phức tạp đã cho phép các nhà khoa học phân tích một khối lượng dữ liệu khổng lồ từ nhịp tim tới các chỉ số có liên quan khi giao tiếp trực tiếp.

Chẳng hạn, các nghiên cứu này phát hiện thấy khi một cặp vợ chồng tranh luận, cơ thể của người này thường bắt chước những hành động nhiễu loạn ở người kia. Khi xung đột nổ ra, họ đưa nhau lên từng nấc thang của sự giận dữ, tổn thương và buồn bực.

Khám phá thú vị hơn nằm ở nghiên cứu mà các chuyên gia thực hiện sau đó: Họ ghi băng lại cảnh hai vợ chồng đang tranh luận, rồi sau đó mời những người hoàn toàn xa lạ theo dõi cuộn băng trên và đoán cảm xúc của từng người khi tranh luận. Khi đưa ra dự đoán, những tình nguyện viên phải tập trung toàn bộ cơ chế sinh lý học của cơ thể để theo dõi hành động của hai vợ chồng.

Cơ thể của người theo dõi càng bắt chước giống bao nhiêu, cảm nhận về cảm xúc của người được theo dõi càng chính xác bấy nhiêu, đặc biệt là đối với những cảm xúc tiêu cực như giận dữ. Sự cảm thông dường như cũng mang tính sinh lý học. Vũ điệu sinh học này xảy ra bất cứ khi nào sự đồng cảm xuất hiện, trong đó người đồng cảm chia sẻ tinh tế trạng thái sinh lý học của người được đồng cảm.

Những người thể hiện cảm xúc mạnh nhất qua khuôn mặt là những người đưa ra đánh giá chính xác nhất về cảm xúc của người khác. Quy tắc chung ở đây là: tại một thời điểm nào đó, trạng thái sinh lý học của hai người càng giống nhau thì cảm nhận về cảm xúc càng chính xác.

Khi chúng ta hòa hợp cảm xúc với một ai đó, chúng ta sẽ thấy đồng cảm với họ, dù sự đồng cảm này chỉ diễn ra rất tinh tế. Chúng ta duy lý giống họ đến mức cảm xúc của họ "nhập" vào chúng ta ngay cả khi chúng ta không muốn thế.

Tóm lại, cảm xúc chúng ta nắm bắt được đưa đến một số hệ quả. Nó đưa ra cho chúng ta những nguyên nhân chính xác để tìm cách biến đổi chúng sao cho tốt hơn.



Chương 2. CÔNG THỨC CHO SỰ HÒA HỢP



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI

Trong buổi trị liệu tâm lý, vị bác sĩ ngồi trên chiếc ghế bành gỗ với dáng điệu trông rất khó gần. Bệnh nhân của ông ngồi sụp trên chiếc ghế da trong tư thế gợn cảm giác thất bại. Hai người đang đeo đuổi những suy nghĩ khác nhau.

Vị bác sĩ mắc phải một sai lầm trong điều trị, ông không hiểu đúng những gì bệnh nhân vừa nói. Ông đưa ra lời xin lỗi: "Tôi sợ rằng tôi vừa làm điều gì đó phá hỏng cuộc nói chuyện của chúng ta."

"Không đâu", bệnh nhân mở lời.

Vị bác sĩ cắt ngang lời bệnh nhân, sau đó tiếp tục giải thích.

Người bệnh trả lời trong khi vị bác sĩ chỉ đưa ra ý kiến.

Cuối cùng, sau khi nhập vào câu chuyện, bệnh nhân bắt đầu phàn nàn về những năm tháng cô phải chịu đựng bà mẹ của mình - lời phàn nàn giống như đang mĩa mai, giễu cợt những việc bác sĩ đang làm.

Và câu chuyện giữa hai người trở nên lạc điệu, mâu thuẫn.

Trong một buổi tâm lý trị liệu của một bác sĩ và bệnh nhân khác, bệnh nhân thứ hai báo cho bác sĩ biết anh ta đã cầu hôn cô bạn gái.

Vị bác sĩ đã dành nhiều tháng trời giúp anh chàng khám phá và khắc chế nỗi sợ hãi khi thân mật, gần gũi, để anh ta có thể can đảm hơn trong hôn nhân. Và lúc này, cả hai đang cùng chia sẻ giây phút hôn hoan, hạnh phúc. Tâm trạng của họ rất vui vẻ, cả hai đều vô cùng hoan hi.

Sự hòa hợp giữa họ lớn đến mức dáng điệu và cử chỉ của cả hai phản chiếu lẫn nhau cứ như thể được sắp đặt từ trước:

Khi vị bác sĩ đổi chân, thì ngay lập tức, anh chàng bệnh nhân cũng có hành động tương tự.

Trong hai buổi khám bệnh trên, có điều gì đó kỳ lạ đã xảy ra. Cả hai đều được ghi băng lại bằng các thiết bị hiện đại, có nhiều dây nối dẫn tới kẹp kim loại mà hai người đeo trên đầu ngón tay. Những dây nối này truyền đến bộ xử lý những kết quả hé mở về những thay đổi tinh tế trong phản ứng mồ hôi của bác sĩ và bệnh nhân khi cả hai nói chuyện.

Hai buổi điều trị này là một phần của cuộc nghiên cứu những thay đổi sinh học bí ẩn xảy ra trong những tiếp xúc hàng ngày. Cuốn băng ghi lại các buổi chữa trị mô tả những kết quả liên tục dưới dạng các đường đồ thị hình sin: màu xanh dương là đường mô tả bệnh nhân; màu xanh lá cây là đường mô tả vị bác sĩ. Các đường đồ thị này lượn sóng theo những cảm xúc lên xuống của người tham gia thí nghiệm.

Trong những hoán đổi đầy lo lắng và mâu thuẫn của buổi chữa bệnh đầu tiên, đường đồ thị thể hiện sự lên xuống của cảm xúc là hai đường cong riêng rẽ, không liên quan gì đến nhau. Chúng làm nổi bật sự mất kết nối của cả hai.

Nhưng trong mối quan hệ hòa hợp của buổi chữa bệnh thứ hai, các đường chuyển động thống nhất, hết như một vũ điệu chuyển động phối hợp ăn ý và đẹp mắt.

Những buổi chữa trị này là một phần của phương pháp nghiên cứu các hoạt động thần kinh vô thức diễn ra trong hoạt động giao tiếp. Mặc dù phản ứng mồ hôi có vẻ không thật sự liên quan đến hoạt động của não nhưng một phần rất nhỏ của kỹ thuật đảo ngược trong hệ thần kinh trung ương sẽ cho phép chúng ta đưa ra những dự đoán liên quan đến phần não bộ hoạt động trong suốt bản tăng-gô cảm xúc giữa các cá nhân (Mức độ chính xác của dự đoán sẽ tăng dần qua quá trình rèn luyện).

Phép tính thần kinh này là do Carl Marci - bác sĩ tâm lý của trường Đại học Y Harvard - khởi xướng và ông cũng chính là người tiến hành nghiên cứu này. Ông đã tới phòng mạch của các bác sĩ trên khắp Boston với chiếc va li chứa đầy thiết bị giám sát,

mô tả hoạt động của các dây thần kinh trong não. Marci cũng là thành viên thuộc nhóm tiên phong tìm kiếm những phương thức sáng tạo để vượt qua rào chắn trước đây từng được coi là không thể vượt qua của khoa học não bộ: sợ hãi. Từ trước tới nay, khoa học thần kinh mới chỉ tiến hành nghiên cứu riêng rẽ từng bộ não. Nhưng giờ đây, người ta đang tiến hành phân tích cùng lúc hai bộ não và phát hiện ra sự xuất hiện của một bản nhạc đôi duy nhất thần kinh đáng kinh ngạc giữa các bộ não khi con người giao tiếp với nhau.

Từ những dữ liệu thu được, Marci đã viết ra công thức mà ông gọi là "phép logarit cho sự đồng cảm", nghĩa là sự tương tác phản ứng mờ hồ cụ thể giữa hai người khi hòa hợp. Phép logarit này biến phần tâm lý chính xác của hai người ở đỉnh cao hòa hợp thành một phương trình toán học.

CẢM GIÁC ẨM ÁP TỪ SỰ CẢM THÔNG

Tôi vẫn nhớ cảm giác hòa hợp xảy ra nhiều năm trước đây trong văn phòng của giáo sư Robert Rosenthal - thầy dạy môn phương pháp thống kê của tôi ở Harvard. Bob (tên thường gọi của ông) nổi tiếng là giáo sư đáng mến nhất khoa. Chúng tôi luôn có cảm giác được lắng nghe, thấu hiểu khi nói chuyện với ông. Và kỳ diệu hơn, chúng tôi cảm thấy phấn chấn, vui vẻ hơn sau những lần đó.

Bob có tài kích thích cảm xúc. Ông rất giỏi làm lan truyền tâm trạng vui vẻ. Những dây liên kết không lời hình thành nên tính kết nối cảm xúc chính là sở trường của ông. Nhiều năm sau, Bob và một đồng nghiệp đã viết bài báo có tính bước ngoặt to lớn khi tiết lộ các thành phần cơ bản để tạo nên mối quan hệ tốt đẹp một công thức cho sự hòa hợp.

Sự hòa hợp chỉ tồn tại giữa con người với con người. Nó xuất hiện khi một đầu kết nối cảm thấy vui vẻ, dễ chịu và yên lành. Nhưng sự hòa hợp không chỉ dừng lại ở những giây phút vui vẻ, thoáng qua. Khi con người hòa hợp với nhau, họ có thể cùng nhau sáng tạo hơn và đưa ra các quyết định chính xác hơn. Đó có thể là sự hòa hợp của một cặp vợ chồng đang lên kế

hoạch đi nghỉ hay một ban giám đốc đang phác thảo chiến lược kinh doanh.

Sự hòa hợp đưa lại những cảm xúc tích cực, tạo ra một vòng hài hòa của sự cảm thông - cảm giác thân thiện mà mỗi người đều cảm nhận được từ sự ấm áp, hiểu biết và chân thật của người kia. Những cảm xúc chung này củng cố mối liên kết giữa các cá nhân với nhau, dù chỉ là nhất thời.

Theo Rosenthal, một mối liên hệ hòa hợp luôn có ba yếu tố: sự chú ý lẫn nhau, cảm giác tích cực chung và những giao tiếp không lời được phối hợp ăn ý. Sự xuất hiện đồng thời của cả ba yếu tố này chính là chất xúc tác cho sự hòa hợp trong mối quan hệ của con người.

Sự chú ý lẫn nhau là yếu tố thiết yếu đầu tiên. Khi một người chú ý đến những gì người kia nói, cảm giác quan tâm lẫn nhau sẽ xuất hiện, giúp hình thành nên chất keo cảm nhận. Sự chú ý hai chiều sẽ gợi ra cảm xúc chung.

Một chỉ số hòa hợp khác là sự cảm thông lẫn nhau - cả hai người đều cảm thấy mình được cảm thông. Đó chính là cách chúng tôi cảm nhận được khi nói chuyện với Bob vì ông thể hiện sự chú ý thật sự tới chúng tôi. Đây chính là một điểm khác biệt nữa giữa sự thoải mái xã giao đơn thuần với sự hòa hợp trọn vẹn. Sự thoải mái xã hội làm chúng ta cảm thấy dễ chịu nhưng không giúp chúng ta cảm nhận được sự chú ý của người khác.

Rosenthal đã dẫn ra một nghiên cứu, trong đó, mọi người được chia thành từng cặp. Người bí mật tác nghiệp với các nhà nghiên cứu phải băng bó vì một ngón tay bị gãy. Có lúc, người này vô tình làm mình bị thương lại. Nếu người kia vô tình nhìn thấy nạn nhân giả định trong lúc đó, họ sẽ nhăn mặt và bắt chước biểu hiện đau đớn. Nhưng những người không nhìn vào nạn nhân lại không nhăn mặt dù nhận thức được nỗi đau của người đó. Khi sự chú ý bị chia nhỏ, chúng ta sẽ sao lãng và bỏ lỡ những chi tiết tối quan trọng, đặc biệt là những chi tiết tình cảm. Giao tiếp bằng mắt sẽ mở ra con đường mới cho sự cảm thông.

Tự bản thân sự chú ý không đủ để tạo ra sự hòa hợp. Thành phần tiếp theo cần có là cảm giác tích cực, được gọi đây phần lớn nhờ giọng nói và biểu hiện trên khuôn mặt. Khi xây dựng cảm giác mang tính tích cực, những thông điệp không lời có thể còn quan trọng hơn cả những gì chúng ta nói ra. Đáng chú ý, trong một thí nghiệm, nếu nhà quản lý thẳng thắn phê bình nhân viên trong khi vẫn thể hiện những cảm xúc ấm áp thông qua giọng nói và cử chỉ, những người bị phê bình sẽ cảm thấy dễ chịu hơn trong suốt cuộc nói chuyện.

Sự phối hợp hay sự đồng điệu là yếu tố quan trọng cuối cùng để tạo ra sự hòa hợp trong công thức của Rosenthal. Chúng ta phối hợp với nhau ăn ý nhất thông qua những kênh giao tiếp không lời như nhịp điệu và sự chính xác về một thời gian của một cuộc nói chuyện và các cử động cơ thể. Những người hòa đồng thường rất sôi nổi, họ thoải mái thể hiện cảm xúc. Khả năng phản ứng bộc phát tức thời của họ giống như một vũ điệu đã được dàn dựng kỹ, như thể hoạt động gọi - đáp của quá trình giao tiếp đã được chủ tâm lên kế hoạch từ trước. Mắt họ gặp nhau và cơ thể họ gần gũi, kéo các khoảng cách lại gần hơn khi nói chuyện. Và đôi khi, sự yên lặng cũng khiến họ cảm thấy thoải mái, dễ chịu.

Một cuộc nói chuyện sẽ trở nên khó chịu với những câu đáp hay những đoạn ngắt không đúng xúc vì thiếu sự phối hợp. Lúc đó mọi người sẽ thấy bồn chồn và lo sợ. Sự lạc điệu như vậy sẽ phá hủy sự hòa hợp.

ĐỒNG ĐIỆU

Ở một nhà hàng nọ, có một cô phục vụ rất được khách hàng yêu mến. Cô có tài hành động khớp với tâm trạng và nhịp nói chuyện của khách hàng, dẫn dắt họ tới sự đồng điệu.

Cô có thể im lặng và thận trọng với một người đàn ông ủ ê đang ngồi nhâm nhi trong góc tối. Nhưng sau đó, cô lại có thể cởi mở, hòa đồng với một toán công nhân ồn ào đang cười nói trong giờ ăn trưa. Với những bà mẹ trẻ có những đứa con hiếu động, cô can thiệp đúng lúc với những kiểu mặt và câu chuyện cười

ngộ nghĩnh khi đưa trẻ ầm ĩ làm đảo lộn mọi thứ. Nhờ vậy, cô luôn là người nhận được tiền boa nhiều hơn bất kỳ nhân viên phục vụ nào khác.

Cô phục vụ nói trên là ví dụ minh họa tiêu biểu cho nguyên tắc: Đồng điệu sẽ mang lại lợi ích chung cho cả đôi bên. Nếu hai người càng vô tình đồng điệu về cử động và phong cách khi giao tiếp, họ sẽ càng có những suy nghĩ tích cực về nhau.

Sức mạnh tinh tế của vũ điệu này được tìm ra trong một chuỗi thí nghiệm có sự tham gia của các sinh viên trường đại học New York. Những sinh viên này tình nguyện tham gia thí nghiệm vì tưởng rằng đây chỉ là một phương pháp đánh giá mới để kiểm tra tâm lý. Trong cuộc thí nghiệm, họ được xếp ngồi với một sinh viên khác - thực chất là nhân viên nghiên cứu. Người này sẽ phải thực hiện một số hành động được yêu cầu khi xem bức ảnh như cười, đung đưa chân hoặc quệt mặt v.v...

Khi một nhân viên làm bất kỳ động tác gì, những người tham gia tình nguyện đều có xu hướng bắt chước hành động đó; Nếu nhân viên kia lau mặt, họ cũng lau mặt; nếu người đó cười họ cũng cười. Nhưng những câu hỏi đi sâu vào vấn đề được đặt ra sau đó cho thấy những người tình nguyện không biết mình đang mỉm cười hay đu đưa chân theo người khác, cũng như không nhận thấy mình đang bắt chước.

Trong phần khác của thí nghiệm trên, khi một nhân viên cố tình bắt chước cử động và cử chỉ của người khác, hành động của anh ta không thật sự giống. Nhưng khi vô tình bắt chước, hành động ấy lại giống hơn và thật hơn. Ngược lại với những lời khuyên của các cuốn sách về đề tài này, chủ tâm hòa hợp với một ai đó, bắt chước các cử động tay hay một cử chỉ nào đó, sẽ không thể làm tăng sự hòa hợp. Những sự đồng điệu giả dối và bắt chước máy móc sẽ thất bại hoàn toàn.

Các nhà tâm lý học xã hội phát hiện ra rằng, hai người càng có các cử động tự nhiên ăn khớp, theo một nhịp đơn giản thì cảm xúc tích cực của cả hai sẽ càng lớn. Nếu đứng từ xa quan sát hai người bạn trò chuyện với nhau, bạn không thể nghe thấy những

gì họ nói nhưng bạn có thể quan sát dòng giao tiếp không lời giữa họ. Một vũ điệu duyên dáng của các cử động, sự chuyển đổi nhẹ nhàng thậm chí cả cái nhìn cũng như được phối hợp ăn ý với nhau.

Thấu kính khoa học có thể phát hiện những gì mắt thường không nhìn thấy: Cách nói của người này phối hợp với nhịp thở của người kia tạo thành một nhịp điệu đồng đều. Các nghiên cứu sử dụng thiết bị cảm ứng đo nhịp thở cho thấy, khi một đôi bạn thân nói chuyện, nhịp thở của người nghe thường phản chiếu lại nhịp thở của người nói: hít vào khi người nói thở ra hoặc hít thở đồng đều.

Sự đồng đều trong nhịp thở tăng cao khi người nói thay đổi cách nói chuyện. Và trong suốt thời gian hai người bạn thân nói chuyện, sự phối hợp ăn ý cũng được thể hiện rõ: Cả hai cười gần như cùng lúc và khi cười, nhịp thở của họ hoàn toàn khớp nhau.

Phối hợp ăn ý sẽ tạo ra bước đệm xã hội trong một cuộc tiếp xúc trực tiếp: Chỉ cần các cử động ăn khớp nhau thì những giây phút nói chuyện tồi tệ nhất vẫn có thể diễn ra trôi chảy. Nét hài hòa này thường có khuynh hướng tiếp diễn khi cuộc nói chuyện xuất hiện những khoảng lặng dài, bị người khác xen ngang hay cả hai nói cùng một lúc. Ngay cả khi cuộc nói chuyện rơi vào im lặng, sự đồng điệu về thể chất vẫn cho thấy quá trình giao tiếp đang tiếp tục diễn ra. Nó phát đi tín hiệu về thỏa thuận hoặc trao đổi ngầm giữa người nói và người nghe.

Thiếu sự đồng điệu thể chất, hai người sẽ phải phối hợp bằng lời nói để tạo cảm giác hòa hợp. Ví dụ, khi hai người không nói chuyện trực tiếp mặt đối mặt, hoạt động nói và nghe của họ sẽ được phối hợp cẩn trọng và khéo léo hơn so với khi họ tiếp xúc trực tiếp với nhau.

Chỉ riêng các cử chỉ hòa hợp cũng có vai trò vô cùng quan trọng trong các thành phần tạo nên sự hòa hợp. Một nghiên cứu về sự thay đổi cử chỉ của các sinh viên trong một lớp học đã chỉ ra, cử chỉ của các sinh viên càng giống cử chỉ của giáo viên bao nhiêu, họ càng cảm thấy hòa hợp với giáo viên bấy nhiêu và mức

độ tham gia lớp học của họ cũng tăng lên. Trên thực tế, hoa hợp về cử chỉ có thể giúp chúng ta nắm bắt được rất nhanh không khí trong lớp học. Sự đồng điệu có thể mang lại cảm giác vui vẻ, dễ chịu và khi sự đồng điệu càng lớn, niềm vui cũng càng nhiều. Sự đồng điệu có thể được thể hiện khi các thành viên của nhóm nhiệt tình hưởng ứng các hoạt động. Niềm thích thú tương tự cũng được thể hiện trong sự đồng điệu có qui mô lớn khiến những cánh tay giơ cao tạo thành những đợt sóng quét trên khắp khán đài sân vận động.

Mạch kết nối tạo ra sự cộng hưởng như vậy dường như luôn tồn tại trong hệ thần kinh của con người. Ngay khi còn trong bụng mẹ, trẻ đã có thể cử động khớp với nhịp nói của mẹ nhưng hiện tượng này lại không xảy ra khi trẻ nghe thấy các âm thanh khác. Trẻ một năm tuổi sẽ có khoảng thời gian tập nói bi bô và tiếng bi bô này khớp với nhịp nói của người mẹ. Sự đồng điệu giữa đứa trẻ và người mẹ hay giữa hai người xa lạ trong lần đầu gặp gỡ đều gửi đi thông điệp liên kết giữa "con với mẹ" hoặc "tôi và anh" như một lời ám chỉ "Tiếp tục nhé!".

Thông điệp này sẽ duy trì sự tham gia của một người trong cuộc nói chuyện. Khi câu chuyện gần kết thúc, thì sự đồng điệu cũng dần biến mất, và đó chính là tín hiệu ngầm thông báo đã đến lúc kết thúc cuộc nói chuyện. Còn nếu cuộc nói chuyện của họ không diễn ra đồng điệu ngay từ phút đầu tiên - người này lẩn tránh người kia hoặc hai người không ăn khớp với nhau - họ sẽ cảm thấy không thoải mái.

Bất kỳ cuộc nói chuyện nào cũng diễn ra ở hai hành trình: đường cao và đường thấp. Đường cao sẽ xử lý tính hợp lý, từ ngữ và ý nghĩa được thể hiện trong cuộc nói chuyện. Còn đường thấp sẽ bóc tách lớp nghĩa tự do nằm dưới lớp vỏ ngôn từ và duy trì tính kết nối của cuộc nói chuyện. Giác quan liên kết không tập trung nhiều vào chi tiết được nói mà vào các đường dẫn cảm xúc ngầm, thân mật và trực tiếp hơn.

Mối liên kết bí mật có thể sẽ không còn bí ẩn: Chúng ta luôn biểu lộ cảm xúc qua cách nói, điệu bộ, cái nhìn chăm chú, hay

những dấu hiệu nhận biết khác.

Bất cứ khi nào hai người nói chuyện, chúng ta cũng có thể quan sát thấy điệu nhảy Mornuet này của cảm xúc trong cái nhíu mày, cử động rất nhanh của tay và biểu lộ thoáng qua trên khuôn mặt. Sự đồng điệu như vậy tạo ra sự ăn khớp và mối liên kết thân thiết giữa các cá nhân. Nếu chúng ta thực hiện thật tốt, nó còn khiến ta cảm thấy có một sự cộng hưởng cảm xúc tích cực với người khác.

Càng đồng điệu, những cảm xúc mà cả hai người cảm nhận được càng giống nhau bởi vì quá trình tạo ra sự đồng điệu cũng tạo ra sự hòa hợp về cảm xúc. Chẳng hạn, khi trẻ và mẹ lần lượt chuyển động từ mức năng lượng và độ tỉnh táo thấp đến cao, niềm vui thích mà họ chia sẻ với nhau cũng tăng lên mạnh mẽ. Khả năng cộng hưởng theo phương thức này ở cả những đứa trẻ chứng tỏ có một sự gắn kết cơ sở trong bộ não. Điều này khiến tất cả hoạt động đồng điệu diễn ra thật tự nhiên.

CHIẾC ĐỒNG HỒ BÊN TRONG

"Hãy hỏi tôi tại sao tôi không thể kể một câu chuyện cười."

"Được thôi. Tại sao thế?"

"Là vì tôi sắp xếp thời gian không hợp lý."

Những diễn viên hài có cảm giác rất tốt về nhịp điệu - cảm giác sắp xếp thời gian giúp họ thực hiện được vở hài. Giống như các nghệ sĩ chơi trong một dàn nhạc có thể nắm bắt rất chính xác các điểm âm nhạc, các bậc thầy trong giới hài kịch có thể chỉ ra chính xác có bao nhiêu nhịp để tạm dừng trước khi mở một điểm nút hoặc khi nào thì phá vỡ chuỗi liên tục của vở kịch. Diễn đúng nhịp đảm bảo cho vở hài được truyền tải có tính nghệ thuật.

Thế giới tự nhiên cũng sắp xếp thời gian một cách hoàn hảo. Các nhà khoa học tìm được sự đồng điệu ở khắp nơi trong thế giới tự nhiên, mỗi khi có một quá trình tự nhiên dao động cùng nhịp với quá trình khác. Khi các sóng dao động không đồng điệu chúng sẽ triệt tiêu nhau và ngược lại, khi dao động đồng điệu, tất cả các bên tham gia đều được khuếch đại.

Trong thế giới tự nhiên, dao động xảy ra với mọi vật từ các con sóng ngoài đại dương cho tới nhịp tim. Còn trong thế giới tương tác giữa các cá nhân, nhịp điệu cảm xúc sẽ hòa vào nhau, đồng điệu. Khi một người đưa chúng ta đến trạng thái vui vẻ, lạc quan, họ đang dành cho chúng ta thiện cảm. Khi chúng ta làm điều tương tự với người khác, chúng ta truyền thiện cảm này sang họ.

Để chứng kiến những hòa hợp như vậy, hãy theo dõi bất kỳ biểu hiện kỹ năng bậc thầy nào trong quá trình phát triển khả năng âm nhạc. Bản thân các nhạc sĩ dường như rất thích thú, say mê, hòa mình cùng âm nhạc. Nhưng ẩn dưới sự hòa hợp vô hình ấy, các nhạc sĩ lại kết nối với nhau theo một dạng thức ngầm, khó nhận thấy: kết nối từ não tới não.

Bất cứ khi nào chúng ta thấy mình trong sự hòa hợp như vậy với người khác, tức là khi đó "bộ tạo dao động" (thuật ngữ trong ngành thần kinh học) đang hoạt động. Lúc này, hệ thần kinh đóng vai trò như những chiếc đồng hồ, liên tục khởi động lại tốc độ lên dây để kết nối với chu kỳ xuất hiện của những tín hiệu đang đến. Tín hiệu này có thể chỉ đơn giản là sự phối hợp mà tại đó một người bạn đưa cho ta những chiếc đĩa vừa rửa để sấy khô, hay phức tạp như những bước nhảy trong một điệu ba lê được dàn dựng kỹ.

Những sắc thái nhịp điệu và sự hòa hợp để thay đổi của những cuộc giao tiếp tối thiểu nhất có thể phức tạp như khúc ngẫu hứng của một đoạn nhạc jazz. Nếu sự ăn khớp này đúng với những cái gật đầu, sẽ không có nhiều điều đáng để ngạc nhiên. Nhưng vấn đề không chỉ dừng tại đó!

Hãy Xem Xét những cách mà chúng ta đan cài hành động rất ăn khớp với nhau. Khi hai người bị cuốn vào cuộc nói chuyện, chuyển động của cơ thể họ dường như dõi theo từng nhịp và ăn khớp với kết cấu câu chuyện. Các phép phân tích chi tiết một cặp đôi đang nói chuyện sẽ tiết lộ cho chúng ta biết cử động của một người ăn khớp như thế nào về mặt thời gian với nhịp nói chuyện của người kia. Cử động đầu và tay của họ luôn xảy ra đồng thời

với sự nhấn mạnh hay sự lưỡng lự trong giọng nói của đối phương.

Không chỉ có vậy, sự hòa hợp giữa cơ thể và giọng nói thường xảy ra trong một phần giây rất nhỏ. Vì sự hòa hợp này thường đan cài trong khi chúng ta trò chuyện với một ai đó nên trí não của chúng ta sẽ mất khả năng theo dấu những chuyển động phức tạp của điệu nhảy.

Nhưng nằm ở rìa ngoài nhận thức, cơ thể chúng ta hòa hợp với một phần cử động rất nhỏ của người mà chúng ta tình cờ tương tác. Ngay cả một ánh mắt thoáng qua cũng mang lại cho chúng ta đầy đủ thông tin về sự kết nối cơ thể để khởi động bộ tạo dao động cặp đôi - bộ tạo phản ứng ngầm đồng thời giữa các cá nhân. Bạn có thể nhận ra điều này khi đi dạo cùng ai đó: Tất cả chuyển động tay chân của bạn và người đó đều diễn ra trong một sự hòa hợp hoàn hảo, giống như hai quả lắc dao động tự do hòa cùng một nhịp.

Bộ tạo dao động tạo ra quỹ đạo dao động của một hoạt động thần kinh tương đương với một đoạn bài hát trong cuốn sách Alice's Adventures in Wonderland: "Will you, won't you, will you, won't you, will you join the dance?" Khi chúng ta nói chuyện với người khác, những chiếc đồng hồ này vô thức đặt chúng ta trong cùng một nhịp, giống như sự thoải mái mà nhờ đó hai người yêu nhau tiến tới ôm hoặc nắm tay khi họ cùng dạo bước (Có một người bạn nói với tôi rằng khi hẹn hò, nếu cô vẫn không thể bước cùng nhịp với đối phương thì có nghĩa là sẽ có điều gì đó không hay sắp xảy ra).

Bất cứ một cuộc nói chuyện nào cũng đòi hỏi não bộ phải đưa ra những tính toán cực kỳ phức tạp, với những bộ tạo dao động hướng dẫn những đợt điều chỉnh liên tục giữ chúng ta trong trạng thái hòa nhịp. Sau sự hòa nhịp vô cùng tinh tế này là ái lực vì chúng ta đã có mặt trong trải nghiệm của người kia. Chúng ta sẵn sàng tham gia vào mối liên kết từ não tới não một phần vì chúng ta đã luyện tập điệu Rum ba này trong suốt cuộc đời, từ khi chúng ta học những cử động cơ bản đầu tiên.

GIAO THỨC GIAO TIẾP

Hãy nhìn một bà mẹ đang ẵm con. Người mẹ làm động tác đầy yêu thương là hôn lên má đứa trẻ. Khi môi của cô chúm lại, cùng lúc, đứa bé cũng chúm môi lại, với nét mặt rất nghiêm trang.

Rồi, người mẹ mở rộng miệng tạo thành một nụ cười rất tươi, đứa bé cũng lỏng miệng ra, trông như đang mở rộng miệng để nghe răng cười. Cả mẹ và bé đều cùng nhau nở nụ cười.

sau đó, bé cười rạo rỡ, lúc lắc đầu sang hai bên và lên cao, gần như đang âu yếm.

Toàn bộ quá trình tương tác trên chỉ diễn ra chưa đầy ba giây. Không có nhiều tình tiết xảy ra, nhưng rõ ràng, đây là một cách thức giao tiếp. Những hành động ban đầu đó được gọi là "giao thức giao tiếp" - nguyên mẫu cơ bản nhất của tất cả các hoạt động tương tác, giao tiếp của con người.

Trong giao thức giao tiếp, các bộ tạo dao động đều làm việc. Những phân tích ở tầm vi mô đã cho thấy, các em bé và bà mẹ thường phân chia chính xác thời gian bắt đầu, kết thúc và ngừng lại cuộc nói chuyện, tạo thành một bản phối hợp nhịp nhàng. Mỗi người đều thu hút và phối hợp những gì mình làm với thời gian thực hiện của người kia.

Đây là những giao tiếp không lời. Việc sử dụng từ ngữ chỉ là để tăng thêm hiệu quả âm thanh. Chúng ta tham gia vào giao thức giao tiếp với con nhỏ qua cái nhìn, cái chạm nhẹ và âm điệu của giọng nói. Thông điệp được truyền qua nụ cười, tiếng thì thầm, thủ thỉ và đặc biệt nhất là qua những tiếng nựng trẻ.

Giống như một điệu nhạc chứ không phải một câu nói thông thường, ngôn ngữ nói chuyện giữa mẹ và bé thường có nhạc điệu rất du dương, vượt xa văn hóa thông thường và không hề có sự khác biệt dù người mẹ nói tiếng Trung Quốc phổ thông, tiếng Hin-đu hay tiếng Anh. Những câu chuyện giữa mẹ và bé lúc nào cũng rất thân thiện và vui vẻ, với cao độ khoảng 300 hertz và ngữ điệu ngắn, lên bổng xuống trầm rất nhịp nhàng.

Thông thường, người mẹ sẽ kết hợp những cái vỗ về, vuốt ve lặp đi lặp lại trong câu chuyện với trẻ. Những cử động của đầu và khuôn mặt hòa nhịp với tay và giọng nói. Ngược lại, đứa trẻ cũng phản ứng lại bằng nụ cười mỉm, tiếng bi bô và các cử động của hàm, môi và lưỡi kết hợp nhịp nhàng với các cử động tay. Sự phối hợp dạng này giữa mẹ và bé diễn ra rất ngắn, chỉ có thể tính bằng giây hoặc tính theo phần nghìn của giây. Nó kết thúc khi trạng thái của mẹ và bé hòa hợp, thông thường là trong không khí rất vui vẻ. Mẹ và bé rơi vào trạng thái gần giống như khi nhảy một bản đuy-ê-t gồm các phần liên tiếp hoặc đã được đồng điệu hóa, cùng bước đi theo một nhịp xung, khoan thai, đều đặn khoảng 90 nhịp một phút.

Những quan sát khoa học trên được các nhà tâm lý học nghiên cứu sâu hơn. Tiêu biểu là Colwyn Trevarthen của Đại học Edinburg, ông đã tiến hành nghiên cứu rất kỳ công, qua những buổi kiểm nghiệm dài, quay phim nhiều giờ liền các tương tác giữa mẹ và bé. Với những nghiên cứu này, Trevarthen đã trở thành chuyên gia hàng đầu thế giới về giao thức trò chuyện - một bản nhạc đôi mà trong đó cả hai người tham gia đều tìm kiếm sự hòa hợp và sự đối âm trong mỗi nhịp để tạo ra nhịp điệu.

Nhưng không chỉ dừng lại ở việc tạo ra nhịp điệu, điều hai người có được còn là một cuộc nói chuyện tập trung vào chủ đề chính: cảm xúc. Tần suất vuốt ve và âm thanh trong giọng nói của người mẹ mang đến cho đứa trẻ một thông điệp đảm bảo về tình yêu, tạo ra sự hòa hợp không lời, ngay lập tức (theo cách dùng từ của Trevarthen).

Sự trao đổi những tín hiệu này tạo ra sự kết nối với bé. Qua sợi dây kết nối đó, chúng ta có thể làm bé cảm thấy vui vẻ và hào hứng, trầm tĩnh và im lặng hay buồn bã và muốn khóc. Trong giao thức trò chuyện vui vẻ, mẹ và bé đều cảm thấy vui và được chú ý. Nhưng khi cả mẹ và bé không thể thực hiện vai trò của mình trong cuộc nói chuyện thì kết quả sẽ hoàn toàn khác. Chẳng hạn, nếu người mẹ không chú ý nhiều và không nhiệt tình phản ứng lại, bé sẽ có biểu hiện không hợp tác. Nếu phản ứng kém ăn khớp về mặt thời gian, bé sẽ lúng túng, rồi sau đó là buồn bã.

Còn nếu bé không thể phản ứng lại trước hành động của mẹ, người mẹ sẽ xuất hiện cảm giác buồn chán.

Những chuỗi tương tác này cho ta biết giao thức trò chuyện là bài học cách giao tiếp đầu tiên của trẻ. Chúng ta học cách hòa điệu về mặt cảm xúc trong một khoảng thời gian rất dài trước khi có thể dùng từ ngữ để diễn tả cảm xúc. Giao thức trò chuyện vẫn là mẫu giao tiếp cơ bản nhất của mỗi chúng ta. Nó là sự nhận thức ngầm, có thể giúp chúng ta hòa nhịp khi tiếp xúc với một ai đó. Khả năng hòa nhịp như khi còn bé giúp ích nhiều cho cuộc sống sau này của chúng ta, hướng dẫn chúng ta trong mọi giao tiếp xã hội.

Cảm xúc không chỉ là điểm chính trong giao thức giao tiếp của trẻ mới sinh mà còn là nền tảng giao tiếp cho người lớn. Và những đoạn hội thoại không lời dựa trên cảm xúc là chất nền, mà trên đó, tất cả các hoạt động giao tiếp diễn ra.



Chương 3. KẾT NỐI THẦN KINH KHÔNG DÂY



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI](#)

Tại New York, khi ngồi trên xe điện ngầm, trong tôi bỗng xuất hiện một cảm giác mơ hồ: Tôi nghe thấy tiếng hét inh tai rất xa, phía sau mình, từ đầu kia của toa tàu.

Tôi quan sát thấy khuôn mặt của người đàn ông ngồi đối diện đang toát lên vẻ lo lắng.

Tâm trí tôi đã bắt kịp để có thể hiểu chuyện gì đang xảy ra và tôi sẽ phải làm gì. Đó có phải một cuộc ẩu đả không? Hay có ai đó đang chạy như điên trên tàu? Liệu có nguy hiểm nào có thể xảy ra đối với tôi không? Hay đó chỉ là tiếng hò reo sung sướng, có thể là của một nhóm thiếu niên đang vui vẻ?

Câu trả lời xuất hiện ngay tức khắc. Từ khuôn mặt của người đàn ông, tôi có thể đoán được điều gì đang diễn ra: Những nét lo lắng dịu lại và ông ta quay trở lại đọc tiếp tờ báo. Dù bất cứ điều gì đang diễn ra sau lưng mình, tôi biết rằng mọi chuyện vẫn ổn.

Nỗi lo sợ ban đầu trong tôi dịu xuống khi tôi nhìn thấy khuôn mặt người đàn ông giãn ra. Trong những khoảnh khắc như trên, theo bản năng, chúng ta sẽ chú tâm nhiều hơn đến khuôn mặt của những người xung quanh, tìm kiếm một nụ cười hay một cái cau mày cho phép chúng ta cảm nhận tốt hơn về cách giải mã các dấu hiệu nguy hiểm hoặc ý định của ai đó.

Trong thời kỳ sơ khai, những bầy người nguyên thủy sống thành bầy đàn sẽ cảm nhận được nguy hiểm tốt hơn và nhanh hơn nhiều so với từng cá nhân đơn lẻ. Khả năng cảnh giác cũng được nhân lên gấp bội. Trong một thế giới hoang dã như vậy, cơ chế tự động chú ý đến những dấu hiệu nguy hiểm và huy động cảm xúc sợ hãi của bộ não chắc chắn có giá trị sống còn rất lớn.

Mặc dù, khi nỗi lo sợ lên đến cùng cực, chúng ta có thể bị nuốt chửng vào nỗi sợ hãi của riêng mình và không thể chú ý tới bất kỳ điều gì khác. Nhưng, trong hầu hết các trường hợp, sự lo lắng sẽ tăng cường thêm các giao dịch cảm xúc, để những người đang cảm thấy bị đe dọa và lo lắng dễ dàng nắm bắt cảm xúc của người khác hơn. Tại những bày người nguyên thủy đã nói ở trên, chắc chắn về một hoảng sợ của người nhìn thấy một con hổ đang rình mò cũng đủ để gây ra nỗi hoảng sợ tương tự ở bất cứ ai nhìn thấy nét mặt đó và gây ra hành động chạy trốn tự vệ ở họ.

Hãy quan sát kỹ khuôn mặt này:

Hạch hạnh nhân của chúng ta ngay lập tức phản ứng với bức ảnh. Khi cảm xúc biểu hiện càng mạnh, phản ứng của hạch hạnh nhân sẽ càng mãnh liệt. Sử dụng thiết bị chụp hình não FMRI trong những trường hợp tương tự sẽ cho chúng ta thấy bộ não của người đang quan sát dường như cũng đang hoảng sợ, mặc dù nó nằm trong trạng thái thảnh thơi hơn nhiều.

Khi hai người giao tiếp trực tiếp, sự lây lan cảm xúc sẽ truyền qua vô số các mạch thần kinh hoạt động song song trong bộ não của mỗi người. Những hệ thống lây truyền cảm xúc này trao đổi tất cả các loại cảm xúc, từ buồn bã, lo lắng đến vui vẻ hạnh phúc.

Những khoảnh khắc lây lan này chính là đường kết nối chức năng giữa hai não. Nó tạo thành một vòng phản hồi, băng qua rào chắn làm bằng da và sọ não giữa các cơ thể. Trong những giới hạn của các hệ thống, khi các bộ não liên kết "ghép đôi" với nhau, mỗi đầu ra luôn có một đầu vào tương ứng. Khi hai thực thể kết nối trong một vòng phản hồi, nếu một người thay đổi, người kia cũng sẽ thay đổi theo.

Khi cùng nằm trong một vòng phản hồi, não người sẽ gửi và nhận các dòng tín hiệu cho phép họ tạo ra sự hài hòa ngầm. Và nếu đi đúng hướng, dòng phản hồi này sẽ khuếch đại cộng hưởng giữa các bên. Vòng phản hồi giúp cảm xúc, suy nghĩ và hành động trở nên đồng điệu với nhau. Nhờ đó, chúng ta sẽ gửi

và nhận các trạng thái bên trong tốt hơn hoặc tồi tệ hơn, dù đó là tiếng cười, sự dịu dàng hay sự căng thẳng hiểm thù.

Trong cơ thể, một lượng cộng hưởng xác định là một dao động giao cảm, là khuynh hướng trong đó một bộ phận khuếch đại tỷ lệ dao động của mình bằng cách hòa nhịp với dao động của một bộ phận khác. Những cộng hưởng như vậy tạo ra phản ứng lớn nhất và lâu dài nhất giữa hai bộ phận tương tác sau cực điểm.

Bộ não bao vòng ngoài nhận thức của chúng ta hoặc không có sự chú ý đặc biệt nào hoặc với ý định được yêu cầu. Mặc dù chúng ta có thể chủ tâm bắt chước ai đó để gần gũi, thân thiện hơn với họ, nhưng những nỗ lực như vậy thường có khuynh hướng trở nên lố bịch, kệt cớm. Sự hòa điệu diễn ra tốt nhất khi nó xảy ra tức thì chứ không phải khi được xây dựng từ những động cơ bí mật như tức giận hay bất kỳ chủ đích có ý thức nào.

Tính tự động của đường thấp cho phép đẩy nhanh tốc độ. Chẳng hạn, hạch hạnh nhân tìm ra những biểu hiện sợ hãi trên khuôn mặt của người khác với tốc độ rất nhanh, chỉ bằng một cái nhìn thoáng qua, có tốc độ 33 mili giây. Ở một số người, tốc độ này có thể xuống đến 17 mili giây (chưa đến 1/200 giây). Sự nắm bắt nhanh này chứng minh sự siêu tốc độ của đường thấp. Tốc độ đó nhanh đến mức ý thức của con người vẫn chưa nhận diện rõ biểu vật mặc dù chúng ta vẫn có thể cảm nhận được những khuấy động mơ hồ diễn ra sau đó.

Mặc dù chúng ta rất ít khi ý thức được sự hòa hợp của bản thân với người khác, nhưng chúng ta vẫn có thể dễ dàng hòa hợp với họ. Bản duy-ê-t xã hội tức thì này chính là tuyệt tác của một lớp nơ-ron thần kinh đặc biệt.

CÁC NƠ-RON PHẢN CHIẾU

Tôi vẫn nhớ một việc đã xảy ra khi tôi mới 2-3 tuổi. Một lần khi cùng mẹ đi mua hàng trong cửa hàng tạp hóa, tôi thấy có một phụ nữ nhìn mình và cười ấm áp. Đó quả là người phụ nữ xinh đẹp, đáng yêu.

Tôi vẫn nhớ rất rõ khi ấy miệng tôi vô tình nở một nụ cười đáp trả. Khuôn mặt tôi đỏ ửng lên và được kéo giãn ra bởi những sợi dây bí ẩn, làm căng các cơ quanh miệng và kéo khoé mép ra đến má.

Tôi cảm nhận rất rõ, nụ cười của mình là tự nhiên, chứ không phải do bản thân gượng ép mà do có sự tác động từ bên ngoài.

Phản ứng tự nhiên đó rõ ràng là dấu hiệu hoạt động của những tế bào thường được gọi là nơ-ron phản chiếu - loại nơ-ron phản chiếu một hành động mà chúng ta quan sát được ở người khác, khiến chúng ta bắt chước hành động đó hoặc thôi thúc ta phải làm việc đó. Những nơ-ron phản chiếu này thúc đẩy hoạt động của cơ cấu não và giải thích cho một câu ngạn ngữ cổ: "Khi bạn mỉm cười, cả thế giới sẽ mỉm cười với bạn."

Những nhánh chính của đường thấp chạy qua nơ-ron phản chiếu. Theo thời gian, các nhà khoa học ngày càng phát hiện thêm nhiều những hệ thống nơ-ron phản chiếu này trong con người chúng ta. Chúng giải thích cho những hoạt động trong cuộc đời mỗi chúng ta, từ nhận thức tình cảm và đồng đại xã hội cho tới cách trẻ học.

Các nhà thần kinh học xã hội đã tình cờ khám phá ra hệ thần kinh không dây này vào năm 1992. Họ vẽ lại vùng cảm ứng trong não khi bằng cách dùng các điện cực và tia laze khám phá từng góc ngách của tế bào não và tìm hiểu xem tế bào nào hoạt động trong suốt quá trình diễn ra một cử động cụ thể. Các nơ-ron trong vùng này tỏ ra hết sức chính xác. Chẳng hạn, một số nơ-ron thần kinh chỉ hoạt động khi chú khi nắm chặt vật gì đó trong tay, trong khi một số khác lại chỉ hoạt động khi xé đôi vật đó ra.

Nhưng phát hiện chính xác và đầy bất ngờ lại đến trong một buổi chiều nắng nóng khi một trợ lý quay lại phòng thí nghiệm sau bữa sáng với một chiếc kem ốc quế trên tay. Các nhà khoa học sửng sốt khi phát hiện thấy tế bào cảm ứng của chú khỉ hoạt động lúc nhìn thấy viên trợ lý đưa kem lên miệng ăn. Họ lặng người đi khi phát hiện thấy một chuỗi các nơ-ron riêng biệt dường

như hoạt động khi chú khỉ chỉ quan sát một con khỉ khác hoặc một đối tượng làm thí nghiệm khác thực hiện một động tác nào đó.

Sau khi phát hiện ra những nơ-ron phản chiếu trong não khỉ, người ta cũng tìm thấy hệ thống nơ-ron phản chiếu tương tự ở người. Trong một nghiên cứu nổi tiếng khác dùng các điện cực với tia laze giám sát nơ-ron này ở một người bình thường, người ta thấy nơ-ron có dấu hiệu hoạt động cả khi người đó bị đau (như bị kim châm) và khi đơn thuần nhìn thấy một người khác bị đau. Đây là một dạng hoạt động thần kinh khi lòng cảm thông thuần túy hoạt động.

Có nhiều nơ-ron phản chiếu hoạt động trong vỏ não tiền vận động (premotor cortex) - nơi giám sát các hoạt động từ nói cho tới có ý định hành động. Do các nơ-ron này nằm ngay cạnh các nơ-ron vận động nên những vùng có vai trò khơi mào hoạt động trong não luôn sẵn sàng hoạt động ngay khi chúng ta nhìn thấy người khác thực hiện hành động. Khi chúng ta diễn tập một hành động trong tâm tưởng - tập nói hay tưởng tượng ra những điểm đánh trong một trận golf - các nơ-ron trên cũng hoạt động trong vỏ não tiền vận động, tạo cảm giác chúng ta thật sự nói hay thực hiện những cú đánh golf đó. Trong não bộ, kích thích một hành động nào đó cũng tương tự như thực hiện nó.

Các nơ-ron phản chiếu hoạt động khi chúng ta nhìn thấy một người gỡ đầu hay lau nước mắt. Nhờ thế, một phần các sợi dây thần kinh trong não chúng ta bắt chước hành động đó của họ. Những gì chúng ta nhìn thấy được các nơ-ron phản chiếu sắp đặt những thông tin giống hệt, hướng vào các nơ-ron vận động, cho phép chúng ta tham gia vào hoạt động của người khác như thể chính chúng ta đang thực hiện hoạt động đó.

Trong não người có vô số hệ thống nơ-ron phản chiếu. Những nơ-ron phản chiếu nay không chỉ khiến chúng ta bắt chước hành động của người khác mà còn giúp chúng ta hiểu được mục đích hành động, rút ra những ám chỉ xã hội và thấu hiểu cảm xúc của họ. Chẳng hạn, khi dùng máy chụp não fMRI và

cho những người tình nguyện tham gia thí nghiệm theo dõi cuốn băng video một người đang mỉm cười hay quắc mắt, giận dữ thì hầu hết các vùng hoạt động trong não người quan sát đều giống những vùng hoạt động trong não người thể hiện cảm xúc.

Các nơ-ron phản chiếu khiến cảm xúc có tính lây lan, cho phép cảm xúc mà chúng ta chứng kiến xuất hiện ở chính chúng ta, giúp ta đồng điệu và làm theo những gì đang diễn ra. Chúng ta cảm nhận được người khác theo nghĩa rộng nhất của từ này: cảm nhận được tình cảm, cử động, cảm giác, suy nghĩ của họ như khi chúng diễn ra trong mỗi chúng ta.

Các kỹ năng xã hội phụ thuộc vào các nơ-ron thần kinh. Với kỹ năng xã hội, việc tái hiện lại những gì chúng ta quan sát thấy ở người khác sẽ giúp chúng ta chuẩn bị cho những phản hồi nhanh hơn và phù hợp hơn. Với một kỹ năng xã hội khác, các nơ-ron sẽ phản hồi lại một dấu hiệu đơn thuần của ý định hành động và giúp chúng ta theo dấu bất kỳ động cơ bên trong nào. Hiểu những ý định của người khác và tại sao họ lại có ý định đó sẽ mang lại cho chúng ta những thông tin xã hội vô giá, giúp chúng ta đi trước một bước, cảm nhận được những gì sắp xảy ra, giống như một chú tắc kè hoa biết đổi màu tùy theo hoàn cảnh.

Các nơ-ron phản chiếu dường như là yếu tố rất cần thiết đối với cách học của trẻ. Từ lâu, học theo lối bắt chước đã được công nhận là con đường phát triển chính trong quá trình phát triển và trưởng thành ở trẻ. Những kết quả nghiên cứu về nơ-ron phản chiếu lại cho rằng trẻ có thể đạt đến trình độ bậc thầy chỉ dựa vào quan sát. Khi trẻ quan sát, các em khắc ghi vào não những cảm xúc, hành vi và cách thức hoạt động, tồn tại của thế giới.

Các nơ-ron phản chiếu ở người linh hoạt và đa dạng hơn ở khỉ rất nhiều. Nó phản ánh các hoạt động xã hội cực kỳ phức tạp của chúng ta. Bằng cách bắt chước những gì người khác làm và cảm nhận, các nơ-ron phản chiếu tạo ra một sự nhạy cảm chung, mang thế giới hoạt động bên ngoài vào trong mỗi chúng ta: Để hiểu người khác, ít nhất chúng ta cũng phải suy nghĩ giống họ.

Cảm giác ảo về trải nghiệm của người khác phù hợp với khái niệm mới xuất hiện trong triết lý trí tuệ. Khái niệm này cho rằng, chúng ta hiểu người khác nhờ vào việc diễn giải hoạt động của họ bằng ngôn ngữ thần kinh, chuẩn bị hành động và giúp chúng ta có những trải nghiệm tương tự.

Tôi hiểu hành động của bạn bằng cách thực hiện những hành động tương tự trong đầu. Như Giacomo Rizzolatti, nhà thần kinh học người Ý - người phát hiện ra các nơ-ron phản chiếu - giải thích, những hệ thống này cho phép chúng ta đọc suy nghĩ của người khác không phải bằng phép duy lý mà bằng sự mô phỏng trực tiếp, bằng cảm giác chứ không phải bằng lý trí.

Việc khơi mào một mạch song song ở hai não như vậy cho phép chúng ta ngay lập tức hiểu được điều gì đang diễn ra tại một thời điểm bất kỳ. Các nhà thần kinh học gọi trạng thái cùng dao động này là cộng hưởng cảm thông - một liên kết từ não tới não giúp hình thành mạch đôi chạy qua đường tháp.

Các dấu hiệu bên ngoài của những mối liên kết bên trong như vậy đã được một nhà thần kinh học người Mỹ làm việc tại Đại học Geneva, Daniel Stern, nghiên cứu chi tiết. Trong nhiều năm, Stern đã thực hiện một hệ thống những quan sát về bà mẹ và trẻ sơ sinh. Là một nhà khoa học theo thuyết của Jean Piaget, Stern cũng nghiên cứu những tương tác ở người lớn, như quan hệ tương tác giữa bác sĩ và bệnh nhân hay giữa hai người yêu nhau.

Từ các nghiên cứu của mình, Stern kết luận rằng hệ thần kinh của chúng ta được thiết kế sao cho hệ thần kinh của người khác có thể nắm bắt và hiểu được. Chính vì thế, chúng ta có thể cảm nhận những gì xảy ra với người khác bằng cảm xúc rất thật. Trong những khoảnh khắc như vậy, chúng ta cộng hưởng với những trải nghiệm của họ, và tương tự, họ cũng cộng hưởng với những trải nghiệm của chúng ta.

Stern bổ sung thêm, chúng ta không thể tiếp tục coi suy nghĩ của chúng ta như một thực thể riêng rẽ, độc lập và tách biệt. Thay vào đó, chúng ta phải coi chúng là một thực thể có khả

năng thẩm thấu, tương tác không ngừng nhờ có sự tham gia của một sợi dây gắn kết vô hình nào đó. Ở mức độ vô thức, chúng ta luôn góp mặt trong cuộc đối thoại không ngừng với bất kỳ ai mà chúng ta tiếp xúc, mọi cảm xúc, mọi cử động của chúng ta đều hướng đến và dung hòa với họ. Ít nhất là có những khoảnh khắc, đời sống tâm hồn của ta và người đó cùng được thiết lập trong một ma trận đôi, nối kết với nhau.

Các nơ-ron phản chiếu đảm bảo rằng khoảnh khắc khi có ai đó nhìn thấy những cảm xúc trên khuôn mặt bạn, họ sẽ ngay lập tức cảm nhận được cảm xúc tương tự trong chính họ. Và cảm xúc của chúng ta không chỉ được trải nghiệm bởi riêng chúng ta mà còn bởi những người xung quanh theo cả hai hình thức vừa ngầm vừa công khai.

Theo Stern, các nơ-ron phản chiếu đều tham gia hoạt động khi chúng ta cảm nhận trạng thái suy nghĩ của người khác và cộng hưởng với cảm xúc của họ. Mỗi liên kết bên trong não này khiến cơ thể chuyển động song song, suy nghĩ đi chung một nhịp và cảm xúc chạy cùng một đường. Khi các nơ-ron phản chiếu nối kết não, chúng tạo ra một bản nhạc đôi, ngầm giúp mở tung con đường cho những trao đổi tinh tế nhưng vô cùng mạnh mẽ.

LỢI THẾ CỦA MỘT KHUÔN MẶT BIẾT CƯỜI

Lần đầu tiên tôi gặp Paul Ekman là những năm 1980. Khi đó, Ekman đã dành một năm chỉ ngồi quan sát mình trong gương và học cách điều khiển từng cơ trong gần hai trăm cơ mặt một cách tự nhiên nhất. Việc làm này của ông là khởi đầu cho một nghiên cứu khoa học rất liều lĩnh. Ông phải dùng một máy shock điện để tìm những cơ mặt khó phát hiện. Khi có thể tự điều chỉnh được chính xác, kỳ công, ông đã vẽ lại chính xác sự khác biệt trong chuyển động của những bộ cơ khi họ thể hiện từng dao động và cảm xúc quan trọng.

Ekman đã xác định được có 18 kiểu cười, tất cả đều được tạo ra do sự hoán đổi hoạt động đa dạng của 15 cơ mặt khác nhau, trong đó có kiểu cười: đau khổ để thể hiện cảm giác buồn bã, đau đớn, thường là cười lộ răng khi trong lòng xuất hiện cảm

giác u sầu; độc ác là dấu hiệu cho thấy đó là người hay giận dữ và bần tiện; ngoài ra, còn có nụ cười khinh khỉnh - một nụ cười rất riêng thường gặp ở danh hài Charlie Chaplin - được thực hiện bởi một cơ mặt mà phần đa mọi người không thể cử động tinh tế. Đây là một nụ cười được Ekman gọi là "nụ cười khi mỉm cười".

Tất nhiên, cũng có những nụ cười chỉ thể hiện niềm vui sướng hay sự ngạc nhiên tự phát. Đó là những cơ dễ tạo ra nụ cười nhất. Hoạt động của nơ-ron phản chiếu là phát hiện nụ cười và khởi xướng hành động tương tự ở chính bản thân chúng ta. Như người Tây Tạng thường nói: "Khi anh mỉm cười với cuộc sống, một nửa nụ cười là cho chính anh, nửa còn lại là cho những người khác."

Trong tất cả các hình thức biểu đạt cảm xúc, nụ cười có nhiều lợi thế hơn cả. Não người thích nét mặt hạnh phúc và thường nhận ra chúng dễ dàng hơn, nhanh hơn nét mặt thể hiện cảm xúc tiêu cực. Hiệu ứng này được gọi là lợi thế của một khuôn mặt biết cười. Một số nhà thần kinh học cho rằng, trong não người có một hệ thống kích thích các cảm giác tích cực trong hoạt động, thường xuyên tạo ra cảm giác vui vẻ và giúp chúng ta có cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống.

Như vậy, tạo hóa thường có khuynh hướng nuôi dưỡng các mối quan hệ tích cực, lành mạnh. Mặc dù, các va chạm và xung đột vẫn xảy ra hàng ngày trong mối quan hệ giữa con người với con người nhưng phải thừa nhận một điều, sự thù ghét một người khác không phải là cảm giác bẩm sinh, tự nhiên ở con người.

Thậm chí, khi chúng ta đứng giữa những người hoàn toàn xa lạ, giây phút cùng vui vẻ, dù ngốc nghếch đến đâu cũng lập tức tạo ra sự cộng hưởng tức thì. Ví dụ, hai người lạ được đề nghị cùng chơi những trò chơi kỳ cục. Trong suốt cuộc chơi, một người sẽ phải nói qua ống rơm trong khi yêu cầu người kia tung quả bóng từ sau ra phía trước (Chú ý: người bị sai khiến phải đeo băng bịt mắt). Hai người này luôn cười vui vẻ, sáng khoái khi những tình huống hài hước xảy ra.

Cũng với tình huống trên, khi không có ống rơm và băng bịt mắt, cả hai người tham gia chơi đều không cười nhưng họ vẫn cảm nhận được rất rõ ràng và tức thì về sự gần gũi sau vài phút cùng chơi với nhau.

Trên thực tế, khoảnh khắc cất lên tiếng cười có lẽ là khoảnh khắc mà khoảng cách giữa hai con người được rút lại ngắn nhất. Nó là sự lan truyền có tính lây lan và không gì ngăn cản được sự hình thành mối quan hệ xã hội tức thì. Hãy cùng xem xét ví dụ về hai cô bé đang rúc rích cười với nhau. Hai cô bé càng cười đùa vui vẻ bao nhiêu, các em càng cảm thấy gần gũi, vui vẻ và thân thiết bấy nhiêu. Hay nói cách khác, càng vui vẻ cười đùa với nhau bao nhiêu thì sự cộng hưởng giữa các em càng lớn bấy nhiêu. Đối với những vị Phụ huynh ưa phán xét, nó có thể là chuyện vớ vẩn và thiếu nghiêm túc nhưng đối với những cô bé tham gia vào quá trình đó, nó lại là một trong những khoảnh khắc gắn bó tuyệt vời nhất.

CUỘC CHIẾN GIỮA CÁC QUAN ĐIỂM

Những bài hát rap của thập niên 1970 thường phản ánh đậm nét cuộc sống của những kẻ du côn với súng ống, thuốc phiện, bạo lực băng đảng, thói thù ghét đàn bà và lòng tham lam vô độ của những ả gái điếm trước trang sức và quần áo đắt tiền. Nhưng dường như mọi thứ đang dần thay đổi giống như cuộc sống của những nghệ sĩ viết nên những ca từ đó.

"Đúng là, nhạc hip-hop hầu như luôn nhắm vào các bữa tiệc, súng ống và phụ nữ" - Darryl McDaniels, thành viên chính của ban nhạc rap Run-DMC, tín đồ của thể loại nhạc rock classic lên tiếng thừa nhận. McDaniels nói thêm: "Sẽ chẳng có gì nếu anh là thành viên của một câu lạc bộ. Nhưng thứ nhạc đó không được phép tác động đến cuộc sống của tôi."

Câu nói của McDaniels đã dự báo trước sự xuất hiện của một dòng rap mới với cái nhìn bao quát hơn mà vẫn trực diện về cuộc sống. Là một trong những ca sĩ rap theo trào lưu mới, John Stevens (hay còn gọi là Legend) thừa nhận: "Tôi chưa bao giờ

cảm thấy dễ chịu với thứ nhạc tôn vinh bạo lực hay những thứ đại loại như thế."

Giống như Kanye West, tay nhạc rap tiên phong của trào lưu mới, Legend cũng chuyển hướng sang viết những lời nhạc tích cực, lạc quan, kết hợp lời tự xưng tội với những diễn giải đầy châm biếm về xã hội. Những bài hát này phản ánh đậm nét những trải nghiệm trong cuộc sống của họ, và thông thường, trải nghiệm của các ngôi sao rap gangsta không giống nhau. Stevens đã tốt nghiệp trường Đại học Pennsylvania còn Kanye là con trai của một giảng viên đại học. Kanye khẳng định: "Mẹ tôi là giáo viên và tôi cũng vậy."

Câu nói của Kanye còn có một hàm ý khác. Giống như bất cứ bài thơ, bài luận hay một câu chuyện nào, lời bài hát rap cũng có thể được coi như một hệ thống truyền phát các quan điểm, tức những ý tưởng lan truyền từ tâm trí người này sang người khác tương tự như cảm xúc.

Các quan điểm có quyền năng đặc biệt như "Nền dân chủ" hay "Nguyên tắc sống trong sạch" - những quan điểm có sức nặng - dẫn lối chúng ta hành động theo một đường hướng cụ thể. Có một số quan điểm đối nghịch tự nhiên với những quan điểm khác, và khi các quan điểm này đối kháng, chúng sẽ xung đột với nhau, tạo thành một cuộc chiến các ý tưởng.

Các quan điểm kết tụ sức mạnh từ đường thấp thông qua sự liên kết với các cảm xúc mạnh. Quan điểm có vai trò rất quan trọng vì nó kích thích chúng ta và đó cũng chính xác là những gì các cảm xúc thực hiện. Năng lực đường thấp trong các bài hát rap nói riêng hay các bài hát nói chung khi kết hợp với nhịp đập của các bộ kết nối dao động có thể tập hợp lại thành một lực đặc biệt, mạnh mẽ hơn rất nhiều so với khi chỉ thuần túy nằm trên trang giấy.

Chúng ta có thể coi quan điểm như những nơ-ron phản chiếu đang hoạt động. Chúng tự nhiên dẫn dắt hành động của chúng ta, đặc biệt là khi chúng ta đang ở trong trạng thái vô thức.

Song, năng lực điều khiển hành động tinh tế của quan điểm thường bỏ qua quá trình phát hiện.

Hãy xem xét năng lực tuyệt vời của quan điểm trong các tương tác xã hội. Trong một thí nghiệm, một nhóm tham gia thí nghiệm được nghe một chuỗi các từ như "thô lỗ" và "rất đáng ghét", còn một nhóm khác thì được nghe những từ như "ý tứ" và "lịch sự". Sau đó, thành viên hai nhóm được yêu cầu phải chuyển một thông báo cho một người đang nói chuyện với người khác. Hai trong số ba người được nghe các chuỗi từ thể hiện sự bất lịch sự xen ngang vào cuộc nói chuyện. Trong khi đó, tám trong số 10 người của nhóm còn lại đợi 10 phút cho đến khi cuộc nói chuyện kết thúc mới bắt đầu đưa thông báo.

Trong một dạng thức cung cấp thông tin khác, một đầu mối không được chú ý có thể dẫn tới những sự đồng điệu đáng ngạc nhiên. Nó giải thích cho những gì xảy ra khi tôi và vợ tôi tới thăm một hòn đảo ở vùng nhiệt đới.

Khi chúng tôi đi ăn trưa, tôi quyết định cầm theo máy ảnh và để nó trong chiếc túi nhỏ đeo nước bụng. Khi đi về phía quán ăn gần bờ biển, tôi định lấy máy ảnh ra chụp. Hoàn toàn bất ngờ, trước khi tôi kịp nói gì, vợ tôi đã bảo: "Mình ơi, mình có mang máy ảnh theo không?"

Dường như lúc đó, cô ấy đã đọc được suy nghĩ của tôi.

Những trạng thái đồng điệu như vậy xuất phát từ sự lây lan tương ứng với cảm xúc. Chuỗi liên tưởng của chúng tôi chạy trên cùng một hành trình với các hệ mạch nhận biết và ghi nhớ. Khi yếu tố bất kỳ trong chuỗi được cung cấp trước, dù chỉ là một câu đề cập đơn giản, hành trình này sẽ khuấy đảo các suy nghĩ và hành động vô thức, sau khi thu hút được sự chú ý của chúng ta. Như nhà viết kịch người Nga Anton Chekhov đã nói, đừng bao giờ để khẩu súng lên bức tường trong màn hai của vở kịch mà không dùng nó vào cuối đoạn ba vì tất cả các khán giả đều mong đợi những màn bắn súng.

Do chỉ cần nghĩ tới hành động cũng chuẩn bị cho chúng ta thực hiện nó nên việc cung cấp thông tin trước sẽ hướng dẫn

chúng ta hành động trong cuộc sống hàng ngày mà không cần tốn nhiều nỗ lực suy nghĩ xem nên làm gì tiếp theo. Nó gần giống như một danh sách các việc phải làm trong đầu chúng ta: Nhìn thấy chiếc bàn chải đánh răng vào buổi sáng khiến chúng ta vô thức vớ lấy nó để đánh răng.

Sự thôi thúc này đi theo chúng ta mọi lúc, mọi nơi: Khi một ai đó thì thầm với chúng ta, chúng ta sẽ thì thầm lại. Mọi chuyện diễn ra cứ như thể não bộ của người này đang tiêm nhiễm những cảm xúc, suy nghĩ và sự thôi thúc sang não bộ của người kia.

Tương tự như vậy, chuỗi suy nghĩ song song có thể dẫn dắt chúng ta tới chỗ cùng lúc suy nghĩ, hành động và nói gần như cùng một điều. Khi vợ tôi và tôi có suy nghĩ giống nhau và chung một cảm nhận ngán ngùi nào đó, hoạt động của cùng một chuỗi liên tưởng được kích thích, khiến chúng tôi đều nghĩ ngay tới cái máy ảnh.

Sự gần gũi về suy nghĩ như trên là bằng chứng cho sự gần gũi về cảm xúc. Một đôi vợ chồng càng cảm thấy hài lòng và cởi mở với nhau, khả năng đọc suy nghĩ lẫn nhau của họ càng chính xác. Khi chúng ta biết rõ một ai đó hoặc trải nghiệm được sự hòa hợp, các điều kiện sẽ gần như là tối ưu nhất cho sự hội tụ suy nghĩ, cảm giác, cảm nhận và trí nhớ của chúng ta. Chúng ta ở trong trạng thái thiên về khuynh hướng cảm nhận, tư duy và cảm giác theo đúng cách của người khác.

Sự hội tụ này vẫn xảy ra ngay cả khi một người lạ trở thành bạn của chúng ta. Ví dụ, hai sinh viên được xếp vào ở cùng một phòng trong ký túc. Các nhà nghiên cứu của Berkeley đã theo dõi phản ứng cảm xúc của hai sinh viên này khi họ xem riêng rẽ những đoạn phim ngắn: một là bộ phim hài vui nhộn có sự tham gia của Robin William; một là bộ phim tình cảm có cảnh một cậu bé đang kêu khóc thảm thiết trước cái chết của người cha. Trong lần xem đầu tiên, phản ứng của hai người bạn mới này khác nhau như hai người lạ bất kỳ. Nhưng bảy tháng sau, khi các nhà nghiên cứu mời họ xem lại những đoạn phim ngắn trên, phản ứng của họ trùng lặp đến kinh ngạc.

SỰ ĐIÊN LOẠN CỦA ĐÁM ĐÔNG

Những nhóm fan bóng đá kích động các cuộc nổi loạn và đâm chém hàng loạt ở các giải bóng đá châu Âu, vốn được mệnh danh là "siêu hooligan", dù là ở nước nào nhưng cũng có công thức tiến hành nổi loạn giống nhau: là một nhóm fan nhỏ, gắn bó khăng khít thường đến sớm trước khi trận đấu diễn ra hàng giờ liền. Họ hội họp, chè chén say sưa, hát bài hát của câu lạc bộ và hò hét ầm ĩ. Sau đó, khi các đám đông tụ tập chờ xem trận đấu, những nhóm này phát cờ của đội mình, hát cổ vũ và chửi bới đội bạn. Tất cả những hành động này đều lan sang đám đông còn lại. Tất cả các siêu hooligan đều tập trung vào những nơi có fan của cả hai đội. Những tiếng chửi bới sau đó biến thành lời đe dọa thật sự. Cao trào xảy ra khi tên cầm đầu tấn công một fan của đội bạn, khiến tất cả nhảy xổ vào làm cho vụ xô xát lan rộng.

Từ đầu những năm 1980 đến nay, công thức cho hội chứng kích động bạo lực hàng loạt này đã được nhắc tới nhiều lần cùng những hậu quả khôn lường. Đám đông hỗn tạp, hiếu chiến, say xỉn, liêu xiêu vì men rượu có tất cả các điều kiện lý tưởng để gây chiến. Chát còn làm mất phản xạ điều khiển thần kinh. Do đó, khi tên cầm đầu khơi ra cuộc chém giết, làn sóng bạo lực sẽ nhanh chóng lan tới những người còn lại.

Trong cuốn sách *Crowds and Power* (Đám đông và mãnh lực) Elias Canetti đã chỉ ra, nguyên nhân khiến một nhóm người trở thành một khối vững chắc, có cùng lý tưởng là do họ bị chi phối bởi niềm đam mê chung duy nhất - một thứ cảm xúc chung - dẫn tới hành động thống nhất: lây lan tập thể. Trạng thái cảm xúc có thể lây lan khắp nhóm với tốc độ cực nhanh đã thể hiện hoạt động song song, thẳng hàng của hai cơ chế sinh học thứ cấp, tạo ra sự đồng điệu về thể chất ở con người.

Sự thay đổi mau lẹ trong hành vi của đám đông giống sự phối hợp các nơ-ron phản chiếu ở qui mô rộng lớn hơn. Các quyết định của đám đông diễn ra với thời gian tính bằng giây. (Có thể giả định, đây cũng chính là thời gian làm lan truyền hoạt động

đồng điệu của các nơ-ron phản chiếu từ người này sang người kia).

Chúng ta cũng có thể tìm kiếm sự lây lan nhóm trong các màn thể hiện tuyệt vời, trong đó, các diễn viên và nhạc sĩ tạo ra được hiệu ứng rộng khắp - họ điều khiển cảm xúc của khán giả như khi sử dụng các nhạc cụ. Các vở kịch, các buổi hòa nhạc và những bộ phận đều đưa chúng ta đến một khu cảm xúc chung với rất nhiều người khác. Theo các chuyên gia tâm lý, hòa hợp trong hoàn cảnh như vậy thường tạo ra sức mạnh, khiến tất cả mọi người đều cảm thấy phấn chấn, hăng say.

Sự lây lan nhóm cũng diễn ra ở những nhóm có ít đối tượng tham gia nhất, như ba người ngồi im lặng bên nhau. Trong những nhóm không có sự phân chia cao thấp theo quyền lực, khuôn mặt của người nào biểu đạt cảm xúc tốt nhất, người đó sẽ nắm quyền thiết lập không khí chung.

Sự lây lan xuất hiện ở hầu khắp các nhóm người. Hãy xem xét thí nghiệm về việc ra quyết định dưới đây. Hội đồng quản trị của một công ty phải ra quyết định về số tiền thưởng cho mỗi nhân viên từ số tiền quỹ cuối năm. Mỗi thành viên trong hội đồng đều cố gắng đưa ra mức thưởng lớn nhất cho một nhân viên nào đó.

Những vấn đề không đạt được nhất trí chung thường dẫn tới căng thẳng. Cuối buổi họp, tất cả các thành viên đều cảm thấy rất mệt mỏi và bực bội. Trong khi đó, ở một nhóm khác, cuộc họp diễn ra với sự nhất trí cao. Do đó, khi ra về, mọi người đều ra về trong tâm trạng phấn khởi.

Hai cuộc họp trên đều là các tình huống mô phỏng hoạt động kinh doanh được tiến hành trong một nghiên cứu của trường Đại học Yale. Các tình nguyện viên tham gia nghiên cứu được chia thành những nhóm ra quyết định về chính sách lương thưởng. Không một tình nguyện viên nào biết trong những người tham gia, có một nhân viên nghiên cứu có nhiệm vụ bí mật là cố ý đối đầu với một số thành viên và vui vẻ, giúp đỡ một số thành viên khác.

Hành động của anh nhân viên này thay đổi theo hướng thay đổi của cảm xúc. Quan trọng hơn, các thành viên trong nhóm cũng thể hiện sự thay đổi rõ rệt trong tâm trạng: Họ trở nên buồn bã hay có cảm giác dễ chịu tương ứng nhưng dường như không ai biết lý do của sự thay đổi đó. Họ đã vô tình được đưa vào một vòng biến đổi tâm trạng.

Cảm xúc chủ đạo có thể tác động đến cách cả nhóm xử lý thông tin và ra quyết định. Điều này cho thấy để đưa ra quyết định chung, các thành viên của một nhóm bất kỳ phải thật sự chú ý đến cả nội dung được nói tới lẫn cảm xúc chung bao trùm căn phòng.

Sự hội tụ này chứng tỏ sự hiện diện của "thời nam châm" tinh tế, có thể làm rung động lòng người - ái lực kéo tất cả những người nắm trong một mối quan hệ thân thiết như những thành viên trong gia đình, đồng nghiệp nơi công sở và bạn bè - vào những suy nghĩ và cảm xúc chung nhất.



Chương 4. BẢN CHẤT CỦA LÒNG VỊ THA



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI

Một buổi chiều, ở trường dòng thần học Princeton, 40 sinh viên chuẩn bị tiến hành thuyết giảng để lấy điểm. Một nửa trong số họ được thuyết giảng về các chủ đề tôn giáo ngẫu nhiên, còn nửa còn lại phải thuyết giảng câu chuyện ngụ ngôn về người Samanritan tốt bụng - người đã dừng lại bên đường để giúp đỡ một người xa lạ bị thương trong khi người bị thương này không được những người ngoan đạo hơn chú ý.

Các sinh viên cùng đợi trong một căn phòng. Cứ 15 Phút, một người trong số họ phải đi sang một tòa nhà khác để thực hiện bài thuyết giảng. Không một sinh viên nào biết mình đang tham gia vào một cuộc thí nghiệm về lòng vị tha.

Qua ô cửa, các sinh viên đi thẳng tới giảng đường kia, nhưng trên đường đi, họ gặp một người đàn ông đang nằm rên rỉ trong cơn đau thật sự. Trong 40 sinh viên, có đến 24 người phớt lờ tiếng rên đó. Số sinh viên có bài nói về người Samanritan tốt bụng sẵn lòng dừng lại giúp đỡ cũng không nhiều hơn số sinh viên của nhóm còn lại.

Đối với những sinh viên này, thời gian mới là vấn đề. Trong số 10 người cho rằng mình đã muộn giờ, chỉ có một người dừng lại; còn trong số 10 người nghĩ rằng mình vẫn còn nhiều thời gian, có sáu người dừng lại.

Trong rất nhiều yếu tố tạo nên lòng vị tha, yếu tố quan trọng nhất dường như chỉ đơn giản là dành thời gian để chú ý. Sự cảm thông ở chúng ta mạnh nhất khi chúng ta hoàn toàn chú ý vào một ai đó và tham gia vào vũ điệu cảm xúc với họ. Lẽ dĩ nhiên, khả năng, mức độ sẵn lòng và sự quan tâm của con người khi chú ý không giống nhau. Một cô bé đang trong tâm trạng ủ dột có thể chẳng để ý gì tới lời căn nhắc của mẹ nhưng chỉ một phút sau, em lại hết sức tập trung vào cuộc nói chuyện điện thoại với

người bạn gái. Các học viên đang vội vàng đi thuyết giảng rõ ràng không sẵn lòng hoặc không thể chú ý tới người đàn ông đáng thương kia vì có thể họ đang mãi lo lắng trước áp lực về thời gian.

Cư dân thành thị ở các nước trên thế giới thường rất ít khi chú ý, chào hỏi hay đề nghị giúp đỡ người khác. Các nhà xã hội học đưa ra giả thuyết cho rằng, chúng ta có khuynh hướng rơi vào trạng thái biệt lập hoàn toàn trên những con đường tắc nghẽn người qua lại. Tất yếu, khuynh hướng này đòi hỏi sự cân bằng giữa các yếu tố: Chúng ta sao nhãng và ngừng đáp ứng nhu cầu thiết yếu của những người xung quanh. Như một nhà thơ đã nói: "Chúng ta đối đầu với sự ồn ào của những dãy phố đầy những âm thanh chói tai."

Ngoài ra, sự phân chia tầng bậc xã hội cũng khiến chúng ta nhấm mắt quay đi. Ở Mỹ, một người vô gia cư ngồi ăn xin với dáng vẻ tuyệt vọng trên một khu phố có thể không nhận được bất kỳ sự chú ý nào của người qua đường, những người chỉ cách họ vài bước chân nhưng một phụ nữ dễ gần, ăn mặc đẹp, đang xin chữ ký cho một lá đơn kiến nghị sẽ được họ vui vẻ, sẵn sàng lắng nghe và đáp lại. Tất nhiên, tùy thuộc vào quan điểm cảm thông của chúng ta, sự chú ý có thể đảo ngược lại: cảm thông với những người vô gia cư và không chú ý đến vụ việc kiện tụng kia. Nói tóm lại, quyền ưu tiên, tính xã hội hóa và vô số những nhân tố tâm lý xã hội khác đều tác động đến sự chú ý, cảm xúc hoặc sự đồng cảm của chúng ta.

Nói một cách đơn giản, chú ý đến người khác cũng cho phép chúng ta tạo ra sự kết nối cảm xúc. Thiếu sự chú ý, sự đồng cảm sẽ không có đất để tồn tại.

KHI PHẢI CHÚ Ý

Hãy thử so sánh cuộc thí nghiệm ở trường dòng Princeton với một câu chuyện xảy ra ở New York. Hôm đó, sau buổi làm việc, tôi đi tới ga tàu điện ngầm ở quảng trường Times. Như thường lệ, dòng người hối hả tràn xuống khu ga, để kịp bắt chuyến tàu tiếp theo.

Nhưng đột nhiên, tôi chợt thấy một chuyện không hay. Trên thềm nhà ga, một người đàn ông mình trần tiều tụy đang nằm sóng xoài, bất động, đôi mắt nhắm nghiền.

Dường như không ai để ý điều đó. Mọi người vội vã bước qua ông ta để mau chóng về nhà.

Ngỡ ngàng trước cảnh tượng đó, tôi dừng lại để xem có chuyện gì xảy ra với ông ta. Và ngay khi tôi dừng lại, một điều khác thường xảy ra: Những người khác cũng dừng lại.

Gần như ngay lập tức, mọi người quây lại thành một vòng tròn quanh người đàn ông. Một cách tự nhiên, các biểu hiện của lòng nhân ái xuất hiện: Một người đàn ông tới hàng xúc xích mua giúp chút thức ăn; một người phụ nữ chạy đi lấy chai nước; người khác gọi nhân viên tuần tra ga để thông báo yêu cầu giúp đỡ qua loa phát thanh.

Sau vài phút, người đàn ông nọ đã tỉnh lại, vui vẻ ăn uống và chờ xe cứu thương. Lúc đó, chúng tôi được biết ông ấy chỉ nói được tiếng Tây Ban Nha, không có tiền, và đã lang thang ở các khu phố của Manhattan với tình trạng đói khát. Ông ấy bị ngất đi vì đói tại bậc thềm nhà ga tàu điện ngầm.

Điều gì làm nên sự khác biệt ở đây? Chỉ bằng việc dừng lại để xem tình cảnh khó khăn của người đàn ông đó, tôi đã kéo những người qua đường ra khỏi vỏ bọc lạnh lùng và khiến họ chú ý tới ông ta. Khi tìm hiểu hoàn cảnh của ông, chúng tôi càng cảm động và muốn giúp đỡ.

Rõ ràng, tất cả chúng ta, những công dân lương thiện đang trên đường về nhà sau giờ làm, đều dễ dàng quan trước cảnh người đàn ông nằm trên sân ga. Thật đáng buồn khi đó chính là khuôn mẫu được hình thành từ sự bàng quan khi bước qua hàng trăm người vô gia cư đang cư ngụ trên những con phố của New York và nhiều trung tâm sầm uất khác.

Những người dân thành thị học cách kiểm soát sự băn khoăn, ái ngại khi nhìn thấy ai đó trong hoàn cảnh bi đát như vậy bằng cách hướng sự chú ý tới điều khác.

Khuôn mẫu đó ở tôi đã thay đổi khi tôi đọc được một bài gần đây trên tờ The New York Times về việc đóng cửa các bệnh viện tâm thần sẽ biến đường phố trở thành các phòng bệnh tâm thần. Để tìm hiểu bài viết này, tôi đã dành vài ngày đi thực tế cùng với những nhân viên của một tổ chức xã hội chuyên trông nom những người vô gia cư, đem tới cho họ thức ăn, chỗ ở và đồ đạc, khuyên nhủ những người bị bệnh tâm thần - một con số lớn đáng kinh ngạc - tới phòng khám để điều trị.

Trong một nghiên cứu khác sử dụng tình huống về người Samaritan, người ta phát hiện rằng những người dừng lại giúp đỡ thường cho biết khi nhìn thấy sự đau đớn của người khác, họ cảm thấy bối rối và thấu cảm. Khi người ta nhận thấy ai đó khiến họ thấu cảm, có rất nhiều khả năng họ sẽ giúp đỡ.

Chỉ cần nghe việc người nào đưa tay giúp đỡ ai đó cũng có thể gây tác động lạ thường, khiến cảm giác thấu cảm dâng lên. Các nhà tâm lý học dùng thuật ngữ "nâng cao thấu cảm" (elevation) đối với cảm giác ấm áp khi chứng kiến sự tốt bụng của một ai đó. Sự nâng cao thấu cảm là trạng thái xuất hiện lặp đi lặp lại lúc người ta kể về cảm giác của họ khi trông thấy một hành động tự phát với sự dũng cảm, lòng vị tha hay lòng trắc ẩn. Hầu hết, họ đều cảm thấy xúc động, thậm chí sung sướng.

Những hành động thường được coi là có khả năng khơi gợi sự nâng cao thấu cảm là giúp đỡ người nghèo, người bệnh hoặc giúp đỡ người khác trong hoàn cảnh khó khăn. Tuy nhiên, những việc làm tốt này không cần phải đến mức như gánh vác cả một gia đình hay quên mình làm việc vì những người dân nghèo Calcutta như đức mẹ đồng trinh Teresa. Một suy nghĩ đơn giản cũng có thể khơi gợi sự nâng cao phẩm giá. Ví dụ, theo một nghiên cứu ở Nhật, mọi người đều dễ dàng có trạng thái kandou - cảm giác xúc động sâu sắc. Cảm giác đó sẽ xuất hiện trong những tình huống đơn giản như khi chúng ta thấy cảnh một gã du côn dữ dằn nhường chỗ cho một ông già trên tàu.

Nghiên cứu cũng đưa ra giả thuyết, sự thấu cảm có tính lây truyền. Khi một người trông thấy một hành động nhân từ, trong

họ thường nảy sinh sự thôi thúc hành động tương tự. Những lợi ích có tính xã hội này có thể là lý do giải thích tại sao các câu chuyện thần thoại trên thế giới luôn có hình ảnh người giúp đỡ người qua những hành động dũng cảm.

Theo suy luận của các nhà tâm lý học, việc nghe một câu chuyện về lòng nhân ái - khi câu chuyện được kể sống động - gây ra những xúc cảm tương tự như khi chứng kiến sự việc. Sự nâng cao thấu cảm như thế có tính lây lan sâu rộng và nó di chuyển chủ yếu ở đường thấp.

SỰ HÒA ĐIỀU

Trong một chuyến đi Brazil năm ngày với con trai, chúng tôi nhận thấy những người chúng tôi gặp ngày càng trở nên thân thiện. Đó là một thay đổi thật sự ấn tượng.

Ban đầu, chúng tôi cảm thấy cách biệt hay dè dặt đối với những người Brazil chúng tôi gặp. Nhưng tới ngày thứ ba, chúng tôi đã thấy thân thiện với họ hơn nhiều.

Ngày thứ tư, cảm giác đó theo chúng tôi đến bất cứ nơi đâu. Và cuối chuyến đi, chúng tôi đã cúi người ôm hôn chia tay mọi người tại sân bay.

Có phải những người Brazil đã thay đổi? Tất nhiên không phải vậy. Lý do là vì sự lo lắng của những người ngoại quốc như chúng tôi khi đến một nền văn hóa xa lạ đã tan biến. Sự dè dặt mang tính phòng vệ đã ngăn cách chúng tôi với thái độ cởi mở, thân thiện của những người Brazil. Và có thể, đó cũng chính là nguyên nhân khiến họ dữ khoảng cách.

Những ngày đầu chuyến đi, giống như một chiếc radio bắt sóng chậm chạp, chúng tôi đã quá lo lắng về việc đón nhận sự thân thiện của những người bản xứ mà chúng tôi gặp. Khi thả lỏng bản thân và chú ý tới những người xung quanh, chúng ta nhắm đúng đích, từ đó, sự thân mật xuất hiện. Khi bồn chồn hay lo lắng, chúng ta không thể nhận ra dấu hiệu của một tiếng nói ấm áp hay một nụ cười trong ánh mắt người đối diện - những kênh truyền thông chủ yếu có thông điệp về sự thân thiện.

Lời giải thích chuyên môn cho động lực này đã cho thấy rõ ngưỡng giới hạn của sự chú ý. Khu vực nhớ hoạt động, hay khu vực nhớ chúng ta dùng để tập trung chú ý tại bất cứ thời điểm nào, nằm ở vỏ não trước - thành trì cuối cùng của đường cao.

Hệ mạch nơ-ron này giữ vai trò chủ đạo trong việc cấp phát sự chú ý thông qua kiểm soát các bước nằm sau một tương tác. Ví dụ, nó tìm kiếm trong bộ nhớ khi chúng ta muốn nói hay làm gì đó. Không chỉ có thế, nó còn theo dõi những tín hiệu đến và giúp chúng ta phản ứng hợp lý.

Khi những thách thức lớn hơn xuất hiện, các nhu cầu cũng ngày càng đè nặng lên khả năng tập trung. Những tín hiệu của sự lo âu từ hạch hạnh nhân tràn vào các khu vực chính của vỏ não trước, biểu lộ sự bồn chồn và làm giảm khả năng tập trung của chúng ta khỏi bất cứ sự việc nào. Sự lo buồn đòi hỏi quá nhiều sự chú ý.

Tự nhiên giành vị trí đặc biệt quan trọng cho sự giao tiếp giữa các thành viên trong một loài và hoạt động của bộ não được điều chỉnh phù hợp với điều đó, (đôi khi, sự điều chỉnh này diễn ra tức thời). Ví dụ, ở một số loài cá, trong mùa sinh sản, não của con cái tiết ra các hormone tạm thời làm thay đổi hình dạng của các mạch thính giác nhằm tăng khả năng thích ứng của chúng với tần số tiếng gọi của con đực.

Có thể thấy điều tương tự ở trẻ hai tháng tuổi khi tìm kiếm sự gần gũi của mẹ: Theo bản năng, trẻ trở nên nín lặng, hơi thở nhẹ hơn, quay mặt về phía mẹ; em chăm chú nhìn vào mắt, miệng mẹ và hướng tai về những âm thanh phát ra từ mẹ. Tất cả quá trình đó tạo thành nét mặt mà các nhà nghiên cứu gọi là "knit-brow with jaw-drop" (tạm hiểu là sự phối hợp đồng điệu giữa các cơ trên khuôn mặt). Mỗi cử động này đều tăng khả năng hòa hợp các giác quan của trẻ với lời nói hay cử chỉ của người mẹ.

Càng chú ý kỹ tới một người, chúng ta sẽ càng cảm nhận sâu sắc trạng thái tinh thần của người đó. Trong nhiều tình huống, chúng ta sẽ hành động nhanh hơn từ những tín hiệu mơ

hồ hơn. Ngược lại, khi chúng ta càng lo lắng, khả năng cảm thông chính xác của chúng ta càng thấp.

Tóm lại, tất cả các hình thức chỉ nghĩ tới mình đều hủy hoại sự thấu cảm, chưa kể đến sự thương cảm. Khi chú tâm tới chính mình, chúng ta sẽ thấy thế giới xung quanh bó hẹp lại trong vấn đề chúng ta đang gặp phải và nỗi lo âu hiện ra mồn một. Nhưng khi chúng ta chú ý đến người khác, thế giới của ta sẽ rộng mở, những vấn đề của bản thân sẽ trôi khỏi tâm trí và trở nên nhỏ bé. Nhờ đó, khả năng kết nối - hành vi thương cảm - của chúng ta tăng lên.

BẢN NĂNG THƯƠNG CẢM

Khi một con chuột thí nghiệm bị treo lơ lửng, nó kêu và giãy giụa. Bất gặp cảnh con chuột gặp nguy, một trong những con cùng chuồng cũng trở nên bối rối và cố gắng giải cứu bằng việc nhả một cái cần hạ thấp con bị treo xuống sàn.

Sáu con khi thí nghiệm được huấn luyện kéo dây xích để lấy thức ăn. Sau đó, chúng thấy con khi thứ bảy bị sốc điện mỗi khi chúng kéo dây xích. Khi chứng kiến sự đau đớn của con khi bị sốc điện, bốn con khi đầu đàn bắt đầu kéo dây xích khác. Mặc dù lấy được ít thức ăn hơn, nhưng con khi kia không còn bị đau đớn nữa. Con thứ năm không kéo dây xích trong năm ngày, còn con thứ sáu không kéo trong 12 ngày. Cả hai con khi này đều chịu đói để tránh gây sốc điện cho con khi thứ bảy.

Gần như, ngay từ khi sinh ra, khi nhìn hay nghe thấy trẻ khác khóc khổ sở, trẻ cũng òa khóc như thể chính các em cũng đang đau đớn. Tuy nhiên, các em lại hiếm khi khóc khi nghe một đoạn thu âm tiếng khóc của chính chúng. Từ 14 tháng tuổi trở đi, trẻ không khóc khi nghe thấy trẻ khác khóc, mà cố gắng tìm cách làm dịu sự đau khổ của đứa trẻ kia. Càng lớn, trẻ càng khóc ít hơn và cố gắng giúp đỡ nhiều hơn.

Những con chuột, khi thí nghiệm và những đứa trẻ có chung một sự thôi thúc tự nhiên, khiến chúng chú tâm đến tình trạng của đối tượng khác, gây ra cảm giác bồn chồn và dẫn chúng tới việc giúp đỡ. Tại sao phản ứng đó lại xuất hiện ở nhiều loài khác

nhau? Đơn giản là vì tự nhiên luôn lưu giữ, duy trì nhưng đặc điểm có lợi.

Trong kết cấu não bộ, nhiều đặc điểm có lợi được chia sẻ ở nhiều loài khác nhau. Não người có những khu vực lớn đã được chứng minh là có chung cấu trúc với các loài có vú khác, đặc biệt là linh trưởng - loài động vật có não bộ phát triển cao. Sự tương đồng ở các loài trong cảm xúc đau buồn khi thấu cảm đi kèm với sự thôi thúc giúp đỡ cho thấy, rõ ràng có một hệ mạch nơ-ron thần kinh cơ bản là giống nhau trong não bộ của các loài. Trái ngược với động vật có vú, bò sát không có bất kỳ biểu hiện thấu cảm nào, thậm chí chúng còn ăn thịt chính con của mình.

Dù có nhiều trường hợp, con người bỏ mặc ai đó đang cần giúp đỡ nhưng biểu hiện lạnh lùng đó dường như chỉ là để che giấu sự thôi thúc muốn giúp đỡ người khác. Các quan sát khoa học chỉ ra một hệ thống phản ứng đi kèm với não người, trong đó chắc chắn có các nơ-ron thần kinh phản chiếu hoạt động khi chúng ta thấy ai đó đang khổ sở, khiến chúng ta ngay lập tức có cùng cảm xúc với họ. Và khi càng thấu cảm, chúng ta càng muốn giúp đỡ.

Nhiều người cho rằng bản năng thương cảm đem lại lợi ích trong quá trình tiến hóa - được định nghĩa là "sự thành công sinh sản", hay số cá thể trong một đàn tiếp tục sống sót để sinh sản. Hơn một thế kỷ trước, Charles Darwin đã đưa ra ý kiến cho rằng, sự thấu cảm - bước mở đầu cho thương cảm - là nguồn hỗ trợ mạnh mẽ đối với sự sống còn của vạn vật trước thách thức tự nhiên. Sự thấu cảm giúp tăng cường tính hoà đồng và loài người chúng ta là những sinh vật mang tính xã hội vượt trội. Gần đây, xuất hiện thêm một ý kiến mới cho rằng tính hoà đồng là chiến thuật sống còn cơ bản của các loài linh trưởng, trong đó có con người chúng ta.

Lợi ích của sự thân thiện được thể hiện rất rõ ở những loài linh trưởng hoang dã. Những loài này sống trong một thế giới nanh và vuốt gần giống cuộc sống trước đây của người tiền sử, trong thế giới đó, chỉ có rất ít con cái sống được đến thời sinh sản

trong một thế giới của nanh vuốt. Hãy xem xét một nghìn con khỉ sống ở Cayo Santiago - một hòn đảo xa xôi của vùng biển Caribbean. Tất cả đều có tổ tiên là một nhóm khỉ được đưa từ Ấn Độ vào những năm 1950. Những con khỉ thí nghiệm này sống thành những đàn nhỏ. Khi tới tuổi trưởng thành, con cái ở lại, còn con đực rời sang một đàn khác.

Bước chuyển tiếp đó chứa đựng nhiều nguy hiểm: Khi con đực mới trưởng thành gia nhập một đàn lạ, 20% trong số chúng chết trong các trận đánh nhau. Các nhà khoa học đã lấy mẫu xương sống của 100 con khỉ trưởng thành và phát hiện ra những con khỉ thân thiện có mức hormone căng thẳng thấp nhất và có chức năng miễn dịch cao hơn những con khác trong đàn. Quan trọng hơn, khả năng tiếp cận, kết bạn hay thách thức những con khỉ trong đàn mới càng cao, thì khả năng sống sót của chúng cũng càng cao.

Một nguồn dữ liệu khác về linh trưởng là về loài khỉ đầu chó hoang dã, sống gần núi Kilimanjaro của quốc gia Đông Phi Tanzania. Những con khỉ nhỏ thuộc loài này đang gặp phải nguy cơ rất lớn: Ngay cả trong điều kiện sống thuận lợi, số khỉ nhỏ bị chết mỗi năm vẫn là 10%; còn trong thời kỳ khó khăn, con số này là 35%. Tuy nhiên, khi các nhà sinh vật học quan sát những con khỉ mẹ, họ khám phá ra những chú khỉ con có khả năng sinh tồn cao nhất và dễ kết bạn nhất là con của những con cái thân thiện - những con dành nhiều thời gian để chải chuốt, để hòa nhập với các con cái khác trong đàn.

Các nhà sinh vật học đưa ra hai lý do giải thích hiện tượng sự thân thiện của khỉ mẹ có thể tăng khả năng sống sót cho khỉ con. Thứ nhất, chúng là thành viên trong một đàn, sống hòa đồng; chúng giúp con cái của nhau thoát khỏi sự quấy nhiễu hoặc hỗ trợ nhau tìm kiếm thức ăn và nơi ở tốt hơn. Thứ hai, con khỉ mẹ càng được chải lông nhiều và hay chải chuốt cho các con khác, chúng càng nên thoải mái và khỏe mạnh. Vì thế, những con khỉ đầu chó hòa đồng sẽ là những bà mẹ tốt hơn những con khỉ đầu chó khác.

Ái lực tự nhiên giữa chúng ta có thể là do tình trạng khan hiếm đã được định hướng sẵn trong não người. Chúng ta dễ dàng ước đoán khả năng sống sót trong điều kiện khắc nghiệt của các thành viên dựa vào sự đoàn kết trong nhóm và khả năng sẽ xảy ra nếu một cá nhân đơn độc cạnh tranh giành nguồn tài nguyên khan hiếm với một nhóm.

Một đặc điểm có ý nghĩa lớn lao dần được cấu thành trong hệ mạch nơ-ron của bộ não. Nguyên nhân vì bất cứ đặc điểm gì đem lại nhiều lợi ích nhất trong những gen di truyền đều có xu hướng lan toả trong bộ gen.

Nếu tính hòa đồng đem lại cho con người một chiến thuật thắng lợi trong suốt thời tiền sử thì cũng nhờ nó, não bộ có thể vận hành các hoạt động xã hội. Vì vậy, có thể kết luận rằng, thiên hướng thương cảm của chúng ta - sợi dây kết nối cốt yếu – có ảnh hưởng rất to lớn.

THIÊN THẦN CÓ THẬT

Trong một vụ va chạm xe, cô gái nằm đó đau đớn, choáng váng, bất lực à lúng túng với chiếc chân phải bị gãy và cả thân người bị kẹt trong đồng hồ nát.

Rồi, một người đi đường - mà cô không bao giờ biết tên - đi đến và quỳ xuống bên cạnh cô. Anh cầm tay, trấn an cô trong khi chờ đội cứu thương cố gắng đưa cô ra. Không kể sự đau đớn và lo lắng của cô, anh ta đã giúp cô lấy lại bình tĩnh.

"Anh ấy là..." - cô ngừng lại, rồi nói tiếp: "thiên thần của tôi".

Chúng ta không bao giờ biết chính xác điều gì đã khiến chàng trai đó tới quỳ bên cô gái để trấn an cô. Nhưng chúng ta biết chính xác, sự thương cảm ấy phụ thuộc vào bước tiên quyết là sự thấu cảm.

Sự thấu cảm đòi hỏi mức độ chia sẻ cảm xúc nhất định - điều kiện trước tiên để thấu hiểu thế giới nội tâm của ai đó: Theo lời một nhà thần kinh học, các nơ-ron phản chiếu "đem lại cho bạn sự thấu cảm dồi dào, cơ chế căn bản để khiến bạn cũng cảm thấy đau đớn khi nhìn thấy ai đau đớn".

Constantin Stanislavski, người phát triển phương pháp đào tạo diễn xuất cho ngành sân khấu của Nga, cho rằng một diễn viên khi đang "nhập" vai, có thể hồi tưởng lại những ký ức xúc cảm trong quá khứ để tạo ra cảm xúc mạnh mẽ cho hiện tại. Tuy nhiên, Stanislavski cũng cho rằng những ký ức đó không nhất thiết phải là của chính chúng ta. Một diễn viên có thể nhận thấy cảm xúc ở những người khác và nhìn nhận bằng sự thấu cảm. Theo lời khuyên của Stanislavski, "Chúng ta phải tìm hiểu những người khác và cố hết sức tiến tới gần tâm tư cảm xúc của họ, cho tới khi sự đồng cảm được chuyển thành cảm xúc của chính chúng ta."

Lời khuyên của Stanislavski như một lời tiên tri. Với sự ra đời của phương pháp chụp não, các nghiên cứu đã khám phá ra rằng, khi chúng ta trả lời câu hỏi "Bạn cảm thấy thế nào?" thì chúng ta kích hoạt những hệ mạch nơ-ron hoạt động như khi đặt ra câu hỏi "Cô ấy cảm thấy thế nào?". Lúc này, não bộ hoạt động gần như giống hệt thời điểm chúng ta cảm nhận về cảm xúc của chúng ta hay của người khác.

Khi một người được yêu cầu bắt chước vẻ mặt của người khác như hạnh phúc, sợ hãi hay tức giận, não bộ kích hoạt các mạch nơ-ron giống như khi họ đơn giản chỉ quan sát người khác hoặc khi họ tự cảm nhận cảm xúc đó một cách tự nhiên. Theo cách hiểu của Stanislavski, những mạch nơ-ron này còn linh động hơn khi ta chủ tâm thấu cảm. Khi chúng ta để ý đến cảm xúc của một người khác, chúng ta thường có cùng cảm nhận với họ. Khi chúng ta càng chú ý hoặc khi những cảm xúc kia được thể hiện càng mãnh liệt, chúng ta càng cảm nhận được chúng mạnh mẽ hơn.

Từ tiếng Đức "einfuhlung" được đưa vào tiếng Anh năm 1990. Từ "empathy" (sự thấu cảm), dịch nghĩa đen là "sự cảm nhận từ bên trong". Từ này dùng để chỉ sự mô phỏng tinh thần từ cảm xúc của người khác. Theodore Lipps - người đưa từ "empathy" vào tiếng Anh - đã nói: "Khi tôi quan sát một người biểu diễn xiếc trên dây, tôi cảm thấy tôi đang ở trong anh ta." Dường như chúng ta cảm nhận cảm xúc của người khác trong

chính cơ thể chúng ta, và đúng là như vậy. Các nhà thần kinh học cho biết, hệ thống nơ-ron phản chiếu của một người càng linh động thì sự thấu cảm của người đó càng mạnh mẽ.

Trong tâm lý học hiện đại, từ "empathy" được dùng với ba ý nghĩa khác nhau: hiểu cảm giác của người khác; cảm nhận điều người khác cảm thấy; và phản ứng thương cảm đối với sự đau đớn của người khác. Ba biến thể này của sự thấu cảm có thể mô tả một chuỗi ba sự kiện: Tôi chú ý đến bạn, tôi có cảm nhận chung với bạn và tôi hành động để giúp bạn.

Theo quan sát của Stephanie Preston và Frans de Waal trong một nghiên cứu về liên kết nhận thức và hành động giữa các cá nhân, ba chuỗi sự kiện này rất phù hợp với những gì ngành thần kinh học đã nghiên cứu được về hoạt động của não khi chúng ta chú ý tới người khác. Hai nhà khoa học trên là những người có nhiều đóng góp trong lĩnh vực này: Preston là người tiên phong áp dụng các phương pháp thần kinh học xã hội để nghiên cứu sự thấu cảm ở con người; còn Frans de Waal, giám đốc của Living Links tại trung tâm linh trưởng Yerkes, đã có hàng chục năm giảng dạy về hành vi của con người thông qua những quan sát có hệ thống về các loài linh trưởng.

Preston và Frans de Waal lý luận rằng, trong thời điểm thấu cảm, cả cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta đều đồng nhất với người kia. Khi nghe thấy tiếng khóc sợ hãi của ai đó, chúng ta có chung một sự hình dung trong tâm trí. Đó là một khối những hình ảnh, những liên tưởng và những ý nghĩ về tình trạng khó khăn của người đó.

Bước chuyển tiếp từ sự thấu cảm tới hành động đi qua các nơ-ron phản chiếu. Sự thấu cảm dường như bắt nguồn từ lây nhiễm cảm xúc, nhờ đó, chia sẻ các cơ chế thần kinh của nó. Sự thấu cảm cơ bản không dựa vào một vùng não cụ thể mà bao gồm nhiều vùng não, tùy vào thứ chúng ta đang cảm nhận. Hãy đặt mình vào vị trí của người khác để chia sẻ cảm nhận với họ.

Preston đã phát hiện ra rằng nếu ai đó nghĩ tới những giây phút hạnh phúc nhất trong đời mình, rồi tưởng tượng về một giây

phút tương tự trong đời của một người bạn thân nhất, não bộ sẽ kích hoạt hệ mạch nơ-ron gần như giống hệt đối với hai hoạt động tâm lý này. Nói cách khác, để hiểu được cảm nhận của người khác hay nói chính xác là để đồng cảm, chúng ta sử dụng hệ mạch nơ-ron thần kinh như khi chính chúng ta trải nghiệm cảm xúc đó.

Trong hoạt động giao tiếp, điều gì quan trọng với người gửi thì cũng quan trọng với người nhận. Qua việc chia sẻ ý nghĩ cũng như cảm xúc, hai bộ não vận dụng một lối tắt mà ngay lập tức đưa cả hai tới cùng một điểm chung, không cần phải mất thời gian hay giải thích rõ ràng điều gì đang tới.

Sự phản chiếu xảy ra bất cứ khi nào nhận thức của chúng ta về ai đó tự động kích hoạt một hình ảnh hay một cảm nhận trong não về điều người kia đang làm hay đang biểu hiện. Những gì họ đang nghĩ xâm chiếm chúng ta. Chúng ta dựa vào những thông điệp tinh thần này để cảm nhận những điều người khác đang cảm thấy. Tóm lại, một nụ cười, một cái nháy mắt, một cái nhìn chăm chăm hay một cái chau mày đều có khả năng trở thành tín hiệu cho thấy những suy nghĩ đang diễn ra trong tâm trí một người.

CUỘC TRANH LUẬN CỔ XƯA

Triết gia của thế kỷ XVII, Thomas Hobbes đã khẳng định cuộc sống của chúng ta trong trạng thái tự nhiên - một cuộc sống không có sự cai trị cứng rắn - là "bẩn thỉu, nghiệt ngã và ngắn ngủi", là một cuộc chiến mà tất cả chống lại lẫn nhau. Tuy nhiên, dù có cái nhìn nghiêm khắc và yếm thế như vậy, nhưng bản thân Hobbes cũng có những lúc rất mềm yếu.

Một hôm, khi đi lang thang trên phố, ông tình cờ gặp một ông lão ăn xin ốm yếu. Hobbes cảm thấy xúc động nên đã cho ông lão một khoản hào phóng.

Một người bạn thắc mắc, nếu không có những câu tục ngữ hay nguyên tắc triết học về việc giúp đỡ người nghèo, Hobbes có làm như vậy không. Hobbes trả lời, ông sẽ vẫn làm vậy. Hobbes giải thích, ông cảm thấy đau buồn khi thấy cảnh nghèo khổ của

ông lão, vì thế việc cho tiền không chỉ làm nhẹ bớt phần nào nỗi khổ cực của ông lão, mà còn làm cho Hobbes cảm thấy dễ chịu hơn.

Câu chuyện này cho thấy, chúng ta có một chút tư lợi khi xoa dịu sự khổ cực của người khác. Theo bước Hobbes, một trường phái về lý thuyết kinh tế hiện đại cũng cho rằng người ta làm từ thiện một phần bởi sự thoải mái họ có được khi mừng tượng ra hoặc sự dịu bớt nỗi đau khổ của những người họ giúp đỡ, hoặc sự khuây khỏa của chính họ khi làm dịu đi nỗi cảm thông trong lòng.

Những phiên bản về sau của thuyết này đã cố gắng thay đổi cán cân, làm giảm đi yếu tố vị tha để làm rõ yếu tố tư lợi. Trong số đó, có một phiên bản cho rằng, lòng trắc ẩn che đậy thứ gen ích kỷ - một loại gen cố gắng tối đa hóa khả năng được di truyền của nó - bằng cách lập ra các bản phận hoặc ủng hộ những người thân mang thứ gen đó.

Tuy nhiên, có một quan điểm khác giải thích trực quan và phổ quát hơn. Trước thời Hobbes rất lâu, vào thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, nhà hiền triết người Trung Quốc Mạnh Tử đã viết: "Tất cả mọi người đều có cảm giác không thể chịu được khi thấy sự khổ sở của người khác."

Khoa học thần kinh ngày nay ủng hộ quan điểm của Mạnh Tử và bổ sung những thông tin còn thiếu cho quan điểm này. Khi chúng ta thấy ai đó đau khổ, hệ mạch nơ-ron tương tự phản xạ vào trí não chúng ta một dạng cộng hưởng nhờ thấu cảm đã được định sẵn và trở thành bước mở đầu cho sự thương cảm. Khi một đứa trẻ khóc, trí não của cha mẹ xuất hiện phản xạ tương tự và tự động khiến họ làm điều gì đó để dỗ dành con.

Cơ chế suy nghĩ và hành động nhân ái hình thành ở chúng ta ngay từ khi sinh ra. Theo bản năng, chúng ta giúp đỡ một đứa trẻ đang kêu khóc trong sợ hãi và tự nhiên muốn ôm một đứa bé tươi cười. Những động lực tình cảm như vậy rất mạnh mẽ, khơi dậy trong chúng ta những phản ứng mang tính tức thời và không tính toán. Hiện tượng xuyên suốt từ thấu cảm tiến hành động như

vậy diễn ra hoàn toàn vô thức và để lại dấu ấn ở hệ mạch nơ-ron thần kinh dành riêng cho chuỗi sự kiện này.

Cảm giác khổ tâm thôi thúc mong muốn giúp đỡ người khác. Tiếng kêu khóc đau khổ có thể kích hoạt những khu vực não hoạt động khi chúng ta trải qua sự đau khổ tương tự. Nó cũng tác động vào khu vực vỏ não tiền vận động và đó là dấu hiệu cho thấy chúng ta đang chuẩn bị hành động. Tương tự, khi chúng ta nghe thấy ai đó buồn bã kể lại một câu chuyện bất hạnh, khu vực vỏ não vận động (có chức năng điều khiển các hoạt động), hạch hạnh nhân và những hệ mạch nơ-ron liên quan tạo sự buồn bã sẽ được kích hoạt. Lúc đó, trạng thái chung này báo hiệu cho vùng não vận động, nơi chúng ta chuẩn bị đưa ra các phản ứng thích hợp. Nhận thức ban đầu chuẩn bị cho các phản ứng sau đó ở chúng ta, giúp ta sẵn sàng hành động.

Trong ngôn ngữ của bộ não, các mạng lưới thần kinh nhận thức và hành động có chung một mật mã. Mật mã chung này giúp chúng ta đưa ra phản ứng hợp lý gần như cùng lúc với khi chúng ta nhận thức sự việc. Việc trông thấy một biểu hiện cảm xúc, nghe thấy một giọng nói, hay tập trung chú ý vào một đề tài xác định sẽ ngay lập tức kích hoạt các nơ-ron thần kinh mà thông điệp đó đưa ra.

Mật mã chung này đã được Charles Darwin dự đoán từ trước. Năm 1872, ông đã viết một chuyên luận sâu sắc về cảm xúc. Cho đến ngày nay, các nhà khoa học vẫn hết sức trân trọng chuyên luận này. Mặc dù Darwin coi sự thấu cảm là yếu tố sống còn nhưng nhiều người đọc Thuyết Tiến hóa của ông lại hiểu nhầm và nhấn mạnh vào bản chất đẫm máu của "nanh và vuốt" (nói như Tennyson khi diễn đạt khái niệm về sự chọn lọc tàn nhẫn giữa kẻ mạnh và kẻ yếu, một khái niệm được những "người theo học thuyết Darwin xã hội" - những người đã bóp méo tư tưởng tiến hóa để giải thích cho tính tham lam, ủng hộ).

Darwin coi mỗi cảm xúc là một khuynh hướng thiên về chiều hướng hành động duy nhất: Sợ hãi thì thấy ớn lạnh hay chạy trốn; tức giận thì cãi cọ, đánh nhau; vui sướng thì ôm hôn nhau,

v.v... Hiện nay, các nghiên cứu thần kinh theo phương pháp hình ảnh chỉ ra rằng, ở cấp độ thần kinh, quan niệm của Darwin hoàn toàn chính xác.

Đường thấp tạo nên mối liên kết cảm xúc - hành động mang tính tương tác giữa các cá nhân. Ví dụ, khi chúng ta thấy ai đó biểu hiện sự sợ hãi dù chỉ là cách họ cử động hay ôm lấy cơ thể, não của chúng ta cũng kích hoạt hệ mạch nơ-ron thần kinh sợ hãi. Cùng với sự lây nhiễm tức thời này, các khu vực não có nhiệm vụ chuẩn bị cho biểu hiện sợ hãi cũng kích hoạt. Điều này xảy ra với tất cả những cảm xúc như tức giận, sung sướng, đau khổ, v.v... Khi đó, sự lây nhiễm cảm xúc không chỉ đơn thuần lan truyền cảm xúc, nó còn tự động chuẩn bị cho bộ não thực hiện các hành động thích hợp.

Kinh nghiệm của tự nhiên quyết định việc một hệ sinh thái có nên sử dụng lượng năng lượng tối thiểu hay không. Ở đây, não bộ đã đạt được tính hiệu quả khi tận dụng cùng nột hệ mạch nơ-ron khi nhận thức và thực hiện một hành động.

Sự tối ưu đó lặp lại trong cả bộ não. Trong trường hợp đặc biệt khi ai đó đang đau khổ, mối liên kết nhận thức - hành động trở thành xu hướng tự nhiên của não bộ. Việc có cùng cảm nhận với ai đó sẽ khuyến khích chúng ta giúp đỡ họ.

Thật vậy, một số dữ liệu cho thấy, trong nhiều tình huống, mọi người có xu hướng muốn giúp đỡ những người thân thiết hơn là giúp đỡ một người xa lạ. Dù vậy, sự hòa điệu cảm xúc với một người lạ khi họ đau khổ cũng khiến chúng ta giúp họ như giúp những người thân thiết. Ví dụ, trong một nghiên cứu, khi càng xúc động trước hoàn cảnh khó khăn của một đứa trẻ mồ côi vô gia cư, người ta sẽ càng sẵn lòng quyên góp tiền hay thậm chí đề nghị cho đứa bé một chỗ ở tạm thời, dù quan hệ xã hội giữa họ và đứa trẻ xa cách thế nào.

Mong muốn giúp đỡ những người thân sẽ biến mất khi chúng ta nhìn thấy ai đó đang trong tình cảnh khốn cùng hay đau đớn cùng cực. Khi trực tiếp nhìn thấy một người như vậy, mối liên kết giữa hai bộ não khiến chúng ta cảm thấy sự khổ sở của họ

như của chính chúng ta và chuẩn bị giúp đỡ. Sự đối diện với nỗi khổ sở đó từng là nguyên tắc sống trong một thời gian rất dài khi con người tương tác với nhau với khoảng cách ngắn ngủi chứ không phải trong những cách trở nhân tạo của cuộc sống hiện đại.

Trở lại với tình huống khó xử của câu hỏi: "Tại sao không phải lúc nào ta cũng giúp đỡ?" trong khi não người có một hệ thống được cấu tạo để giúp ta thấu hiểu nỗi khổ của người khác và chuẩn bị cho chúng ta những hành động giúp đỡ họ. Có nhiều đáp án khác nhau từ vô số những thí nghiệm về tâm lý học xã hội. Nhưng câu trả lời đơn giản nhất có thể là vì cuộc sống hiện đại đã cản trở điều đó. Phần lớn chúng ta liên hệ với nhau từ khoảng cách xa. Sự cách trở đó đồng nghĩa với việc chúng ta trải nghiệm sự thấu cảm có ý thức hơn là qua tính tức thời của sự lây nhiễm cảm xúc trực tiếp. Tệ hơn, chúng ta chỉ đơn giản thấy thông cảm, tức là chúng ta cảm thấy tiếc cho người đó nhưng không hề thử trải qua nỗi khổ như họ. Mỗi quan hệ cách biệt này làm suy yếu sự thôi thúc muốn giúp đỡ bẩm sinh trong mỗi chúng ta.

Preston và Frans de Waal đã lưu ý: "Ngày nay, trong kỷ nguyên của thư điện tử, truyền thông, sự di dời liên tục và các cộng đồng sống tách biệt, cán cân ngày càng nghiêng theo chiều hướng đi ngược lại nhận thức tự nhiên và chính xác về trạng thái cảm xúc của người khác, mà thiếu điều đó sự thấu cảm không thể xuất hiện." Những khoảng cách ảo và cách biệt xã hội trong thời đại ngày nay đã tạo ra dị tật trong cuộc sống con người, nhưng đó lại là thứ chúng ta lấy làm quy tắc. Sự cách biệt này chặn mất tiếng nói của sự thấu cảm, do đó, làm suy yếu tính vị tha.

Từ lâu, người ta đã lý luận rằng, bản chất con người là biết yêu thương và đồng cảm, dù có đôi lúc bần tiện, nhưng vô số những chuyện tồi tệ trong suốt chiều dài lịch sử đã phủ nhận điều này khoa học tìm được rất ít bằng chứng ủng hộ điều đó. Tuy nhiên, hãy thử mừng tượng về khả năng xảy ra những hành vi phản xã hội, từ hiếp dâm hay giết người cho đến chỉ là sự thô lỗ

hay gian dối. Thử để con số đó dưới dấu gạch ngang của một phân số. Sau đó, đặt lên trên tử con số của những hành vi phản xã hội thật sự đang diễn ra.

Tỷ lệ những hành vi ti tiện thật sự diễn ra so với khả năng xảy ra gần như luôn bằng một. Và nếu thay đổi, đặt giá trị trên tử là số hành vi nhân ái được thể hiện trong một ngày, tỷ lệ giữa cái tốt và cái xấu sẽ luôn ở mức tích cực.

Jerome Kagan, giáo sư giảng dạy tại Đại học Harvard đã đề xuất bài tập tâm lý này để chứng minh một điều giản đơn trong bản chất con người: Hành vi tốt luôn nhiều hơn hành vi xấu. Ông nhận xét: "Mặc dù con người thừa hưởng một xu hướng sinh học cho phép họ tỏ ra giận dữ, ghen tị, ích kỷ, đố kỵ, thô lỗ, hiếu chiến và bạo lực, nhưng họ thừa hưởng một xu hướng sinh học còn mạnh mẽ hơn - xu hướng của lòng tốt, lòng trắc ẩn, sự chung sức, yêu thương và che chở, đặc biệt đối với những người cần giúp đỡ." Ông nói thêm: "Cảm quan đạo đức nội tại này là một đặc tính sinh học của loài người."

Với việc khám phá ra hệ thống thần kinh của chúng ta thiên về xu hướng để sự thấu cảm phục vụ cho lòng trắc ẩn, thần kinh học đã mở ra cho triết học một cơ chế giải thích tính phổ quát của động lực mang tính vị tha. Thay vì cố gắng biện hộ cho những hành vi ích kỷ, các triết gia có thể suy ngẫm về câu hỏi hóc búa khi vô số lần hành vi xấu phải nhường bước cho cái thiện.



Chương 5. GIẢI PHẪU THẦN KINH NỤ HÔN



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI](#)

Đôi vợ chồng vẫn nhớ rất rõ khoảnh khắc lần đầu tiên hai người hôn nhau - đó là một bước ngoặt thần kỳ trong mối quan hệ của họ.

Trong nhiều năm, mối quan hệ của hai người chỉ dừng lại ở mức độ bạn bè. Chiều nọ, hai người gặp nhau uống trà. Trong suốt cuộc nói chuyện, cả hai đều thừa nhận rằng, để tìm được nửa kia phù hợp thật không đơn giản. Giây phút đó như ngừng lại khi một hai người trùi mền nhìn nhau, cả hai đều trầm tư trong 1-2 giây.

Rồi sau đó, khi đứng dậy tạm biệt, hai người lại nhìn vào mắt nhau. Hoàn toàn bất ngờ, cả hai đều cảm thấy như thể có một lực hút bí ẩn nào đó kéo họ lại với nhau, và nụ hôn xuất hiện.

Không ai có cảm giác mình là người khởi xướng, nhưng nhiều năm sau, cả hai vẫn nhớ rất rõ cảm giác bị hút vào hành động lãng mạn đó.

Những cái nhìn đăm đăm có thể là khúc dạo đầu của cơ chế thần kinh cần thiết cho nụ hôn của hai người. Hiện nay, thần kinh học cũng cho chúng ta biết điều tương tự với một ý tưởng rất nên thơ: Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn. Đôi mắt cho phép chúng ta nhìn vào những cảm giác riêng tư nhất của một con người. Cụ thể hơn, đôi mắt có chứa những hình ảnh thần kinh dẫn trực tiếp tới vùng cảm thông chính của bộ não và kết nối các cảm xúc với nhau - vùng Orbitofrontal (OFC) của vỏ não trước trán.

Việc nhìn thẳng vào mắt nhau đã kết nối chúng ta lại. Trên phương diện của khoa học thần kinh, chúng ta sẽ thấy, khi mắt hai người gặp nhau, vùng OFC của họ sẽ được kết nối với nhau. Đây là khu vực đặc biệt nhạy cảm với các đầu mối trực tiếp như tiếp xúc bằng mắt. Những phương thức giao tiếp xã hội này có

vai trò quan trọng trong việc nhận biết trạng thái cảm xúc của người khác.

Trong kinh doanh bất động sản, địa điểm có ý nghĩa rất lớn, và địa thế trong bộ não cũng vậy. OFC, nằm ở ngay trước và sau ổ mắt (nhờ đó mới có tiền tố Orbito trong tên), chiếm một vị trí chiến lược, là cầu nối giữa phần trên cùng của trung tâm cảm xúc và phần thấp nhất của bộ não lý trí. Nếu ví bộ não như một cái nắm tay, phần vỏ não nhiều nếp nhăn sẽ nằm ở vị trí của những ngón tay, các trung tâm dưới vỏ sẽ nắm ở lòng bàn tay và vùng OFC sẽ nằm ở điểm tiếp xúc của hai bộ phận đó.

OFC kết nối trực tiếp từ nơ-ron tới nơ-ron ba vùng chính của não bộ: vỏ não (lý trí), hạch hạnh nhân (trung tâm kích thích các phản ứng tình cảm) và thân não (vùng điều khiển các phản ứng vô thức). Mối liên kết khăng khít này cho thấy có một liên kết rất nhanh và mạnh tạo điều kiện thuận lợi cho sự phối hợp tức thời giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành động. Các xa lộ thần kinh tạo ra luồng xoáy những dữ liệu đường thấp từ các trung tâm cảm xúc, cơ thể và giác quan, còn đường cao lại tìm thấy ý nghĩa nội tại của những dữ liệu đó và tạo ra một kế hoạch đầy chủ tâm dẫn hướng hành động của chúng ta.

Liên kết giữa vùng vỏ não trên cùng và vùng dưới vỏ não biến OFC trở thành giao lộ có ý nghĩa quyết định của đường cao và đường thấp, là tâm điểm để hiểu môi trường xã hội quanh ta. Khi kết hợp hoạt động của hệ thần kinh bên trong với phản ứng bên ngoài, OFC sẽ lập tức thực hiện một phép tính xã hội để giúp chúng ta thấy được chúng ta nghĩ thế nào về người đối diện, họ thấy thế nào về chúng ta và cần làm gì tiếp theo để đáp lại hành động của người đó.

Sự tinh tế, hòa hợp và các tương tác xã hội dễ chịu phụ thuộc rất nhiều vào hệ mạch thần kinh này. Ví dụ, OFC chứa những nơ-ron thần kinh được sử dụng chủ yếu để dò cảm xúc trên khuôn mặt của người khác; hoặc mổ xẻ, tìm kiếm cảm xúc trong giọng nói của họ; và kết nối những thông điệp xã hội này

với những hành động, suy nghĩ thuộc về bản năng (như khi hai người cảm nhận được tình yêu họ dành cho nhau).

Những mạch này nối theo toàn bộ sự vật, sự việc và con người có mối liên hệ tình cảm với chúng ta. Khi một sản phụ nhìn vào bức ảnh đứa con mới sinh và bức ảnh một đứa trẻ hoàn toàn xa lạ, các kết quả từ máy chụp não fMRI cho thấy OFC có tín hiệu hồi đáp khi người phụ nữ nhìn ảnh con, nhưng lại không có biểu hiện gì khi nhìn bức ảnh của đứa trẻ kia. OFC hoạt động càng mạnh, cảm giác yêu thương và ấm áp ở người mẹ càng lớn.

Nói theo thuật ngữ chuyên ngành, các OFC gán "giá trị hưởng lạc" cho xã hội chúng ta. Nó cho chúng ta biết những cảm xúc yêu mến, ghê sợ hay ngưỡng mộ. Và do đó, nó cũng trả lời cho những yêu cầu cần thiết để tạo thành một nụ hôn.

OFC cũng đánh giá quan điểm thẩm mỹ học xã hội. Ví dụ, chúng ta cảm thấy thế nào khi người thấy mùi của người khác - dấu hiệu quan trọng gợi dậy cảm giác yêu ghét của chúng ta đối với họ (Đây chính là phản ứng sinh học ẩn sau thành công của các hãng nước hoa trên thế giới). Tôi nhớ có lần một người bạn của tôi đã tâm sự rằng để yêu một người phụ nữ, trước tiên, anh ta phải thích cách cô ta thưởng thức khi hai người hôn nhau.

Thậm chí, trước khi những cảm nhận vô thức như vậy đạt đến mức độ có ý thức, trước khi chúng ta hoàn toàn nhận ra những cảm xúc bên trong đã khuấy động mình, chúng ta đã hành động theo những cảm xúc đó. Và đây chính là đặc điểm tự thân của nụ hôn.

Tất nhiên, những mạch thần kinh khác cũng tham gia vào quá trình này. Các bộ tạo dao động thích nghi và phối hợp với tỷ lệ hoạt động thần kinh và chuyển động vận động khi chúng ta tiếp xúc với một vật thể động. Ở đây, chúng ta có thể giả định rằng, cả hai đều nỗ lực để đưa miệng tìm đến nhau với vận tốc và đường đi giống nhau, tạo thành một tiếp xúc êm dịu và mềm mại của hai bờ môi chứ không phải sự va chạm của hàm răng.

VẬN TỐC ĐƯỜNG THẤP

Dưới đây là cách một giáo sư chọn phụ tá cho mình (người phụ tá sẽ là người ở bên ông hầu hết thời gian trong ngày):

"Tôi bước vào phòng đợi, nơi người phụ nữ đang ngồi sẵn. Ngay lập tức, tôi cảm thấy chùng xuống. Tôi biết đây sẽ là một cộng sự dễ chịu. Tất nhiên, tôi có xem hồ sơ xin việc của cô ấy. Nhưng ngay từ phút đầu tiên, tôi đã tin chắc, cô ấy chính là người mà tôi tìm kiếm. Và tôi chưa bao giờ hối hận về quyết định đó."

Cảm nhận bằng trực giác tình cảm yêu ghét của chúng ta đối với một ai đó mà chúng ta vừa gặp chính là đoán xem chúng ta có tìm được sự hòa hợp hay ít nhất là dễ chịu với họ không. Nhưng trong số những người mà chúng ta có thể kết bạn, đặt quan hệ làm ăn hay kết hôn, làm sao chúng ta có thể phân biệt được ai là người lôi cuốn chúng ta và ai là người lạnh lùng với chúng ta?

Phần lớn quá trình ra quyết định như vậy diễn ra khi chúng ta gặp ai đó lần đầu. Trong một nghiên cứu gần đây, các sinh viên của một khóa học dành ba tới 10 phút trong ngày nhập học để làm quen với một sinh viên khác - một người hoàn toàn xa lạ. Sau đó, ngay lập tức, họ đánh giá, họ và người đó sẽ chỉ dừng lại mức quan hệ xã giao, hay sẽ trở thành những người bạn thân thiết. Chín tuần sau, trạng thái quan hệ của họ với người bạn mới quen đã chứng minh những ấn tượng đầu tiên của họ có độ chính xác rất cao.

Khi chúng ta đưa ra những đánh giá tức thì, chúng ta phụ thuộc chủ yếu vào hoạt động của một bộ nơ-ron gồm những tế bào não hình thoi với một đầu phình to và thân dài, dài. Hiện nay, theo các nhà thần kinh học, các tế bào hình thoi chính là bí quyết tạo nên tốc độ cảm nhận trực giác ở con người. Chúng rất nhạy khi đưa ra những đánh giá tức thì.

Hình dạng của tế bào hình thoi là chìa khóa của vấn đề: Tế bào này lớn gấp bốn lần so với các tế bào não khác. Từ một thân nhánh rất dài và rộng, các tế bào hình cây và sợi trực hoạt động như một dây kết nối giữa các tế bào với nhau. Kích thước khổng

lồ của các tế bào hình thoi đảm bảo việc truyền tải được thực hiện với vận tốc cao.

Các tế bào hình thoi hình thành nên những liên kết đặc biệt dày dặn và chắc chắn giữa OFC và phần nằm cao nhất của hệ thống limbic - vùng vỏ não vành đai trước ACC. Vùng ACC điều khiển sự chú ý của chúng ta, phối hợp suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của cơ thể với cảm giác của chúng ta. Mối liên kết này tạo ra trung tâm đầu não phân loại của hệ thần kinh. Và cũng nhờ nó, các tế bào hình thoi có thể tỏa ra khắp các vùng khác nhau của não bộ.

Những chất hóa học trong não bộ được tế bào hình thoi truyền đi cho thấy vai trò quan trọng của chúng trong các kết nối xã hội. Các tế bào hình thoi có rất nhiều cơ quan thụ cảm như serotonin, dopamine và vasopressin. Nhưng chất hóa học này đóng vai trò quan trọng trong quá trình kết nối giữa người với người: khi chúng ta yêu, có tâm trạng tốt, xấu hay vui vẻ. v.v...

Một số nhà giải phẫu thần kinh cho rằng các tế bào hình thoi có ý nghĩa tối quan trọng, tạo nên yếu tố đặc biệt chỉ có duy nhất ở loài người chúng ta. Số lượng tế bào hình thoi trong hệ thần kinh của con người nhiều hơn loài khỉ bốn nghìn lần và tế bào này chỉ xuất hiện trong não bộ của các loài động vật có vú. Một số nhà khoa học cho rằng, tế bào hình thoi có thể góp phần giải thích tại sao một số người (hay một số loài linh trưởng) nhận thức hoặc nhạy cảm xã hội hơn những người khác hoặc những loài khác. Các nghiên cứu chụp hình não đã phát hiện ra hoạt động được tăng cường của ACC ở những người có khả năng nhận thức các mối liên kết giữa các cá nhân con người - những người không thể đánh giá chính xác các tình huống xã hội nhưng vẫn cảm nhận được cảm xúc của người khác trong tình huống đó.

Các tế bào hình thoi tập trung chủ yếu ở khu vực hoạt động của vùng OFC khi chúng ta phản ứng cảm xúc với người khác (đặc biệt là sự thấu cảm tức thì). Chẳng hạn, khi người mẹ nghe thấy tiếng con khóc, hoặc khi chúng ta cảm nhận được nỗi đau của người mà chúng ta yêu quý, các kết quả chụp hình não đều

cho thấy hoạt động ở vùng này. Ngoài ra, vùng này cũng hoạt động trong những khoảnh khắc đầy cảm xúc như khi ta nhìn vào bức ảnh của người yêu, ta nhận thấy ai đó hấp dẫn hay tự đánh giá mình đang được đối xử công bằng hay đang bị lừa dối.

Một vùng khác cũng chứa nhiều tế bào hình thoi là khu vực đóng vai trò quan trọng trong đời sống xã hội của ACC. Nó hướng dẫn chúng ta thể hiện và cảm nhận những biểu hiện trên nét mặt và hoạt động khi những cảm xúc mạnh dâng trào. Ngược lại, khu vực này cũng liên kết mạnh với hạch hạnh nhân - điểm khởi phát của các cảm xúc và thực hiện những đánh giá tình cảm đầu tiên của con người.

Những nơ-ron thần kinh này cũng là nguyên nhân gây ra tốc độ xử lý rất nhanh của đường thấp. Ví dụ, trước khi chúng ta có thể nói ra những gì mình cảm nhận, chúng ta đã biết chúng ta có thích điều đó không. Các tế bào hình thoi tham gia vào quá trình đánh giá tức thì về cảm xúc trong thời gian tính bằng phần nghìn giây trước khi chúng ta nhận ra chính xác cảm xúc đó là gì.

Những đánh giá trong chớp mắt như vậy có ý nghĩa rất quan trọng đặc biệt là khi đánh giá con người. Các tế bào hình thoi sẽ là hệ thống hoa tiêu xã hội của mỗi chúng ta.

CẢM GIÁC ĐƯỢC THẤU CẢM

Một thời gian ngắn sau đám cưới, Maggie Verver - nhân vật nữ chính trong tiểu thuyết *The Golden Bowl* của Henry James - tới thăm người cha sống độc thân ở vùng nông thôn hẻo lánh. Khi đó, trong nhà cô, ngoài người cha ra còn có một vài vị khách. Trong số họ, có một người phụ nữ đặc biệt quan tâm đến ông.

Cô liếc nhìn cha và chợt hiểu người đã sống cả đời độc thân để nuôi cô khôn lớn giờ đã cảm thấy sẵn sàng đi bước nữa.

Trong khoảnh khắc đó, qua ánh mắt, cha cô cũng nhận thấy con gái đã thấu hiểu nỗi lòng ông. Dù cả hai cha con không nói ra lời nào nhưng cha cô có cảm giác ông đã được thấu cảm. Trong đoạn hội thoại tĩnh đó, những biểu hiện trên khuôn mặt của Maggie đã thể hiện tất cả. Điều chúng ta cần chú ý ở đây là chỉ

với một cái nhìn thoáng qua, cô đã hiểu cha, hay chính xác hơn, cả hai cha con đều hiểu nhau.

Khoảnh khắc ngắn ngủi đó trong căn phòng nhỏ hẹp đã được lột tả trong những trang mở đầu cuốn sách. Và đó là phần quan trọng nhất vì toàn bộ phần còn lại của câu chuyện đều xoay quanh những vấn đề đơn giản phát sinh từ khoảnh khắc giao cảm này giữa cha và con. Kết thúc câu chuyện là quyết định tái hôn của Adam - cha của Maggie.

Henry James đã nắm bắt được sự phong phú của cảm xúc biểu đạt giữa người với người, những cảm xúc mà chúng ta chỉ có thể cảm nhận trong vô thức. Trong một khoảnh khắc bất chợt, một biểu đạt giản đơn cũng có thể nói lên rất nhiều điều. Những cái nhìn mang tính xã hội có thể đến tự phát và riêng rẽ vì những khối óc luôn "bật mờ" ra những phán xét và sẵn sàng hành động. Thậm chí, khi một vùng nào đó của não bộ im lặng thì những vùng khác vẫn không ngừng hoạt động. Nó giống như những động cơ thần kinh đang nghỉ ngơi, chuẩn bị sẵn sàng để phản ứng nhanh. Nói chính xác hơn, có đến ba trong bốn vùng não không nghỉ đó tham gia vào quá trình đánh giá con người. Những vùng não này sẽ tăng cường hoạt động khi chúng ta nghĩ đến cách hành xử của người khác.

Nhóm nghiên cứu ở Đại học California, bang Los Angeles do Marco Iacoboni - nhà nghiên cứu về nơ-ron phản chiếu - và Matthew Lieberman - chuyên gia về thần kinh học xã hội - đứng đầu đã điều tra những vùng não này trong một nghiên cứu có sử dụng thiết bị fMRI. Hai người đi đến kết luận, hoạt động mặc nhiên của não bộ - những hoạt động xảy ra tự nhiên trong điều kiện bình thường - là suy xét, đánh giá các mối quan hệ của chúng ta.

Tỷ lệ chuyển hóa cao của những mạng "nhạy cảm cá nhân" hé lộ tầm quan trọng đặc biệt của thế giới xã hội trong thiết kế não bộ. Các hoạt động giải trí như xem chương trình ti vi ưa thích có thể được coi là hoạt động ưa thích của bộ não trong thời gian chết (thời gian tạm thời ngừng hoạt động). Trên thực tế chỉ khi bộ

não đảm nhận một nhiệm vụ không mang tính cá nhân như giữ cân bằng thu chi cho sổ chi phiếu (sổ séc), những mạch này mới trở nên "trầm tĩnh".

Ngược lại, các vùng tương ứng có nhiệm vụ đánh giá sự vật lại phải tăng tốc để hoạt động. Đây là lý do giải thích tại sao chúng ta đánh giá người khác nhanh hơn rất nhiều so với khi đánh giá một đồ vật. Những bộ phận này của não bộ có một đầu đọc hoạt động liên tục. Hệ mạch này tham gia hoạt động trong bất cứ cuộc gặp gỡ xã giao nào và đưa ra đánh giá yêu, ghét, dự đoán cho diễn tiến của mối quan hệ.

Quá trình hoạt động của não bộ bắt đầu bằng một quyết định nhanh kéo theo sự lây truyền qua các tế bào trực chính tới những vùng được kết nối mạnh nhất, nhất là OFC. Mạng lưới đường thấp này mở rộng ra, dội lại các mạch trên khắp các vùng cảm xúc. Nó kích ứng cảm giác chung, cùng với sự trợ giúp của các đường cao, sẽ trở thành những phản ứng có ý thức, cho dù phản ứng đó rõ ràng là một hành động hay đơn giản chỉ là một sự ngầm hiểu, giống như trường hợp của Maggie Verner.

Hệ mạch vành đai OFC làm nảy sinh hành động bất cứ khi nào chúng ta chọn lựa phản ứng tối ưu trong các khả năng có thể. Nó đánh giá cao tất cả những trải nghiệm của chúng ta, định ra giá trị - thích hay không thích - và từ đó, nó định hướng cảm giác về ý nghĩa và cảm giác tầm quan trọng của chúng ta. Phép tính cảm xúc này biểu diễn hệ thống giá trị cơ bản mà bộ não đã sử dụng để sắp đặt các hoạt động của chúng ta bằng cách quyết định các quyền ưu tiên vào một thời điểm bất kỳ. Nó khiến các nút thần kinh trở nên quan trọng trong khâu ra các quyết định xã giao với những ước đoán liên tục về những hành vi sẽ dẫn đến mối quan hệ thành công hay thất bại.

Chúng ta hãy cùng nhau xem xét tốc độ dao động của não bộ trong đời sống giao tiếp hiện thực. Lần đầu gặp gỡ ai đó, những vùng thần kinh tạo nên những phán xét mở đầu tán thành hay phản bác chỉ trong vòng 1/20 của một giây.

Tiếp theo là câu hỏi: "Chúng ta sẽ phản ứng như thế nào trước hành động của người đối diện?" Khi vành đai OFC nhận được quyết định thích hay không thích, nó sẽ hướng dẫn hệ thần kinh hoạt động trong vòng 1/5 giây. Các hệ thần kinh ở gần vùng trước trán hoạt động song song, đề xuất thông tin trong các tình huống giao tiếp, sử dụng liên tục các giác quan để chọn ra phản ứng phù hợp cho tình huống.

Tùy theo dữ liệu (tức, tình huống), OFC sẽ tính toán giữa sự thúc đẩy nền tảng (rời khỏi đây) và điều gì là tốt nhất (tìm ra lời xin lỗi chấp nhận được để bỏ đi). Chúng ta thực hiện quyết định của OFC không phải vì ý thức được các quy tắc dẫn dắt quyết định, mà đơn giản là vì cảm giác "đúng đắn".

Nói ngắn gọn, OFC giúp định hướng sau khi chúng ta có cảm giác về ai đó. Từ các cảm giác sơ khai, OFC sắp xếp các hành động để đưa ra điều tốt nhất bằng cách kiểm chế chúng ta nói hoặc làm những điều sẽ khiến ta phải ân hận.

Những chuỗi sự việc này không xảy ra một lần mà xảy ra liên tục, trong bất cứ quá trình giao tiếp xã hội nào. Chúng ta có những nguyên tắc giao tiếp cơ bản và chúng ta tin tưởng vào dòng cảm xúc của mình: Nếu thích một cô gái, chúng ta sẽ chuyển dòng cảm xúc đó thành hành động; còn ngược lại, cảm xúc đó sẽ hoàn toàn khác. Và để cảm giác của chúng ta biến đổi theo từng tình huống cụ thể, hệ thần kinh sẽ âm thầm điều chỉnh những điều ta nói và làm cho phù hợp.

Điều diễn ra trong chớp mắt có thể lại là điều then chốt để quyết định cả một cuộc gặp gỡ.

CÁC LỰA CHỌN ĐƯỜNG CAO

Một phụ nữ mà tôi biết nói với tôi về những rắc rối mà chị của cô gây ra, đó là những xáo trộn tâm lý có thiên hướng bị sự giận dữ xâm chiếm. Ngay cả khi hai người rất tình cảm và thân thiện, bà chị cũng có thể trở nên thù địch ngay lập tức. Hội chứng này rất gần với chứng hoang tưởng.

Cô bạn phân trần: "Những lúc như vậy, tôi thường cảm thấy tổn thương."

Vì thế, bạn tôi bắt đầu cách ly với những "công kích cảm xúc, từ phía người chị: Cô không trả lời điện thoại ngay và không ở bên chị gái nhiều như trước. Và nếu nghe thấy những lời giận dữ trên điện thoại, cô sẽ hẹn nói chuyện lại sau một hoặc hai ngày nữa để chị cô có thời gian bình tĩnh lại.

Tuy nhiên, cô vẫn rất quan tâm đến chị gái và muốn hai chị em gặp gỡ thường xuyên. Do đó, khi người chị bị kích động, cô tự trấn an rằng đó là sự bất ổn tâm lý tạm thời. Điều này giúp cô kiềm chế cơn nóng giận. Giữ được tính ôn hoà, tinh thần ổn định theo tinh thần nhu đạo đã giúp cô không bị lây nhiễm.

Mặc dù sự lây truyền cảm xúc tự nhiên khiến chúng ta bị ảnh hưởng, chúng ta trở nên lo lắng, sợ hãi hay bị kích động, nhưng đó chỉ là khúc dạo đầu. Chúng ta có thể vạch ra những chiến lược để chống lại những ảnh hưởng đó khi cần. Nếu một mối quan hệ trở nên tiêu cực, những chiến thuật tâm lý đó có thể tạo ra một vỏ bọc cách li cảm xúc hữu hiệu.

Đường thấp thực hiện ở tốc độ rất cao, với những tính toán tức thì. Nhưng chúng ta không cần quá bận tâm tới tất cả những gì xảy đến quá nhanh. Ở thời điểm kết nối tức thời, đường thấp có thể sẽ khiến ta bị tổn thương, nhưng đường cao có thể bảo vệ ta khỏi điều đó.

Đường cao cho chúng ta rất nhiều khả năng lựa chọn thông qua việc nối kết các mạch thần kinh với OFC. Một luồng thông điệp liên tục chạy tới các trung tâm đường thấp và từ đường thấp ngược trở lại làm nảy sinh những phản ứng cảm xúc đầu tiên, bao gồm cả sự lây truyền giản đơn. Đồng thời, OFC chuyển nhanh dòng thông điệp song song lên trên để "bật" những cân nhắc về phản ứng mới xuất hiện. Những nhánh thông điệp này cho phép ta làm phong phú các sắc thái biểu đạt mà trong số đó có cả việc chọn lọc những kiến giải về hiện tượng đang xảy ra. Những tuyến song song chế ngự tất cả những xung đột và OFC là bộ điều khiển.

Đường thấp, với các kết nối nơ-ron thần kinh phản chiếu siêu tốc là một dạng của giác quan thứ sáu, gọi cho chúng ta những cảm nhận giống với người khác ngay cả khi chúng ta chỉ nhận thức mơ hồ về sự hòa hợp của mình. Hiện tượng đường thấp bật mở sự giao cảm mà không cần đến bất cứ sự can thiệp nào khác gọi là sự đồng cảm sơ bộ tức thời.

Ngược lại, đường cao hoạt động khi chúng ta theo dõi sự thay đổi của tâm trạng và để tâm tới người đang nói chuyện với ta để hiểu rõ hơn về điều đó xảy ra. Việc này khiến bộ não, đặc biệt là những phần trước trán, phải hoạt động tích cực. Đường cao khiến hoạt động của đường thấp trở nên phức tạp hơn. Trong tích tắc, đường cao khởi động một loạt rất nhiều các nhánh thần kinh của nó, và tăng các kích ứng theo cấp số nhân.

Trong khi mạch thần kinh đường thấp cho ta các cảm xúc tức thời, hầu như có chung định tính, thì mạch thần kinh đường cao lại tạo ra nhiều cảm xúc tinh vi, giúp chúng ta phản ứng phù hợp với hoàn cảnh. Sự linh hoạt này là nhờ vùng vỏ não trước (thùy trán) - trung tâm điều hành của bộ não.

Trong những ca phẫu thuật thùy trán được thực hiện trong khoảng thời gian 1940 - 1950, với mục đích trị chứng tâm thần, người ta ngắt các liên kết của OFC với các vùng khác của bộ não. Đây là phương pháp thô sơ bởi lúc đó các nhà thần kinh học mới biết đến vùng chức năng đặc biệt của não. Vì thế, họ cô lập OFC nhưng họ cũng nhận thấy rằng, những kích động tâm lý trước đó của các bệnh nhân đã biến mất sau ca phẫu thuật thùy trán. Đó là lý do chính phù hợp với quan điểm giảm bớt số người phải sống vật vã khốn khổ trong các nhà thương điên thời bấy giờ.

Trong khi khả năng hiểu biết của một bệnh nhân được phẫu thuật thùy trán còn nguyên vẹn, có hai "tác dụng phụ" bí hiểm được phát hiện: Cảm xúc của các bệnh nhân trở nên trơ lì, hay nói chính xác hơn, họ hoàn toàn lơ đãng và trở nên mất định hướng trong các tình huống giao tiếp mới. Ngày nay, thần kinh học đã khám phá ra câu trả lời: OFC phối hợp giữa thế giới giao

tiếp và cảm xúc thực của mỗi người, hướng dẫn chúng ta cách hành xử trong cuộc sống. Thiếu những khả năng đó, bệnh nhân được phẫu thuật sẽ hoàn toàn mất phương hướng trong bất kỳ tình huống giao tiếp mới lạ nào.

CƠN THỊNH NỘ

Giả sử, bạn và một người lạ nhận được 10 đô-la và hai người có thể chia theo bất kỳ cách nào. Người lạ mặt đề nghị bạn nhận 2 đô-la. Nhận tiền là đương nhiên, bất kỳ nhà kinh tế học nào cũng sẽ khuyên bạn làm thế.

Nhưng nếu bạn nhận hai đô-la, người lạ sẽ chiếm tám đô-la còn lại. Thông thường, tất cả mọi người đều cảm thấy phẫn nộ vì sự vô lý này và nếu chỉ nhận được một đô-la, họ sẽ coi đó là sự xúc phạm lớn.

Tình huống này xảy ra rất nhiều khi các hoạt động thương mại được xúc tiến. Hai người tham gia vào một trò chơi quyết định: một người đề xuất và người còn lại chỉ có thể đưa ra quyết định hoặc chấp nhận, hoặc không chấp nhận. Nếu người kia từ chối tất cả các câu trả lời, thì cả hai sẽ chẳng được gì.

Một đề nghị không công bằng trong tình huống này có thể làm bùng nổ sự phẫn nộ. Được sử dụng phổ biến trong các chương trình giảng dạy kinh tế nhằm giúp người học luyện khả năng ra quyết định, trò chơi quyết định được kết hợp với công trình nghiên cứu thần kinh học do Jonathan Cohen - Giám đốc Trung tâm nghiên cứu Não bộ, Trí tuệ và Hành vi, Đại học Princeton tiến hành. Nhóm thực tập sinh của ông đã chơi trò quyết định, đồng thời dùng máy quét ghi lại phản ứng của não:

Cohen là người đi tiên phong trong lĩnh vực thần kinh - kinh tế học. Các phép phân tích về sức mạnh tiềm ẩn của hệ thần kinh đã dẫn đường cho việc ra các quyết định duy lý lẫn không duy lý trong đời sống kinh tế - một đấu trường mà ở đó, đường cao và đường thấp cùng có quyền lực mạnh. Hầu hết, những nghiên cứu về não bộ ở trung tâm này đang được tiến hành bởi các tình huống giữa các cá nhân với nhau, được cố ý sắp đặt để sự hiểu

biết về sức mạnh không duy lý có thể áp dụng trong quyết định kinh tế.

Cohen nói: "Nếu người đầu tiên chỉ đề nghị một đô-la, người đối diện rất có thể sẽ phản ứng, thốt lên với người đó rằng họ là đồ chết tiệt." Nhưng theo lý thuyết kinh tế mẫu mực, điều đó là bất hợp lý vì một đô-la thì tốt hơn là không được gì. Kết quả này khiến các nhà kinh tế học bối rối vì những lý thuyết của họ thừa nhận con người luôn cố gắng để đạt được kết quả tốt nhất. Thực tế cho thấy, người ta thỉnh thoảng sẽ tự nguyện hy sinh một tháng lương chỉ để chuẩn bị cho một đề nghị không đẹp.

Khi trò chơi quyết định được áp dụng với chỉ một lượt đề nghị, nếu cố tình đề nghị quá chênh lệch, thì kết quả sẽ là sự tức giận. Nhưng nếu người chơi được phép thực hiện đề nghị nhiều lần, thì sẽ rất có thể đạt được một thỏa thuận làm hài lòng cả đôi bên.

Trò chơi quyết định không chỉ là cuộc đọ sức giữa hai người với nhau mà ở bên trong mỗi người chơi, nó tạo ra một động lực đấu tranh giữa điểm nối đường thấp với đường cao bên trong hệ thống nhận thức và cảm xúc của họ. Đường cao phụ thuộc rất lớn vào phần vỏ não trước trán để biện minh cho những suy nghĩ hợp lý. Như chúng ta đã biết, vùng vỏ não trước trán OFC kiểm soát vùng biên của nó với các trung tâm cảm xúc đường thấp giống như hạch hạnh nhân.

Bằng việc theo dõi mạch thần kinh nào đang làm việc trong quá trình thương luận kinh tế vi mô này, tức là khi đường thấp và đường cao xoay vần trong mối bất hòa, Cohen đã tách rời được tầm ảnh hưởng của sự duy lý ở vùng thùy trán khỏi phản ứng hấp tấp "đồ chết tiệt" của vùng đường thấp. Trong trường hợp này, khối vỏ bán cầu não có thể phản ứng bằng những tình cảm mãnh liệt giống như hạch hạnh nhân. Như kết quả thể hiện trong các bản chụp hình não của Cohen, phản ứng của đường thấp càng mạnh mẽ thì càng ít triển vọng có lợi dành cho người chơi, nhưng vùng thùy trán càng hoạt động nhiều thì càng đưa ra được nhiều quyết định đã cân nhắc kỹ lưỡng.

Trong một bài viết có tên "Sự lưu hóa của bộ não", Cohen tập trung chú ý những tác động qua lại giữa sự xử lý thần kinh trừu tượng đường cao – nơi thông tin tán thành hay phản đối được cân nhắc và thảo luận kỹ càng - và những hoạt động của đường thấp – nơi cảm xúc và khuynh hướng hành động hấp tấp, vội vàng. Cohen giải thích rằng, sự mạnh mẽ của vùng thùy trán - nơi dàn xếp lẽ phải sẽ quyết định cái nào chiếm ưu thế hơn.

Qua quá trình phát triển bộ não, người ta thấy rằng kích thước của vùng thùy trán là sự khác biệt tiêu biểu giữa con người và các loài linh trưởng khác - những loài có thùy trán nhỏ hơn ta rất nhiều. Không đảm nhận chức năng cụ thể giống như những vùng khác của não, trung tâm điều hành này mất nhiều thời gian hơn một chút cho mỗi công việc. Nhưng giống như bộ phận trợ não nhiều tính năng, vùng thùy trán gây được sự chú ý với khả năng linh hoạt, có thể đảm nhận một lúc nhiều nhiệm vụ hơn bất cứ cấu trúc thần kinh nào khác.

Cohen đã nói với tôi: "Vùng thùy trán đã thay đổi thế giới loài người, tới mức không thể có gì có thể tương đồng với nó về mặt khoa học, kinh tế hay xã hội."

Dù sự thông minh của con người bày ra những mảng tối của sự phát triển chiến tranh dầu mỏ, công nghiệp hóa canh tác và sự dư thừa ca-lo, ăn trộm thẻ căn cước và e-mail, v.v... thì sự sáng tạo ở thùy trán sẽ trợ giúp chúng ta tránh khỏi hiểm họa tột tệ do chính nó gây ra. Có rất nhiều tai họa và cám dỗ bắt nguồn từ sự thèm muốn cố hữu của đường thấp khi đứng trước cơ hội bùng nổ những đam mê và thói xấu do đường cao tạo ra và chúng tồn tại dựa vào đường cao.

Rồi Cohen kết luận: "Chúng ta dễ dàng đạt được những gì chúng ta mong đợi, giống như đường và chất béo. Nhưng chúng ta phải cân bằng điều trước mắt với mối quan tâm lâu dài."

Sự cân bằng này được thông qua vùng thùy trán - nơi vận sức mạnh để kiềm chế sự bốc đồng, để đạt tới sự vẹn toàn hoặc bùng nổ nhằm lấy lại sự xem thường, sự khinh ghét Trong những khoảnh khắc như vậy, đường cao kiềm chế mức thấp.

KIỂM CHẾ CẢM XÚC

Một người đàn ông sống ở Liverpool, Anh quốc, thường xuyên chơi xổ số với những con số lặp lại một tuần, những số đó là: 14, 17, 24, 42 và 47.

Một ngày, khi đang xem ti vi, ông ta xem kết quả xổ số và thấy kết quả trúng giải thưởng trị giá hai triệu bảng Anh là một trong những số ông thường chơi. Nhưng tuần này, một tuần hy hữu, ông ta không mua vé số mới. Số của ông đã hết hạn một ngày trước đó.

Vô cùng thất vọng, ông ta đã tự tử.

Bi kịch trên được trích dẫn trong một bài báo khoa học về bài học về sự ân hận khi đưa ra một quyết định sai lầm. Cảm giác như vậy khuấy động OFC, gây ra sự dằn vặt, ăn năn, hối hận, và nhất là tự kết tội chính mình, có thể dẫn tới hành vi mất phương hướng như người đàn ông tội nghiệp kia. Nhưng những bệnh nhân với thương tổn ở những mạch OFC quan trọng thì thiếu tất cả những cảm giác ân hận; họ không quan tâm đến những lựa chọn sai lầm của mình; họ hoàn toàn không nản lòng vì những cơ hội bị bỏ lỡ.

Vùng OFC sử dụng cách điều chỉnh "từ trên xuống" (top-down modulation) của hạch hạnh nhân - nguồn gốc của những cảm xúc mạnh mẽ, khó kiểm soát. Giống như trẻ nhỏ, bệnh nhân bị thương tổn những mạch thần kinh ngăn chặn thường mất khả năng kìm nén những cảm xúc thôi thúc, không thể làm mẫu để khiến họ khỏi bắt chước sự dữ dằn của ai đó. Thiếu thiết bị an toàn cảm xúc này, sự "bất kham" của hạch hạnh nhân sẽ hoàn toàn không kiểm soát được.

Những bệnh nhân đó cũng không bị ảnh hưởng vì những gì gọi là mất mặt hay bị lảng nhục. Họ có thể chào mừng một người hoàn toàn xa lạ bằng cách ôm hôn thắm thiết, hay tạo ra một kiểu nói đùa nhạt nhẽo mà một đứa trẻ may ra mới cảm thấy thú vị. Họ bộc lộ một cách vui vẻ những chi tiết về đời tư với bất kỳ ai họ gặp một cách khiếm nhã, không nhận thấy những giới hạn tối thiểu phải có. Tuy họ có thể giải thích một cách chính xác về

những tiêu chuẩn của phép lịch sự nhưng họ lãng quên các tiêu chuẩn đó và đoạn tuyệt với chúng. Khi OFC bị cản trở, đường cao đường như mất sức mạnh ảnh hưởng tới đường thấp.

OFC cũng bị ảnh hưởng xấu ở những cựu chiến binh. Khi xem cảnh chiến trường trên bản tin hay nghe tiếng bom nổ cùng với những hồi ức không tốt đẹp về thời chiến ủa về, họ thấy như một cơn ác mộng. Thủ phạm là một hạch hạnh nhân quá tích cực đã làm dấy lên sự hoang mang trong họ do những hành xử lầm lỗi ngày trước, để nhắc lại một cách mơ hồ những tổn thương thật sự. Bình thường, OFC sẽ ước lượng những cảm giác chính của sự lo sợ và làm rõ đó chỉ là một chương trình truyền hình hay một tiếng nổ bình thường, chứ không phải tiếng súng của kẻ thù.

Mặc dù tiếp tục được hệ thống đường cao lưu giữ, hạch hạnh nhân vẫn không thể hoàn tất vai cậu bé hư đốn của bộ não. Một chuỗi nơ-ron thần kinh ở OFC có nhiệm vụ kiểm chế những đợt dâng trào cảm xúc do hạch hạnh nhân điều khiển. Những nơ-ron thần kinh này chỉ có thể kiểm chế tác động bên ngoài (Tôi thích la hét hay là Cô ấy đang làm tôi hoang mang. Tôi muốn rời khỏi đây ngay). OFC đánh giá những tình huống này dựa theo cách hiểu tinh vi hơn nhiều về khoảnh khắc đang diễn ra (Đây là một thư viện, hay Hôm nay là cuộc hẹn đầu tiên của mình) và điều chỉnh hành động sao cho phù hợp, thực hiện vai trò của "chiếc phanh" cảm xúc.

Khi chiếc phanh cảm xúc này bị hỏng, chúng ta sẽ hành xử thiếu hợp lý. Xem xét kết quả nghiên cứu trong đó các sinh viên được chia thành từng cặp gặp gỡ qua phòng chat. Khoảng 1/5 các cuộc nói chuyện nhanh chóng đi đến những chủ đề nhạy cảm, với những lời lẽ rõ ràng, sinh động về hành vi giới tính và công khai về tình dục.

Nhưng sau đó, khi được cho xem lại cuộc trao đổi "vui vẻ" đó, họ sẽ làm ra vẻ sững sốt. Ở cấp độ cao hơn, tất cả đều tỏ ra nhẹ nhàng, khiêm nhường và lịch thiệp - khác hẳn so với khi họ "đơn thương độc mã" trên mạng.

Có thể suy luận là không ai dám ba hoa về vấn đề giới tính trong những cuộc nói chuyện trực tiếp với một người lạ. Tuy nhiên, trong những quan hệ riêng tư, việc nhận thông điệp phản hồi trực tiếp, phần lớn từ nét mặt và âm lượng, ngay lập tức sự gợi mở cho chúng ta khi nào được phép và khi nào thì không.

Những câu chuyện về chủ đề nhạy cảm trên mạng như những cuộc nói chuyện trong phòng thí nghiệm trên xuất hiện từ những năm đầu khi Internet ra đời, trong đó người trưởng thành thường hành xử khác hẳn thông lệ. Theo trật tự thông thường, đường cao giữ chúng ta trong khuôn khổ nhưng mạng Internet làm giảm đi những phản hồi mà OFC đưa ra để giữ chúng ta trong khuôn khổ giao tiếp.

SUY NGHĨ THỨ HAI

Khi xem bức ảnh một người đàn bà đang đứng khóc trước cổng nhà thờ, người phụ nữ có hai suy nghĩ: Một là, bên trong hẳn là một đám tang, do đó cô cảm thấy buồn bã và cảm giác mát mát. Nhưng rồi cô lại nghĩ theo cách thứ hai, đó không phải là một đám tang, mà là một đám cưới vì cô còn thấy trong bức ảnh có một chiếc ô tô rất đẹp, được trang trí hoa, đỗ ngay trước cổng nhà thờ. Suy nghĩ này khiến tâm trạng cô trở nên vui vẻ.

Khi thoáng nhìn bức ảnh, cô có cảm giác đó là một đám tang nên thấy buồn và khóc đồng cảm.

Nhưng suy nghĩ thứ hai của cô thay đổi hoàn toàn: người đàn bà trong ảnh đang dự một đám cưới. Và khi tưởng tượng ra khung cảnh hạnh phúc, cảm giác buồn bã của người phụ nữ biến thành cảm giác vui sướng. Như vậy, khi chúng ta thay đổi nhận thức, chúng ta đã đồng thời thay đổi cảm xúc.

Ví dụ nhỏ trên là điều hết sức bình thường trong cuộc sống của mỗi người. Nó nằm trong nghiên cứu về khả năng tưởng tượng của Kevin Ochsner. Tuy mới hơn 30 tuổi nhưng Ochsner đã gây được chú ý trong lĩnh vực mới mẻ này. Và tôi đã được anh giải thích những phương pháp của mình khi đến thăm văn phòng của anh tại Trung tâm nghiên cứu fMRI của Columbia (Columbia's fMRI Researcher Center).

Trong nghiên cứu của Ochsner, một người tình nguyện nằm trong lồng chiếu của máy chụp hình ba chiều fMRI. Chiếc máy này có khả năng dò tìm tần sóng được phát ra bởi các phần tử trong não bộ. Nó cung cấp một bản đồ chi tiết về các phản ứng của não bộ trước những kích thích đặc biệt như khi được cho xem bức ảnh của ai đó trong tình trạng hoảng sợ đến tội nghiệp hay được nghe tiếng cười của một đứa bé qua tai phone. Nó cho phép các nhà tâm lý học lập ra một đồ thị với độ chính xác cao về các vùng não liên kết chặt chẽ với nhau khi xuất hiện sự tương tác giữa các cá nhân.

Trong nghiên cứu ở trên, suy nghĩ và cảm giác theo hướng thứ nhất chạy qua các vùng não này. Sau đó, các vùng não sẽ được hướng dẫn suy nghĩ lại về những khả năng khác, hình thành hình ảnh theo cách ít tiêu cực nhất.

Bằng cách thay đổi lối tư duy, suy đoán từ cảnh đám tang sang đám cưới, các cơ cấu thần kinh của người phụ nữ đã gạt bỏ những trung tâm cảm xúc khiến cô thấy buồn bã. Đặc biệt hơn, chuỗi phản ứng thần kinh đó được mô tả như sau: hạch hạnh nhân - điểm tiếp nối lại các cảm xúc đau buồn - tự động đánh giá rất nhanh các cảm xúc khi nghĩ cảnh trong bức ảnh là một đám tang và mở các mạng thần kinh dành cho sự buồn bã.

Cảm xúc đầu tiên này ra nhanh và tự phát đến độ khi hạch hạnh nhân phản ứng và kích hoạt các vùng não khác, các trung tâm lý trí của vỏ não vẫn chưa hoàn tất công việc phân tích tình huống. Cùng với cảm giác do hạch hạnh nhân mang lại, những hệ thống kết nối trung tâm cảm xúc và trung tâm nhận thức sẽ xác nhận và tinh lọc phản ứng đó, và cộng thêm cảm xúc hưng phấn vào những điều ta đã nhận thấy. Và nhờ thế, chúng ta hình thành nhận định đầu tiên về tình huống (như cảm giác buồn bã về cô gái đang khóc trong đám tang).

Nhận định chủ tâm thứ hai về bức ảnh (Đó là một đám cưới chứ không phải đám tang) đã thay thế ý nghĩ đầu tiên, phủ định hoàn toàn cảm giác cũ. Sự khởi đầu của cơ cấu mới đã làm hạch hạnh nhân và những mạch thần kinh có liên quan trở nên "im

lặng". Nghiên cứu của Ochsner đưa ra giả thuyết rằng, càng liên hệ chặt chẽ với ACC, ý nghĩ cũ càng nhanh chóng được thay thế bằng lối suy nghĩ mới tốt đẹp hơn. Ngoài ra, khi hoạt động ở vùng thùy trán càng mạnh, hạnh nhân càng đóng ít vai trò trong lần nhận định mới. Khi đường cao lên tiếng, nó hạn chế vai trò của đường thấp.

Khi chúng ta rơi vào một tình huống rắc rối, đường cao có thể điều khiển hạnh nhân thông qua một số mạch thần kinh ở vỏ não trước trán. Chiến lược tâm lý đặc biệt mà chúng ta triển khai trong quá trình thay đổi sẽ quyết định mạch thần kinh nào sẽ tham gia hoạt động. Một mạch thần kinh trước thùy trán sẽ hoạt động khi chúng ta bắt gặp người khác đang đau khổ, buồn phiền dù chúng ta không có quan hệ với người này. Trong khi đó, một mạch thần kinh khác sẽ hoạt hóa khi chúng ta đánh giá lại tình trạng của bệnh nhân, ví dụ như khi chúng ta hy vọng vào điều tốt nhất, rằng người bệnh không thể chết, và vì họ có một cơ thể khoẻ mạnh nên ta sẽ đánh giá rằng họ sẽ sớm bình phục. Bằng sự thay đổi ý nghĩa của những gì chúng ta lĩnh hội được, chúng ta cũng thay đổi những ảnh hưởng cảm xúc do nó gây ra. Cách đây 100 năm, Marcus Aurelius đã nói: "Nỗi đau không do chính nó, mà do cách đánh giá của mọi người về nó tạo ra, và bạn có sức mạnh để tiêu diệt nó bất cứ lúc nào."

Sự khác biệt sau khi đánh giá lại sự việc cho chúng ta cơ hội nhìn lại những suy nghĩ sai lầm phổ biến, khi chúng ta tin rằng mình gần như không có lựa chọn trong cuộc sống tinh thần vì có quá nhiều những điều ta nghĩ, cảm nhận và hành động diễn ra gấp gáp là do tự nhiên.

"Quan niệm cho rằng tất cả đều là tự nhiên thật sự sai lầm."
-Ochsner nhận xét rồi nói tiếp: "Sự suy xét lại thay đổi cảm xúc của chúng ta. Khi chúng ta hành động có chủ tâm, chúng ta có được sự tỉnh táo để làm chủ những cảm xúc của mình."

Thậm chí chỉ gọi tên những cảm xúc này, chúng ta cũng có thể làm dịu lại hoạt động của hạnh nhân. Như vậy, việc suy xét lại vấn đề có những mối liên quan mật thiết với những mối

quan hệ của chúng ta. Một mặt, nó không định năng lực xem xét lại những phản xạ tự động của một người nào đó, để đánh giá và suy xét các tình huống chín chắn hơn và thay đổi thái độ sai lầm.

Đường cao giúp chọn lựa cũng có nghĩa là chúng ta được tự do phản ứng theo cách mà chúng ta thích, ngay cả với những ảnh hưởng không mong đợi. Hơn là bị ảnh hưởng bởi một người chìm trong sợ hãi và cuồng loạn, chúng ta có thể giữ bình tĩnh và giải thoát cho họ khỏi những điều tồi tệ đó. Nếu ai đó đang cố nén giận với sự kích động thì chúng ta không nên chia sẻ điều đó, chúng ta có thể tránh đối đầu với sự kích động, kiên quyết bảo vệ đường lối của mình.

Cuộc sống muôn màu thường khiến ta bận rộn với những hoán đổi. Để hành động sáng suốt với mọi rắc rối, đường thấp sẽ đưa ra lựa chọn đầu tiên còn đường cao lại quyết định phán quyết cuối cùng.

TÁI TẠO ĐƯỜNG THẤP

Khi David Guy 16 tuổi, lần đầu tiên, cậu ta đã phải đối mặt với áp lực. Chuyện xảy ra trong một lớp học tiếng Anh, khi thầy giáo của David yêu cầu cậu đọc to bài luận tuần của mình trước lớp.

David rất muốn đứng lên để đọc bài luận nhưng hành động của cậu lại phủ định suy nghĩ ấy vì cậu bị ám ảnh về các thành viên trong lớp. Vì David thật sự muốn trở thành một nhà văn và đang thử nghiệm với những cách viết mới trong khi các bạn học của cậu không hề quan tâm tới viết lách nên chúng đã chế nhạo David rất nhiều. Vì thế, cậu thấy mình không thể nói một lời nào. Sự sợ hãi khiến cậu đứng đờ ra: Cậu lặng đi, bàn tay ướt đẫm mồ hôi và tim đập rất nhanh, hơi thở gấp. Càng cố gắng bao nhiêu, David càng trở nên căng thẳng bấy nhiêu.

Sau này, dù được cử lên học ở trình độ cao hơn nhưng David vẫn thấy áp lực về việc phải đứng lên phát biểu trước nhiều người. Mỗi khi phải phát biểu, David lại cảm thấy căng thẳng. Nhiều năm sau, khi xuất bản được cuốn tiểu thuyết đầu

tiên và có tên tuổi, David vẫn tránh phát biểu trước công chúng khi tham gia các buổi giới thiệu sách.

Và David Guy không phải là người duy nhất sợ phát biểu trước công chúng. Những cuộc nghiên cứu cho thấy đó là một trong những ám ảnh phổ biến nhất đối với khoảng một phần năm dân số Hoa Kỳ. Nhưng sợ đứng lên đối mặt với khán giả chỉ là một trong rất nhiều dạng "ám ảnh giao tiếp" được chẩn đoán như là một chứng bệnh tinh thần không dám thể hiện mình trong các tình huống công khai. Những dạng khác được thể hiện dưới hình thức ngại giao tiếp khi gặp gỡ hay nói chuyện với người lạ tới việc ăn ở nơi công cộng hay dùng chung phòng vệ sinh công cộng.

Như trường hợp của David, "khúc dạo đầu" của nỗi ám ảnh xảy ra trong thời niên thiếu, từ nỗi sợ đơn thuần dẫn tới việc bị ám ảnh cả cuộc đời. Đó là lý do mọi người thường tránh né áp lực; họ bần khoăn, lo lắng, chùn bước trước mọi viễn cảnh kích động sợ hãi.

Áp lực theo kiểu của David có thể tạo ra sức mạnh sinh học đáng chú ý. Chỉ cần nhận ra sự khinh miệt của khán giả, hạch hạnh nhân sẽ bị kích thích, sản ra số lượng lớn các hormone căng thẳng, thôi thúc cơ thể nhanh chóng phản ứng. Trong trường hợp của David, chỉ cần tưởng tượng ra sự chế giễu của bạn học là đã đủ kích hoạt chấn động tâm lý theo cách này.

Sự sợ hãi này xuất hiện ở mạch thần kinh tập trung vào hạch hạnh nhân, và được Joseph LeDoux gọi là "trung tâm sợ hãi" của não bộ. LeDoux rất am hiểu các vùng thần kinh của hạch hạnh nhân. Ông đã dành 10 năm làm việc tại Trung tâm Thần kinh học, Đại học New York để nghiên cứu vấn đề này. Các tế bào trong hạch hạnh nhân là nơi tiếp nhận thông tin từ các giác quan. Và LeDoux đã khám phá ra, vùng tiếp nhận nỗi sợ hãi gần đó cũng hoạt động khi sự sợ hãi xuất hiện.

Bộ nhớ của chúng ta là những cấu trúc được xây dựng lại. Bất cứ khi nào một phần ký ức được khôi phục lại; bộ não sẽ ghi lại thông tin, cập nhật lại quá khứ cho phù hợp với hoàn cảnh và

sự hiểu biết của chúng ta trong thực tại. Theo LeDoux, xét theo khía cạnh tế bào học, khôi phục lại ký ức có nghĩa là trí nhớ sẽ được củng cố lại và sẽ có thay đổi chút ít về mặt hóa học do quá trình tổng hợp protein mới giúp lưu giữ thông tin sau khi được cập nhật gây ra.

Do đó, mỗi khi ghi nhớ một sự kiện, chúng ta phải điều chỉnh lại cơ chế hóa học của bản thân. Đặc điểm cụ thể của một lần phục hồi mới sẽ phụ thuộc vào trải nghiệm của chúng ta khi hồi tưởng lại sự việc. Nếu lặp lại, nỗi sợ hãi trong chúng ta sẽ càng tăng.

Nhưng đường cao có thể chuyển nguyên nhân sợ hãi xuống đường thấp. Nếu tại thời điểm sợ hãi, chúng ta tự vấn bản thân rằng có điều gì đó có thể hóa giải chúng và đưa ra những hồi ức sợ hãi tương tự được mã hóa lại với tầm ảnh hưởng thấp hơn. Dần dần, chúng ta sẽ không cảm thấy bị kích động và căng thẳng. Theo LeDoux, các tế bào trong hạch hạnh nhân tái tạo nhiều tới mức chúng ta có thể chủ động làm mất đi sự sợ hãi ban đầu. Do đó, có thể lấy việc thay đổi từ từ các nơ-ron đã ghi nhận sự sợ hãi như một mục tiêu trong quá trình trị liệu.

Đôi khi, cách trị bệnh thật sự sẽ phải gọi lại ở người bệnh nỗi sợ hãi đầu tiên mà họ gặp phải. Bóc trần sự thật đó, kết hợp với thư giãn bằng một vài phút thở chậm và sâu sẽ giúp người bệnh đối diện được với các tình huống gây e sợ, theo mức độ tăng dần đến cực điểm như chính sự việc đó đã xảy ra.

Một nhân viên cầu đường ở thành phố New York tâm sự, cô đã muốn nổ tung trong cơn giận dữ khi một lái xe mô tô gọi cô là "con chó cái ti tiện". Do đó, khi chữa bệnh cho cô, vị bác sĩ tâm lý đã nhắc lại câu nói này nhiều lần, đầu tiên bằng âm thanh nhỏ, không rõ ràng, tiếp theo với sự tăng dần của cảm xúc và kết thúc bằng việc thêm vào những cử chỉ tục tĩu, đường chọt. Phơi bày sự thật thành công vì cô không còn thấy khó chịu mỗi khi bác sĩ cho lặp lại những hành vi đó. Cô thả lỏng người khi lắng nghe và duy trì được trạng thái cân bằng khi trở lại với công việc viết vé giao thông cho dù phải nghe bất kỳ lời lăng mạ nào.

Đôi khi, những phương pháp chữa bệnh đặc biệt cần rất nhiều thời gian để tái tạo cảm giác sợ hãi đã được ghi nhận. Một bác sĩ tâm lý nhiều kinh nghiệm thường để các y, bác sĩ khác đóng vai khán giả giúp các bệnh nhân vượt qua sự sợ hãi khi phải nói trước đám đông. Người bệnh sẽ được nghe về các phương pháp thư giãn và xác định được những suy nghĩ gay ra nỗi lo sợ của họ. Trong khi đó, bác sĩ sẽ yêu cầu "khán giả" tỏ thái độ tiêu cực trước bài nói của người bệnh, từ việc đưa ra các bình luận ác ý tới việc cảm thấy nhàm chán, không tán thành.

Đôi khi, chỉ một lời bình phẩm cũng có thể khiến người khác cảm thấy đau đớn về quá khứ không vui của họ. LeDoux thừa nhận, có thể từ từ nói lỏng một vài điều khổ sở bằng cách ghi lại những hồi ức không đẹp đó. Đây có thể là bằng chứng chính để tin rằng khi bệnh nhân và bác sĩ tái tạo những điều phiền muộn, tự bản thân lời nói có thể thay đổi cách ghi nhận những điều tồi tệ của bộ não.

Le Doux nói: "Nó giống như điều xảy ra tự nhiên khi chúng ta làm đảo lộn điều phiền muộn trong suy nghĩ và bước vào một tình huống mới. Khi đó, chúng ta sử dụng đường cao để sắp xếp lại đường thấp."

BỘ NÃO XÃ HỘI

Cụm từ "bộ não xã hội" không phải là từ chỉ một bộ phận cụ thể nào trong bộ não, mà mang ý nghĩa là một tập hợp riêng biệt các mạch thần kinh tham gia hoạt động trong quá trình tương tác giữa người với người. Một vài cấu trúc trong não bộ có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc điều phối các mối quan hệ, nhưng không có bộ phận chính nào chuyên về hoạt động của đời sống xã hội.

Có nhiều ý kiến cho rằng các chức năng thần kinh có vai trò rất rộng trong cuộc sống giao tiếp có thể là do thực tế là các nhóm giao tiếp là yếu tố tối quan trọng trong sự sinh tồn của người tiền sử, và điều này chỉ xảy ra ở các loài linh trưởng. Khi hình thành hệ thống quản lý các hoạt động này, tự nhiên dường như đã góp phần tạo ra cấu trúc như ngày nay của bộ não, kết

hợp giữa những bộ phận đã tồn tại trước đó thành một tập hợp những đường dẫn truyền có quan hệ chặt chẽ, sẵn sàng đối phó với những thách thức do các mối quan hệ phức tạp gây ra.

Trong lĩnh vực thần kinh học, bộ não vẫn còn là một ẩn số. Nhưng khi nghiên cứu những chức năng riêng biệt của não bộ, cũng giống như những tác động qua lại trong hành vi ứng xử, các nhà thần kinh học đã tìm ra một hướng đi để đứng vững trước những rắc rối trong quá trình phân tích hàng trăm triệu con thần kinh với vô số những ràng buộc. Các nơ-ron thần kinh được tổ chức trong các mạch đặc thù (module), nơi hoạt động ở bất cứ một bộ phận nào cũng có khả năng dội tới toàn bộ hệ thống.

Như một phần tử đồng nhất có thể điều hòa chức năng tiêu hóa và niềm hạnh phúc, tất cả các tuyến thần kinh kết hợp trong bộ não xã hội điều khiển một số lượng lớn các hoạt động. Khi làm việc cùng nhau, những mạch, tuyến thần kinh này tạo ra một lối đi chung cho các tín hiệu từ nơ-ron thần kinh.

Một Số khu Vực Chủ chốt trong mạch thần kinh của bộ não xã hội

Hầu hết phép mô tả bộ não xã hội đều mang tính tượng trưng. Các phép chụp hình này chỉ tập trung vào những vùng hình ảnh nổi bật. Trong khi đó, hình ảnh của fMRI làm nổi bật siêu hành trình xã hội kết nối OFC và hạch hạnh nhân. Chúng phân chia các phần tử của hạch hạnh nhân và tìm hiểu chức năng riêng của từng phần tử. Tuy nhiên, những gì khoa học khám phá được chưa phải là tất cả, vẫn còn rất nhiều điều cần nghiên cứu thêm trong chuyên ngành khoa học mới mẻ này.



Chương 6. TRÍ TUỆ XÃ HỘI



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI

Ba sinh viên chạm trán nhau trên sân bóng của lớp thể dục. Hai người có dáng vẻ vận động viên bước tới phía sau và buông lời chế nhạo một cậu bạn béo tròn học cùng lớp.

"Này, đằng ấy đang cố chơi bóng đá à?" - Một trong hai cậu chàng nói bằng giọng châm chọc pha chút miệt thị.

Theo diễn biến tâm sinh lý thông thường của các cậu chàng choai choai, giây phút này rất dễ biến thành cuộc ẩu đả.

Lúc đó, anh chàng mập nhắm mắt lại một lúc và thở thật sâu, cứ như thể đang chuẩn bị cho cuộc đấu trước mắt.

Rồi, cậu ta quay lại phía hai cậu bạn, trả lời bằng một giọng điềm nhiên và bình tĩnh: "Ừ! Đúng là mình đang định tập xem sao, nhưng mình không giỏi khoản này lắm."

Sau khi ngừng lại một chút, cậu nói thêm: "Mình chỉ vẽ vờì được thôi. Cứ đưa cho mình bất cứ thứ gì, mình cũng có thể vẽ lại rất tốt..."

Rồi chỉ vào một cậu bạn, chàng béo lại nói tiếp: "Cậu, cậu chơi bóng rất cừ. Thật sự là rất tuyệt! Mình cũng muốn một ngày nào đó có thể chơi tốt như thế. Nhưng chắc là khó. Mình hy vọng sẽ khá hơn nếu tiếp tục cố gắng. "

Thái độ khinh miệt lúc đầu dần biến mất, thay vào đó, một trong hai cậu bạn tỏ ra cởi mở hơn: "Cậu cũng không tệ lắm đâu. Tớ có thể chỉ giúp cậu đấy!"

Cuộc "đụng độ" xảy ra rất nhanh ở trên là ví dụ minh họa cho trí tuệ xã hội trong thực tế. Vụ chạm trán rất dễ dẫn đến ẩu đả lại có thể mang lại một tình bạn. Anh chàng họa sĩ kia không chỉ giữ được mình trước những tình huống xã hội đầy tính bạo lực của trường cấp ba mà còn chiến thắng trong một cuộc đấu

ting vi, phức tạp hơn rất nhiều - một cuộc đấu vô hình xảy ra trong não bộ của hai cậu bạn.

Để giữ hòa khí, chàng nghệ sĩ kia đã kiềm chế cơn giận dữ trước câu nói châm biếm của cậu bạn và tìm đến khoảng cảm xúc thân thiện của chính cậu ta. Đây chính là sự thể hiện trật tự sắp xếp cao nhất của dây thần kinh kiểm soát sự bình tĩnh, chuyển cảm xúc chung sang một cơ chế mới, làm đổi hướng mối quan hệ: từ khoảng thù địch sang khoảng tích cực.

Edward Thorndike, chuyên gia tâm lý học tại Đại học Columbia, người đầu tiên đưa ra khái niệm "trí tuệ xã hội" trong một bài báo đăng trên tờ Harper's Monthly Magazine năm 1920, nhận xét: "Các biểu hiện trí tuệ xã hội xảy ra rất nhiều trong trường học, trên sân chơi, trong các doanh trại, nhà máy và cửa hàng mà không cần những điều kiện chuẩn của phòng thí nghiệm hỗ trợ." Thorndike nhấn mạnh, sự tương tác hiệu quả giữa các cá nhân có ý nghĩa sống còn đối với thành công trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là lãnh đạo: "Người thợ máy giỏi nhất trong một nhà máy vẫn có thể thất bại khi viên quản đốc thiếu trí thông minh xã hội."

Tuy nhiên, đến cuối thập niên 1950, David Welchsler, nhà tâm lý học nổi tiếng thời bấy giờ, người đã tạo ra một trong những thước đo IQ được sử dụng phổ biến nhất, đã bác bỏ trí tuệ xã hội. Theo ông, trí tuệ xã hội chỉ đơn thuần là trí thông minh nói chung được ứng dụng trong các tình huống xã hội.

Đến nay, tức nửa thế kỷ sau phát biểu của Welchsler, khái niệm "trí tuệ xã hội" đã trở nên chín muồi để chúng ta cân nhắc lại vì lĩnh vực thần kinh học đã bắt đầu tìm ra các khu vực não bộ có vai trò điều chỉnh mối quan hệ tương tác giữa các cá nhân.

Để hiểu đầy đủ hơn về khái niệm "trí tuệ xã hội", chúng ta phải xem xét thêm những năng khiếu thiên bẩm. Ví dụ, một y tá nhạy cảm có năng khiếu dỗ trẻ ngừng khóc nhanh bằng những cử chỉ vỗ về đúng mực mà không cần phải suy nghĩ nên làm gì.

Các nhà tâm lý học cũng tranh luận về vấn đề khả năng nào ở con người mang tính xã hội còn khả năng nào mang tính tình

cảm. Nhưng điều kỳ diệu là khi vùng xã hội của não bộ chồng lên trung tâm cảm xúc thì xã hội và cảm xúc hòa vào nhau. Richard Davidson, Giám đốc khu thí nghiệm Affective Neuroscience (tạm dịch là Thần kinh học Tác động) của Đại học Wisconsin, nhận xét: "Tất cả các tình cảm đều mang tính xã hội. Bạn không thể chia tách nguyên nhân gây ra một cảm xúc nào đó từ thế giới của các mối quan hệ - tương tác xã hội điều khiển cảm xúc của chúng ta."

Giống như quan điểm của nhiều nhà lý luận khác, khái niệm "trí tuệ xã hội" mà tôi đưa ra cũng không chú trọng nhiều đến mối quan hệ qua lại giữa cảm xúc và xã hội. Nhưng càng ngày tôi càng nhận ra rằng, đưa trí tuệ xã hội vào cảm xúc sẽ làm nảy sinh những suy nghĩ mới về thiên hướng của con người trong các mối quan hệ, bỏ qua những gì vẫn diễn ra khi chúng ta tương tác. Cái nhìn cận cảnh như vậy sẽ tách yếu tố xã hội ra khỏi trí tuệ xã hội.

Các thành phần của trí tuệ xã hội mà tôi đề ra ở đây có thể được chia thành hai loại lớn: nhận thức xã hội - những điều chúng ta biết về thế giới xung quanh - và năng lực xã hội - những việc chúng ta có thể làm với nhận thức xã hội đó.

Nhận thức xã hội

Nhận thức xã hội là một phổ xã hội đi từ cảm nhận tức thì trạng thái bên trong của người khác tới hiểu cảm giác và suy nghĩ của người đó, rồi nắm rõ tình huống xã hội phức tạp. Nhận thức xã hội bao gồm:

- Đồng cảm sơ khai (Primal Empathy): Cảm thông với người khác, hiểu được cả những biểu hiện cảm xúc không lời.
- Hòa điệu (Attunement): Hoàn toàn sẵn sàng lắng nghe, chú ý tới một người.
- Đồng cảm có ý thức (Empathy Accuracy): Hiểu suy nghĩ, cảm giác và ý định của người khác.
- Ý thức xã hội (Social Cognition): Nắm rõ môi trường xã hội hoạt động như thế nào.

Năng lực xã hội

Chỉ đơn thuần cảm nhận được cảm giác của người khác, biết họ nghĩ hay có ý định làm gì không phải là yếu tố đảm bảo sự thành công cho một tương tác. Năng lực xã hội phát triển dựa trên nhận thức xã hội, cho phép các tương tác diễn ra hiệu quả, thuận lợi. Phổ năng lực xã hội gồm có:

- Đồng điệu: Tiếp xúc trôi chảy ở mức độ không lời.
- Ảnh hưởng: Định hình các kết quả của tương tác xã hội.
- Quan tâm, lo lắng: Quan tâm đến nhu cầu của người khác và hành động tương ứng.

Cả nhận thức xã hội và năng lực xã hội đều đi từ những năng lực đường thấp đơn giản tới các tính toán đường cao phức tạp. Chẳng hạn sự đồng điệu và đồng cảm sơ khai là những năng lực đường thấp thuần túy, trong khi đó, cảm thông có ý thức và ảnh hưởng nằm ở giữa cao và thấp.

ĐỒNG CẢM SƠ KHAI

Một người đàn ông đến đại sứ quán để làm visa. Khi nói chuyện, người phỏng vấn để ý thấy có điều gì đó rất lạ: Khi được hỏi lý do xin visa, nét khó chịu thoáng hiện trên khuôn mặt người đàn ông.

Dự cảm điều bất thường, người phỏng vấn yêu cầu người đàn ông chờ trong ít phút và tham khảo ngân hàng dữ liệu của Interpol. Tên của người đàn ông hiện ra ở mục đối tượng truy nã của cảnh sát một số nước.

Phát hiện về biểu hiện thoáng qua trên khuôn mặt người khác là ví dụ minh họa cho khả năng đồng cảm sơ khai - khả năng sẵn sàng cảm nhận cảm xúc của người khác. Phương thức cảm thông này xảy ra hoặc trôi qua rất nhanh và thuộc về vô thức. Theo các nhà thần kinh học, các nơ-ron phản chiếu chủ yếu kích hoạt năng lực này.

Chúng ta có thể ngừng nói nhưng chúng ta không thể ngừng gửi đi các tín hiệu (qua giọng nói, nét mặt) về những gì chúng ta cảm thấy. Ngay cả khi con người cố gắng che giấu, cảm

xúc vẫn sẽ lộ ra. Hiểu theo cách này, khi các cảm xúc tham gia tương tác, chúng ta không thể không giao tiếp.

Kiểm tra khả năng đồng cảm sơ khai đồng nghĩa với việc đánh giá khả năng nắm bắt nhanh và ngay lập tức những tín hiệu không lời của đường thấp. Để tiến hành thử nghiệm này hiệu quả, chúng ta phải có phản ứng trước những miêu tả về một người khác.

Lần đầu tiên tôi tham gia kiểu thử nghiệm dạng này là khi hoàn thành luận văn tốt nghiệp cùng hai người bạn. Hai người đó là Judith Hall, hiện là giảng viên Đại học Northeastern và Dane Archer, hiện là giảng viên Đại học California ở Santa Cruz. Hall và Archer thường tiến hành quay video các tình huống để đánh giá khả năng nhạy cảm giữa các cá nhân.

Archer quay video khi Hall tái tạo những tình huống từ trả lại hàng hóa mua nhằm đến việc nói về cái chết của một người bạn. Cuộc thí nghiệm mang tên PONS (Tính nhạy cảm với những biểu hiện không lời) yêu cầu người tham gia phải đoán trạng thái cảm xúc sẽ xuất hiện khi nhìn thấy một cảnh ngắn như cảnh quay khuôn mặt của Hall hoặc thân hình cô, hay họ chỉ đơn thuần nghe thấy giọng nói của Hall.

Những người đạt điểm cao được ghi nhận là người nhạy cảm trong giao tiếp. Nếu là bác sĩ hoặc giáo viên, những người này thường được đánh giá rất cao trong chuyên môn: Nếu họ là bác sĩ bệnh nhân sẽ hài lòng hơn khi được hỗ trợ trực tiếp điều trị; còn nếu họ là nhà giáo, họ sẽ được nhiều học sinh yêu quý hơn.

Về mặt này, phụ nữ thường thể hiện tốt hơn, điểm số của họ cao hơn mặt bằng chung 3%. Ngoài ra, khả năng có thể được cải thiện theo thời gian, tùy theo hoàn cảnh sống. Chẳng hạn, những phụ nữ có con nhỏ thường có khả năng giải mã ngôn ngữ không lời tốt hơn những cô gái trẻ chưa lập gia đình.

Một phương pháp đánh giá năng lực đồng cảm sơ khai khác là bài kiểm tra khả năng đọc suy nghĩ qua giao tiếp bằng mắt do Simon Baron-cohen - chuyên gia về bệnh tự kỷ - và nhóm

ngiên cứu trường Đại học Cambridge tiến hành. Trang bên là hình ảnh minh họa được sử dụng trong bài kiểm tra dạng này.

Những người đạt điểm cao khi đọc thông điệp bằng mắt trong bất kỳ lĩnh vực nào từ ngoại giao, công tác an ninh đến chăm sóc sức khỏe cộng đồng đều được phú cho khả năng đồng cảm. Còn những ai có số điểm thấp trong bài kiểm tra này thường là những người rất dễ mắc bệnh tự kỷ.

HÒA ĐIỆU

Hòa điệu là sự quan tâm, vượt qua những cảm giác nhất thời và đạt tới sự toàn vẹn, ổn định để mối quan hệ trở nên dễ chịu hơn. Chúng ta thật sự quan tâm và lắng nghe họ, cố gắng hiểu họ chứ không nên áp đặt sự việc bằng cái tôi chủ quan.

Cách lắng nghe trên đường như cũng là một năng lực tự nhiên ở con người. Giống như các yếu tố khác của trí tuệ xã hội, khả năng hòa điệu cũng có thể được cải thiện, nâng cao. Khi càng chú ý quan tâm tới người khác, chúng ta càng dễ hòa điệu hơn.

Phong cách nói có thể là đầu mối để đoán biết khả năng lắng nghe tiềm ẩn của một người. Trong những khoảnh khắc kết nối thật sự, những gì chúng ta nói sẽ tương ứng với những gì người khác cảm nhận, nói và hành động. Khi liên kết yếu, thông điệp được gửi đi sẽ trở thành "viên đạn" bằng lời. Thông điệp của chúng ta không phù hợp với trạng thái của người khác mà chỉ đơn giản là sự phản ánh chính bản thân chúng ta. Trong khi đó, sự lắng nghe lại tạo nên sự khác biệt. Nếu chỉ nói nhiều hơn nghe, cuộc trò chuyện sẽ trở thành một vở kịch chỉ có duy nhất một diễn viên độc thoại.

Khi lấn át cuộc nói chuyện bằng cách nói liên tục, tôi đang thỏa mãn những nhu cầu của mình mà không thèm đếm xỉa đến nhu cầu của bạn. Lắng nghe thật sự là một sự tương phản lớn, đòi hỏi tôi phải hòa hợp với cảm xúc của bạn, để bạn lên tiếng và đưa cuộc nói chuyện theo hướng cả hai đều có quyền quyết định lẫn nhau. Lắng nghe hai chiều tạo nên một hội thoại đa diện.

Thông qua sự điều chỉnh của cả hai bên, mỗi lời nói thốt ra luôn dựa trên những gì người kia cảm nhận và phản hồi.

Hoạt động này thường xuất hiện ở nhiều nhân viên bán hàng giỏi và chăm sóc khách hàng. Những chuyên gia hàng đầu trong các lĩnh vực này không tiếp xúc khách hàng với mục tiêu bán hàng. Họ coi bản thân như những nhà tư vấn, những người có nhiệm vụ hàng đầu là lắng nghe và hiểu nhu cầu của khách hàng, rồi tiếp theo mới là đáp ứng nhu cầu đó bằng những gì họ có. Nếu không có sản phẩm tốt nhất, họ đứng về phía khách hàng để đề xuất lên công ty. Họ sẽ nuôi dưỡng những mối quan hệ tốt đẹp để xây dựng lòng tin của khách hàng hơn là tự hủy hoại niềm tin bằng việc chỉ chăm chăm lo bán được hàng.

Biết lắng nghe là đặc điểm nhận diện những người quản lý, giáo viên, lãnh đạo xuất sắc. Trong những nhóm nghề phục vụ xã hội, như bác sĩ hay nhân viên xã hội, biết lắng nghe là một trong ba khả năng quan trọng nhất ở những người được đánh giá là ưu tú. Không chỉ làm việc, họ còn dành thời gian để lắng nghe và dung hòa cảm xúc với người khác; họ đặt những câu hỏi để hiểu hoàn cảnh của người khác chứ không chỉ dừng lại ở vấn đề trước mắt hay những chẩn đoán sơ bộ.

Trong kỷ nguyên đa nhiệm, sự hòa điệu với người xung quanh sẽ dần biến mất khi bạn phải quan tâm tới nhiều công việc khác nhau. Niềm đam mê và những mối bận tâm khác làm giảm khả năng tập trung và dẫn tới hệ quả là chúng ta mất dần khả năng nhận biết nhu cầu và cảm xúc của người khác, chúng ta trở nên độc thoại và tự kỷ. Năng lực hòa điệu của chúng ta mất dần và sự hòa hợp theo đó cũng bị dập tắt.

Tuy nhiên, để hòa điệu, bạn không cần bỏ ra quá nhiều công sức "Một cuộc nói chuyện trong năm phút có thể là một khoảnh khắc trọn vẹn, đầy ý nghĩa của con người," như một bài báo trên Harvard Business Review đã dẫn. "Để làm được điều đó, bạn phải gạt công việc đang làm sang một bên, đặt tờ báo đang đọc xuống, rời khỏi máy tính và tập trung vào nhân vật đang ngồi trước bạn."

Sự lắng nghe tối đa hóa sự đồng điệu về sinh lý, sao cho các cảm xúc hòa quyện vào nhau. Sự hòa hợp này xuất hiện khi bệnh nhân cảm thấy bác sĩ hiểu họ nhất trong quá trình điều trị (xem Chương 2). Chủ ý quan tâm nhiều hơn có thể là cách tốt nhất để làm nổi lên những vấn đề trong quan hệ. Tập trung lắng nghe với sự quan tâm cao độ, định hướng các mạch nơ-ron đảm trách hoạt động kết nối và đặt chúng ta vào cùng bước sóng. Nó tối đa hóa năng lực của những thành tố cơ bản khác trong một mối quan hệ hòa hợp - sự đồng điệu và các cảm xúc tích cực.

ĐỒNG CẢM CÓ Ý THỨC

Với một số chuyên gia, đồng cảm có ý thức là khả năng chủ chốt trong trí tuệ xã hội. Theo William Ickes, chuyên gia tâm lý của Đại học Texas, người tiên phong nghiên cứu lĩnh vực này, khả năng đồng cảm có ý thức giúp phân biệt "những cổ vấn khéo léo nhất, những quan chức ngoại giao tài giỏi nhất, những nhà đàm phán hiệu quả nhất, những chính trị gia có khả năng được bầu cao nhất, những nhân viên bán hàng mang lại nhiều lợi nhuận nhất, những giáo viên ưu tú nhất và những bác sĩ sáng suốt nhất".

Đồng cảm có ý thức là đồng cảm sơ khai cộng thêm khả năng hiểu rõ những gì người khác cảm thấy hay nghĩ đến. Những bước nhận thức mới này tăng thêm hoạt động của vỏ não, đặc biệt là vùng trước trán, nhờ thế, đưa hệ mạch hoạt động đường cao vào khả năng đồng cảm sơ khai của đường thấp.

Chúng ta có thể đo khả năng đồng cảm của đường cao trong một thí nghiệm có sự hỗ trợ của một chiếc camera. Hai người tình nguyện tham gia thí nghiệm bước vào phòng đợi và ngồi cạnh nhau trên chiếc ghế dài. Một trợ lý thí nghiệm sẽ yêu cầu họ đợi vài phút trong khi anh ta đi tìm thiết bị.

Trong khi ngồi đợi, hai tình nguyện viên nói chuyện với nhau. Sau khoảng sáu phút, người trợ lý bước vào và cả hai đều nghĩ rằng cuộc thí nghiệm sắp bắt đầu. Nhưng trên thực tế, cuộc thí nghiệm đã bắt đầu từ trước đó: Khi cả hai tưởng rằng họ đang đợi, họ đã được một chiếc camera bí mật ghi hình.

Sau đó, mỗi bệnh nhân được đưa đến một phòng riêng biệt, tại đó, họ sẽ xem đoạn vi deo dài sáu phút kia. Khi xem đoạn băng, họ được yêu cầu phải ghi lại suy nghĩ, cảm giác và những gì họ cho rằng người kia sẽ cảm thấy hoặc nghĩ đến tại những điểm chính diễn ra trong cuộc nói chuyện. Dạng thức nghiên cứu này hiện đang được sử dụng phổ biến trong các cơ sở tâm lý trên khắp nước Mỹ và thế giới để kiểm tra khả năng thấu hiểu những suy nghĩ và cảm giác bên trong của một cá nhân bất kỳ.

Ví dụ, một người tham gia cuộc thí nghiệm trên cho biết khi nói chuyện, có lúc cô cảm thấy mình thật ngốc vì không thể nhớ nổi tên của một giáo viên mà cô từng theo học, và người nói chuyện cùng cô đã đoán chính xác là "Có lẽ, cô ấy cảm thấy mình thật ngốc." Tuy nhiên, khi kể về những năm tháng học đại học, người phụ nữ vu vơ nhớ lại một vở kịch của trường nhưng người bạn cùng nói chuyện với cô lại đoán: "Cô ấy đang thắc mắc không biết tôi có mời cô ấy đi chơi không."

Đồng cảm có ý thức là yếu tố không thể thiếu được trong một cuộc hôn nhân hạnh phúc, đặc biệt là trong những năm đầu chung sống. Những đôi vợ chồng trong một, hai năm đầu sau khi kết hôn có thể hiểu chính xác tâm lý người kia sẽ rất hài lòng với cuộc sống gia đình và cuộc hôn nhân của họ có khả năng kéo dài. Tuy nhiên, mặc dù có thể tìm ra dấu hiệu về một quan hệ bền vững hơn khi hai vợ chồng đều hiểu tâm lý nhau, như chúng ta không có manh mối nào để biết chính xác những gì đang diễn ra trong tâm trí họ.

Sự có mặt của nơ-ron phản chiếu cho thấy não bộ có cơ chế hòa hiệu chúng ta với những hành động mà một ai đó định thực hiện, cơ chế này cũng hoạt động tương tự trong tiềm thức của con người. Ý thức được ý định của người khác cho phép chúng ta cảm nhận đúng đắn hơn. Nhờ đó, chúng ta dự đoán tốt hơn những gì người đó định làm. Hiểu rõ hơn những động cơ ngầm có thể tạo ra sự khác biệt giữa sống và chết, chẳng hạn, khi chúng ta đối mặt với một tên tội phạm hay một đám đông giận dữ như trong trường hợp của những người lính trong câu chuyện ở phần đầu.

Ý THỨC XÃ HỘI

Ý thức xã hội, yếu tố thứ tư trong nhận thức giữa các cá nhân, là kiến thức về hoạt động thực tế của thế giới xã hội. Những người có ý thức xã hội hiểu rõ kỳ vọng của đối phương gần như trong bất kỳ tình huống nào. Họ là những bậc thầy về đọc tín hiệu, có khả năng giải mã những tín hiệu xã hội, chẳng hạn như tín hiệu cho biết ai là người có ảnh hưởng lớn nhất trong một nhóm.

Những hiểu biết xã hội như vậy thường xuất hiện ở những người có khả năng đọc chính xác các xu hướng chính trị trong một tổ chức, cũng như ở những đứa trẻ năm tuổi có khả năng kể ra những người bạn thân nhất của tất cả những đứa trẻ học cùng trong lớp mẫu giáo. Những bài học mà chúng ta học được trên các sân chơi như làm thế nào để kết bạn và kết nhóm, thuộc về một thể liên tục với những quy luật bất thành văn và chúng ta phải tuân theo chúng khi xây dựng một nhóm làm việc hiệu quả hay hình thành các quan điểm chính trị.

Ý thức xã hội cũng được thể hiện trong khả năng tìm giải pháp cho các tình thế xã hội tiến thoái lưỡng nan như làm thế nào để có thể ngồi dự tiệc cùng kẻ thù hay để kết bạn sau khi chuyển tới một thành phố mới. Những người có thể tổng hợp thông tin liên quan và suy tính các giải pháp theo một cách cụ thể, rõ ràng thường dễ dàng tìm ra những giải pháp xã hội phù hợp nhất. Không có khả năng giải quyết các vấn đề xã hội không chỉ phá hỏng các mối quan hệ mà còn là yếu tố gây ra những vấn đề tâm lý như suy nhược thần kinh hay tâm thần phân liệt.

Chúng ta sử dụng ý thức xã hội để khám phá những chuyển động tinh tế trong thế giới giữa các cá nhân và để hiểu rõ hơn các sự kiện xã hội. Nó có thể tạo ra sự khác biệt khi hiểu tại sao một lời nhận xét có thể khôn ngoan đối với người này nhưng lại là miệt thị, xúc phạm đối với người kia. Với khả năng nhận thức xã hội kém, chúng ta không thể biết tại sao một ai đó phải xấu hổ hay lời nhận xét lác cắc của một ai đó lại được một người thứ ba cho là bình thường. Hiểu những chuẩn tắc không lời chi phối hoạt

động giao tiếp là nhân tố không thể thiếu để có những tương tác uyển chuyển, nhịp nhàng với một người đến từ nền văn hóa khác, nơi có những quy tắc có thể rất khác so với những gì chúng ta học được trong cộng đồng của mình.

Trong những thập kỷ gần đây, khả năng tích lũy vốn kiến thức về các mối quan hệ con người được coi là yếu tố nền tảng của trí tuệ xã hội. Nhiều nhà lý luận cho rằng, nếu hiểu trí tuệ xã hội là trí tuệ nói chung ứng dụng cho các tình huống xã hội thì nhận thức xã hội là thành phần đích thực duy nhất của trí tuệ xã hội. Nhưng quan điểm này chỉ tập trung vào những gì chúng ta biết về thế giới giữa các cá nhân con người mà bỏ qua những gì chúng ta thật sự thực hiện khi giao tiếp với người khác. Kết quả, những phương pháp đánh giá trí tuệ xã hội chỉ tập trung kiểm tra vào câu hỏi "chúng ta làm gì trong các tình huống xã hội" mà bỏ qua câu hỏi "chúng ta làm như thế nào trong những tình huống đó". Một người dù có nhận thức xã hội rất tốt nhưng lại thiếu những yếu tố cơ bản của trí tuệ xã hội vẫn có thể có những kinh nghiệm đau thương khi giao tiếp với người khác.

ĐỒNG ĐIỀU

Đồng điều cho phép chúng ta phối hợp nhịp nhàng, ăn ý trong vũ điệu không lời với người khác. Là nền tảng của trí tuệ xã hội, đồng điều được coi là yếu tố cơ bản mà dựa vào đó các yếu tố khác hình thành. Mất khả năng đồng điều sẽ phá hỏng năng lực xã hội, đẩy các mối quan hệ giao tiếp ra khỏi trật tự thông thường.

Giống như bộ tạo dao động và các nơ-ron phản chiếu, hệ thần kinh tạo ra khả năng đồng điều cũng là một phần của hệ thống đường thấp. Để đồng điều với một ai đó đòi hỏi cả hai người tham gia giao tiếp phải ngay lập tức hiểu những tín hiệu không lời và hành động nhịp nhàng theo chúng. Các tín hiệu đồng điều không lời là những tín hiệu về các hoạt động tương tác được hòa nhịp hài hòa, từ mỉm cười, gật đầu đúng lúc hay chỉ đơn thuần hướng người ra trước về phía người kia. Trong khi đó những người không thể đồng điều lại thường có biểu hiện lo lắng,

bồn chồn, sợ hãi hoặc thất bại khi theo nhịp của bản đuy-ê-t không lời.

Khi một người phá hỏng sự đồng điệu của cả hai, người kia sẽ cảm thấy không thoải mái, lo lắng và tìm cách đạt tới một trạng thái gần giống trạng thái hòa hợp giữa hai người. Những người có khả năng đồng điệu kém thường mắc chứng dyssemia, chứng thiếu hụt khả năng hiểu và phản ứng tương ứng với những tín hiệu không lời để có một giao tiếp nhịp nhàng. Những dấu hiệu bên ngoài của sự thiếu hụt khả năng xã hội này khá rõ ràng: Những người mắc chứng dyssemia bị mất kết nối, họ không nhận thức được các dấu hiệu cho thấy cuộc nói chuyện đã kết thúc; họ khiến người đối diện cảm thấy lo lắng, bồn chồn bởi vì họ không phát hiện thấy những tín hiệu được đưa ra để tránh sự chòng chẹo của kênh thông tin.

Chứng dyssemia được nghiên cứu chủ yếu ở trẻ em, vì nó là nguyên nhân khiến rất nhiều em trở thành người thừa trong các mối quan hệ xã hội ở trường học. Chẳng hạn, một đứa trẻ mắc chứng này thường không nhìn vào người đang nói chuyện, đứng quá gần khi tiếp xúc, có nét mặt không phù hợp với trạng thái tình cảm, hoặc có biểu hiện vô ý và không nhạy cảm đối với cảm giác của người khác. Mặc dù tất cả những dấu hiệu trên có vẻ như chỉ là biểu hiện của một đứa trẻ thông thường nhưng trên thực tế, hầu hết những đứa trẻ cùng độ tuổi khác không gặp phải những khó khăn đó.

Ở người lớn, dyssemia thể hiện ở lối cư xử không đồng điệu. Những điểm mù xã hội ở trẻ em mắc chứng dyssemia chính là nguyên nhân gây ra một loạt rắc rối khi chúng đến tuổi trưởng thành từ việc mất khả năng phản ứng với các tín hiệu không lời tới những khó khăn khi bắt đầu một mối quan hệ mới. Không chỉ có thế, dyssemia còn phá hoại việc thực hiện các kỳ vọng xã hội được đặt lên vai một người trưởng thành. Những người trưởng thành bị mắc chứng này thường bị cô lập về mặt xã hội.

Không giống như hội chứng tự kỷ của Asperger (xem Chương 9), nguyên nhân gây ra những thiếu hụt xã hội này

không liên quan đến các điều kiện thần kinh. Khoảng 85% những người mắc chứng dyssemia thiếu hụt khả năng xã hội vì họ không biết cách đọc hoặc phản ứng lại những tín hiệu không lời, vì hoạt động giao tiếp của họ với người kia không đủ, hoặc vì gia đình họ không có phạm vi cảm xúc cố định nào hay những quy tắc xã hội khác thường. 10% khác mắc chứng này vì vết thương cảm xúc của họ đã lược bớt những giai đoạn học hỏi cần thiết. Và chỉ khoảng 5% còn lại mắc chứng bệnh này là do mắc những chứng rối loạn thần kinh có thể chữa trị.

Do nguyên nhân gây ra dyssemia chủ yếu là do không thể thực hành các kỹ năng xã hội nên các chuyên gia đã thiết kế những chương trình điều trị hướng dẫn các kỹ năng này cho cả người lớn và trẻ em. Những giáo viên hướng dẫn sẽ bắt đầu bằng việc giúp học viên nhận thức được những thành phần ngầm của khả năng đồng điệu như cử chỉ và dáng điệu, những tiếp xúc xúc giác, giao tiếp bằng mắt, giọng và nhịp nói. Khi học được cách sử dụng hiệu quả các thành phần này, học viên sẽ luyện tập cho đến khi có thể thực hiện giao tiếp bằng mắt với người khác mà không cần bất kỳ nỗ lực đặc biệt nào.

Đồng điệu tự nhiên sẽ làm tăng tốc độ cộng hưởng cảm xúc. Nhưng vì những hệ thống đường thấp tạo nên khả năng đồng điệu lại hoạt động tức thời và vô thức nên các nỗ lực điều chỉnh có thể cản trở hoạt động nhịp nhàng của chúng. Do đó, những học viên tham gia các chương trình điều trị cần tích cực luyện tập cho tới khi có khả năng phản ứng hòa hợp ngay lập tức với các tín hiệu của người khác.

THỂ HIỆN BẢN THÂN

Các diễn viên chuyên nghiệp là những người đặc biệt giỏi và khéo léo trong việc thể hiện bản thân, cách thể hiện của họ có thể để lại ấn tượng tốt với người khác. Năm 1980, khi Ronald Reagan chạy đua vào vị trí ứng cử viên tổng thống của Đảng Cộng hòa, ông đã tham gia một cuộc nói chuyện trên truyền hình giữa các ứng viên với nhau. Một sự cố xảy ra trong lúc ghi hình: Nhân viên phụ trách điều phối thời gian cắt mic của Reagan trước

khi ông nói xong quan điểm của mình. Ngay lập tức, Reagan phản ứng lại bằng cách nhướn người sang bên cạnh, lấy mic của người khác và phát biểu bằng giọng dứt khoát: "Tôi trả tiền cho chương trình này. Tôi trả tiền cho cái mic này."

Đám đông vỗ tay tán thưởng trước hành động quyết đoán của vị ứng cử viên từ lâu đã nổi tiếng là người rất mực ôn hòa và khoan khắc này được coi là bước ngoặt trong chiến dịch tranh cử của ông. Sau này, một cố vấn chiến dịch thừa nhận, sự bùng nổ có vẻ như bột phát này thực chất đã được chuẩn bị từ trước.

Sức hút của một lãnh tụ đối với quần chúng là một yếu tố của sự tự thể hiện và khẳng định bản thân. Sức hút của một diễn giả nổi tiếng, một nhà giáo hay một nhà lãnh đạo ưu tú chính là khả năng khơi gợi trong chúng ta những cảm xúc mà họ thể hiện và đưa chúng ta vào phổ cảm xúc đó. Sự lây lan cảm xúc như vậy thường xuất hiện khi một nhân vật có uy tín truyền cảm hứng cho đám đông. Những nhân vật này thường có biệt tài cảm nhận được tính biểu hiện khiến đám đông trở nên đồng điệu với nhịp hoạt động và nắm bắt cảm xúc của họ.

Sức hút sẽ được đẩy đến đỉnh điểm khi diễn giả có thể điều khiển toàn bộ thính giả, tạo ra điểm nhận thức với sự pha trộn cảm xúc phù hợp để tạo ra tác động tối đa lên đám đông. Những chuyên gia của lĩnh vực giải trí thường sử dụng sự phối hợp thời gian nhịp nhàng và nhịp nói - tăng giảm cường độ giọng nói phù hợp theo nhịp để truyền cảm hứng cho đám đông. Họ là những người gửi cảm xúc còn đám đông thính giả trở thành những người nhận sự lây lan. Nhưng để đạt được hiệu quả tối đa, họ phải luyện tập chăm chỉ kỹ năng này.

Một sinh viên được các bạn cùng lớp hết sức quý mến vì sự nhiệt tình, sôi nổi. Cô có tính biểu đạt cao và ít khi che giấu cảm xúc nên cô kết bạn rất dễ dàng. Thế nhưng, giáo viên dạy cô lại có ấn tượng khác. Trong một giảng đường lớn, cô rất nổi bật vì thái độ của mình: Cô thường mở lớn miệng ngạc nhiên hoặc gây ra những âm thanh khó chịu, đưa ra những nhận xét vui vẻ hoặc

đầy ác cảm với những luận điểm giáo viên đưa ra. Có vài lần, không kiềm chế được cảm xúc của mình, cô đã phải rời lớp học.

Theo đánh giá của thầy giáo, cô là người có tính biểu đạt cao và cởi mở nhưng lại không thể kiểm soát bản thân. Sự sôi nổi giúp cô rất nhiều trong các mối quan hệ xã hội nhưng lại không có ích ở những nơi cần sự dè dặt, khiêm nhường.

Khả năng điều khiển và che giấu cảm xúc đôi khi được coi là yếu tố quan trọng nhất trong khả năng thể hiện bản thân. Những người khéo léo điều khiển cảm xúc thường là những người rất tự tin trong các tình huống xã hội. Họ là những người biết phép xử thế, có biệt tài xử lý những tình huống rất cần phản ứng có sắc thái tình cảm như bán hàng, ngoại giao và chính trị.

Nhìn chung, phụ nữ là những người có khả năng biểu đạt cảm xúc tốt hơn đàn ông nhưng trong nhiều tình huống, phụ nữ cần biết cân bằng khả năng này với những quy tắc hạn chế tự thể hiện. Khi các quy tắc xã hội không đặt ra yêu cầu cao với khả năng biểu đạt, phụ nữ cần có ý thức dung hòa nó. Xã hội của chúng ta có những quy tắc rất tinh tế quy định ai là người nên biểu đạt cảm xúc gì cho cả hai giới. Trong cuộc sống riêng tư, phụ nữ thường được coi là người thể hiện rất đúng lúc và phù hợp những cảm xúc như sợ hãi hay buồn bã, còn đàn ông là sự tức giận - một quy tắc coi nước mắt của phụ nữ là điều đương nhiên nhưng sẽ phê phán nếu người đàn ông khóc trong lúc buồn.

Tuy nhiên, trong các tình huống liên quan đến công việc, phụ nữ khóc cũng trở thành điều cấm kỵ. Và nếu là người nắm quyền, phụ nữ hoàn toàn có quyền thể hiện sự giận dữ. Một người đứng đầu quyền lực sẽ thể hiện sự giận dữ nếu nhóm chưa hoàn thành mục tiêu. Chẳng hạn, phụ nữ Alpha là những người rất biết cách thể hiện cảm xúc. Tuy nhiên, dù giận dữ là phản hồi phù hợp nhất trong một tình huống cụ thể nhưng tính xã hội dường như sẽ biến mất khi người đứng đầu thể hiện rõ cảm xúc đó.

Có một số người thuộc tuýp thích thể hiện bản thân. Trí tuệ xã hội không thể thay thế những kỹ năng công việc cần có cho một vị trí nào đó. Tôi từng nghe một cuộc đối thoại giữa hai doanh nhân khi ngồi trong một quán sushi ở Manhattan: "Anh ta có thể làm cho mọi người yêu quý mình nhưng anh không thể kiếm đâu được người tệ hơn anh ta - anh ta chẳng có chút kỹ năng nào trong công việc cả."

ẢNH HƯỞNG

Chiếc Cadillac đỗ cạnh một xe khác trên một con đường nhỏ có hai hàng cây chạy dọc ở khu ngoại ô của Manhattan khiến việc lấy các xe khác ra khỏi bãi đó rất khó khăn. Một nhân viên của bãi đỗ đang viết vé phạt.

Chợt một tiếng hét giận dữ vang lên: "Này! Anh nghĩ mình đang làm cái quái gì vậy?" Chủ chiếc Cadillac, một người đàn ông trung niên lịch thiệp trong trang phục chỉnh tề, hét lên khi vừa ra khỏi hiệu giặt là cùng với đồng quần áo đã khô trên tay.

"Tôi chỉ đang làm công việc của tôi. Ông đỗ không đúng nơi quy định", người viết vé điềm tĩnh trả lời.

"Anh dám làm thế sao? Tôi biết ông thị trưởng! Tôi sẽ khiến anh bị sa thải!" người lái xe đe dọa bằng giọng rất hung dữ.

"Tại sao ông không nhận vé và đi khỏi đây trước khi tôi gọi xe kéo đến?" người ghi vé bình thản trả lời.

Chủ chiếc Cadillac giật lấy chiếc vé, chui vào xe và lái đi, miệng vẫn không ngừng lầm bầm.

Những nhân viên cảnh sát ưu tú rất biết cách gây ảnh hưởng để định hình kết quả của một tương tác xã hội theo hướng tích cực bằng cách sử dụng tài trí và sự tự chủ của bản thân. Họ hạn chế tối đa sử dụng sức mạnh mặc dù họ được phép cưỡng chế để đưa mọi thứ vào khuôn khổ. Họ tiếp cận mọi người với phong thái chuyên nghiệp, bình tĩnh và tập trung.

Và như kết quả cho thấy, họ khiến mọi người tuân thủ quy định hơn. Ví dụ, ở New York, những cảnh sát giao thông ít sử dụng hình thức cưỡng chế nhất cũng là những người ít xảy ra xô

xát với các tay lái mô tô những kẻ sẵn sàng thực hiện hành vi bạo lực trong cơn giận dữ. Nhưng nhân viên này có thể dễ dàng nhớ lại phản ứng của họ với sự khinh thường pháp luật của các tay lái mô tô - một dấu hiệu báo trước sự thay đổi tương quan sức mạnh giữa hai bên - và bình tĩnh nhưng cương quyết khẳng định quyền cưỡng chế của họ với cách cư xử đúng mực. Ngược lại, những phản ứng sốc nổi, những lời nói không cần thiết có thể sẽ làm mọi thứ nổ tung.

Sức mạnh cưỡng chế, nếu được áp dụng rộng rãi, có thể là một công cụ giải quyết hiệu quả những xung khắc. Nhưng sự vận dụng khéo léo sức mạnh này trong các trường hợp xung đột bạo lực để đưa ra những biện pháp giải quyết tình huống hợp lý nhất trong thực tế không dựa trên sức mạnh đơn thuần mà dựa trên trí óc. Nó kết hợp sự tự chủ (kiềm chế các xung khắc) với sự thấu cảm (hiểu suy nghĩ người khác, tự đánh giá được mình cần đối phó với người này như thế nào) và ý thức xã hội (nhận biết các quy tắc quan trọng trong mỗi tình huống). Hướng dẫn hoạt động của những mạch thần kinh ngầm là nhiệm vụ bất thành văn của những người dạy người khác nghệ thuật sử dụng sức mạnh. Khi một người ngày càng áp dụng thành thạo những phương pháp bạo lực, thì sự kiềm chế tính hung bạo, đồng thời kiềm chế những động lực gây hấn sẽ là điều cốt yếu nhất.

Trong các tương tác xã hội hàng ngày, chúng ta sẽ cần đến mạch thần kinh tương tự để làm giảm nhẹ sự hung hăng. Có ảnh hưởng tích cực đồng nghĩa với việc thể hiện bản thân theo những cách mà qua đó tạo ra một kết quả giao tiếp mong muốn, chẳng hạn như làm cho đối phương cảm thấy thoải mái khi tiếp xúc.

Trong mắt người khác, những người biết thể hiện khéo léo thường là những người rất tự tin, đáng yêu, nói chung là người biết tạo ấn tượng thân thiện.

Những người khéo léo thể hiện tầm ảnh hưởng thường dựa vào nhận thức xã hội để định hướng các hoạt động; ví dụ, họ dễ dàng nhận ra các điểm nút, trong đó, một cái nháy mắt cũng tạo điều kiện thuận lợi cho mối quan hệ. Sẽ là vô ích khi phát tín hiệu

đồng cảm có ý thức qua những câu nói như "Tôi không thể khiến em cảm thấy xao động" hay "Em không thích tôi!" Trong những trường hợp như thế, chỉ cần hiểu và hành động ngầm là khôn ngoan hơn cả.

Liều lượng hợp lý nhất của độ biểu cảm, nếu không xét đến những nhân tố khác, phụ thuộc vào ý thức xã hội, hiểu biết quy tắc văn hóa chủ đạo để tìm ra những điều phù hợp cho một bối cảnh giao tiếp cụ thể. Nếu bạn ở Trung Quốc, bạn nên im lặng, nhưng nếu ở Guadalajara, bạn sẽ bị coi là người kiêu lời quá mức và thiếu trung thực. Sự khéo léo giúp cân bằng mức độ biểu đạt. Sự thận trọng trong giao tiếp giúp bạn hòa nhập ở bất cứ nơi nào bạn có mặt, hạn chế tối đa những cảm xúc không mong đợi mà bạn có thể gây ra cho những người xung quanh.

SỰ QUAN TÂM

Hãy quay trở lại với những sinh viên trường dòng đang hỏi hã đến nơi thuyết giảng trong ví dụ về người Samaritan đức hạnh. Có một khoảnh khắc hết sức quan trọng đối với mỗi người, khi họ nghe tiếng van nài của người đàn ông. Dù những người đi ngang qua người đàn ông có cảm nhận chút ít về sự đồng cảm, nhưng sự đồng cảm đơn thuần sẽ không có ý nghĩa gì nếu ta thiếu các hành động cụ thể. Những sinh viên nào dừng lại giúp đỡ người đàn ông đáng thương đó thể hiện một dấu hiệu khác của trí tuệ xã hội: sự quan tâm.

Như ta đã thấy trong Chương 4, nhờ vào các liên kết thần kinh, khả năng cảm nhận những điều người khác muốn có thể là một động lực thúc đẩy hoạt động. Chẳng hạn, khi phụ nữ xem cuộn băng ghi hình một đứa trẻ đang khóc, hầu hết họ đều bị tác động mạnh mẽ trước sự buồn bã của đứa trẻ và khuôn mặt họ cũng trở nên buồn bã. Đây chính là một biểu hiện của sự đồng cảm. Những người phụ nữ này không chỉ bắt chước trạng thái sinh lý của đứa bé mà còn có mong muốn mãnh liệt được bế nó lên và ôm nó trong lòng.

Chúng ta càng đồng cảm với một ai đó trong lúc khó khăn và càng cảm thấy quan tâm, sẽ càng có nhiều điều thôi thúc

chúng ta giúp đỡ họ - một mối liên kết giúp con người sẵn lòng bù đắp cho những mất mát của người khác. Một nghiên cứu về các hoạt động từ thiện ở Hà Lan đã chỉ ra, sự quan tâm xã hội của một người có thể giúp chúng ta dự đoán với tỷ lệ khá chính xác khả năng họ sẽ quyên góp cho những người nghèo túng.

Trong thế giới của công việc, sự quan tâm khiến chúng ta có trách nhiệm với những nhu cầu hiện hữu sẽ giúp chúng ta trở thành những nhân viên xuất sắc trong một tổ chức. Hầu hết những người biết quan tâm luôn sẵn sàng dành thời gian và nỗ lực để giúp đỡ đồng nghiệp hơn là chỉ tập trung vào công việc của chính mình, họ hiểu nhu cầu cộng tác để hình thành nên những mục tiêu to lớn hơn.

Những người bị tác động bởi tình trạng khó khăn của người khác - những người có độ nhạy cảm cao với sự lây truyền cảm xúc - luôn sẵn lòng ra tay cứu giúp. Ngược lại, những người ít khi bị lay chuyển bởi các cảm nhận tình cảm sẽ ít có khả năng để ý đến tình cảnh khốn khổ của người khác. Một nghiên cứu chỉ ra rằng những em bé từ 5 - 7 tuổi hiếm khi bối rối khi nhìn thấy sự lo lắng phiền muộn của người mẹ sẽ có nguy cơ trở thành những người trưởng thành "phản xã hội" nhất. Nhóm nghiên cứu thừa nhận "nuôi dưỡng sự quan tâm và đồng cảm của trẻ nhỏ với những khó khăn của người khác" sẽ là cách hữu hiệu giúp các em tránh xa những hành vi xấu sau này.

Nhưng cảm nhận giản đơn và chia sẻ với người khác không bao giờ đủ, chúng ta cần hành động có hiệu quả hơn. Có rất nhiều nhà lãnh đạo nhầm lẫn giữa các mục tiêu nhân văn vì họ có quá ít kỹ năng quản lí, họ cần khôn ngoan hơn khi làm những việc tốt. Sự quan tâm sẽ phát huy tác dụng nhiều hơn khi nó khai thác triệt để những năng lực đường cao. Bill và Melinda Gates là một ví dụ về sự quan tâm ở mức độ cao hơn: Họ đã tận dụng những thành quả từ công việc kinh doanh để góp phần ngăn chặn vấn đề hủy hoại sức khỏe trong thế giới nghèo khổ. Họ cũng dành thời gian gặp gỡ những người họ đã giúp đỡ, những người mẹ ở Mozambique có những đứa con đang chết dần chết

mòn vì bệnh sốt rét, những nạn nhân của AIDS ở Ấn Độ là những người đầu tiên nhận được sự quan tâm từ họ.

Quan tâm, chia sẻ là động lực, là căn nguyên của những nghề phục vụ xã hội như y bác sĩ hay các công tác phục vụ xã hội khác. Ở một khía cạnh nào đó, những nghề này là sự hiện hữu công khai sự sẻ chia với những khó khăn, ốm yếu, nghèo khổ. Những người làm nghề này đạt thành tựu lớn trong sự nghiệp khi khả năng chia sẻ tăng lên nhưng sẽ dậm chân tại chỗ khi khả năng này suy giảm.

Sự quan tâm chia sẻ là lòng trắc ẩn của mỗi con người. Những người khéo léo nhưng ít quan tâm có thể được trang bị những kỹ năng khác của trí tuệ xã hội, nhưng họ thường không thành công. Sự thiếu hụt yếu tố này trong giao tiếp sẽ trở thành các biểu hiện của kiểu mẫu phản xã hội, những người chỉ quan tâm đến bản thân.

HỌC CÁCH SỬ DỤNG NĂNG LỰC ĐƯỜNG THẤP

Giờ đây, khi chúng ta đã có cái nhìn tổng thể về trí tuệ xã hội, một câu hỏi đặt ra là: Chúng ta có thể phát triển khả năng này ở con người không? Rõ ràng, khi liên quan tới các năng lực của đường thấp, thách thức này dường như được khuất phục. Paul Ekman đã đưa ra một phương pháp hướng dẫn mọi người cách phát triển khả năng đồng cảm sơ khai, bất chấp sự tức thờ, vô thức của nó.

Bài luyện tập của Ekman tập trung vào những biểu đạt rất nhỏ, những tín hiệu cảm xúc rất nhẹ thoáng qua trên mặt trong thời gian không quá 1/3 giây. Vì những tín hiệu cảm xúc này là tức thờ và được tạo ra trong vô thức nên những bài luyện tập này đã đưa ra một gợi ý về cảm nhận thật sự của một người trong khoảnh khắc đó với bất kể biểu đạt nào.

Nếu một biểu đạt không thống nhất thì cũng không cần chỉ ra người kia đang nói dối theo cách thức thông thường. Toàn bộ sự lừa dối thường kéo theo sự che giấu cảm xúc. Những người cảm nhận tốt hơn sẽ phát hiện ra những biểu đạt rất nhỏ. Nói đúng hơn, họ sẽ nhận ra nỗ lực để kiềm chế những cảm xúc thật

sự. Vị chuyên gia phỏng vấn - người đã nhận ra nét mặt đầy ác cảm lướt nhanh trên khuôn mặt của kẻ phạm tội đang muốn được cấp hộ chiếu - đã được tập luyện theo phương pháp của Ekman.

Kỹ năng này có giá trị đặc biệt đối với các nhà ngoại giao, quan tòa và cảnh sát vì những biểu đạt rất nhỏ mới ẩn chứa những suy nghĩ thật sự. Có thể nói, những cặp tình nhân, doanh nhân, giáo viên và rất nhiều người khác nữa đều có thể có lợi khi đọc được các tín hiệu xúc cảm.

Những biểu đạt cảm xúc vô thức được đưa đến qua các hệ mạch đường thấp - thành phần nổi trội với sự tự phát và tốc độ xử lý rất nhanh. Chúng ta cần sử dụng đường thấp để hiểu chính nó nhưng điều này buộc chúng ta phải tinh chỉnh năng lực đồng cảm sơ khai.

Ekman đã ghi ra một đĩa CD, và gọi đó là Micro Expression Training Tool (công cụ tập biểu hiện các nét mặt) và khẳng định nó có thể trợ giúp mọi người cải thiện đáng kể khả năng dò xét những biểu đạt rất nhỏ. Tới nay, có khoảng mười phần nghìn người đã làm theo phương pháp này của ông, trong đó, thời gian tập luyện chưa đến một tiếng.

Chính bản thân tôi cũng đã tập thử.

Đầu tiên, bài tập đưa ra một chuỗi các khuôn mặt khác nhau, trong đó, tất cả các khuôn mặt đều lạnh lùng và vô cảm. Tiếp theo, trong khoảnh khắc đáng nhớ, những khuôn mặt chuyển sang các trạng thái thể hiện bảy loại tình cảm: buồn bã, giận dữ, sợ hãi, ngạc nhiên, phẫn nộ, khinh thường và hạnh phúc.

Sau mỗi lần chớp hình, tôi phải đoán xem nét mặt mà mình vừa xem thể hiện tình cảm gì, và càng về sau, tôi càng trả lời chính xác ý nghĩa của những chuyển động chỉ hiện lên mặt mờ mà mình vừa trông thấy. Khuôn mặt mỉm cười và khuôn mặt nhăn nhó nháy qua ở tốc độ rất cao, chỉ khoảng 1/15 giây. Tốc độ cực nhanh này phù hợp với tốc độ quan sát của đường thấp, đủ để bỏ qua sự so đo đến mục mẫn của đường cao.

Tiếp theo, tôi thực hiện ba bài luyện tập và phần xem lại - giới thiệu 60 hoạt cảnh - với thời gian là 1/30 giây. Sau mỗi lần phán đoán, có phần định dạng cho tôi nghiên cứu mỗi biểu đạt trong khung hình tĩnh. Đây là cách tốt hơn nhiều để làm chủ những sắc thái, phân biệt rõ đâu là buồn bã, đâu là ngạc nhiên, đâu là chán ghét, đâu là giận dữ. Hơn thế nữa, nó nâng cao tính chính xác trong mỗi phán đoán của chúng, đưa ra những phản hồi cho phép mạng não-ron thần kinh hoạt động.

Khi tôi đưa ra phán đoán, tôi có thể tái hiện rõ ràng những biểu hiện mình đã xem và hiểu rõ tại sao lại như vậy: một nụ cười nửa miệng thể hiện sự khinh miệt; đôi mắt trợn trừng của sự sợ hãi. Nhưng đơn giản hơn là lý trí của ta dễ dàng phán đoán trước những nét mặt như thế với độ chính xác cao.

Tuy nhiên, khi tôi cố thử lý giải tại sao những hình ảnh không rõ ràng mà tôi vừa xem qua lại được truyền tải bởi cảm xúc của một ai đó, tôi thường mắc sai lầm. Tin tưởng vào bản thân giúp tôi nhận định đúng hơn. Như khoa học về nhận thức đã chứng minh, điều chúng ta biết nhiều hơn những gì chúng ta có thể diễn đạt. Nói cách khác, công việc của đường thấp trở nên tuyệt vời nhất khi đường cao hoàn toàn nín lặng.

Sau 20 - 30 phút luyện tập, tôi làm bài kiểm tra cuối cùng và đạt được số điểm khá cao là 86/100, so với 50/100 ở bài kiểm tra thử. Ekman nhận xét, giống như tôi, hầu hết điểm trung bình của mọi người là từ 40 - 50/100 trong lần thử đầu tiên. Nhưng chỉ sau chừng 20 - 30 phút luyện tập, phần đông đều đạt được số điểm từ 80 - 90/100.

"Chúng ta có thể học cách sử dụng năng lực đường thấp, nhưng tại sao chúng ta không làm việc này? Vì chúng ta chưa bao giờ nhận được những kết quả tích cực trước đó." - Ekman cho tôi biết. Càng tập luyện nhiều, người ta càng cảm nhận phản xạ chính xác hơn. Ekman nói tiếp: "Nếu muốn làm chủ kỹ năng này, anh phải luyện tập cho đến lúc nó trở nên hoàn hảo."

Theo quan sát của Ekman, những ai đã tập phương pháp này sẽ vững vàng hơn khi nhận diện những sắc thái tình cảm

trong thực tế cuộc sống.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi những cảnh sát lấy cung, người đàm phán thương mại và đa phần những người làm các công việc đòi hỏi khả năng phát hiện sự thiếu trung thực của đối phương lại chú trọng thực hiện phương pháp của Ekman. Phương pháp này định hướng cho đường thấp và giúp chúng ta khám phá ra rằng các nơ-ron thần kinh rất ham học hỏi. Chúng tiếp thu rất nhanh các bài học ngôn ngữ đơn giản với những ngôn từ ít rắc rối.

Với trí tuệ xã hội, chương trình của Ekman là một kiểu mẫu để luyện tập những khả năng thấu cảm và giải mã tín hiệu không lời của đường thấp. Trước đây, hầu hết các nhà tâm lý học đều cho rằng những hành vi vội vàng, tự phát và vô thức vượt quá khả năng tự chủ, tự phát triển của chúng ta, còn Ekman lại khẳng định chúng ta hoàn toàn có thể làm chủ các hành động này khi luyện tập trực tiếp với đường thấp.

NHÌN NHẬN LẠI KHÁI NIỆM "TRÍ TUỆ XÃ HỘI"

Đầu thế kỷ XX, một nhà thần kinh học đã tiến hành thí nghiệm trên một phụ nữ bị mắc chứng hay quên. Ngày nào, nữ bệnh nhân này cũng đến khám.

Một hôm, vị bác sĩ giấu một chiếc đinh trong tay. Như mọi khi, ông giới thiệu mình với bệnh nhân và bắt tay bà ta. Chiếc đinh đâm vào tay nữ bệnh nhân. Sau đó, ông bỏ đi ra ngoài một lúc. Khi quay trở lại, ông hỏi người đàn bà xem họ đã gặp nhau hay chưa.

Bà ta trả lời chưa. Nhưng khi vị bác sĩ lại giới thiệu lần nữa và đưa tay ra bắt, nữ bệnh nhân rụt ngay tay lại.

Joseph LeDoux kể câu chuyện này để mở đầu quan điểm về đường cao và đường thấp. Chứng hay quên của người phụ nữ kia là do một thương tổn ở thùy nhớ tạm thời - một phần của đường cao. Tuy nhiên, hạch hạnh nhân của bà ta - nút trung tâm của đường thấp - vẫn không có vấn đề gì. Vùng nhớ tạm thời không thể ghi nhận điều vừa xảy đến nhưng sự đáng sợ của

chiếc đinh đã in hằn trong hạch hạnh nhân của bà ta. Bà ta không nhận ra vị bác sĩ, nhưng bà ta có nhận thức đó là người không đáng tin.

Chúng ta có thể xem xét lại trí tuệ xã hội dưới góc độ khoa học thần kinh. Phản ứng của con người là sự đan xen giữa đường cao và đường thấp. Ở những bộ não không bị tổn thương, hai hệ thống này hoạt động song song, và cả hai đều cần thiết trong việc định hướng cách giao tiếp ứng xử với thế giới.

Những ý kiến thông thường về trí tuệ xã hội thường quá coi trọng tài nghệ của đường cao như vốn hiểu biết hay khả năng rút ra các quy tắc, nghi thức và luật lệ - những điều cần thiết để đưa ra các hành xử phù hợp với các nguyên tắc giao thiệp. Học "nhận thức xã giao" biến khả năng giao tiếp giữa người với người thành một kiểu trí tuệ chung được áp dụng trong ứng xử. Tuy phương pháp nhận thức này rất đúng trong ngôn ngữ học và trong trí tuệ nhân tạo nhưng nó vẫn có những giới hạn khi mang ra áp dụng cho mối quan hệ của con người.

Điểm mấu chốt trong nhận thức là các mối quan hệ bỏ qua những khả năng cảm nhận vô thức như sự thấu cảm, đồng cảm và khả năng quan tâm, chia sẻ. Cách nhìn này thiên lệch về tư duy, mang tính võ đoán, coi nhẹ chất keo chủ yếu gắn kết mọi tư duy với nhau, không chú ý tới điều dựng nên cơ sở của mọi tác động qua lại. Cách nhìn toàn diện nhất về năng lực trí tuệ xã hội phải bao gồm cả đường cao và đường thấp. Tuy nhiên, hiện giờ rất nhiều khả năng của đường thấp đã bị lãng quên, và điều đó loại trừ những năng khiếu ứng xử đóng vai trò sống còn xuyên suốt lịch sử loài người.

Những năm 1920, những nơ-ron thần kinh cơ bản hình thành nên chỉ số thông minh là chưa được hiểu thấu đáo, chưa có nhiều hiểu biết về các nơ-ron thần kinh cơ bản của chỉ số thông minh, lãng quên những kỹ năng của các cá nhân. Chính vào thời điểm đó, Thorndike đã đặt nền móng cho nghiên cứu trí tuệ xã hội. Ngày nay, khoa học thần kinh xã hội thách thức các nhà lý luận tìm ra một định nghĩa về các năng lực giữa các cá

nhân, bao gồm những khả năng của đường thấp như hòa nhập, lắng nghe và đồng cảm.

Những phần tử cơ bản tạo ra các mối quan hệ phải được nhắc đến trong mọi bản đánh giá đầy đủ về trí tuệ xã hội. Không có chúng, khái niệm này sẽ trở nên khô khan và cứng nhắc, chỉ đánh giá được phần lý trí nhưng quên mất điều quan trọng là một trái tim nồng hậu.

Tôi đồng thuận với quan điểm này của nhà tâm lý học Lawrence Kohlberg, người đã chỉ ra những thiết sót của những quan điểm loại trừ giá trị đường thấp của con người khỏi trí tuệ xã hội. Trí tuệ xã hội theo kiểu đó sẽ chỉ biến nó thành “bạn” của thể lực và quyền hành. Trong những thời điểm vô định và cô lập, chúng ta cần cảnh giác hơn với sự phổ biến của những lập luận thiếu tính nhân văn.



Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Chương 7. YOU VÀ IT

Chương 8. BỘ BA ĐEN TỐI

Chương 9. MÙ CẢM GIÁC

Created by AM Word₂CHM



Chương 7. YOU VÀ IT



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ

Một phụ nữ vừa mất chị gái nhận được cú điện thoại chia buồn của một anh bạn cũng mất chị gái vài năm trước đó. Anh này bày tỏ sự cảm thông cũng như lời chia buồn của mình. Xúc động trước những lời lẽ đó, người phụ nữ đã kể cho bạn nghe những chi tiết đau buồn về đợt ốm kéo dài của người chị và cảm giác hẫng hụt vì mất mát của cô.

Nhưng khi đang tâm sự, cô chợt nghe thấy tiếng gõ bàn phím ở đầu dây bên kia. Thì ra, người bạn của cô vừa trả lời e-mail vừa an ủi cô. Những lời an ủi của người bạn nhanh chóng trở nên sáo rỗng, vô tình và lạc lõng khi cuộc nói chuyện tiếp tục. Sau khi cúp máy, người phụ nữ cảm thấy buồn và thất vọng đến mức cô ước gì anh bạn kia đừng bao giờ gọi điện.

Cuộc nói chuyện trên thuộc vào kiểu tương tác mà triết gia Martin Buber gọi là I-It (Tôi-nó).

Theo Buber, trong một cuộc tiếp xúc có kiểu tương tác này, một người sẽ không chú ý đến hiện thực khách quan và không cảm thấy thật sự cảm thông với người kia. Anh bạn kia có thể đã cảm thấy buộc phải gọi điện và bày tỏ sự cảm thông của mình với người phụ nữ vừa mất chị gái. Nhưng chính sự thiếu kết nối đầy đủ về mặt cảm xúc đã biến cuộc gọi thành một cử chỉ sáo rỗng.

Buber dùng thuật ngữ I-It để chỉ những mối quan hệ đơn thuần mất kết nối cho đến những mối quan hệ hoàn toàn lạm dụng cho mục đích cá nhân. Trong những kiểu quan hệ I-It, người tham gia tương tác sẽ bị coi như một món đồ, bị cư xử giống như một thứ đồ dùng hơn là như một con người.

Các nhà tâm lý học cũng sử dụng thuật ngữ agentic (vị lợi) để nói đến kiểu tiếp cận lạnh lùng, xem mọi người chỉ đơn thuần là các công cụ để đạt được các mục đích riêng. Tôi sẽ là một kẻ

"vị lợi" khi tôi không quan tâm đến cảm giác của bạn và muốn có được cái gì đó từ bạn.

Phương thức giao tiếp ích kỷ này tương phản hoàn toàn với phương thức "cùng chia sẻ" - một trạng thái đồng cảm rất cao khi cảm xúc của bạn không chỉ có ý nghĩa quan trọng với tôi mà còn thay đổi tâm trạng của tôi. Khi chúng ta đồng cảm, chúng ta sẽ đồng điệu, ăn khớp với nhau trong một vòng phản hồi qua lại. Còn khi ích kỷ, vị thân, chúng ta sẽ mất kết nối.

Khi các nhiệm vụ khác hoặc khi các mối bận tâm khác chi phối tâm trí, sự chú ý mà chúng ta dành cho những người chúng ta đang nói chuyện sẽ giảm xuống, khiến chúng ta hoạt động như một cái máy tự động, chỉ chú ý vừa đủ để liếp tục bắt theo nhịp cuộc nói chuyện. Nếu đối phương mong muốn chúng ta tham gia câu chuyện nhiều hơn, họ sẽ cảm thấy đây là một tương tác có phần xa cách.

Thực hiện cùng lúc nhiều hoạt động sẽ cản trở cuộc chuyện trò, đặc biệt là khi cuộc nói chuyện diễn ra ở vùng cảm xúc nhạy cảm. Lý do là vì khi chúng ta làm nhiều việc cùng một lúc và nói chuyện chỉ là hoạt động thêm vào trong mớ phức hợp đó, chúng ta sẽ chuyển dần sang phương thức giao tiếp I-It.

I-YOU

Tôi nghe được câu chuyện sau trong một nhà hàng:

Anh trai mình khắc phụ nữ. Cuộc hôn nhân đầu tiên của anh ấy là cả một thảm họa. Cờ thì anh ấy đã 39 rồi và không còn hấp dẫn nữa. Chuyên môn của anh ấy thì chẳng ché vào đâu được nhưng kỹ năng xã hội chỉ bõn zero.

Gần đây, anh ấy đã thử tới các buổi hẹn hò nhanh: Phụ nữ độc thân ngồi ở các dãy bàn. Cánh đàn ông sẽ đi từ bàn này sang bàn khác, nói chuyện với mỗi phụ nữ khoảng năm phút. Cứ sau năm phút chuông sẽ reo và họ sẽ đánh giá lẫn nhau xem họ có muốn gặp lại người kia không. Nếu muốn, họ sẽ trao đổi địa chỉ e-mail và sắp xếp một cuộc hẹn khác.

Nhưng anh trai mình lại làm hồng cơ hội của anh ấy. Ngay khi ngồi xuống, anh ấy bắt đầu nói liên tục về bản thân. Mình chắc là anh ấy sẽ chẳng bao giờ hỏi người phụ nữ kia một câu nào. Anh ấy không bao giờ để cho ai có cơ hội nói rằng họ muốn gặp lại anh ấy.

Cũng với lý do tương tự như trên nên khi còn độc thân, ca sĩ opera Allison Charney đã áp dụng thử nghiệm hẹn hò: Cô tính khoảng thời gian từ đầu cuộc nói chuyện đến khi đối phương hỏi cô một câu hỏi có liên quan tới cô. Trong lần hẹn hò đầu tiên với Adam Epstein, người đàn ông cô kết hôn một năm sau đó, Charney thậm chí còn không có thời gian để bấm giờ - Epstein đã vượt qua bài kiểm tra một cách ngoạn mục.

Đứng ở góc độ chuyên môn, cuộc kiểm tra của Charney nhằm mục đích tìm kiếm năng lực chú ý, thâm nhập và tìm hiểu hiện thực bên trong của người khác. Các nhà phân tích tâm lý đã sử dụng thuật ngữ rất rộng "mối quan hệ liên chủ thể" để nói đến sự hòa hợp thế giới nội tâm của hai cá nhân. Cụm từ I-You (Tôi-bạn) là cách mô tả văn hoa hơn của kiểu kết nối cảm thông như vậy.

Năm 1937, trong cuốn sách ra đời về triết lý của các mối quan hệ, Buber đã viết: "I-you là một liên kết đặc biệt, dùng để chỉ sự gần gũi, hòa điệu thông thường chứ không phải luôn được tìm thấy trong các mối quan hệ giữa vợ chồng, các thành viên trong gia đình và những người bạn tốt." Trong tiếng Đức, từ Du (tức You trong phương thức giao tiếp I-you) mà Buber sử dụng là từ có ý nghĩa thân mật nhất, thường được bạn bè và những người đang yêu sử dụng để gọi nhau.

Đối với Buber, từ You có yếu tố tiên nghiệm. Mối quan hệ của con người với thần học là một liên kết I-you có thể được duy trì vô hạn định, nó là yếu tố lý tưởng nhất để hoàn thiện phần nhân tính chưa hoàn hảo của con người. Trong cuộc sống hàng ngày, biểu hiện của phương thức giao tiếp I-you bắt đầu từ việc thuần túy tôn trọng, lịch sự với ai đó cho đến yêu thương và ngưỡng mộ, hay bất kỳ cách thức nào trong vô số các cách thức mà chúng ta biểu lộ tình yêu đối với nhau.

Sự lạnh lùng và cách biệt cảm xúc trong các mối quan hệ kiểu I-you tương phản hoàn toàn với quan hệ I-You hòa hợp. Khi ở trong phương thức giao tiếp I-It, chúng ta đối xử với mọi người như thể họ là phương tiện để đạt được mục đích. Ngược lại, trong phương thức I-You, chính mối quan hệ của chúng ta với họ mới là cái đích cuối cùng ta muốn đến. Hành trình cao với lý trí và nhận thức có thể vừa đủ cho phương thức I-It. Còn I-You, phương thức giao tiếp khi chúng ta hòa hợp lại gắn với hành trình thấp.

Đường ranh giới giữa I-You và I-It thường linh hoạt và dễ thay đổi. Đôi khi, tất cả You sẽ trở thành It và ngược lại. Khi chúng ta mong chờ được đồng cảm, lối cư xử I-It của người kia sẽ khiến ta cảm thấy đau đớn (giống như cảm giác của người phụ nữ trong cuộc nói chuyện điện thoại giả dối trên). Trong những thời điểm như vậy, You bị biến thành It.

Sự đồng cảm sẽ mở ra cánh cửa đến với các mối quan hệ I-You. Chúng ta phản hồi không chỉ từ bề mặt mà còn với một ảnh hưởng sâu sắc. Như Buber đã nói, I-You chỉ có thể được thực

hiện với cảm giác trọn vẹn. Đặc tính giới hạn của tương tác I-you là cảm giác được cảm thông - cảm giác rất riêng chỉ xuất hiện khi ai đó được chia sẻ thật sự. Những lúc như thế, chúng ta cảm nhận được rằng người kia biết mình đang cảm thấy thế nào, và do đó, chúng ta cảm thấy được thấu cảm.

Một nhà phân tích tâm lý từng nhận định, bệnh nhân và bác sĩ trị liệu sẽ hoạt động hòa nhịp với nhau khi liên kết cảm xúc của họ trở nên chặt chẽ hơn. Nhà lý luận chủ nghĩa nhân văn Carl Rogers cũng thừa nhận, sự cảm thông trong điều trị sẽ xảy ra khi bác sĩ hòa hợp với bệnh nhân, bệnh nhân cảm thấy được thấu cảm, hay nói cách khác khi bệnh nhân được coi là You.

CẢM GIÁC ĐƯỢC CẢM THÔNG

Trong chuyến đi đầu tiên đến Mỹ, Takei Doi, một bác sĩ tâm lý Nhật Bản, đã gặp phải một tình huống khó xử. Khi Doi đến chơi nhà một người bạn mới quen, người đó đã hỏi xem ông có đói không và nói: "Nếu ông thích thì nhà tôi có kem đấy."

Lúc đấy, quả thực Doi đã khá đói. Nhưng bị một người gần như không quen biết hỏi thẳng thừng có đói không là điều không dễ chịu chút nào. Ở Nhật Bản, Doi chưa bao giờ nghe những câu hỏi đại loại như vậy.

Theo đúng các quy tắc của văn hóa Nhật Bản, Doi sẽ không thể thừa nhận mình đang đói. Và vì thế, ông khước từ đề nghị dùng kem.

Cùng lúc đó, Doi ấp ủ một chút hy vọng vị chủ nhà sẽ nài ông thêm lần nữa. Nhưng ông thất vọng khi nghe người chủ nói "Vâng, thế thì thôi vậy!" và bỏ qua lời mời.

Trong văn hóa Nhật Bản, thông thường, người chủ nhà sẽ cảm nhận được vị khách của mình có đói hay không và mang cho ông ta cái gì để ăn chứ không cần hỏi xem khách có muốn hay không.

Sự cảm nhận tinh tế về nhu cầu, cảm giác của một người và phản ứng tự nguyện đáp ứng nhu cầu cảm giác đó chứng tỏ văn hóa Nhật Bản (và văn hóa của các nước phương Đông nói

chung) rất đề cao phương thức tương tác I-you. Trong tiếng Nhật, từ amae được dùng để chỉ sự cảm thông và khả năng nhạy cảm vốn được cho là đương nhiên và tự nguyện hành động mà không cần suy tính nhiều.

Trong quỹ đạo của amae, chúng ta có cảm giác mình được cảm thông. Takeo Doi coi sự kết nối ấm áp trong mối quan hệ giữa mẹ con (bằng trực giác, bà mẹ sẽ cảm nhận được những điều con mình cần) như nguyên mẫu của sự chú ý được đẩy lên cao độ. Mối quan hệ này mở rộng thành tất cả mọi ràng buộc xã hội gần gũi, gắn bó trong cuộc sống sinh hoạt của người Nhật Bản, tạo ra một không khí thân mật, đồng cảm.

Tiếng Anh không có từ tương đương với từ amae nhưng người Anh vẫn có thể dùng một từ để chỉ những mối quan hệ được chú ý nhiều như vậy. Từ amae chỉ ra thực tế kinh nghiệm mà chúng ta đã có với những người mà chúng ta biết và yêu quý - gia đình, họ hàng thân thuộc, người yêu, bạn đời và những người bạn cũ. Chúng ta càng gắn bó thân thiết với nhau, sự đồng cảm, hòa điệu giữa chúng ta sẽ càng lớn.

Ở trạng thái amae, việc chúng ta trao đổi các cảm xúc và suy nghĩ khi chú ý lắng nghe là điều đương nhiên. Thái độ không được biểu hiện qua ngôn ngữ nói mà cần được cảm nhận với sự chú ý cao độ: Nếu tôi cảm thấy điều đó, bạn cũng nên có cảm giác đó. Chính vì thế, tôi không cần phải nói ra những gì mình muốn, mình cảm thấy và mình cần. Bạn cần chú ý kỹ tới tôi đủ để cảm nhận được và hành động theo cảm nhận đó mà không cần thốt lên lời nào.

Khái niệm này không chỉ mang ý nghĩa về mặt cảm xúc mà còn có ý nghĩa về mặt nhận thức. Mối quan hệ giữa chúng ta với một ai đó càng thân thiết, chúng ta càng cởi mở, chú ý và quan tâm tới họ. Nếu cuộc sống của ta và họ càng có nhiều điểm chung, ta càng dễ dàng cảm nhận cảm xúc của họ, và vì thế suy nghĩ và phản ứng của chúng ta về một sự kiện bất kỳ cũng sẽ tương tự như họ.

Hiện nay, Buber đã trở thành người lạc hậu so với giới tư tưởng. Nhà tư tưởng Pháp Emmanuel Levinas đã thay thế vai trò người giải thích các mối quan hệ của ông. Theo Levinas, I-It là kiểu quan hệ hời hợt nhất trong tất cả các phương thức quan hệ, trong đó chỉ có hành động nghĩ đến chứ không có hành động chú ý đến. Trong khi I-It nổi trên bề mặt của các hình thức quan hệ thì I-You lại chìm sâu xuống dưới. Như Levinas đã nói It đặt You vào ngôi thứ ba, tuy chỉ là một thay đổi nhỏ trong cách nói chuyện, nhưng lại có thể đẩy con người ra rất xa các mối liên kết thân mật.

Các nhà tư tưởng đã nắm được những điều bí hiểm về thế giới dẫn dắt suy nghĩ và hành động của con người trong hiện thực xã hội đang được kiến thiết của chúng ta. Những kiến thức này có thể được ngấm chia sẻ rộng khắp các nền văn hóa, trong một gia đình hay trong bất kỳ sự hòa điệu cảm xúc nào giữa hai người. Theo những ghi chép của Levinas, sự đồng cảm là những gì "xuất hiện ở hai người đang tương tác với nhau", suy nghĩ riêng và chủ quan của chúng ta về thế giới bắt nguồn từ chính các mối quan hệ của chúng ta.

Như Freud đã nêu ra nhiều năm trước đây, bất cứ điều gì tạo ra các điểm chung quan trọng giữa hai người cũng làm dấy lên cảm giác "hội cùng thuyền" - một thực tế mà bất kỳ ai cũng cảm nhận được như khi có một cuộc nói chuyện tuyệt vời giữa một chàng trai với cô gái hấp dẫn mà anh đang chinh phục, sự chào hàng thành công với một người lạ, hay chỉ đơn giản cùng ngồi với một người trên chuyến bay dài. Freud đã nhận thấy rằng ẩn sâu dưới những kết nối này, vòng phản hồi mạnh mẽ có thể tạo ra sự gắn bó chặt chẽ, cảm giác người kia và mình giống nhau, gần như là một.

Dưới góc độ khoa học thần kinh, việc tôi làm quen với bạn có nghĩa là tôi đạt được sự cộng hưởng với các cảm xúc và hoạt động của các nơ-ron thần kinh của bạn. Các hoạt động thần kinh của chúng ta càng chồng khít lên nhau, chúng ta càng cảm thấy gắn bó với nhau. Do vậy, hiện thực chung mà chúng ta cùng tạo ra sẽ càng lớn. Khi gắn bó với nhau, các phạm trù suy nghĩ của

chúng ta sẽ trải qua một quá trình phân loại sao cho chúng ta vô thức nghĩ đến những điều quan trọng nhất theo đúng cách mà chúng ta nghĩ đến bản thân. Chẳng hạn, các cặp vợ chồng thường dễ dàng định rõ những điểm họ tương đồng hơn là những điểm họ khác biệt. Tuy nhiên, điều này chỉ xảy ra khi họ sống hạnh phúc, vui vẻ với nhau.

Bên cạnh đó, còn có một chỉ báo tuy có chút hàm ý châm biếm tính tương đồng của các hoạt động thần kinh xuất hiện cùng với xu hướng tự thân: Chúng ta có khuynh hướng áp đặt cho những người thân thiết những suy nghĩ sai lầm mà chúng ta áp đặt lên chính mình. Ví dụ: Chúng ta thường có ảo tưởng về khả năng miễn nhiễm trước các tác động xung quanh. Trong đó, chúng ta cho rằng khả năng điều tòi tộ ở người khác cao hơn bản thân mình hay với những người mà chúng ta quan tâm, lo lắng nhất. Chúng ta thường dự đoán nguy cơ mắc bệnh ung thư hay gặp tai nạn ô tô của mình thấp hơn nhiều so với nguy cơ mà chúng ta dự đoán cho người khác.

Cảm giác về tính chất duy nhất, tổng thể của chúng ta tăng lên khi mình xem xét hoàn cảnh của người khác và nó cũng cố thêm những điều chúng ta thấy được từ quan điểm của họ. Khoảng khắc sự cảm thông xuất hiện từ hai phía có sức cộng hưởng đặc biệt lớn. Hai người gắn bó, thân thiết sẽ trùng khớp không chỉ các suy nghĩ mà còn phối hợp nhịp nhàng cả những câu nói với nhau - một tín hiệu của các mối quan hệ sâu sắc - được các chuyên gia nghiên cứu về hôn nhân gọi là "tính hợp lý với cường độ cao".

I-You là một hình thức quan hệ thống nhất, trong đó, một người sẽ được cảm nhận khác biệt hơn so với tất cả những người khác. Những cuộc gặp gỡ như vậy là những khoảnh khắc mà chúng ta nhớ rõ nhất trong các mối quan hệ gần gũi. Buber đã nhắc đến sự tham gia hoàn toàn ăn khớp như vậy khi ông viết: (Tất cả các hoạt động sống thực chất đều là các cuộc gặp gỡ."

Trừ khi là một vị thánh, còn nếu không, luôn cư xử với tất cả những người chúng ta gặp gỡ bằng phương thức I-You là một đòi

hỏi quá cao đối với bản thân mỗi người. Cuộc sống thường nhật luôn dao động giữa hai phương thức I-You và I-It. Và như Buber nói: "Bản thân chúng ta dường như được chia đôi thành hai phạm vi tuần hoàn sát sao: một là It, một là You, trong đó, bạn bao trọn những giây phút chúng ta có kết nối. Nhưng chúng ta lại xử lý các chi tiết trong cuộc sống theo phương thức I-It, qua những hoạt động giao tiếp vị lợi, đặt trọng tâm vào việc hoàn thành mọi thứ.

THUYẾT VỊ LỢI VỀ IT

Nicholas Kristof, nhà báo của tờ New York Times nổi tiếng là một nhà báo xuất sắc và đã giành giải Pulitzer - một trong những giải thưởng báo chí danh giá nhất của Mỹ. Ông luôn giữ vững ngòi bút khách quan khi viết về các cuộc chiến, nạn đói và hầu hết những thảm họa lớn xảy ra trong vài thập kỷ trở lại đây.

Nhưng rồi một ngày ở Campuchia, sự khách quan của ông đã tan biến. Câu chuyện xảy ra khi ông điều tra một vụ buôn bán có qui mô khắp thế giới hàng nghìn trẻ em làm nô lệ tình dục cho các nhà chứa.

Sự khách quan trong nghề báo đã bị ông vi phạm khi mục chủ chứa dẫn tới trước ông một em bé đang rún rẩy tên là Srey Neth. Như những gì Kristof kể lại, ông đã làm một việc không hề phù hợp với quy chuẩn khách quan của báo chí: Ông mua cô bé với giá 150 đô-la.

Kristof đưa Srey Neth và một em gái khác về nhà và trả tự do, giúp các em bắt đầu một cuộc sống mới. Một năm sau đó, Srey đã hoàn thành khóa học ở trường dạy trang điểm tại Phnom Penh và đang dự định mở một cửa hiệu của riêng mình. Qua các bài viết, Kristof đã khuyến khích rất nhiều người trợ giúp cho quỹ từ thiện giúp đỡ những em gái như Srey bắt đầu lại cuộc sống.

Khách quan là một trong những nguyên tắc hoạt động trong đạo đức làm báo. Ở mức lý tưởng, nhà báo sẽ giữ nguyên thái độ của một người quan sát trung lập, theo dõi và ghi lại sự kiện, chứ không can thiệp dưới bất kỳ hình thức nào. Kristof đã vi phạm quy tắc chặt chẽ trên. Ông đã không chịu đứng ngoài cuộc và biến mình trở thành một phần câu chuyện.

Cũng như nhiều ngành nghề khác như bác sĩ hay cảnh sát, nguyên tắc của một người làm báo là thực hiện kiểu quan hệ I-It. Một bác sĩ phẫu thuật không nên tiến hành ca mổ cho người thân vì rất có thể cảm xúc sẽ ảnh hưởng đến các quyết định sáng suốt khi mổ. Trên lý thuyết, các nhân viên cảnh sát cũng không bao giờ được phép để cho một mối quan hệ riêng tư nào ảnh hưởng đến thái độ chí công vô tư của mình.

Nguyên tắc giữ khoảng cách chuyên môn được xây dựng nhằm bảo vệ cho đôi bên trước các tác động nhiều phía và không thể dự đoán của cảm xúc trong khi thực hiện công việc. Duy trì khoảng cách có nghĩa là nhìn nhận mọi người theo vị trí là bệnh nhân hay tên tội phạm chứ không chú ý hòa điệu với con người đó. Mặc dù đường thấp có thể kết nối chúng ta ngay lập tức với nỗi buồn của người khác nhưng hệ thống vỏ não trước trán có thể tạo ra khoảng ngăn cách cảm xúc đủ để chúng ta có thể suy nghĩ chín chắn, rõ ràng hơn. Chính sự cân bằng này giúp khả năng cảm thông đạt được hiệu quả cao hơn trên thực tế.

Phương thức I-It chỉ có ưu điểm trong cuộc sống thường nhật khi có mục đích đảm bảo giữ các công việc hàng ngày đi theo đúng trật tự thông thường. Những quy tắc xã hội ngầm hướng dẫn chúng ta quyết định xem ai là người ta không cần kết nối. Bất cứ khi nào chúng ta tiếp xúc với ai đó qua vị thế xã hội - cô bồi bàn hay người đứng quầy - chúng ta đều đối xử với họ như một cá thể ít hời hợt, phớt lờ toàn bộ vai trò của họ với tư cách là một con người.

Jean Paul Sartre, nhà tư tưởng người Pháp của thế kỷ XX, đã coi sự hời hợt là dấu hiệu của sự ghét bỏ, xa lánh trong cuộc sống hiện đại. Ông mô tả vai trò công cộng như một hình thức giả hiệu, một cách thức hành động được lên kịch bản sẵn, trong đó chúng ta đối xử với người khác như những cá thể It và ngược lại, ta cũng bị đối xử như vậy: "Người bán tạp phẩm hay thợ may đều quay cuồng trong một vũ điệu mà tại đó, họ ráng sức thuyết phục khách quen rằng họ chẳng là gì cả ngoài một người bán tạp phẩm, một thợ may."

Nhưng Sartre không nói gì về những lợi ích mà chúng ta có được khi tránh một chuỗi dài vô tận các cuộc gặp theo phương thức I-You, nhờ vào mặt nạ I-It. Thái độ lạnh nhạt đúng kiểu của một bồi bàn tiết kiệm cho anh ta những lời dẫn giải về cuộc sống riêng tư, đồng thời tạo ra một vòng bảo mật cho những thực khách mà anh ta phục vụ. Giữ vững vai trò của mình giúp người hầu bàn thực hiện tốt mọi việc trong khi vẫn giữ được quyền tự chủ nội tại để chuyển sự chú ý sang những ý thích và mưu cầu cá nhân, ngay cả khi những ý thích và mưu cầu đó là điều mong tưởng. Phương thức đó đã cung cấp cho anh ta khoảng riêng tư ngay cả trong thời gian làm việc.

Có những cuộc nói chuyện nho nhỏ không gây ra bất kỳ mối đe dọa nào với khoảng riêng tư này. Và mọi người sẽ quyết định có nên chú ý tới người trong vai It như You hay không. Nhưng thông thường, tự bản thân vai trò này hoạt động như một loại màn hình, vô tư phác ra hình ảnh một người đang choán hết nó. Ít nhất, ban đầu chúng ta nhìn nhận người đó là It chứ không phải là You.

Khi gặp những người quen biết sơ, sự hòa hợp trong chúng ta lên cao tới độ cả hai đều tham gia vào một vũ điệu không lời của sự chú ý lẫn nhau, của nụ cười, của những cử chỉ, hành động phối hợp và của sở thích. Nhưng khi gặp ai đó trong vị thế xã hội của mình, chúng ta có khuynh hướng tập trung vào nhu cầu hay vào một kết quả mong muốn nào đó. Các nghiên cứu về những cá nhân tương tác với người khác trong vai trò giúp đỡ chính thức - như bác sĩ, y tá, tư vấn viên hay bác sĩ tâm lý - cho thấy các yếu tố tiêu chuẩn tạo nên sự hòa hợp ở cả hai phía đều yếu hơn rất nhiều so với các yếu tố hòa hợp giữa những người trong các cuộc gặp bình thường.

Trọng tâm của mục tiêu này là một thử thách đối với những người làm nghề giúp đỡ người khác. Nói cho cùng, sự hòa hợp có ý nghĩa rất quan trọng đối với hiệu quả của những cuộc gặp mang tính chất chuyên môn. Trong trị liệu tâm lý, cơ chế hóa học giữa người với người của bác sĩ và bệnh nhân sẽ quyết định sự

hợp tác có được hình thành hay không. Trong y tế, sự hòa hợp cao sẽ giúp bệnh nhân tin tưởng và làm theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Những người làm nghề cứu giúp người khác luôn phải nỗ lực hết sức mình để đảm bảo các yếu tố hòa hợp sẽ hoạt động trong các cuộc gặp vì công việc. Sự vô tư cần phải được cân bằng với sự cảm thông đầy đủ để cho phép ít nhất cảm giác I-You được bùng nổ.

NỖI ĐAU BỊ HẤT HỦI

Đó là khoảnh khắc khi Mary Duffy nhận ra mình không được coi là một con người, mà chỉ là mô biểu ung thư trong căn phòng B-2 vào buổi sáng sau khi cô tiến hành phẫu thuật ung thư vú.

Duffy vẫn trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê khi xung quanh cô toàn những người xa lạ mặc blue trắng - gồm bác sĩ và một nhóm sinh viên y khoa. Không nói một lời, vị bác sĩ kéo tung tấm chăn đắp trên người Duffy, lột bỏ tấm áo ngủ của cô cứ như thể cô chỉ là một con ma-nỏ-canh và để cô nằm đó trong tình trạng không mảnh vải che thân.

Vì quá yếu, cô không thể kháng cự. Duffy cố gắng thốt ra câu chào buổi sáng đầy cay đắng với vị bác sĩ đang tảng lờ cô.

Thay vì đáp lại, ông ta bắt đầu ngay bài giảng về ung thư mô biểu cho đám sinh viên đang nhón nháo vây quanh giường Duffy. Những sinh viên này nhìn chăm chăm vào thân thể trần truồng của Duffy và hoàn toàn thờ ơ, lãnh đạm trước cảm xúc của cô. Cuối cùng, vị bác sĩ cũng hạ cổ quay sang hỏi Duffy: "Thế cô đã gây mê chưa nhỉ?"

Khi Duffy cố gắng đòi được công nhận như một con người bằng câu trả lời gay gắt "Không. Đến lần thứ ba, tôi mới gây mê" thì vị bác sĩ có vẻ khó chịu cứ như thể Duffy đã nói gì đó khiến ông ta thất vọng.

Điều Duffy rất muốn lúc đó là được vị bác sĩ coi như một con người bằng những cử chỉ dù nhỏ nhất để cô có thể bảo vệ chút tự trọng của mình. Cô cần một khoảnh khắc tương tác I-You. Nhưng những gì cô nhận được chỉ là phương thức I-It lạnh lùng.

Cũng như Duffy, chúng ta chắc chắn sẽ luôn cảm thấy đau đớn khi một người mà ta mong muốn tương tác I-You lại vì một lý do nào đó không thừa nhận đúng vai trò của họ. Điều đó khiến chúng ta cảm thấy mất mát, tuyệt vọng như đứa con bị người mẹ chối từ, bỏ lơ, không chăm sóc.

Cảm giác tổn thương đó có cơ sở thần kinh. Bộ não của chúng ta ghi nhận những biểu hiện hắt hủi xã hội ở chính vùng hoạt hóa mỗi khi chúng ta bị tổn thương về thể chất - đại trượng của vỏ não (ACC), vùng thường sinh ra những cảm giác buồn bã, đau đớn khi cơ thể bị đau đớn.

Mathew Lieberman và Naomi Eisenberger, những chuyên gia tiến hành nghiên cứu của Đại học California ở Los Angeles cho rằng ACC đóng vai trò như một hệ thống cảnh báo thần kinh, chuyên phát hiện nguy cơ bị thờ ơ và cảnh báo các vùng khác của não bộ đưa ra phản ứng phù hợp. Theo họ, ACC là một phần của hệ thống chú ý xã hội hoạt động dựa trên liên kết sẵn có nhằm cảnh báo cho bộ não trước những tổn hại về thể chất.

Sự thờ ơ đồng nghĩa với nguy cơ căn bản - nguy cơ mà bộ não dường như được sinh ra là để làm nổi bật nó. Lieberman và Eisenberger nhắc chúng ta nhớ rằng, trong thời tiền sử, vị trí thành viên của một bầy đàn là yếu tố sống còn cho sự tồn tại. Bị đuổi ra khỏi bầy có thể là một bản án tử hình, và hiện nay điều này vẫn đúng đối với những loài động vật có vú vừa mới chào đời trong cuộc sống hoang dã. Theo họ, ACC có lẽ đã làm nảy sinh khả năng nhạy cảm trước sự ruồng bỏ của xã hội như một tín hiệu cảnh báo trước khả năng bị trục xuất và thúc đẩy chúng ta hàn gắn lại mối quan hệ bị đe dọa.

Ý kiến này cũng giúp chúng ta hiểu rõ hơn những lối nói ẩn dụ thường dùng để chỉ nỗi đau đớn khi bị chối từ "trái tim tan vỡ", và "cảm giác đau đớn" thường được dùng để nói về bản chất tự nhiên của các nỗi đau cảm xúc. Sự cân bằng giữa nỗi đau thể chất và nỗi đau xã hội được ngầm nhận ra trong nhiều ngôn ngữ

khác nhau trên thế giới. Tất cả những từ ngữ mô tả nỗi đau xã hội đều được mượn từ kho từ vựng chỉ nỗi đau thể xác.

Một điều thú vị là, một chú khỉ sơ sinh có ACC bị tổn thương sẽ không khóc khi bị tách ra khỏi mẹ. Khiếm khuyết tự nhiên đó có thể dễ dàng đẩy cuộc sống của chú khỉ con rơi vào tình trạng nguy hiểm. Tương tự như thế, khi mẹ bị tổn thương vùng ACC sẽ không phản ứng trước tiếng khóc cầu cứu của khỉ con. Ở con người, khi nghe thấy tiếng con khóc, ACC của người mẹ sẽ liên tục hoạt động cho đến khi người mẹ có hành động phản hồi.

Nhu cầu duy trì kết nối có từ rất lâu của chúng ta có thể giải thích nguyên nhân khu vực tạo ra nước mắt và nụ cười rất gần nhau trong thân não - phần được hình thành trước tiên trong bộ não. Cười và khóc bộc phát nảy sinh trong những khoảnh khắc kết nối xã hội quan trọng nhất như sinh tử, đám cưới vì những cuộc sum họp sau bao ngày xa cách. Cả hai trạng thái, buồn bã khi bị chia tách và vui sướng khi được kết nối, đều chứng tỏ quyền năng quan trọng của kết nối.

Khi nhu cầu kết nối của chúng ta không được đáp ứng, những méo mó cảm xúc có thể xuất hiện. Các nhà tâm lý học đã dùng thuật ngữ "trí tuệ xã hội" để gọi tên trạng thái không vui vẻ, hạnh phúc do những mối quan hệ không tốt và hay gây phiền muộn tạo ra. Từ bỏ xã hội hay nỗi sợ bị chối bỏ xã hội là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra hiện tượng lo lắng, bồn chồn. Cảm giác được kết nối không phụ thuộc nhiều vào việc có các mối giao tiếp xã hội thường xuyên hay các mối quan hệ rộng lớn, mà phụ thuộc vào sự cảm nhận của chúng ta về mức độ được thừa nhận trong số ít những mối quan hệ chủ chốt nhất.

Tuy nhiên, chúng ta cần lưu ý: Não bộ của chúng ta có một hệ thống giữ nhiệm vụ cảnh báo khi ta đứng trước nguy cơ bị chối bỏ, chia tách hay hắt hủi - những nguy cơ thật sự trong cuộc sống, mặc dù ngày nay những nguy cơ này chỉ mang tính tượng trưng. Nhưng khi chúng ta được coi là một thực thể với tư cách là một con người (You) thì việc bị đối xử như một đồ vật (It) sẽ khiến

ta cảm thấy ta không hề quan trọng. Đó sẽ là một đòn giáng mạnh đầy cay đắng.

CẢM THÔNG HAY ÁP ĐẶT CẢM XÚC?

Khi kể lại cuộc gặp đầu tiên với bệnh nhân mới, một nhà tâm lý học đã nhớ lại cảm giác bồn chồn mơ hồ: “Tôi không chắc nó có phải là một trong nhiều dạng lo lắng mà tôi rất dễ nhầm hay không.”

Vậy chính xác điều gì đã khiến nhà tâm lý kia bồn chồn? Khi chăm chú lắng nghe người bệnh, ông nhận ra rằng chi tiết khiến ông lo lắng nhất là bệnh nhân đang mặc một chiếc quần rất nhăm nhúm.

Bệnh nhân được ông miêu tả một cách hài hước: “Anh ta trông giống như danh mục chính trong catalog của Eddie Bauer, còn tôi là phần phụ lục ở cuối trang có ghi đồ ngoại cỡ và sản phẩm theo yêu cầu riêng của khách hàng.” Nhà tâm lý học cảm thấy mất bình tĩnh đến mức ông cúi về phía trước trong chiếc ghế bành, không một lúc nào phá vỡ giao tiếp bằng mắt và kéo cổ tay chiếc áo nhăn nheo của ông xuống.

Sau đó, bệnh nhân nói đến sự phản đối nghiêm khắc và ngấm ngấm của bà mẹ khi ông ta còn nhỏ. Chi tiết này đã khiết nhà tâm lý học nhớ lại ngày trước, mẹ ông cũng luôn bắt ông phải quần áo thật gọn gàng.

Nhà tâm lý học đã lấy khoảnh khắc đó để minh họa cho sự cảm thông được điều chỉnh hợp lý. Theo ông, những khoảnh khắc khi bác sĩ cảm thấy có cùng "mục đích" với bệnh nhân sẽ giúp họ cảm nhận chính xác cảm xúc nào đang khuấy động trong tâm hồn người bệnh. Nhưng đáng tiếc là những gì vị bác sĩ cảm nhận được lại đến từ hành trang cảm xúc của chính ông. Nó là sự phản chiếu hiện thực nội tâm của chính ông lên hiện thực nội tâm của người bệnh. Sự phản chiếu như vậy sẽ bỏ qua hiện thực nội tâm của người bệnh vì khi đó, chúng ta giả định rằng, người bệnh sẽ cảm nhận và suy nghĩ như chúng ta.

Khuynh hướng này đã được ghi lại từ trước đó rất lâu bởi một triết gia của thế kỷ XVIII, David Hume. Ông là người đã nghiên cứu sự sụt giảm đáng kể trong bản chất con người khi áp đặt lên người khác những cảm xúc tương tự mà chúng ta quan sát được ở chính mình để tìm kiếm tất cả những ý kiến xuất hiện trong tâm trí chúng ta. Dẫu vậy, trong phản chiếu nội tâm đầy đủ, chúng ta chỉ đơn thuần vẽ thế giới suy nghĩ, cảm xúc của chúng ta lên thế giới suy nghĩ, cảm xúc của một người khác mà không hề có bất kỳ sự điều chỉnh hay hòa hợp nào. Những người chỉ quan tâm đến mình và chìm đắm trong thế giới nội tâm sẽ có rất ít lựa chọn, ngoại trừ việc áp đặt cảm nhận đó lên bất cứ ai.

Một số nhà khoa học lại cho rằng, mọi hành động cảm thông đều gây ra một kiểu áp đặt rất tinh tế: Sự hòa hợp với người khác khơi dậy trong chúng ta những cảm xúc và suy nghĩ mà chúng ta sẵn sàng quy cho họ, dù đó là sai lầm. Khó khăn đặt ra với nhà tâm lý học là phải phân biệt được sự áp đặt, để từ đó khéo léo chuyển thành sự cảm thông chân thật, thuần túy. Chỉ tới khi nhà tâm lý học có thể nhận thức được cảm xúc nào thật sự phản ánh cảm xúc của bệnh nhân và cảm xúc nào xuất phát từ trải nghiệm của mình thì lúc đó ông mới có thể tìm ra cảm xúc thật của bệnh nhân.

Nếu sự áp đặt cảm xúc biến người khác thành cá thể It thì sự cảm thông khiến người ta kết nối với nhau theo phương thức I-You. Sự cảm thông tạo ra phản hồi hai chiều khi xuất hiện sự hòa hợp trong cảm nhận của chúng ta và hiện thực của người khác. Cảm thông không bắt nguồn từ những trải nghiệm đã có trong chúng ta. Bác sĩ tâm lý chỉ có thể khiến cảm xúc của mình tăng lên khi ông thật sự cảm nhận được cảm xúc đó ở người bệnh. Ý nghĩa của sự cảm thông nảy sinh khi một cảm xúc tái xuất hiện, tác động và tạo ra cảm xúc tương tự ở cả hai người. Đây cũng là thời điểm mà mối quan hệ giữa bệnh nhân và bác sĩ phát triển. Nhờ chia sẻ cảm nhận nội tâm, bác sĩ và bệnh nhân đã biết cảm thông, và họ thật sự hòa hợp về xúc cảm.

Ở một khía cạnh nào đó, cảm giác về hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào những người coi chúng ta như You, khao khát

kết nối là nhu cầu cơ bản của con người, và có ý nghĩa đối với sự sinh tồn. Ngày nay, ý nghĩa của sự khao khát kết nối tập trung vào khả năng nhạy cảm trước sự khác biệt khi bị coi là It, khiến chúng ta cảm nhận sự hắt hủi xã hội một cách rõ ràng như sự đau đớn do vết thương ngoài da.

Nếu việc bị đối xử như một thứ đồ vật (It) khiến chúng ta cảm thấy đau xót thì tất cả những ai cư xử như vậy với người khác cũng sẽ khiến người khác bối rối.



Chương 8. BỘ BA ĐEN TỐI



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ](#)

Ông anh rể Leonard Wolf của tôi là người rất nhẹ nhàng và chu đáo. Anh vừa là một học giả theo thuyết Chaucer vừa là một chuyên gia về thể loại phim và tiểu thuyết kinh dị. Cách đây một vài năm, những sở thích này đã khiến anh cân nhắc viết một cuốn sách về câu chuyện có thật của những tên giết người hàng loạt.

Một gã đàn ông giết 10 người, trong đó có ba người là người thân trong gia đình. Những vụ giết người của hắn đều có chung một hành vi hung bạo: bóp cổ nạn nhân.

Leonard đến thăm kẻ sát nhân vài lần. Cuối cùng, anh cũng lấy hết can đảm để hỏi điều anh tò mò nhất: "Sao anh có thể làm những điều kinh khủng đó với mọi người? Anh không cảm thấy thương xót họ chút nào sao?"

Trước câu hỏi đó, kẻ sát nhân trả lời rất thản nhiên: "Ồ, không! Tôi phải dập con người đó trong mình xuống. Nếu tôi cảm thấy dù chỉ là chút ít nổi bất hạnh của họ, tôi sẽ không thể làm gì."

Sự cảm thông là chất kiềm chế tính độc ác ở con người. Nó kìm hãm xu hướng cảm thông xuất hiện tự nhiên ở con người, khiến chúng ta đối xử với người khác như một cá thể ít.

Câu nói đáng sợ của kẻ bóp cổ "Tôi phải dập con người đó trong mình xuống" mang ý nghĩa dập tắt sự cảm thông trong con người hắn trước hoàn cảnh khốn cùng của người khác. Ngăn chặn bản chất cảm thông tự nhiên của con người sẽ mở đường cho thói độc ác.

NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA NARCIS VÀ NHỮNG GIÁC MỘNG DANH TIẾNG

Một cầu thủ bóng đá mà chúng tôi gọi là Andre có một cái danh rất "hào nhoáng". Mọi người ngưỡng mộ anh ta bởi những

pha bóng mạnh mẽ và ngoạn mục vào những thời khắc quyết định trong các trận đấu quan trọng. Khi càng được hò reo cổ vũ, càng có nhiều ánh đèn chiếu sáng," và số người cá cược cho đội anh ta càng nhiều, Andre càng dễ dàng đạt phong độ đỉnh cao.

"Khi trận đấu đến hồi gay cấn, chúng tôi an tâm vì có Andre trong đội hình ra quân", một cầu thủ cho phóng viên biết.

Nhưng chính cầu thủ đó cũng nói thêm: "Andre là một người rắc rối. Lúc nào, anh ta cũng đến tập muộn rồi đi lại khệnh khạng như thể anh ta là món quà của Thượng đế. Tôi chưa bao giờ thấy anh ta cản bóng giúp đồng đội."

Ngoài ra, Andre còn là người rất bốc đồng, nhất là lúc luyện tập hay trong những trận đấu ít quan trọng. Andre có một vụ đáng hổ thẹn khi anh ta suýt lao vào ẩu đả với một đồng đội chỉ vì người đó chuyển bóng cho một cầu thủ khác mà không chuyển cho Andre, mặc dù cầu thủ kia đã ghi được bàn.

Andre là ví dụ tiêu biểu về kiểu người theo chủ nghĩa narciss. Những người như vậy bị điều khiển bởi một động cơ duy nhất - giấc mộng danh tiếng. Người theo chủ nghĩa narciss, dù tẻ nhạt nhưng lại phát huy tốt khi đối mặt với thử thách khó khăn. Đặc điểm này có thể phù hợp với những lĩnh vực mà trong đó, khả năng làm việc dưới sức ép được coi trọng.

Biến thể lành mạnh của tính tự yêu có thể bắt nguồn từ thái độ của một đứa bé được chiều chuộng, luôn muốn được coi là trung tâm của thế giới và được người khác đáp ứng mọi yêu cầu. Khi trưởng thành, thái độ đó phát triển thành tính tự trọng tích cực, đem lại cho người đó sự tự tin phù hợp với tài năng - đây là nhân tố không thể thiếu cho thành công. Khi thiếu tự tin, người ta co lại và không phát huy được tài năng hay thế mạnh vốn có.

Để biết thái độ tự yêu của một người nào đó có tích cực hay không, chúng ta có thể phán đoán qua khả năng thấu cảm của họ. Khi mức độ quan tâm đến người khác giảm sút, tính tự yêu của họ càng nghiêng theo chiều hướng tiêu cực.

Nhiều người theo chủ nghĩa narciss bị cuốn vào những công việc đòi hỏi tài năng và khả năng chịu áp lực vì ở đó, họ có thể phát huy tài năng bất chấp các rủi ro. Giống như Andre, họ sẽ nỗ lực hết mình khi phần thưởng lớn lao vẫn gọi.

Trong giới kinh doanh, những người theo chủ nghĩa narciss có thể sẽ trở thành những nhà lãnh đạo huênh hoang. Micheal Maccoby là nhà phân tâm học đã nghiên cứu (và điều trị) các nhà lãnh đạo theo chủ nghĩa narciss. Ông quan sát thấy thói tự yêu ngày càng phổ biến ở những người đứng đầu các doanh nghiệp khi mức độ khốc liệt trong cạnh tranh và cả chế độ lương thưởng cho cấp điều hành cùng danh tiếng tăng lên.

Những nhà lãnh đạo tham vọng và tự tin có khả năng thích nghi rất nhanh với thương trường khốc liệt ngày nay. Những người giỏi nhất là những chiến lược gia sáng tạo, người có thể nắm được toàn cục và tìm đường vượt qua những thử thách mạo hiểm để có được kết quả tốt nhất. Người theo chủ nghĩa narciss tích cực sẽ kết hợp sự tự tin với sự cởi mở đón nhận những lời phê bình - ít nhất là lời phê bình của những người thân tín.

Những nhà lãnh đạo theo chủ nghĩa narciss tích cực có khả năng tự đánh giá và sẵn sàng tiếp thu những hạn chế của hiện thực. Họ tạo cho mình một tầm nhìn rộng và có thể ham vui trong khi theo đuổi mục tiêu. Nếu sẵn sàng tiếp thu những nguồn thông tin mới, họ có khả năng ra quyết định đúng đắn và ít bị động trước các sự kiện.

Trong khi đó, người theo chủ nghĩa narciss tiêu cực lại thêm muốn được ngưỡng mộ hơn là được yêu mến. Là người cách tân trong kinh doanh, họ nỗ lực để thành đạt không phải vì bản thân có trình độ xuất sắc mà vì họ muốn có được đặc quyền đặc lợi và sự vinh quang do các thành quả đem lại. Vì ít quan tâm đến người khác nên họ cảm thấy thoải mái theo đuổi các mục tiêu, bất kể những mục tiêu này có thể gây ra tổn thất nhân lực. Maccoby đề xuất ý kiến là trong những giai đoạn không ổn định, những nhà lãnh đạo như vậy sẽ có khả năng lôi kéo vì họ có sự

táo bạo để hoàn thành những chương trình đem lại thay đổi toàn diện.

Những người theo chủ nghĩa narciss kiểu này chỉ tỏ ra thấu cảm với một số người nhất định. Họ quay lưng phớt lờ với những người không giúp ích gì để họ giành danh tiếng. Họ có thể đóng cửa hay bán công ty, sa thải vô số nhân viên mà không hề có chút thấu cảm nào với những người có thể chịu sự bất hạnh do những quyết định đó. Khi không có sự thấu cảm, họ không thấy hối tiếc mà chỉ tỏ ra bàng quan với nhu cầu và cảm nghĩ của nhân viên.

Người theo chủ nghĩa narciss tiêu cực thường ít có cảm giác tự hài lòng, điều này khiến họ rất dễ lung lay. Ví dụ, với một người lãnh đạo, ngay khi mở ra một hướng đi triển vọng, anh ta đã nuôi trong mình cảm giác dễ bị tổn hại khiến anh ta bỏ ngoài tai mọi lời phê bình. Những nhà lãnh đạo như vậy thậm chí còn né tránh cả những thông tin phản hồi mang tính xây dựng. Với họ, đó là sự công kích. Sự miễn cảm của họ đối với mọi hình thức phê bình cũng có nghĩa là họ không tìm kiếm thông tin rộng rãi. Họ tìm kiếm, chọn ra những thông tin hỗ trợ cho quan điểm của họ, bỏ qua những thực tế trái ý họ. Họ không lắng nghe mà thích thuyết giáo và áp đặt.

Trong khi một số người theo chủ nghĩa narciss đạt được những thành quả tuyệt vời, một số khác lại tạo ra thảm họa. Khi họ nuôi dưỡng những giấc mộng không thực, thiếu đi sự kiểm chế và bỏ qua những lời khuyên sáng suốt, họ sẽ đẩy công ty đi sai hướng. Maccoby cảnh báo, các tổ chức cần tìm cách để lãnh đạo lắng nghe và quan tâm đến ý kiến của người khác. Nếu không, những nhà lãnh đạo theo chủ nghĩa narciss sẽ có khả năng bị cô lập sau một bức tường do những kẻ bợ đỡ, những người ba phải dựng nên.

Một ông tổng giám đốc điều hành đã điều trị bằng liệu pháp tâm lý ở chỗ Maccoby để tìm hiểu tại sao ông ta lại dễ dàng nổi nóng với những người làm việc cho mình. Ông ta từng coi thường những lời đề xuất hữu ích và trở nên thù địch với những

người đưa ra ý kiến. Ông đã tìm ra nguyên nhân của sự giận dữ, đó là cảm giác thuở nhỏ khi người cha lạnh nhạt không coi trọng ông. Cho dù ông làm mọi việc tốt như thế nào, người cha cũng không để ý. Vì thế, ông kiếm tìm sự bù đắp tinh thần bằng những lời tán dương từ nhân viên.

Khi thấu hiểu vấn đề, ông giám đốc bắt đầu thay đổi, ông học cách quay lưng với sự thèm muốn được ca tụng của mình. Một hôm, ông thông báo cho cấp dưới là ông đã đi điều trị tâm lý và hỏi xem họ nghĩ gì. Sau thột hồi lâu yên lặng, một thành viên ban quản trị lấy hết can đảm nói rằng dường như ông không tỏ ra bực dọc nữa và ông nên như vậy trong mọi việc.

Đằng sau sự trung thành

Một giảng viên trường kinh tế tiết lộ: "Sinh viên của tôi hiểu cuộc sống trong tổ chức là một dạng 'hội chợ phù hoa', trong đó những người muốn thăng tiến có thể đóng kịch để thỏa mãn sự tự mãn của cấp trên".

Các sinh viên hiểu họ có thể tham gia cuộc chơi bằng cách tăng bốc và nịnh hót. Họ tin rằng sự tăng bốc sẽ giúp họ thăng tiến. Trong công việc, nếu cần phải che đậy, cắt xén hay bóp méo thông tin, họ sẵn sàng làm. Do sự dối trá và với một chút may rủi, hậu quả nặng nề của sự lấp liếm sẽ khiến người khác cảnh giác.

Thái độ hoài nghi đó ảnh hưởng tới phần cốt lõi của nguy cơ tự yêu có hại trong sinh hoạt tổ chức. toàn bộ tổ chức có thể mắc tính tự yêu, khi số lượng lớn các nhân viên có tư tưởng tự yêu, tổ chức sẽ nhiễm đặc tính đó và nó trở thành yếu tố mang tính chuẩn tắc.

Chủ nghĩa narciss tập thể tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ. Việc thổi phồng sự vĩ đại trở thành nguyên tắc hoạt động, dù đó là hình ảnh của ông chủ hay là tự đánh giá sai lệch về tập thể trong công ty. Những ý kiến hữu ích dần biến mất, và tổ chức sẽ mất khả năng phản ứng nhanh nhạy với thực tế khó khăn.

Tất cả các công ty đều muốn nhân viên cảm thấy tự hào khi làm việc và có cảm giác họ có chung một nhiệm vụ ý nghĩa. Hay

nói cách khác, một chút tư tưởng tự yêu tập thể được đặt nền móng tốt sẽ có lợi. Nhưng khó khăn sẽ nhen nhúm khi sự tự hào đó xuất phát từ ham muốn vinh hoa chứ không dựa trên thành quả thực tế.

Khó khăn lớn dần khi những người lãnh đạo theo chủ nghĩa narciss chỉ muốn nghe những thông tin tạo thêm cảm giác tự mãn của họ. Và khi lãnh đạo quay lưng với những người đem tin xấu, các cấp dưới tự nhiên sẽ bỏ qua những thông tin không thích hợp. Trên thực tế, người lọc thông tin lệch lạc này không phải lúc nào cũng bị thúc ép làm vậy. Những nhân viên nhiệm tính tự thôi phòng từ cấp trên sẽ chủ động bóp méo thông tin để đổi lấy cảm giác lạc quan từ sự tự tăng bốc tập thể.

Bệnh tự yêu tập thể ác tính này không chỉ gây tổn thất nặng nề đối với tính chân thật mà đối với cả sự liên kết tin cậy giữa những người đồng nghiệp. Mỗi người đều ngằm mưu tính để duy trì ảo tưởng chung của họ. Bệnh lấp liếm và đa nghi phát tác. Công việc trở thành huyễn hoặc.

Trong một cảnh quay của bộ phim Silkwood năm 1983, Karen Silkwood, một người kiên trì chống lại sự tham ô của tổ chức, thấy người quản lý nhà máy sửa lại bản thiết kế những chiếc cần nhiên liệu được dùng để điều khiển lò phản ứng hạt nhân.

Người quản lý đó dường như không biết rằng việc làm của ông ta có thể gây nguy hiểm chết người. Ông ta chỉ lo việc cung cấp chậm trễ những chiếc cần nhiên liệu sẽ ảnh hưởng đến công việc kinh doanh, và vì thế gây hại cho những người làm việc ở đó ông ta nghĩ ông ta đang làm một việc có ích.

Kể từ khi bộ phim được sản xuất, chúng ta đã chứng kiến hàng loạt vụ sụp đổ thật, giống như trong những cảnh phim đã ngằm cảnh báo nhưng không phải là sự sụp đổ của lò phản ứng hạt nhân mà là sự sụp đổ của toàn bộ tập đoàn. Đằng sau sự gian dối và những thủ đoạn che đậy tài chính, những công ty đó có chung một gốc bệnh: chủ nghĩa narciss tập thể.

Các tổ chức có tính tự yêu ngầm khuyến khích thói hai mặt như vậy, trong khi vẫn một mực đòi hỏi sự thẳng thắn và số liệu trung thực. Những ảo tưởng chóng phát triển tỷ lệ thuận với việc lấp liếm sự thật. Khi chủ nghĩa narciss lan rộng trong công ty những người ghét thói tự tán dương nhưng có trong tay những thông tin quan trọng, sẽ là mối đe dọa với tất cả những kẻ theo chủ nghĩa narciss vì bởi họ sợ cảm giác thất bại hay hổ thẹn. Trong tình huống đó, phản xạ vô điều kiện của người theo chủ nghĩa narciss là giận dữ. Trong một công ty tồn tại chủ nghĩa narciss, những người gây hại đến thói tự mãn của tập thể thường sẽ bị giáng chức, mắng nhiếc hay bị sa thải.

Một tổ chức theo chủ nghĩa narciss trở thành một thế giới riêng biệt, một thế giới mà mục tiêu, bản chất và cách thức của nó không phải bàn đến mà được coi như Kinh Thánh. Đó là nơi chúng ta có thể làm bất cứ việc gì cần thiết để đạt được những gì ta muốn, và chuyện đó được coi là hoàn toàn bình thường. Thói tự tán dương khiến chúng ta không thể nhận ra chúng ta đang xa rời hiện thực tới mức nào. Các luật lệ không áp dụng với chúng ta, chỉ áp dụng với những người khác.

Khẩu hiệu của người theo chủ nghĩa narciss: "Người khác sinh ra là để ngưỡng mộ tôi"

Cô gái đọc cho chàng trai nghe một đoạn trong cuốn tiểu thuyết lãng mạn. Nhưng chàng trai lại hết sức giận dữ.

Ban đầu, mọi chuyện có vẻ ổn. Cô gái đọc cho anh chàng nghe một đoạn tình tứ của đôi tình nhân với giọng nhẹ nhàng, mơn man. Anh ta bắt đầu cảm thấy hơi bị kích thích.

Nhưng khi đoạn văn khơi gợi hơn, cô gái trở nên lo lắng, lắp bắp và ngập ngừng, rồi giọng đọc liên tục bị đứt quãng. Cô tỏ ra hết sức bối rối.

Cuối cùng, cô gái không chịu được thêm nữa. Lấy có là đoạn sau quá khiêu dâm, cô gái từ chối đọc tiếp. Điều này khiến mọi chuyện trở nên tồi tệ. Cô ấy còn nói thêm anh ta có "điều gì đó" khiến cô thấy không thoải mái để đọc tiếp. Tệ hơn nữa, cô gái

thừa nhận mình đã đọc cho nhiều gã con trai khác nghe toàn bộ đoạn truyện đó.

Vở kịch đó được diễn hơn 120 lần, mỗi lần với một người đàn ông khác nhau, theo yêu cầu của cuộc thí nghiệm. Cô gái đọc đoạn văn ướm át trên là một trợ tá của nhóm nghiên cứu.

Kịch bản được chủ định dựng lên sao cho ban đầu người đàn ông sẽ cảm thấy bị kích thích, nhưng sau đó là chán nản và nổi cáu. Sau đó, mỗi người đàn ông có cơ hội để trả đũa. Anh ta được yêu cầu đánh giá cô gái kia xem cô ta đáng được trả bao nhiêu tiền hay không nên trả công cô ta và quyết định để cô ta làm tiếp hay đuổi việc.

Hầu hết những người đàn ông đều tha thứ cho cô gái, đặc biệt khi họ biết cô cần tiền để trả học phí. Tuy nhiên, những người có xu hướng tự yêu thì bực tức vì bị coi thường và có ý định trả đũa mạnh nhất. Những người theo chủ nghĩa narciss có cảm giác bị lừa, họ có ý trả đũa trong mọi trường hợp. Và theo một cuộc kiểm tra thái độ về hành vi cưỡng bức, tính tự yêu ở người đàn ông càng lớn, anh ta càng thể hiện rõ rệt ý muốn cưỡng bức. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, nếu đây là cuộc hẹn của một đôi tình nhân, và cô gái muốn bỏ dở, những người đàn ông theo chủ nghĩa narciss sẽ có nhiều khả năng cưỡng bức cô gái.

Người theo chủ nghĩa narciss tiêu cực đôi khi lại là người quyến rũ. Từ "narcissist" - người theo chủ nghĩa narciss - bắt nguồn từ câu chuyện thần thoại Hy Lạp về chàng Narcissus, người bị mê hoặc bởi vẻ đẹp của chính mình đến nỗi chàng yêu hình ảnh phản chiếu của chính mình trong hồ nước. Nữ thần Echo cũng yêu chàng, nhưng cuối cùng nàng bị từ chối và suy sụp vì không thể thắng nổi tính tự yêu của Narcissus.

Như ngụ ý của câu chuyện thần thoại, những người theo chủ nghĩa narciss thu hút mọi người. Sự tự tin toát ra từ họ đem lại cho họ sức lôi cuốn rất lớn. Dù nhanh chóng khiến người khác thất vọng nhưng người theo chủ nghĩa narciss luôn nhìn nhận bản thân theo phương diện hoàn toàn tích cực. Do vậy, những người theo chủ nghĩa narciss chỉ tìm được đỉnh điểm hạnh phúc khi kết

hôn với một người luôn biết nói ngọt. Khẩu hiệu của người theo chủ nghĩa narciss thường là: "Người khác sinh ra là để ngưỡng mộ tôi."

Trong bộ ba, chỉ có người theo chủ nghĩa narciss là ồn ào với tính tự tán dương và khoe khoang được tiếp thêm bằng một liều thuốc tự dối mình. Xu hướng của họ hoàn toàn là vì bản thân: Họ nhận lấy danh tiếng khi thành công, nhưng không bao giờ chịu trách nhiệm cho những thất bại. Họ thích sự vinh quang, thậm chí vô tình nhận lấy danh tiếng từ thành quả của người khác nhưng họ không thấy gì sai trái và cũng không biết làm gì khác.

Một người theo chủ nghĩa narciss điển hình là người đầy tính tự cao. Họ nuôi dưỡng những ảo mộng đầy ám ảnh về vinh quang; họ cảm thấy giận dữ hoặc vô cùng hổ thẹn khi bị chỉ trích; họ trông đợi sự ưu ái đặc biệt nhưng lại thiếu sự thấu cảm. Nói cách khác, họ không hề nhận ra sự vô tình, ích kỷ mà người khác dễ dàng nhận thấy ở họ.

Dù có thể tùy từng lúc trở nên quyền rũ có chủ ý, nhưng người theo chủ nghĩa narciss rất dễ chuyển sang trạng thái khó chịu, cáu gắt. Không hề bị cuốn vào các mối quan hệ tình cảm thân mật, họ thường ganh đua, hay giễu cợt và không tin tưởng, đồng thời sẵn sàng lợi dụng những người xung quanh. Thậm chí, họ có thể xem thường cả những người thân thiết để đánh bóng bản thân. Một người theo chủ nghĩa narciss điển hình luôn nghĩ họ là người khả ái.

Tính tự tán dương phi thực tế này đặc biệt phổ biến ở những nền văn hóa khuyến khích sự phấn đấu của cá nhân hơn là thành công của tập thể. Những nền văn hóa giàu tính tập thể, phổ biến ở Đông Á và Bắc Âu, coi trọng sự hòa hợp với tập thể, chia sẻ thành quả và uy tín khi thành công mà không trông đợi sự đối xử đặc biệt. Tuy nhiên, những nền văn hóa đậm tính cá nhân như Mỹ hay Úc, có xu hướng khuyến khích sự phấn đấu giành thành quả và phần thưởng cho riêng mình. Vì thế, trong hầu hết các cuộc điều tra, sinh viên đại học ở Mỹ luôn coi họ là "khá hơn"

so với 2/3 số bạn học, trong khi đó sinh viên Nhật đánh giá bản thân đúng ở mức trung bình.

NGƯỜI NHAM HIỂM - MỤC ĐÍCH BIỆN HỘ CHO CÁCH LÀM CỦA TÔI

Viên quản lý một chi nhánh lớn của tập đoàn sản xuất công nghiệp khổng lồ ở châu Âu nổi tiếng vì những người làm việc dưới quyền đều sợ và ghét ông ta, trong khi đó các cấp lãnh đạo cao hơn lại nhận thấy ông ta cực kỳ có duyên. Hết sức trau chuốt về mặt xã giao, ông ta luôn tìm cách gây ấn tượng không chỉ với ông chủ mà còn với các khách hàng ngoài công ty. Nhưng khi trở lại văn phòng, ông ta lại trở thành một kẻ bạo ngược tầm thường, quát tháo những nhân viên làm ông ta không hài lòng và không bao giờ thốt ra một lời khen nào cho những người xuất sắc.

Một cố vấn được tổng công ty mời đến để đánh giá các quản lý viên. Bà nhận thấy thuộc cấp của tay quản lý chuyên quyền kia tỏ ra chán nản thế nào. Sau vài buổi phỏng vấn, bà nhận thấy ông ta luôn coi bản thân là trung tâm, chỉ quan tâm đến bản thân thay vì quan tâm đến tổ chức, hay thậm chí những người đã làm việc siêng năng để đem lại cho ông ta tiếng tốt với ông chủ.

Vị cố vấn đề nghị thay thế vị trí của ông ta, và tổng giám đốc điều hành công ty khá miễn cưỡng đồng ý. Tuy vậy, ông ta lại ngay lập tức tìm được một chức vụ khác cao hơn vì ông ta tạo được ấn tượng ban đầu rất tốt với ông chủ.

Chúng ta nhanh chóng nhận ra hình ảnh viên quản lý xấu tính kia. Đó là một kẻ đều giả, vô cảm nhưng dẻo mồm. Khuôn mẫu của một kẻ tầm thường như vậy đang ngày càng trở nên phổ biến và được điển hình hóa trong vô số bộ phim, vở kịch hay chương trình truyền hình.

Mẫu người này là yếu tố muôn thuở trong các loại hình giải trí - nó lâu đời như quỷ Ravana trong thiên sử thi Ramayana của người Ấn Độ và đương đại như chúa quỷ trong tiểu thuyết Chiến tranh giữa các vì sao. Trong phim ảnh, mẫu người đó thường là nhà bác học điên rồ đòi điều khiển cả thế giới hay một nhân vật

tướng cướp cuốn hút nhưng rất nhẫn tâm. Một cách tự nhiên, chúng ta căm ghét mẫu người như vậy bởi tính xảo quyệt khôn lường của họ vì đó là người nham hiểm (Machiellian), những kẻ bất lương.

Khi Niccolo Machiavelli viết cuốn Prince, cuốn sách từ thế kỷ XVI nghiên cứu về cách chiếm và nắm giữ quyền lực chính trị bằng các thủ đoạn, ông đương nhiên thừa nhận một kẻ thống trị tham vọng chỉ biết đến bản thân, không cần quan tâm tới những kẻ dưới, hay những kẻ đã bị tiêu diệt để chiếm đoạt quyền lực. Đối với người nham hiểm, mục đích luôn biện hộ cho cách thức hành động, dù họ có gây hại như thế nào cho người khác. Trong nhiều thế kỷ, đạo lý đó đã điều khiển những người dưới quyền kẻ nham hiểm (và dĩ nhiên, nó vẫn là đề tài không ngớt trong giới kinh doanh và chính trị).

Machiavelli đã giả định rằng tính tư lợi là lực đẩy duy nhất trong bản chất con người, lòng vị tha không tồn tại. Quả là như vậy vì trên thực tế, một người nham hiểm trong chính trường có thể không coi những mục đích của anh ta là ích kỷ hay xấu xa. Anh ta có thể vin vào một lý do nào đó để thuyết phục bản thân và người khác sự chuyên quyền của mình là cần thiết để bảo vệ đất nước khỏi kẻ thù hung ác nào đó, ngay cả khi kẻ thù đó là tưởng tượng.

Thuật ngữ "Machiavellian" - người nham hiểm (gọi tắt là "Mach") - được các nhà tâm lý học dùng để chỉ những người có quan điểm sống phản ánh thái độ bất cần đạo lý. Đặc điểm về người nham hiểm dựa trên những câu nói trong các tài liệu về Mach, như: "Điểm khác biệt lớn nhất giữa hầu hết bọn tội phạm và những người nham hiểm là tội phạm bị bắt vì ngu ngốc", và "Hầu hết những kẻ nham hiểm quên cái chết của cha mẹ nhanh hơn là quên việc mát mát của cải".

Trong bối cảnh từ kinh doanh cho đến chính trị, đặc điểm của người nham hiểm - gồm vẻ cuốn hút khó cưỡng lại, tính xảo quyệt và sự tự tin - lại có thể là những tài sản đáng giá. Tuy nhiên, mặt khác, người nham hiểm có xu hướng ngạo mạn và

toan tính một cách nhẫn tâm, họ sẵn sàng làm những việc ngầm hủy hoại sự tin tưởng và hợp tác.

Dù có thể đáng khâm phục vì luôn bình tĩnh trong các hoạt động xã giao, nhưng họ vẫn duy trì thái độ thờ ơ với việc xây dựng các mối quan hệ tình cảm. Người nham hiểm, giống như người theo chủ nghĩa narciss, nhìn người khác theo quan điểm hết sức vị lợi – như một công cụ để thực hiện mục đích riêng. Ví dụ, một anh chàng kể với người luật sư bằng giọng lạnh tanh là anh ta vừa "sa thải" cô bạn gái; anh ta coi mọi người trong cuộc sống của anh ta là có thể hoán đổi, ai cũng như ai.

Người nham hiểm có nhiều đặc điểm chung với hai mẫu người đã nói ở trên trong Bộ ba đen tối, là sự ích kỷ và bản chất khó ưa. Nhưng khác xa với người theo chủ nghĩa narciss hay một người rối loạn thần kinh, người nham hiểm giữ cái nhìn thực tế về bản thân và người khác, họ không thối phồng và cũng không cố gắng để gây ấn tượng. Người nham hiểm muốn mọi việc thật rõ ràng, cốt để lợi dụng chúng.

Trong lĩnh vực tiền sử học, một số nhà lý luận về tiến hóa cho rằng ban đầu trí khôn của con người nảy sinh cùng những mảnh khóc để phục vụ cho nhu cầu bản thân. Theo giả định này, trong những kỷ nguyên đầu tiên của loài người, chiến thắng phụ thuộc vào mức độ xun xoe vừa đủ để được chia phần ăn mà không bị đuổi khỏi nhóm.

Ngày nay, mẫu người nham hiểm như ông quản lý trên nịnh dưới khinh kia có thể kiếm được chút thành công cho bản thân, nhưng về lâu dài, những mối quan hệ đã bị hủy hoại và tai tiếng đi kèm một ngày nào đó sẽ làm hại họ. Quá khứ của người nham hiểm chắc hẳn chất đống những người bạn cũ, người yêu cũ, bạn làm ăn cũ - tất cả đều đầy tổn thương hay căm phẫn. Tuy vậy, một xã hội có tính năng động cao có thể đem lại cho người nham hiểm những môi trường sống thích hợp, nơi họ có thể dễ dàng chuyển sang cuộc chinh phục khác đủ xa khỏi nơi trước đó để những quá khứ xấu của họ không thể theo kịp

Đặc trưng của người nham hiểm là sự thấu cảm khuất kín: Họ có thể để ý cảm xúc của ai đó khi họ muốn lợi dụng người đó cho mục đích của họ. Trái lại, người nham hiểm nhìn chung kém khả năng đồng cảm so với những người khác. Họ nhìn thế giới bằng những khái niệm lý trí và xác suất, không chỉ trống rỗng cảm xúc mà còn thiếu cảm nhận về đạo lý bắt nguồn từ sự nhân đạo. Vì thế, sự bất cần của họ trở thành đòi bại.

Hoàn toàn thiếu khả năng cảm nhận cùng với người khác, người nham hiểm cũng không thể cảm nhận về bản thân. Giống như kẻ giết người hàng loạt kể trên, một phần trong họ đã bị dập tắt; họ có thể không biết, như một chuyên gia cho biết, liệu họ đang cảm thấy buồn, mệt, đói hay ốm đau. Người nham hiểm cảm nhận thế giới nội tâm khô khan của họ đầy rẫy những nhu cầu căn bản mãnh liệt như tình dục, tiền bạc hay quyền lực. Điều này thúc đẩy họ làm mọi cách để thỏa mãn những nhu cầu mãnh liệt đó với một bộ công cụ xã giao mà thiếu mất mảng quan trọng là bộ phận dò cảm xúc.

Dù vậy, khả năng mang tính chọn lọc của họ khi dò xét suy nghĩ của người khác có thể rất sắc bén, và họ dường như dựa vào sự gian xảo này để tồn tại trong xã hội. Người nham hiểm trở nên lanh lợi trong các giao tiếp xã giao; nhận thức xã hội nhanh nhạy của họ ghi nhớ những sắc thái và đoán trước mọi người sẽ phản ứng thế nào trong một tình huống cụ thể. Những khả năng này đem lại cho họ sự khôn khéo xã hội tài tình.

Đánh giá trí tuệ xã hội theo những định nghĩa cho rằng trí tuệ xã hội phần lớn là nhận thức xã hội, những người nham hiểm sẽ đạt điểm số cao. Tuy nhiên, mặc dù lý trí của họ biết phải làm gì, tình cảm của họ vẫn lạc lối. Ở một số người, điểm mạnh và yếu này kết hợp với nhau và giúp họ giành chiến thắng nhờ sự xảo quyết, tư lợi. Mánh khéo của họ bù đắp cho sự mù xúc cảm. Tuy nhiên, sự thích nghi khôn khéo đó có nguy cơ huỷ hoại các mối quan hệ mà họ có.

NGƯỜI RỐI LOẠN THẦN KINH - NHỮNG NGƯỜI KHÁC ĐỀU LÀ ĐỒ VẬT

Trong buổi trò chuyện của một nhóm trị liệu tâm lý tại bệnh viện, mọi người chuyển đề tài sang các món ăn ở căng-tin. Vài người khen món tráng miệng ngon, một số khác lại chê thức ăn quá nhiều chất béo, một vài người chỉ hy vọng các món không nhàm chán như vậy nữa.

Nhưng Peter lại nghĩ đến chuyện khác. Anh ta tự hỏi có bao nhiêu tiền trong chiếc máy đếm tiền, có bao nhiêu nhân viên chặn giữa anh ta và lối ra, và anh ta phải chạy bao xa trước khi có thể tìm một cô gái để vui vẻ một chút.

Peter phải vào bệnh viện điều trị vì anh ta đã vi phạm cam kết tạm tha của tòa án. Từ khi còn niên thiếu, Peter đã nghiện rượu và ma túy, thường xuyên tỏ ra hung hăng và nguy hiểm với người khác. Hiện anh ta đang bị buộc tội gọi điện thoại quấy rối. Trước đó, anh ta đã bị buộc tội phá hoại tài sản và gây thương tích nguy hiểm. Anh ta ung dung thừa nhận rằng ăn cắp của gia đình và bạn bè.

Peter được chẩn đoán bị rối loạn thần kinh, hay "chứng rối loạn nhân cách chống lại xã hội" theo như cách gọi trong một tài liệu hướng dẫn chẩn đoán tâm thần ngày nay. "Rối loạn xã hội" cũng là một thuật ngữ được sử dụng khá phổ biến. Dù với tên nào, đặc trưng của chứng này cũng là sự dối trá và coi thường người khác. Sự vô trách nhiệm khiến họ không bao giờ biết hối hận. Họ thờ ơ với những tổn thương tình cảm mà người khác phải chừa đưng.

Như Peter, anh ta chưa bao giờ nghĩ những người khác có thể bị tổn thương tình cảm vì những việc anh ta làm. Trong các buổi họp mặt gia đình, khi mẹ anh ta nói về sự đau khổ anh ta đã gây ra cho gia đình, anh ta tỏ ra ngạc nhiên rồi có thái độ phòng vệ, tự gọi mình là "nạn nhân". Anh ta không nhận thấy anh ta đã lạm dụng gia đình và bạn bè cho nhu cầu của mình, và cũng không nhận ra tổn thương anh ta đã gây ra cho họ.

Đối với người rối loạn thần kinh, người khác luôn là đối tượng mà họ có thể lừa bịp, sử dụng và loại bỏ. Điều này khá quen thuộc: Một số giả thuyết về Bộ ba đen tối mô tả những điểm

khác nhau trên cùng một miền liên tục, từ người theo chủ nghĩa narciss lành mạnh cho đến người rối loạn thần kinh. Thật vậy, người nham hiểm và người rối loạn thần kinh dường như rất giống nhau. và một số cho rằng người nham hiểm là biểu hiện giai đoạn cận lâm sàng của người rối loạn thần kinh. Tiêu chuẩn chính để đánh giá người rối loạn tâm thần bao gồm thước đo "tính tư lợi nham hiểm", đúng như câu nói: "Tôi luôn tìm kiếm những lợi ích riêng trước khi quan tâm tới lợi ích của kẻ khác."

Nhưng khác với người nham hiểm và người theo chủ nghĩa narciss, người rối loạn thần kinh hoàn toàn không cảm thấy lo lắng. họ dường như không biết sợ. Khi đánh giá, họ không đồng ý với những câu như: "Nhảy dù thật sự làm tôi sợ hãi." Dường như họ miễn dịch với căng thẳng, luôn giữ bình tĩnh trong những tình huống khiến người khác hoảng sợ. Sự thiếu tiếp thu của người rối loạn thần kinh được ghi nhận nhiều lần trong các thí nghiệm được sốc điện. Thông thường, những người đang chờ sốc điện có biểu hiện ra nhiều mồ hôi và tim đập nhanh hơn - những biểu hiện tự nhiên của sự lo lắng. Tuy nhiên, người rối loạn thần kinh lại không như vậy.

Sự bình tĩnh này cho thấy người rối loạn thần kinh có thể nguy hiểm theo những cách ít thấy ở người nham hiểm hay người theo chủ nghĩa narciss. Vì không hề cảm thấy lo sợ, người rối loạn thần kinh luôn bình tĩnh ngay cả khi phải đối diện với sức ép tột cùng. Họ hoàn toàn không biết tới nguy cơ bị trừng phạt. Việc không để ý tới hậu quả - yếu tố khiến người khác tôn trọng pháp luật - biến người rối loạn thần kinh thành ứng cử viên có nhiều khả năng trở thành tội phạm nhất trong Bộ ba đen tối.

Người rối loạn thần kinh hoàn toàn không có sự thấu cảm. Họ đặc biệt gặp khó khăn trong việc nhận ra sự sợ hãi hay buồn bã trên nét mặt hay trong giọng nói của người khác. Một nghiên cứu về hình ảnh hệ thần kinh ở một nhóm tội phạm thuộc dạng rối loạn thần kinh chỉ ra tình trạng thiếu hụt hệ mạch nơ-ron tập trung trong hạch hạnh nhân thuộc vùng não - hệ mạch đóng vai trò tối quan trọng trong việc đọc những sắc thái cảm xúc này - và

tình trạng thiếu hụt trong khu vực vỏ não trước có chức năng ức chế sự bốc đồng.

Thông thường, sự gắn bó thân thiết khiến người ta cảm nhận được nỗi khổ mà người khác biểu hiện ra, nhưng người rối loạn thần kinh không có sự cộng hưởng như vậy, hệ thần kinh của họ vô hiệu hóa dải tình cảm về các loại khổ đau. Sự độc ác của người rối loạn thần kinh dường như hoàn toàn là "vô cảm" vì theo nghĩa đen, họ tê liệt về phương diện đau khổ, thiếu bộ phận cảm quan những nỗi khổ của con người.

Giống như người nham hiểm, người rối loạn thần kinh có thể nhận thức xã hội rất nhanh và chính xác, họ học cách đi guốc trong bụng người khác để đoán biết ý nghĩ và cảm xúc của người đó, nhờ thế họ có thể "hành động hết sức khôn ngoan". Họ có thể giỏi xã giao, họ tin rằng "dù cho người khác có bực mình vì tôi, tôi vẫn có thể lấy lòng họ bằng sức hút của mình". Một số tội phạm thuộc dạng rối loạn thần kinh coi trọng việc đọc những cuốn sách tự học để biết cách lợi dụng những đối tượng hiệu quả hơn - một cách tiếp cận "chọn lọc" để đạt được điều họ muốn.

Hiện nay, có một số người dùng thuật ngữ "người rối loạn thần kinh thành công" để chỉ những người từng tham gia trộm cắp, buôn bán ma túy, bạo lực hay các tệ nạn khác nhưng chưa từng bị kết án hay bị bắt vì những việc làm đó. Tội lỗi của họ, kết hợp với hình mẫu cổ điển của sự cuốn hút bên ngoài, tính dối trá bệnh lý và bốc đồng đem lại cho họ địa vị trong những người rối loạn thần kinh. Học thuyết này phát biểu, họ "thành công" vì họ có cùng xu hướng liều lĩnh và phản ứng có suy nghĩ hơn đối với các nguy cơ trước mắt. Sự hiểu biết này khiến họ cẩn trọng hơn và nhờ đó, ít có khả năng bị tống tù hơn.

Thậm chí khi còn nhỏ, nhiều người rối loạn thần kinh đã biểu hiện sự tàn nhẫn, khả năng nhìn nhận các cảm xúc dường như đã biến mất khỏi thế giới nội tâm của họ. Đối với trẻ, việc trông thấy đứa trẻ khác bực tức, sợ hãi hay buồn bã cũng tác động đến chúng, vì thế chúng cố gắng giúp những trẻ khác. Tuy nhiên, người rối loạn thần kinh lúc đầu không thể nhận thức được

sự tổn thương tình cảm của người khác, và vì thế không kìm hãm được sự ti tiện hay độc ác của họ. Hành hạ thú vật là một triệu chứng báo hiệu chứng rối loạn thần kinh khi trưởng thành ở trẻ. Các dấu hiệu báo động khác gồm bắt nạt, hăm dọa, gây sự, nghịch lừa, và các hành vi khác có thể làm hư hại tài sản và gây hại cho con người.

Nếu chúng ta xem ai đó đơn giản là một đồ vật, chúng ta có thể dễ dàng ngược đãi họ, lợi dụng họ, hay tệ hơn. Sự nhẫn tâm như thế đạt tới đỉnh điểm ở những tên tội phạm có biểu hiện rối loạn thần kinh như những kẻ giết người hàng loạt hay dạng du côn nhỏ tuổi. Một kẻ hiếp dâm hàng loạt thậm chí đã kể về nỗi sợ hãi của nạn nhân như sau: "Tôi không thật sự hiểu điều đó mặc dù bản thân tôi cũng từng bị hoảng sợ, và cảm giác đó chẳng dễ chịu gì".

THỨC TỈNH LƯƠNG TÂM

Vào những phút cuối cùng của một trận bóng rổ ngang tài ngang sức, quyết định đội bóng của trường nào sẽ đi tiếp vào vòng sau, huấn luyện viên John Chaney của đại học Temple đã dùng đến phương án liều lĩnh cuối cùng.

Ông đưa gã khổng lồ cao 1m93, nặng 113kg vào sân với chỉ thị phải "chơi rắn" - gây chấn thương cho các cầu thủ đội bạn. Một trong những cú chơi rắn đó đã khiến một cầu thủ đội bạn bị ngã gãy tay, và người đó phải ngồi ghế dự bị đến hết mùa giải.

Đó cũng là lúc Chaney đưa ra quyết định kỳ lạ: từ bỏ nghề huấn luyện viên.

Sau đó, Chaney gã gọi điện cho cầu thủ bị thương kia và bố mẹ anh ta để xin lỗi, xin phép được trả tiền viện phí. Chaney đã nói với một phóng viên: "Tôi cảm thấy rất có lỗi. Tôi rất, rất hối hận."

Sự hối hận như của Chaney là điểm khác biệt cốt lõi giữa Bộ ba đen tối và những người từng làm những việc đáng bị chỉ trích. Sự hối hận, hổ thẹn và những cảm giác tương tự như

ngượng, tội lỗi, tự trọng là những cảm xúc "đạo đức" hay "xã hội" - một đặc điểm ít có ở Bộ ba đen tối.

Cảm giác ngượng đương nhiên sẽ nảy sinh khi chúng ta vi phạm các quy tắc xã hội, có thể do quá thân mật, thiếu tự tin hoặc do làm hay nói điều gì đó "sai". Từ đó dẫn tới việc một quý ông cảm thấy hổ thẹn vì đã không tiếc lời chê bai màn trình diễn của một cô diễn viên với một người đàn ông vừa quen ở buổi tiệc, mà sau đó mới biết cô diễn viên là vợ của người đàn ông nọ.

Cảm xúc xã hội cũng có thể phục vụ cho việc sửa chữa những sơ suất. Khi ai đó tỏ ra xấu hổ như đổ mặt, người khác có thể nhận thấy anh ta hối tiếc vì sự sơ suất đó, họ có thể hiểu sự xấu hổ đó là mong muốn được sửa chữa. Một nghiên cứu phát hiện rằng, khi ai đó vô ý làm đổ chiếc màn hình ở siêu thị và tỏ ra xấu hổ, mọi người xung quanh sẽ cảm thấy dễ tha thứ hơn khi người mắc lỗi tỏ ra vô tâm.

Nền tảng cảm xúc xã hội của não bộ đã được nghiên cứu trên những bệnh nhân thần kinh hay nói hớ hênh, tự bộc lộ mình không đúng cách và hay vi phạm những nguyên tắc giao tiếp. Những bệnh nhân này, thật ra là những người bị tổn thương trong vỏ não trước hốc mắt, thường có những hành vi tội lỗi và liều lĩnh. Một số nhà thần kinh học đặt giả thuyết những bệnh nhân này không thể nắm bắt những biểu hiện của sự phản đối hay mất tinh thần, và vì thế, họ không hiểu được người khác đang phản ứng với họ như thế nào. Những người khác xem sự sa ngã của họ là do thiếu những tín hiệu cảm xúc nội tâm có thể giữ họ cư xử đúng đắn.

Những cảm xúc cơ bản như tức giận, sợ hãi và vui sướng là những cảm xúc gắn liền với bộ não ngay từ khi sinh ra hoặc sau đó. Tuy nhiên, cảm xúc xã hội đòi hỏi sự tự giác, vì thế, khả năng này chỉ xuất hiện khi đứa trẻ bắt đầu lên hai vì khu vực vỏ não trước hốc mắt trưởng thành hơn. Khi được khoảng 14 tháng tuổi, đứa trẻ bắt đầu tự nhận ra chúng trong gương. Sự nhận biết bản thân như một cá thể duy nhất đem lại nhận thức rằng những

người khác cũng độc lập và khả năng cảm thấy xấu hổ về những điều người khác nghĩ về mình.

Trước hai tuổi, trẻ hoàn toàn không biết người khác đánh giá nó thế nào, và vì thế không cảm thấy xấu hổ, ví dụ như khi tè dầm. Nhưng khi nhận thức hé mở, trẻ biết mình là một cá thể riêng biệt và có thể được người khác chú ý đến, ở trẻ bắt đầu có tất cả thành tố tạo nên cảm giác xấu hổ - thông thường, đây là cảm xúc xã hội đầu tiên của một đứa trẻ. Sự nâng cao ý thức xã hội này đánh dấu sự phát triển không chỉ của khả năng thấu cảm mà còn là các khả năng so sánh, phân loại và nắm bắt điều hay lẽ phải.

Có một loại cảm xúc xã hội khác thúc đẩy chúng ta phạt những người làm điều sai trái, thậm chí, chúng ta có thể gặp phải nguy hiểm hay thiệt hại. Trong "cơn giận mang tính vị tha", người ta trừng phạt kẻ đã vi phạm nguyên tắc xã hội như lạm dụng lòng tin, ngay cả khi họ không phải là nạn nhân. Cơn giận chính đáng này kích hoạt trung khu khoái lạc trong não, vì thế việc dùng những hình phạt để thi hành các nguyên tắc đem lại cho chúng ta cảm giác thỏa mãn.

Các cảm xúc xã hội hoạt động như chiếc la bàn đạo đức. Ví dụ, chúng ta cảm thấy hổ thẹn khi người khác nhận ra điều sai trái ta đã làm. Mặt khác, khi chúng ta cảm thấy có lỗi vì làm điều gì sai, trong chúng ta dâng lên cảm xúc hối hận. Cảm xúc hối lỗi đôi khi có thể thôi thúc người ta sửa chữa lỗi lầm, trong khi sự hổ thẹn lại thường dẫn tới sự phòng vệ. Sự hổ thẹn báo trước sự cự tuyệt xã hội, trong khi sự hối lỗi có thể dẫn tới việc chuộc lỗi. Thông thường, sự hổ thẹn và hối lỗi cùng kết hợp để ức chế các hành vi trái đạo đức.

Tuy nhiên, đối với Bộ ba đen tối, những cảm xúc này không còn tồn tại. Người theo chủ nghĩa narciss bị khống chế bởi sự tự trọng và sợ sự hổ thẹn, nhưng họ rất ít cảm thấy có lỗi về những hành vi tự cao của mình. Người nham hiểm cũng không thể bộc lộ cảm giác hối lỗi. Sự hối lỗi đòi hỏi sự thấu cảm, nhưng đó là điều luôn thiếu trong những mối quan hệ tình cảm hời hợt của

người nham hiểm. Sự chậm trễ của người rối loạn thần kinh trong việc phát triển đạo đức bắt nguồn từ những sai sót rất giống nhau trong cảm xúc xã hội. Khi thiếu cả sự hối lỗi và sự e sợ, những hình phạt sẽ mất sức mạnh ngăn cản - đây là một tình trạng hết sức nguy hiểm khi kết hợp với sự thiếu thốn cảm toàn diện của người rối loạn thần kinh khi đối diện với nỗi khổ của người khác. Nó còn tệ hơn nếu những hành động của chính họ là nguyên nhân gây ra đau khổ. Khi đó, họ sẽ không cảm thấy hối hận hay hổ thẹn.

Ngay cả một người rối loạn thần kinh cũng có thể nhận thức xã hội nhanh và chính xác: Sự thông hiểu về phản ứng của mọi người và các thuộc tính xã hội có thể tạo điều kiện để một người rối loạn thần kinh gây hại người khác. Một tiêu chuẩn đáng tin cậy về trí tuệ xã hội cần phải có khả năng xác định và loại trừ những người thuộc Bộ ba đen tối. Chúng ta cần một phương pháp để không bị đánh lừa trước những người nham hiểm khéo che đậy. Và giải pháp là đánh giá trực quan sự lo lắng và thấu cảm.



Chương 9. MÙ CẢM GIÁC



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ](#)

Với Richard Borchers, tiếp bạn đến chơi nhà là một việc thật khó khăn. Khi mọi người bắt đầu tán gẫu, ông thường không theo dõi được diễn biến câu chuyện, sự kết hợp của ánh mắt, nụ cười, sự rắc rối của những lời ám chỉ, bóng gió, toàn những chữ nghĩa truyền đi với vận tốc quá nhanh.

Borchers không hề biết đến những khó khăn và sự rắc rối của cuộc sống xã hội. Nếu ai đó bỏ thời gian giải thích cho ông điểm nút của một câu chuyện cười, hoặc tại sao vị khách lại giận dữ bỏ đi, còn vị khách khác lại đỏ mặt vì ngượng, ông có thể hiểu được. Nhưng trong lúc nói chuyện, mọi thứ rối rắm của xã hội vượt quá khả năng của ông. Vì thế, khi khách đến chơi, ông thường chỉ đọc sách hoặc chuyển sang làm việc khác.

Tuy vậy, Borchers lại là một thiên tài, ông được trao huân chương Fields, tương đương với giải Nobel Toán học. Các đồng nghiệp của ông tại Đại học Cambridge kính nể ông vì lối tư duy thiên tài trong học thuyết của ông. Nếu không tính đến những khiếm khuyết xã hội, có thể khẳng định Borchers là người thành công.

Trong một cuộc phỏng vấn, Borchers nói ông nghĩ mình mắc hội chứng Asperger - trường hợp cận lâm sàng của bệnh tự kỷ. Khi đó, Simon Baron-cohen, người đứng đầu Trung tâm nghiên cứu bệnh Tự kỷ thuộc Đại học Cambridge, đã liên hệ với ông. Sau đó, Baron-cohen đã mô tả hết sức chi tiết về những dấu hiệu thường gặp hội chứng này cho Borchers và Borchers trả lời thẳng thắn: "Chính là tôi đấy." Vị thiên tài toán học đã tự nguyện làm đối tượng trong nghiên cứu về hội chứng Asperger.

Với Borchers, hoạt động giao tiếp hoàn toàn mang tính chức năng: tìm ra thứ bạn cần từ người khác, và bỏ qua những

cuộc tán chuyện mà không cần nói cho họ biết cảm xúc của bạn hay tìm hiểu họ đang như thế nào.

Ông tránh xa điện thoại - mặc dù ông có thể giải thích về cơ chế hoạt động của cái điện thoại nhưng giao tiếp xã hội lại khiến ông lúng túng. Ông hạn chế viết thư điện tử về những vấn đề hết sức cơ bản liên quan đến công việc. Ông đi như chạy, dù lúc đó đang có người đi cùng. Dù biết người khác đôi khi nghĩ ông thô lỗ nhưng ông không thấy gì kỳ quặc trong thói quen giao tiếp của mình.

Theo Baron-Cohen, tất cả những điều này chứng tỏ đây là một trường hợp Asperger điển hình, và khi Borcherds tham gia các bài kiểm tra về hội chứng này, các biểu hiện của ông hoàn toàn khớp với hồ sơ bệnh án. Nhà toán học đạt điểm số rất thấp về khả năng đoán biết tình cảm người khác qua mắt, về sự thấu cảm và sự thân mật trong các mối quan hệ, nhưng ông lại đạt mức điểm hết sức cao trong khả năng hiểu các hệ quả vật lý và khả năng hệ thống hóa thông tin phức tạp.

Tình trạng kém thấu cảm, giới hệ thống hóa là mẫu hình thần kinh cơ bản của người mắc hội chứng Asperger, theo kết quả nhiều năm nghiên cứu của Baron-Cohen và nhiều người khác. Dù rất xuất sắc trong toán học, nhưng Borcherds lại thiếu sự chính xác trong thấu cảm: Ông không thể cảm nhận điều người khác đang nghĩ.

CHÚ KHỈ XẤU TÍNH

Bộ phim hoạt hình chiếu cảnh hai cha con cậu bé đang ngồi trong phòng khách. Đột nhiên một sinh vật ngoài hành tinh trông rất kỳ quái bò xuống cầu thang, người cha không trông thấy nhưng cậu bé thì có. Trong lời thoại, người cha nói: "Cha chịu đấy, Robert. Con gì mà lại có hai sừng, một mắt và biết trườn nhỉ?"

Để hiểu được câu chuyện hài hước này, ta phải có khả năng luận ra những điều người khác không nói đến. Chúng ta phải biết cấu trúc quen thuộc của một câu đố trong tiếng Anh thì mới suy

ra được là cậu bé đã hỏi cha mình: "Con gì có hai sừng, một mắt và biết trườn?"

Nói cách khác, ta cần phải đọc được hai suy nghĩ, suy nghĩ của đứa con và người cha để hiểu điều mà đứa con biết và đối chiếu với điều mà người cha vẫn chưa kịp nhận ra, sau đó dự đoán cú sốc mà người cha sắp trải qua. Freud cho rằng tất cả các tình huống gây cười đều được đặt cạnh hai khung cảnh khác nhau trong thực tế: Ở đây, một cảnh là sinh vật lạ trên cầu thang, và cảnh kia là giả định của ông bố rằng đứa con chỉ đơn thuần đưa ra một câu đố.

Hiểu những gì xảy đến trong đầu người khác là một trong những khả năng vô giá của con người. Các chuyên gia thần kinh gọi đó là "tâm nhìn trí tuệ".

Tâm nhìn trí tuệ thực chất là khả năng nhìn vào suy nghĩ của một người để hiểu cảm giác và luận ra suy nghĩ của họ - đó chính là khả năng cơ bản của thấu cảm chính xác. Khi chúng ta không thể đọc được suy nghĩ của người khác, ta có thể tìm được các dấu hiệu từ khuôn mặt, giọng nói và đôi mắt để có thể đưa ra những suy luận tương đối chính xác.

Nếu thiếu đi khả năng đưa giả đó, ta sẽ thiếu đi tình yêu, sự quan tâm và hợp tác, chưa kể đến khả năng cạnh tranh hay đàm phán, và sẽ thấy bối rối ngay cả trong những tình huống ít đòi hỏi sự cố gắng nhất. Không có tâm nhìn trí tuệ, các mối quan hệ của chúng ta sẽ trở nên trống rỗng, ta sẽ coi người khác là những đồ vật vô tri vô giác - biểu hiện thường gặp ở những người mắc hội chứng Asperger hay tự kỷ. Chúng ta sẽ bị "mù giao cảm".

Tâm nhìn trí tuệ phát triển liên tục trong suốt những năm đầu đời của trẻ. Mỗi mốc phát triển trong quá trình thấu cảm sẽ giúp trẻ tiến gần hơn tới khả năng hiểu được những gì người khác đang cảm thấy, đang suy nghĩ hay dự tính. Tâm nhìn trí tuệ trở nên rõ ràng hơn trong các giai đoạn trưởng thành của đứa trẻ, bắt đầu từ dạng tự nhận thức bản thân đơn giản nhất cho tới những nhận thức xã hội phức tạp ("Tôi biết là anh biết cô ấy thích

anh ta"). Hãy xem xét các cuộc kiểm tra được tiến hành tỉ mỉ dưới đây để theo dõi sự phát triển tầm nhìn từ tuế của một đứa trẻ.

Khi trẻ được khoảng 18 tháng tuổi, hãy vẽ một vệt to trên trán đứa trẻ và cho bé soi gương. Thông thường, trẻ dưới 18 tháng sẽ chạm tay lên mặt ở trong gương còn những trẻ lớn hơn sẽ chạm tay lên trán. Những trẻ ít tháng hơn vẫn chưa học được cách tự nhận ra mình trong gương. Nhận thức xã hội trước tiên đòi hỏi chúng ta phải tự nhận thức được bản thân, phải biết phân biệt bản thân với những người khác.

Đưa cho một đứa trẻ 18 tháng tuổi hai món đồ ăn khác nhau, chẳng hạn bánh quy hoặc vài miếng táo. Quan sát xem đứa trẻ thích món nào hơn. Sau đó, để trẻ quan sát bạn ném hai món đó. Một mặt, bạn tỏ ra đặc biệt không thích món mà đứa trẻ chọn, mặt khác, bạn tỏ ra rất thích món còn lại. Tiếp đó, bạn đặt tay đứa trẻ vào giữa hai món và bảo: "Con có thể cho bố/mẹ một thứ không?": Những trẻ dưới 18 tháng thường sẽ cho bạn món mà chúng thích trong khi những trẻ lớn hơn sẽ cho bạn món mà bạn thích. Những trẻ lớn hơn nhận thức được rằng những thứ mà bản thân chúng thích hay không thích có thể khác so với người khác và rằng người khác có thể suy nghĩ không giống chúng.

Dành cho trẻ ba - bốn tuổi: Bạn đem giấu đồ ăn trong phòng và để cho hai trẻ cùng quan sát. Sau đó, cho trẻ lớn hơn ra khỏi căn phòng rồi để trẻ nhỏ hơn trông thấy bạn chuyển chỗ giấu. Kế đó, hỏi trẻ xem trẻ lớn hơn sẽ đến vị trí nào trong phòng để tìm món đồ đó. Thông thường, những trẻ bốn tuổi trả lời rằng trẻ lớn hơn sẽ ra chỗ giấu ban đầu để tìm nhưng những trẻ mới ba tuổi sẽ đoán là chỗ mới. Trẻ bốn tuổi nhận biết được rằng suy nghĩ của người khác có thể không giống suy nghĩ của chúng. Đây là bài học mà trẻ nhỏ hơn chưa nắm được.

Thí nghiệm cuối cùng có sự tham gia của trẻ ba tuổi, bốn tuổi là một con rối điều khiển bằng tay có tên là Chú khỉ xấu tính. Bạn lần lượt cho trẻ xem hai chiếc đèn can một. Với từng cặp đèn can, chú khỉ xấu tính sẽ hỏi đứa trẻ thích cái nào và lần nào nó cũng lấy chiếc đèn can mà đứa trẻ thích và cho đứa trẻ chiếc còn

lại (đó là lý do nó được gọi là khi xấu tính). Trẻ khoảng bốn tuổi sẽ hiểu trò chơi của Chú khi xấu tính và nhanh chóng biết nên chỉ vào chiếc đũa can mà chúng không thích để có được thứ mà chúng thật sự thích. Nhưng những trẻ nhỏ hơn thường không hiểu được thực đích xấu của chú khi, do đó tiếp tục nói thật và không bao giờ lấy được chiếc đũa can ưa thích.

Để có được tầm nhìn trí tuệ, phải có được ba kỹ năng cơ bản: phân biệt bản thân với những người khác, hiểu người khác có thể nghĩ khác mình, nhận định các tình huống từ một góc độ khác và nhận biết mục tiêu của họ có thể không trùng với sở thích của bản thân.

Khi trẻ thành thục các bài học xã hội này - thường là khi được bốn tuổi - khả năng thấu cảm của chúng đã gần đạt mức như của người lớn. Cùng với sự trưởng thành ấy, một phần của sự ngây thơ cũng kết thúc: Trẻ hiểu được sự khác biệt giữa những gì chúng tưởng tượng và những gì thật sự diễn ra. Ở những trẻ bốn tuổi đã hình thành phần cơ bản của thấu cảm tuy rằng sự thấu cảm ở những năm sau đó phức tạp hơn về tâm lý và đòi hỏi khả năng lĩnh hội cao hơn.

Sự trưởng thành về trí tuệ khiến trẻ điều chỉnh bản thân để thích nghi với môi trường sống tốt hơn, từ những việc nhỏ như thương lượng với các anh chị em về chỗ chơi. Thế giới thu nhỏ ấy chính là trường học cuộc đời. Những bài học tương tự sẽ phức tạp dần theo năm tháng giúp trẻ mở rộng khả năng lĩnh hội các mối quan hệ xã hội và giao tiếp của trẻ.

Tầm nhìn trí tuệ đóng vai trò tiên quyết để phát triển khả năng biết đùa và hiểu được những lời nói đùa của trẻ. Trêu chọc, lừa gạt, nói dối và xấu tính đều đòi hỏi khả năng tương tự trong thế giới nội tại của mỗi con người. Việc thiếu đi những khả năng này sẽ tách trẻ tự kỷ ra khỏi những trẻ bình thường.

Các nơ-ron phản ánh rất quan trọng đối với tầm nhìn trí tuệ. Ngay cả đối với những trẻ bình thường, khả năng hình dung ra quan điểm của người khác và thấu cảm cũng phải tương đồng với hoạt động của các nơ-ron phản chiếu. Các bức ảnh chụp não

trẻ trên 10 tuổi cho thấy, so với trẻ bình thường, thì ở nhóm trẻ tự kỷ có rất ít hoạt động của các nơ-ron phản chiếu nằm ở vùng vỏ não trước trong quá trình trẻ xem và bắt chước các biểu cảm trên khuôn mặt.

Tầm nhìn trí tuệ có thể trở nên lệch lạc ngay cả ở những người trưởng thành bình thường. Hãy xem xét hiện tượng mà một vài nữ sinh tại Đại học Amherst gọi là “liếc khay”. Khi họ vào nhà ăn Valentine để dùng bữa, mắt họ phải lướt qua các nữ sinh khác, không phải để xem họ đang ăn với ai hay đang mặc đồ gì mà để xem trên khay của họ có đồ ăn gì. Điều này giúp họ thêm quyết tâm không dùng những thứ mà họ muốn ăn nhưng biết rằng mình không nên ăn.

Chuyên gia tâm lý Catherine Sanderson, người đã phát hiện ra hiện tượng “liếc khay”, khẳng định sự lệch lạc trong tầm nhìn trí tuệ đằng sau hiện tượng này: Nữ sinh nào cũng thấy người khác gầy hơn mình, luyện tập nhiều hơn mình và do đó, càng bị ám ảnh về hình dáng của mình mặc dù trên thực tế, chẳng có sự khác biệt nào.

Một loạt những giả định lệch lạc khiến các nữ sinh phải ăn kiêng và khoảng một phần ba trong số họ ép mình nôn ra những thứ đã ăn hoặc dùng thuốc xổ - thói quen tai hại có thể dẫn tới chứng rối loạn ăn uống đe dọa tính mạng. Càng hiểu sai về các nữ sinh khác thì việc ăn kiêng càng trầm trọng.

Một phần của nhận thức sai lầm này có căn nguyên từ sự bám riết những thông tin sai: Các nữ sinh đại học thường chú ý đến những phụ nữ hấp dẫn nhất hoặc gầy nhất ở quanh họ, rồi đem so sánh với mình, chứ không so với những người ở mức bình thường - họ nhầm lẫn giữa mức độ cao nhất so với mức thông thường.

Các nam sinh đại học cũng không phải là ngoại lệ, mặc dù điều này xảy ra ở một lĩnh vực khác là uống rượu. Những người thích chè chén, nhậu nhẹt thường đánh giá bản thân mình so với cấp độ của những kẻ say sưa thái quá. Nhận thức lệch lạc dẫn tới tình trạng họ phải gắng sức để đạt bằng được mức độ đó.

Ngược lại, những người có khả năng đọc chính xác ý nghĩ của người khác có thể tránh được việc nhầm lẫn giữa mức tốt cùng và mức bình thường. Trước hết, họ xét xem những người khác giống mình ở mức độ nào. Nếu thấy có sự tương đồng, họ sẽ coi những người khác suy nghĩ và cảm nhận tương tự như mình. Một đời sống xã hội liền mạch phụ thuộc vào dòng chảy liên tục của những nhận định như thế - tầm nhìn trí tuệ liên tục hoạt động. Tất cả chúng ta đều là những người có thể đọc ra suy nghĩ của người khác.

BỘ NÃO NAM GIỚI

Khi còn nhỏ, Temple Gradin được chẩn đoán mắc chứng mắc tự kỷ. Cô cho biết những đứa trẻ khác ở trường gọi cô là máy ghi âm, vì Temple thường nhắc đi nhắc lại những câu quen thuộc trong mọi cuộc đối thoại và hầu như có rất ít chủ đề khiến cô thấy hứng thú.

Cô bé rất thích đi đến chỗ đứa trẻ khác và thông báo: "Tớ đã đi công viên Nantasket, tớ đi đu quay và tớ rất thích cảm giác bị bạt vào thành đu." Rồi cô bé hỏi: "Cậu có thích thế không?"

Và khi đứa trẻ trả lời thì Temple sẽ nhắc đi nhắc lại những lời đã nói giống như cái băng ghi âm bật sẵn.

Thời thiếu nữ đến với Temple tựa như "cơn sóng cồn lo âu không bao giờ chấm dứt", một triệu chứng khác của chứng tự kỷ. Lúc này, chính sự hiểu biết sâu sắc của cô về cảm nhận của động vật đối với thế giới - vốn được Temple ví như sự nhạy cảm quá mức của những người mắc bệnh tự kỷ - đã giúp cô rất nhiều.

Khi đến thăm khu trang trại của người dì tại Arizona, Temple trông thấy một đàn gia súc bên trang trại kế cận bị lừa vào lối vào hình chữ V. Ở cuối chữ V là một máy nén khí có tác dụng dồn đàn bò lại là giữ cho chúng đứng yên trong khi bác sĩ thú y làm việc.

Thay vì sợ hãi do bị dồn nén, đàn bò đứng yên lặng. Temple nhận ra rằng không gian chật hẹp có thể giúp giữ được bình tĩnh, tựa như đứa trẻ được quán chặt trong tã. Ngay lập tức, cô hiểu

rằng một thứ gì đó giống như lối vào hình phễu có thể giúp được mình.

Với sự giúp đỡ của một giáo viên phổ thông, Temple đóng một lối vào hình phễu bằng gỗ có gắn máy nén khí, vừa đủ cho một người chui vào. Cách này tỏ ra có hiệu quả. Mỗi khi cảm thấy cần phải lấy lại bình tĩnh, cô bé lại dùng biện pháp đó.

Temple bất bình thường về nhiều mặt và một trong số đó là biểu hiện của chứng tự kỷ. Các bé trai thường có nguy cơ mắc chứng tự kỷ cao gấp bốn lần và có khả năng mắc phải hội chứng Asperger cao gấp 10 lần so với các bé gái. Simon Baron-Cohen nhận định rằng mặt chụp nghiêng cấu trúc não bộ của những người bị rối loạn thần kinh cho thấy có những biểu hiện thiên về kiểu não bộ đặc trưng của nam giới.

Theo ông, kiểu não bộ cực hướng nam như vậy không hỗ trợ tầm nhìn trí tuệ, do các đường dẫn thần kinh giao cảm bị hạn chế phát triển. Tuy nhiên, sự thiếu năng đó thường đi đôi với ưu thế về trí tuệ, tương tự như khả năng phi thường của các nhà bác học có thể giải những bài toán phức tạp với tốc độ của máy tính. Tuy thiếu đi khả năng giao cảm nhưng những người có kiểu não bộ cực hướng nam rất có khả năng nắm bắt những vấn đề mang tính chất logic, hệ thống, ví dụ: thị trường chứng khoán, phần mềm và vật lý lượng tử.

Ngược lại, kiểu não bộ cực hướng nữ lại có khả năng thấu cảm đặc biệt và hiểu được suy nghĩ, cảm xúc của người khác. Những người thuộc tuýp này rất thành công trong các nghề như giáo viên hoặc tư vấn. Nếu làm bác sĩ tâm lý, họ sẽ là những người rất tinh tế và nhạy cảm với thế giới nội tâm của các bệnh nhân. Song, kiểu thần kinh cực hướng nữ lại vấp phải khó khăn lớn với việc hệ thống hóa, chẳng hạn như việc nắm bắt lý thuyết vật lý. Theo ngôn ngữ của Baron-Cohen, họ bị "mù hệ thống".

Baron-Cohen đã thiết kế một bài kiểm tra để xác định khả năng nắm bắt cảm giác của người khác ở con người. Bài kiểm tra có tên là EQ (Empathy Quote), tức là Chỉ số giao cảm (chứ không phải là Chỉ số tình cảm như một số bài trắc nghiệm về EQ hiện

nay), và thường thì phụ nữ đạt kết quả cao hơn nam giới. Ví dụ, trong việc nhận biết những hành động không phù hợp trong một tình huống giao tiếp cho trước hay về khả năng thấu cảm chính xác, dự đoán suy nghĩ, tình cảm của người khác, phụ nữ luôn có chỉ số hiểu biết xã hội cao hơn nam giới. Bên cạnh đó, phụ nữ cũng đạt điểm số cao hơn nam giới trong bài kiểm tra đọc cảm nghĩ của người khác thông qua ánh mắt (xem Chương 6).

Nhưng đối với khả năng hiểu biết theo hệ thống thì ưu thế lại thuộc về nam giới. Theo Baron-Cohen, kết quả trung bình của nam giới đạt được trong các bài kiểm tra về độ thông thạo máy móc, theo dõi các hệ thống phức tạp, khả năng tập trung cao độ, phát hiện các con số ẩn sau những chi tiết phức tạp cũng như các bài tập tìm kiếm trực quan, nói chung đều cho kết quả cao hơn phụ nữ. Và trong các bài kiểm tra này, những người mắc chứng tự kỷ đều đạt các điểm số cao hơn hẳn, đồng thời cũng là đối tượng có điểm số thấp nhất trong các bài kiểm tra về khả năng thấu cảm.

Bên cạnh vấn đề não bộ cực hướng nam hay các hướng nữ, chúng ta cũng bước vào lĩnh vực khá nhạy cảm là chính trị - xã hội. Hiệu trưởng trường Đại học Harvard từng gây xôn xao dư luận vì những nhận xét ám chỉ bẩm sinh phụ nữ không thích hợp với những ngành nghề thuộc lĩnh vực khoa học phức tạp. Tuy nhiên, Baron-Cohen hoàn toàn phản đối việc sử dụng lý thuyết của ông để ngăn cản phụ nữ trở thành kỹ sư hay nam giới làm nghề bác sĩ tâm lý. Với đại đa số mọi người, Baron-Cohen thấy não bộ của cả nam và nữ đều có mức thấu cảm và khả năng hệ thống hóa tương đương nhau. Hơn nữa, nhiều phụ nữ có khả năng hệ thống hóa rất tốt và cũng có nhiều đàn ông đặc biệt xuất sắc trong vấn đề thấu cảm.

Có lẽ Temple Grandin có kiểu thần kinh mà Baron-Cohen gọi là cực hướng nam. Cô đã cho xuất bản hơn 300 tài liệu khoa học về động vật. Với tư cách là chuyên gia hàng đầu về nghiên cứu hành vi động vật, Temple đã phát minh các trang thiết bị được áp dụng cho hơn một nửa các trang trại gia súc trên toàn nước Mỹ. Các hệ thống này được xây dựng dựa trên hiểu biết

đáng nể của cô về việc cải thiện môi trường nuôi nhốt cho hàng ngàn, hàng vạn con bò mỗi ngày. Kinh nghiệm của Temple đã khiến cô trở thành nhà cải cách hàng đầu trong việc nâng cao chất lượng đời sống động vật.

Theo Baron-Cohen, kiểu thần kinh tối ưu là phải đạt được sự cân bằng giữa khả năng thấu cảm và hệ thống hóa. Ví dụ, một bác sĩ có những khả năng này vừa có thể đưa ra những chẩn đoán chính xác và phương pháp điều trị thích hợp, lại vừa có thể khiến bệnh nhân cảm thấy mình được lắng nghe, được thông cảm và quan tâm.

Dù vậy, mỗi thái cực đều có những điểm mạnh nhất định. Những người có kiểu thần kinh cực hướng nam có nhiều khả năng mắc phải hội chứng Asperger hoặc tự kỷ. Song, họ có thể phát huy tốt tiềm lực của bản thân nếu tìm được môi trường thích hợp để thể hiện tài năng của mình, chẳng hạn như giáo sư Borchers. Tuy nhiên, đối với họ, xã hội bên ngoài có thể giống như một hành tinh xa lạ và họ phải học vẹt mọi quy tắc ứng xử xã giao dù là nhỏ nhất.

TÌM HIỂU CON NGƯỜI

"Ôi bác già quá!" - đó là câu đầu tiên mà cô con gái hơn 10 tuổi của Layne Habib thốt lên khi trông thấy người phụ nữ bán hàng trung niên.

"Có lẽ bác ấy không muốn nghe con nói thế đâu," Habib khẽ nói.

"Tại sao ạ?" cô con gái hỏi lại và nói thêm một câu: "Ở Nhật, những người lớn tuổi đều được kính trọng."

Đây là những câu nói thường thấy giữa hai mẹ con họ. Habib phải dành rất nhiều thời gian để dạy cho con gái những quy ước ngầm trong giao tiếp xã hội. Cũng như Richard Borchers, cô bé mắc phải hội chứng Asperger nên rất khó nắm bắt được những điều tinh tế trong giao tiếp xã hội.

"Giờ thì con hiểu rồi." Cô bé đáp. "Thế mẹ lừa người ta. Có phải ai cũng thích nghe mọi thứ mà người khác nói đâu."

Những lời nhận xét thành thực đến ngây ngô kiểu như vậy không ít lần khiến cô con gái của Habib rơi vào rắc rối. Habib cho biết: "Tôi cần phải dạy cho con các cách xã giao để có thể hòa nhập được với mọi người. Con bé cần học một số lời nói dối vô hại để không làm tổn thương tình cảm của người khác."

Theo Habib - người dạy các kỹ năng xã giao cho những trẻ em đặc biệt như con gái mình, việc học thuộc lòng các kiến thức sơ đẳng ấy giúp bọn trẻ có thể hòa nhập với thế giới thay vì tự cô lập bản thân. Trong khi những đối tượng của Bộ ba đen tối nắm chắc các quy tắc xã hội để thao túng người khác thì những người mắc hội chứng Asperger phải học các quy tắc đó để hòa nhập cộng đồng.

Trong nhóm của Habib, những đứa trẻ mắc hội chứng Asperger và tự kỷ học cách tham gia vào một cuộc nói chuyện sao cho đúng phép tắc. Thay vì đi ngay vào chủ đề ưa thích, Habib dạy bọn trẻ phải lắng nghe trước để hiểu nội dung rồi tiếp tục nói theo chủ đề đang được nhắc tới.

Khó khăn trong việc định hướng câu chuyện giữa các cá nhân cho thấy một vấn đề cơ bản nghiêm trọng đối với những người bị mắc hội chứng Asperger. Hãy theo dõi tình huống dưới đây:

Marie rất ghét phải đi thăm họ hàng nhà chồng vì họ là những người tẻ nhạt. Hầu như lần nào, họ cũng chỉ ngồi yên bối rối, và lần này cũng vậy.

Trên đường về nhà, chồng Marie hỏi cô về chuyến thăm. Marie trả lời: "Tuyệt lắm. Em không còn lời nào để nói cả."

Tại sao Marie lại nói vậy?

Câu trả lời rõ ràng là Marie đang mĩa mai vì thực tế, cô đang ám chỉ điều ngược lại. Nhưng từ câu chuyện này ta có thể tự suy luận ra trường hợp của những người mắc chứng tự kỷ hoặc Asperger. Để hiểu ý nghĩa của một lời mĩa mai, ta phải giải được bài toán giao tiếp tinh vi với tiền đề là nhận thức được lời nói đó không phải là hàm ý thật sự mà người nói muốn đề cập. Đối với

những người mắc chứng tự kỷ, sự thiếu năng về thấu cảm khiến việc hiểu một logic đơn giản nhất như tại sao việc bị sỉ nhục lại khiến người ta đau khổ, trở thành bí hiểm.

Khi tiến hành chụp cắt lớp não của những người bị tự kỷ, người ta thấy trong khi quan sát khuôn mặt của người khác, vùng nếp não hình thoi thuộc não trước của họ không hoạt động. Vùng nếp não hình thoi ghi nhận không chỉ các biểu cảm trên khuôn mặt mà còn nhận biết tất cả những gì chúng ta thấy quen thuộc và thích thú. Nếu quan sát chim, vùng nếp não hình thoi của họ sẽ bị kích thích khi có chim hồng y bay qua. Còn với những người yêu ô tô, thì đó là khi có một chiếc BMW lướt tới.

Tuy nhiên, với những người tự kỷ, vùng não này hoàn toàn không bị kích thích khi họ nhìn vào bất kỳ khuôn mặt nào - ngay cả với những người trong gia đình, song lại bị kích thích khi nhìn vào những gì thu hút họ, ví dụ như các con số trong danh bạ điện thoại. Một quy luật được rút ra từ các nghiên cứu về người mắc chứng tự kỷ là: Khu vực não nhận biết các biểu cảm trên khuôn mặt càng ít bị kích thích, người bệnh càng gặp nhiều khó khăn trong giao tiếp.

Những biểu hiện thiếu năng về giao tiếp xã hội có thể xuất hiện từ khi người bệnh còn nhỏ. Hầu hết trẻ đều có phản ứng ở vùng nếp não hình thoi khi nhìn vào mắt người nào đó, ngoại trừ trẻ bị tự kỷ. Những trẻ bị bệnh tự kỷ có các kích thích ở vùng não trước khi trông thấy một sự kiện, hiện tượng sự vật thú vị.

Trong số gần 200 cơ trên khuôn mặt, các cơ quanh mắt đặc biệt có khả năng thể hiện cảm xúc. Những người bình thường khi quan sát khuôn mặt người khác thường chú ý đến khu vực quanh mắt, nhưng những người mắc chứng tự kỷ thường tránh nhìn vào mắt và do đó bị mất một lượng thông tin quan trọng về cảm xúc. Tránh các giao tiếp bằng mắt có thể là một trong những dấu hiệu sớm nhất xuất hiện ở các trẻ mắc chứng tự kỷ sau này.

Do lãnh cảm với hoạt động giao tiếp, các bệnh nhân tự kỷ hầu như không hoặc rất ít giao tiếp bằng mắt với mọi người, vì vậy họ thiếu hẳn khối liên kết con người cũng như sự thấu cảm.

Tuy giao tiếp bằng mắt có vẻ chỉ là một kỹ năng nhỏ nhưng nó lại rất quan trọng trong việc học các nền tảng liên kết con người. Ở những người tự kỷ, hệ quả tất yếu của việc thiếu đi các kỹ năng xã hội là họ không thể nắm bắt cảm giác và suy nghĩ của người khác.

Ngược lại, sự thiệt thòi về thị lực của những trẻ khiếm thị lại được bù đắp bằng sự nhạy cảm đáng kinh ngạc đối với các dấu hiệu cảm xúc trong lời nói. Có thể lý do là vì phần vỏ não phụ trách thính giác đã "tiếp quản" phần vỏ não phụ trách thị giác (sự bù đắp này đã mang đến cho chúng ta một số thiên tài âm nhạc như Ray Charles). Sự nhạy cảm đặc biệt đối với các dấu hiệu cảm xúc trong lời nói cho phép trẻ khiếm thị có thể hòa nhập xã hội, trong khi các trẻ bị tự kỷ lại hoàn toàn mù tịt trước những dấu hiệu về cảm xúc.

Lý do khiến trẻ tự kỷ tránh các giao tiếp bằng mắt có lẽ là vì điều đó khiến chúng thấy lo lắng. Khi nhìn vào mắt người khác, các tế bào hạch hạnh nhân ở thùy thái dương trong não trẻ tự kỷ có phản ứng rất mạnh. Cho nên thay vì nhìn vào mắt, trẻ nhìn vào miệng người nói, và do đó biết rất ít về cảm xúc bên trong của người đó. Tuy cách này khiến trẻ tự kỷ giảm bớt sự căng thẳng nhưng nó lại khiến chúng thiếu đi nền tảng cơ bản của giao tiếp mặt đối mặt chứ chưa nói đến tầm nhìn trí tuệ.

Theo Baron-Cohen, sự thiếu năng giao cảm này có thể giúp làm sáng tỏ hệ thống dây thần kinh hoạt động bên trong những người bình thường và ở những người mắc chứng tự kỷ. Nhóm nghiên cứu của ông đã so sánh những người mắc chứng tự kỷ với những người bình thường thông qua so sánh các bức ảnh chụp cắt lớp não và những bức ảnh chụp cặp mắt của nhiều người khác nhau. Các đối tượng sẽ nhấn nút để lựa chọn ý nghĩa mà từng cặp mắt diễn tả, chẳng hạn "thông cảm" hay "không thông cảm".

Đúng như dự đoán, các đối tượng bị tự kỷ phần lớn đều chọn sai. Hơn nữa, thí nghiệm này còn cho thấy những phần của bộ não có tham gia vào hoạt động của tầm nhìn trí tuệ. Ngoài

vùng vỏ não trước còn có các vùng chủ yếu khác là thùy thái dương và hạch hạnh nhân. Đây là những vùng thường được nhắc đến trong rất nhiều nghiên cứu tương tự.

Có một điều trái ngược là việc nghiên cứu não bộ của những người thiếu tế nhị trong giao tiếp lại cho những gợi ý về cấu trúc của bộ não giải giao tiếp xã hội. Theo Baron-Cohen, tự thân quá trình so sánh các điểm khác biệt giữa hoạt động của não người bình thường và não các bệnh nhân tự kỷ lại làm nổi bật lên cấu trúc thần kinh của những bộ não có khả năng giao tiếp xã hội khéo léo.

Như vậy, những khả năng thần kinh có ảnh hưởng hết sức quan trọng, không chỉ đối với sự phong phú trong giao tiếp, mà còn ảnh hưởng tới hạnh phúc của con em chúng ta, tới khả năng biết yêu thương và sức khỏe của chính chúng ta.



Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Chương 10. GEN DI TRUYỀN KHÔNG PHẢI LÀ SỐ PHẬN

Chương 11. SỰ VỮNG TÂM

Chương 12. CHÌA KHÓA CỦA HẠNH PHÚC



Chương 10. GEN DI TRUYỀN KHÔNG PHẢI LÀ SỐ PHẬN



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN](#)

Hãy đặt một em bé bốn tháng tuổi vào chiếc xe đẩy và cho bé xem một món đồ chơi lạ. Sau 20 giây, cho bé xem một món đồ chơi khác, 20 giây tiếp theo một món khác nữa, cứ liên tục, liên tục như thế.

Một số trẻ rất thích sự xuất hiện liên tục của những điều mới lạ nhưng một số khác lại rất ghét chuyện này, các bé sẽ khóc thét lên và lắc đầu phản đối.

Chuyên gia tâm lý học Jerome Kagan thuộc Đại học Harvard đã nghiên cứu hành vi này của trẻ trong gần ba thập kỷ qua. Khi mới chập chững biết đi, trẻ rất cảm giác với người lạ và những nơi xa lạ. Kagan gọi đó là thái độ "rụt rè". Khi đến tuổi đi học, sự rụt rè ở các em biến thành tính nhút nhát. Theo lý giải của Kagan, tính nhút nhát ở những em này là do "kiểu mẫu rụt rè" của bộ phát tín hiệu thần kinh khiến hạch hạnh nhân dễ bị kích động. Những em này chỉ trở nên phấn khích hơn khi nhìn thấy những vật hay những sự việc đáng chú ý.

Kagan là một trong những chuyên gia tâm lý phát triển có ảnh hưởng nhất từ sau khi Jean Piaget quan sát sự chuyển đổi khả năng để lây lan xuất hiện khi những đứa con của ông lớn lên. Kagan rất xứng đáng với danh hiệu nhà tư tưởng và lý luận xuất sắc nhất. Các tác phẩm của ông như Galen's Prophecy (Lời tiên tri của ông lang) đã thể hiện kiến thức sâu rộng về các vấn đề triết học cũng như khoa học nói chung.

Quay trở lại cuối thập niên 70, khi Kagan lần đầu tiên công bố những đặc điểm tính cách (như sự rụt rè) là do các nguyên nhân về sinh học, rất nhiều bậc cha mẹ đã thở phào nhẹ nhõm. Vào thời điểm đó, người ta thường có quan niệm sai lầm trong việc nuôi dạy con cái khi ở các em xuất hiện những biểu hiện lạ. Một đứa trẻ nhút nhát là đứa trẻ thường bị những ông bố, bà mẹ

độc đoán dọa nạt; một đứa trẻ có vẻ ngoài cục cằn, hay bắt nạt người khác thì luôn che giấu sự xấu hổ của mình về những ông bố, bà mẹ không đáng tin. Thậm chí, những người bị bệnh tâm thần phân liệt cũng là sản phẩm của những lời phán "rắc rối nhân đôi" cho rằng họ không bao giờ có thể làm hài lòng cha mẹ.

Khi Kagan dạy tại khoa Tâm lý của Harvard, ông đã đề xuất ý kiến các dòng sinh học chứ không phải dòng tâm lý mới tham gia vào quá trình hình thành tính cách. Đề xuất của một nhà khoa học xuất sắc như Kagan đã trở thành một phát hiện gây nhiều tranh cãi trong giới khoa học ở Cambridge, trong đó có không ít ý kiến phản đối. Nhiều thập kỷ sau đó, cuộc tranh cãi nhanh chóng trở thành "hóa thạch của thời kỳ mông muội". Tiến bộ của khoa học di truyền ngày ngày lại thêm vào danh sách những thói quen tính cách và hành vi do các cấu trúc cơ bản của tế bào di truyền ADN điều khiển. Khoa học thần kinh tiếp tục khám phá những hệ mạch thần kinh sẽ điều khiển trạng thái cảnh giác trong một trường hợp rối loạn thần kinh nhất định và bộ truyền thần kinh nào không liên quan khi trẻ có những biểu hiện khác thường tột độ, từ một đứa trẻ "quá nhạy cảm" tới những dấu hiệu của một bệnh nhân tâm thần.

Và Kagan luôn có hứng thú làm sáng tỏ vấn đề, tuy nhiên vấn đề không đơn giản chút nào.

NHỮNG CON CHUỘT NGHIỆN RƯỢU

Người bạn thân nhất của tôi năm lớp Ba tên là John Crabbe. Đó là một cậu bạn thông minh, nhanh nhẹn, luôn đeo một chiếc kính gọng sừng như kiềng của Harry Potter. Nhưng sau đó, gia đình John chuyển đi nơi khác và phải mất gần 50 năm sau tôi mới gặp lại người bạn này.

John Crabbe hiện đang là nhà di truyền học hành vi ở Đại học Khoa học và Y tế Oregon và Trung tâm Y tế VA Portland. Đặc biệt John đang nổi danh vì các nghiên cứu về những con chuột thích uống rượu. John Crabbe đã tiến hành nghiên cứu trên chuột giống C57BL/6J trong nhiều năm liền. Đây là giống chuột duy nhất có thể uống các chất cồn. Việc nghiên cứu những con chuột

này hứa hẹn sẽ tìm ra manh mối về nguyên nhân và phương pháp chữa chứng nghiện rượu ở người.

Giống chuột thích uống rượu này là một trong hàng trăm giống chuột rất có ích đối với các nghiên cứu y học, trong đó có nghiên cứu xe tính dễ nhiễm đối với các bệnh tiểu đường hay bệnh tim. Trên thực tế, mỗi con chuột ở giống lai cùng dòng đều là dòng vô tính của tất cả các con chuột khác, các gen của chúng rất giống nhau. Đối với các nhà nghiên cứu khoa học, ưu điểm của những dòng chuột này là tính ổn định: Một con chuột được kiểm tra trong nhiều phòng thí nghiệm ở khắp nơi trên thế giới sẽ phản ứng như con chuột cùng giống khác. Nhưng chính John Crabbe lại đặt ra rất nhiều nghi vấn về giả định này trong một cuộc thí nghiệm đơn giản nhưng gây nhiều tranh cãi.

“Bọn mình chỉ đơn thuần đặt ra câu hỏi: Như thế nào mới là ổn định?”, Crabbe nói với tôi. “Bọn mình đã tiến hành các cuộc thử nghiệm giống nhau ở ba phòng thí nghiệm khác nhau, trong một môi trường không đổi, từ loại đồ ăn cho chúng, độ tuổi đến lịch sử di chuyển của chúng. Bọn mình tiến hành kiểm tra chúng vào cùng một thời điểm với các thiết bị tương tự nhau.”

Thời điểm chính xác là ngày 20 tháng 4 năm 1998, trong khoảng từ 8h30 đến 9h sáng theo giờ địa phương, tất cả các con chuột từ tám giống lai cùng dòng, trong đó có C57BL/6J, đều được kiểm tra. Cuộc thí nghiệm chỉ đơn giản đưa ra hai sự lựa chọn cho những con chuột: nước uống bình thường và rượu cồn. Đúng như dự đoán, giống chuột thích cồn chọn rượu nhiều hơn rất nhiều lần so với các giống chuột khác.

Tiếp theo là thí nghiệm chuẩn về trạng thái bồn chồn ở chuột. Một con chuột được đặt ở vị trí giao nhau giữa hai đường băng, cách mặt đất khoảng một mét. Mỗi đường băng có một đầu được gắn cố định vào tường còn đầu giao nhau thì để ngỏ. Những chú chuột hay lo sợ co rúm mình lại ngay bên cạnh bức tường còn những chú chuột ưa phiêu lưu sẽ khám phá các đường băng để ngỏ.

Những người tin rằng chỉ có gen mới quyết định hành vi đã rất ngạc nhiên trước kết quả thí nghiệm. Rõ ràng trong một giống chuột nhất định vẫn có một số khác biệt khi cuộc thí nghiệm kiểm tra trạng thái lo sợ được tiến hành ở các phòng thí nghiệm khác nhau. Chẳng hạn, giống chuột BALB/cByJ rất lo lắng và bồn chồn khi ở Portland nhưng lại rất thích mạo hiểm khi ở Albany.

Crabbe nhận xét: "Nếu các gen quyết định tất cả thì bạn sẽ không tìm ra được bất kỳ sự khác biệt nào." Vậy điều gì có thể tạo ra sự khác biệt ở đây? Đó chính là các yếu tố biến đổi nhất định nằm ngoài sự kiểm soát của các nhà nghiên cứu như độ ẩm và nước mà các chú chuột uống, và có lẽ quan trọng nhất là những người tiến hành nghiên cứu chúng.

"Một số người rất tự tin và khéo léo khi làm việc với những chú chuột trong khi một số khác lại bồn chồn hoặc quá thô lỗ," Crabbe cho tôi biết tiếp. "Mình cá là chuột có thể 'đọc' trạng thái cảm xúc của người làm việc với chúng, và trạng thái đó đã tác động đến hành vi của chúng."

Nghiên cứu của Crabbe đã dấy lên một trận tranh cãi giữa các nhà thần kinh học khi nó được công bố trên tờ báo uy tín Science.

Công trình nghiên cứu của Crabbe cho thấy hầu hết mọi quan niệm và giả định về vai trò của gen trong hơn một thế kỷ qua đều chưa chính xác. Không chỉ có gen di truyền mới đóng vai trò quan trọng mà các phương thức biểu hiện của chúng cũng quan trọng không kém.

Để hiểu các gen trong cơ thể chúng ta hoạt động như thế nào, chúng ta phải công nhận sự khác biệt giữa quá trình xử lý một gen nhất định và mức độ các gen thể hiện các chuỗi protein định dạng của nó. Trong chuỗi gen, về bản chất, một đoạn ADN sẽ tạo ra acid ribonucleic ARN, ARN này tiếp tục tạo ra protein gây ra một phản ứng trong cơ chế sinh học của chúng ta. Trong khoảng 30 nghìn gen trong cơ thể con người, có những gen chỉ biểu hiện trong thời kỳ phát triển đầu sau đó ngừng hẳn, có

những gen lại biểu hiện liên tục, một số chỉ biểu hiện trong gan, số khác chỉ biểu hiện ở não.

Phát hiện của Crabbe mang tính bước ngoặt trong "biểu sinh học", một chuyên ngành nghiên cứu những đặc trưng di truyền không mã hóa ở chuỗi gen xuất hiện nhờ mối tương tác của ADN với các phân tử khác, hoặc giữa các protein. Chỉ khi một gen điều khiển quá trình tổng hợp ARN, nó mới thật sự tạo ra sự khác biệt trong cơ thể. Biểu sinh học cho biết cách thức môi trường (môi trường hóa học trung gian của một gen nhất định) lập chương trình cho các gen theo những cách thức quyết định khả năng hoạt động của chúng.

Nghiên cứu trong biểu sinh học đã xác định được nhiều cơ chế sinh học điều khiển quá trình biểu hiện trên. Một trong những cơ chế này, trong đó có phân tử metyla, không chỉ khiến gen biểu hiện hay ngừng biểu hiện mà còn điều chỉnh vận tốc hoạt động của chúng. Các hoạt động của metyla còn giúp xác định vị trí trong bộ não, cụ thể là xác định khoảng 10 nghìn liên kết mới của hơn 100 tỷ nơ-ron mỗi khi chúng chết đi.

Những phát hiện này đã chấm dứt cuộc tranh cãi kéo dài suốt một thế kỷ xoay quanh chủ đề: Gen hay kinh nghiệm quyết định chúng ta sẽ trở thành người như thế nào? Cuộc tranh cãi này đã trở nên vô nghĩa khi dựa trên ảo tưởng rằng nên và môi trường là hai nhân tố độc lập với nhau; nó gần giống như cuộc tranh cãi nhân tố nào quan trọng hơn (chiều dài hay chiều rộng) khi tính diện tích hình chữ nhật.

Chỉ một lợi ích đơn thuần của gen không giúp chúng ta hiểu được toàn bộ giá trị sinh học của nó. Chẳng hạn những đồ ăn hàng ngày của chúng ta chứa hàng trăm chất điều chỉnh các gen quan trọng, điều khiển chúng như bật và tắt các bóng đèn nhấp nháy trên cây thông Noel. Nếu sử dụng những loại thức ăn không phù hợp trong nhiều năm trời, chúng ta có thể kích thích hoạt động của một tổ hợp gen gây bệnh. Trong khi đó, một chút súp lơ xanh cũng cung cấp một liều B6 hỗ trợ quá trình tổng hợp dopamine - một bộ truyền thần kinh có chức năng ổn định tâm lý.

Về nguyên lý sinh học, một gen không thể hoạt động độc lập với môi trường của nó: Các gen được thiết kế cho các tín hiệu từ môi trường trung gian xung quanh điều chỉnh, trong đó có hormone từ hệ nội tiết và các bộ truyền thần kinh ở não. Trong các bộ truyền thần kinh ở não có một số bộ truyền cũng chịu ảnh hưởng rất lớn từ các tương tác xã hội. Tương tự như các bữa ăn, các kinh nghiệm xã hội cũng có thể điều chỉnh được một số gen nhất định.

Khi đó, các gen sẽ không đủ để sinh ra hệ thần kinh hoạt động tối ưu. Do vậy, để nuôi dạy một đứa trẻ ngoan ngoãn, biết cảm thông, đòi hỏi không chỉ một bộ gen cần thiết nhất định mà còn cần đầy đủ sự chăm sóc, yêu thương của những người làm cha, làm mẹ và cả những kinh nghiệm xã hội phù hợp. Chỉ có sự kết hợp giữa hai nhân tố gen và môi trường mới có thể đảm bảo cho các gen phù hợp hoạt động hiệu quả nhất. Như vậy, trách nhiệm của các bậc cha mẹ ở đây là một minh chứng tiêu biểu cho cái mà chúng ta gọi là "biểu sinh học xã hội".

Crabbe cho biết: "Biểu sinh học xã hội thuộc lĩnh vực tiếp theo của di truyền học. Thách thức mang tính chuyên môn mới này là phải tính toán tác động của môi trường lên sự khác biệt trong biểu hiện gen. Đây là một đòn khác giáng lên quan điểm ngây thơ về thuyết di truyền định mệnh (thuyết này cho rằng các kinh nghiệm không có vai trò gì, gen là tất cả)."

CÁC BIỂU HIỆN GEN

James Watson - người giành giải Nobel cho khám phá có ảnh hưởng sâu rộng về cấu trúc xoắn kép của ADN - thừa nhận ông là người rất dễ nóng giận nhưng cũng rất dễ nguôi. Theo ông, sự nguôi ngoai nhanh như vậy phụ thuộc vào biểu hiện tích cực của gen trong chuỗi hành động.

Gen sẽ giúp kiềm chế cơn tức giận và có thể hoạt động theo hai hướng. Ở hướng thứ nhất, hướng yếu hơn, gen biểu hiện lượng enzym tham gia điều khiển các hoạt động có nguy cơ gây hại đến người khác, và do đó khiến con người dễ nổi nóng hơn, trạng thái nổi nóng kéo dài lâu hơn và sẽ có khuynh hướng bạo

lực hơn. Khi khuynh hướng đó lên đến cực điểm, nó sẽ gây ra những hành vi phản ánh xã hội nghiêm trọng mà người thực hiện hành vi đó phải kết thúc cuộc đời sau chấn song sắt nhà tù do không kiềm chế được hành vi bạo lực.

Ở dạng thức thứ hai, gen biểu hiện rất nhiều enzym, vì vậy con người dễ tức giận nhưng cũng rất nhanh xuôi, giống như trường hợp của Waltson. Sở hữu mẫu biểu hiện gen thứ hai sẽ khiến cuộc sống thú vị hơn, và nhờ thế những giây phút khó chịu cũng trôi qua rất nhanh. Nếu một gen chỉ biểu hiện ít protein, gen đó sẽ không quan trọng và khi các biểu hiện xuất hiện đầy đủ, vai trò quan trọng của gen sẽ lên mức cực đại.

Não người được "lập trình" để có thể tự thay đổi trước kinh nghiệm tích lũy được. Một phần nguyên nhân của tính chất mỏng manh là khả năng ăn khớp hài hòa đầy tinh tế với môi trường xung quanh.

Từ rất lâu người ta đã giả định những hiện tượng điều khiển gen đều là các hiện tượng sinh hóa. Hiện nay nhiều nghiên cứu biểu sinh học đã được tiến hành nhằm mục đích theo dõi cách thức cha mẹ nuôi dạy con cái và tìm ra những cách tác động đến sự hình thành trí tuệ ở trẻ em.

Bộ não của trẻ có thể được thiết lập trước cho quá trình phát triển nhưng cũng phải mất 20 năm đầu đời, nhiệm vụ này mới được hoàn thành và khi đó não mới trở thành cơ quan hoàn thiện về mặt giải pháp. Trong suốt giai đoạn này, tất cả những nhân vật có vai trò chủ chốt đối với sự trưởng thành của trẻ như cha mẹ, anh chị em ruột, ông bà, thầy cô và bè bạn đều có thể trở thành những nhân tố tích cực đối với quá trình phát triển của bộ não, tạo ra sự kết hợp hài hòa giữa cảm xúc và xã hội để điều khiển sự phát triển thần kinh. Giống như cây thích nghi với từng loại đất, bộ não của trẻ sẽ tìm cách tự điều chỉnh để phù hợp với hệ sinh thái của riêng nó, đặc biệt là môi trường cảm xúc được nuôi dưỡng bởi những người quan trọng bậc nhất trong cuộc đời bé.

Trước những tác động xã hội nói trên, một số hệ thống cảm xúc trong não bộ thường có khả năng phản ứng mạnh hơn so với các hệ thống khác. Mỗi hệ thống mạch thần kinh có giai đoạn cao trào riêng đối với từng mức độ tác động của các ảnh hưởng xã hội. Một trong những tác động sâu sắc nhất là khi não trải qua giai đoạn phát triển mạnh mẽ nhất. Đó là khoảng hai năm đầu đời, não bộ sẽ phát triển từ 400 gram khi mới sinh đến 1000 gram khi được 20 tháng tuổi (đến tuổi trưởng thành, trọng lượng trung bình của não là 1.400 gram).

Từ giai đoạn này trở đi, các kinh nghiệm cá nhân của chúng ta gần như đã hoàn thiện một biến trở sinh học có vai trò sắp xếp mức độ hoạt động của gen điều chỉnh chức năng não. Biểu sinh học xã hội mở rộng phạm vi điều chỉnh những gen nhất định để bao quát cả các mối quan hệ.

Hiện tượng nhận con nuôi có thể được coi như thí nghiệm tự nhiên độc nhất vô nhị, trong đó chúng ta có thể đánh giá chính xác ảnh hưởng của cha mẹ nuôi đến gen của trẻ. Một nghiên cứu đã so sánh không khí gia đình do bố mẹ đẻ tạo ra với không khí gia đình do bố mẹ nuôi tạo ra để tìm ra điểm khác biệt giữa trẻ được nhận nuôi và trẻ bình thường. Khi trẻ sinh ra trong những gia đình có tiền sử hay gây gổ được nhận nuôi trong những gia đình êm ấm thì chỉ 13% trong số đó có biểu hiện tính cách chống đối xã hội khi lớn lên. Nhưng nếu trẻ được những gia đình tồi tệ, thường xuyên gây gổ nhận nuôi thì 45% số đó sẽ trở nên bạo lực.

Cuộc sống gia đình không chỉ làm thay đổi hoạt động của những gen biểu hiện sự hiếu chiến mà còn của cả những gen biểu hiện các tính cách khác. Biểu hiện yêu thương, chăm sóc hay thờ ơ đối với trẻ chính là nhân tố có ảnh hưởng quyết định tới biểu hiện gen. Michael Meaney là một nhà thần kinh học của Đại học McGill ở Montreal, ông rất say mê nghiên cứu những ám chỉ trong biểu sinh học của kết nối giữa người với người. Meaney đã hào hứng tiết lộ những khám phá khoa học và đưa ra kết luận về con người từ những nghiên cứu công phu cùi ông khi tiến hành thí nghiệm trên chuột.

Khi làm thí nghiệm với chuột, Meaney phát hiện ra phương thức quan trọng mà cha mẹ thay đổi cơ chế hóa học trong gen của con. Nghiên cứu của ông đã xác định được một loại cửa sổ đặc biệt trong quá trình phát triển. Trong suốt 12 giờ đầu sau khi chuột con ra đời sẽ diễn ra một quá trình methyl hóa quan trọng. Khi quá trình đó diễn ra, mức độ liếm láp và chăm sóc của chuột mẹ đối với chuột con sẽ quyết định mức độ các chất hóa học phản ứng với stress trong não của chuột con trong suốt quãng đời còn lại.

Chuột mẹ càng chăm sóc bao nhiêu, chuột con sẽ càng trở nên nhanh nhẹn, tự tin và bạo dạn bấy nhiêu; ngược lại, chuột mẹ càng bỏ bê, chuột con sẽ càng chậm chạp và sợ hãi trước các mối đe dọa. Ngoài ra còn một điều thú vị nữa, đối với những con chuột cái, mức độ liếm láp và chăm sóc của chuột mẹ sẽ quyết định mức độ liếm láp và chăm sóc con của nó sau này.

Chuột mẹ càng liếm láp và chăm sóc con nhiều thì khi lớn lên, giữa các tế bào não, đặc biệt là trong hippocampus - vùng trí nhớ và học tập của chuột con sẽ càng dày đặc hơn. Những con chuột này đặc biệt khéo léo trong kỹ năng chủ yếu của loài gặm nhấm: tìm kiếm đường đi. Ngoài ra, chúng đón nhận những áp lực của cuộc sống với thái độ tích cực, vui vẻ hơn và khả năng hồi phục sau stress cũng cao hơn.

Ngược lại, những con chuột con thiếu sự chăm sóc của mẹ thường có mạng lưới kết nối giữa các nơ-ron thưa thớt. Chúng xử lý kém hơn khi gặp những tình huống rắc rối.

Với những con chuột con, thoái trào thần kinh lớn nhất xảy ra khi chúng bị tách khỏi mẹ ngay từ khi còn nhỏ. Cơ chế khủng hoảng này sẽ đánh vào các gen bảo vệ của chúng khiến chúng dễ bị tổn thương trước những chuỗi phản ứng hóa học tác động liên tục vào não với những phân tử gây stress độc hại. Những con chuột con này khi lớn lên sẽ rất dễ sợ hãi và hay giết mình.

Ở con người, hành động tương đương với liếm láp và chăm sóc là sự cảm thông, hòa hợp và cảm nhận giác quan. Nếu công trình của Meaney được áp dụng với người, như ông đã từng gọi

ý, thì khi đó cung cách cha mẹ đối xử với chúng ta sẽ đặt dấu ấn gen lên chuỗi ADN được truyền cho chúng ta. Và tương tự, cung cách cư xử của chúng ta đối với con cái cũng đặt ra các mức hoạt động trong gen của chúng. Phát hiện này cho thấy những hành động chăm sóc trẻ nhỏ của cha mẹ rất quan trọng và các mối quan hệ có tham gia vào việc hướng dẫn quá trình tái tổ chức liên tục của bộ não.

BẢN CHẤT - BÀI TOÁN VỀ CÁCH NUÔI DƯỠNG

Nói về biểu sinh học của những con chuột được ghép gen trong các phòng thí nghiệm rất đơn giản. Nhưng chúng ta hãy thử nói về nó trong thế giới phức tạp của con người.

Đây là thách thức rất khó khăn được tiến hành trong công trình nghiên cứu đồ sộ do David Reiss thuộc Đại học George Washington đứng đầu. Trước đó Reiss đã nổi tiếng với nghiên cứu về các mối quan hệ tương tác trong gia đình. Trong nghiên cứu mới này, ông tiến hành nghiên cứu cùng Mavis Heatherington - chuyên gia về các gia đình có cha mẹ ghe và Robert Plomin - chuyên gia hàng đầu về biểu sinh học hành vi.

Phương pháp tiến hành chuẩn cho các nghiên cứu về sự khác biệt giữa tự nhiên và nuôi dưỡng là so sánh những trẻ được nhận nuôi với những trẻ được chính bố mẹ đẻ nuôi dưỡng. Phương pháp nghiên cứu này cho phép các nhà khoa học đánh giá mức độ của một tính cách, chẳng hạn như tính hiếu chiến do ảnh hưởng từ gia đình và do ảnh hưởng từ gen.

Trong thập niên 1980, Plomin đã khiến cả giới khoa học phải giật mình khi công bố những số liệu thu được từ các nghiên cứu về các cặp song sinh được nhận làm con nuôi. Theo đó, tỷ lệ tính cách ở trẻ sẽ do gen và cách nuôi dạy trẻ quyết định. Kết quả là 60% khả năng học tập của các em là do gen quyết định, trong khi đó, cảm giác tự tin chỉ khoảng 30% và tính đạo đức của các em chỉ phụ thuộc 25% vào gen. Nhưng Plomin và những người sử dụng phương pháp của ông đều bị giới khoa học chỉ trích vì họ chỉ đánh giá trong những nhóm gia đình giới hạn, chủ yếu là những gia đình nhận các cặp song sinh làm con nuôi.

Chính vì lẽ đó, nhóm của Reiss đã kiên quyết xem xét cả những kiểu gia đình nhận con nuôi khác nhau và đưa ra những kết quả cụ thể hơn. Cấu trúc nghiêm ngặt đó đòi hỏi họ phải tìm 720 cặp thanh thiếu niên đại diện cho nhóm có liên hệ gần gũi về gen, từ những cặp song sinh giống nhau như đúc đến những kiểu anh chị em khác nhau.

Nhóm này đã đi khắp nước Mỹ để tìm những gia đình chỉ có hai con thuộc bất kỳ nhóm nào trong sáu nhóm nói trên. Trong quá trình tìm kiếm, họ gặp khó khăn khi phải tìm những gia đình mà trong đó cả bố và mẹ đã ly dị từ trước và chỉ nuôi một đứa trẻ khi xây dựng gia đình mới. Khó hơn nữa là những gia đình mới này phải được xây dựng trong thời gian cách thời điểm nghiên cứu ít nhất là năm năm.

Sau quá trình tìm kiếm khắt khe để chọn lựa những gia đình phù hợp, các nhà nghiên cứu đã dành nhiều năm để phân tích khối dữ liệu khổng lồ. Lúc này, rắc rối cũng bắt đầu xuất hiện. Nó xuất phát từ một phát hiện hết sức bất ngờ: tất cả những đứa trẻ sinh trưởng trong cùng một gia đình lại có tính cách rất khác nhau. Trước đây, người ta thường cho rằng những đứa trẻ được nuôi dưỡng trong cùng một gia đình thì giống nhau là điều đương nhiên. Nhưng nhóm nghiên cứu của Reiss đã giáng một đòn mạnh mẽ vào nhận định đó.

Hãy xem xét trường hợp về hai chị em sau. Từ khi sinh ra, cô chị nhận được tình yêu và sự chú ý tuyệt đối của cha mẹ, nhưng mọi chuyện bắt đầu thay đổi khi đứa em nhỏ ra đời. Từ đó trở đi, cả chị và em đều thấy cần tìm cách để giành lấy thời gian và sự yêu thương, chăm sóc của cha mẹ. Cả hai muốn mình là người duy nhất trong nhà cha mẹ, và chính điều này đã dẫn đến những hành vi cư xử rất ích kỷ ở các em.

Ngoài những tác động của gen, mong muốn mình là duy nhất của một đứa trẻ trong đời sống gia đình cũng ảnh hưởng vô cùng mạnh mẽ đến tính khí của đứa trẻ đó. Chính vì thế, một đứa trẻ có thể xác định tính duy nhất của mình trong gia đình dưới rất

nhiều dạng khác nhau, hình thành nên thói quen hành vi của chúng theo những dạng đó.

Mặc dù có ảnh hưởng nhất định lên tính cách con cái nhưng cha mẹ không phải là những người duy nhất gây ảnh hưởng. Tính cách của trẻ còn chịu sự tác động từ rất nhiều người khác, đặc biệt là anh chị em và bạn bè.

Phương trình cân bằng trên càng trở nên phức tạp hơn, một yếu tố gây ngạc nhiên được coi như một yếu tố độc lập và mạnh mẽ, sắc bén trong số phận của một đứa trẻ: cách thức đứa trẻ dần nhận thức về bản thân. Chắc chắn cảm giác tự tin của một đứa trẻ vị thành niên phụ thuộc rất nhiều vào việc nó được đối xử như thế nào, chứ không phụ thuộc chút nào vào gen. Nhưng sau đó, khi đã hình thành, cảm giác này ở trẻ sẽ khiến hành vi của chúng tách biệt hoàn toàn khỏi sự chăm sóc đầy rủi ro của cha mẹ, khỏi áp lực đồng cấp và bất kỳ gen nào.

Hiện nay, quan điểm đánh đồng các tác động xã hội đều là do gen quy định đã chuyển sang một hướng khác. Một số gen nhất định của trẻ sẽ hình thành theo hành vi đối xử của mọi người đối với nó. Những đứa trẻ thường được cha mẹ âu yếm cũng có hành động yêu thương, ôm ấp lại cha mẹ còn những đứa trẻ lãnh đạm và hay gắt gỏng ít có hành động đó hơn. Trong trường hợp tồi tệ nhất, khi gen sinh học của trẻ biến nó trở nên khó tính, hiếu thắng và hay cáu giận, thì những ông bố, bà mẹ thường phản ứng lại bằng những lời lẽ đanh thép, sự nghiêm khắc và sự trách móc cũng như thái độ cáu giận. Việc này khiến mặt trái của một đứa trẻ càng trở nên tồi tệ hơn, và nó sẽ khơi dậy chuỗi phản ứng tiêu cực giữa cha mẹ và con cái trong một vòng xoắn dính chặt với nhau.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng sự yêu thương của bố mẹ hay vô số các hoạt động khác của gia đình giúp thiết lập biểu hiện của nhiều gen. Một người anh hay người chị hống hách hoặc một người bạn thân lập dị đều có tầm ảnh hưởng quan trọng đến sự trưởng thành của chúng ta.

Những trẻ lớn hơn có biểu hiện rõ ràng hơn giữa các hành vi di truyền và những hành vi có nguồn gốc từ thế giới xã hội. Cuối cùng, với hàng triệu đô-la đầu tư vào nghiên cứu và tìm kiếm những gia đình phù hợp, nhóm của Reiss đã tìm ra một số đặc điểm cụ thể hơn về mối quan hệ tương tác phức tạp giữa ảnh hưởng xã hội và gen di truyền.

Trong ngành khoa học này, dường như vẫn còn quá sớm khi theo đuổi tất cả hành trình di truyền học trong cuộc sống gia đình bề bộn và phức tạp. Mặc dù vậy, từ mớ hỗn độn đó, một số đoạn dữ liệu đang dần hiện ra rõ ràng. Và một số nhà khoa học tin rằng sức mạnh của cuộc sống sẽ thay đổi các gen mặc định trong hành vi cư xử của con người.

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH CÁC DẤU ẤN TRONG HỆ THẦN KINH

Khi còn sống, bác sĩ Milton Erickson thường nhắc đến quãng thời gian ông lớn lên ở một thành phố nhỏ của Nevada hồi đầu thế kỷ XX. Mùa đông ở nơi đó rất khắc nghiệt, và một trong những thú tiêu khiển của ông là thức dậy và ngóng suốt đêm xem tuyết có rơi không.

Vào những ngày như thế, cậu bé Milton thường vội vàng đến trường vì muốn mình là người đầu tiên tạo ra con đường trên tuyết. Rồi sau đó, cậu sẽ tạo ra một con đường ngoằn ngoèo và giao nhau, ủng của cậu sẽ hàn thành đường trên lớp tuyết mới phủ.

Những đứa trẻ tiếp theo Milton sẽ đi theo con đường cậu tạo ra mà chẳng băn khoăn gì nhiều. Đến cuối ngày, nó sẽ trở thành một con đường cố định, con đường mà chắc chắn mọi người sẽ đi qua.

Erickson đã lấy câu chuyện trên để giải thích sự hình thành thói quen ở con người. Nhưng câu chuyện về con đường đầu tiên trên tuyết và những người đi lại sau đó đưa ra một mô hình rất khả thi giải thích cho sự hình thành các con đường thần kinh trong bộ não. Mỗi khi chuỗi hành động giống nhau được thực hiện, những liên kết đầu tiên trong mạch thần kinh lại trở nên

manh mẽ hơn. Cứ như vậy cho đến khi những liên kết đó trở thành một tuyến tự động - đó là khi nó mạnh nhất, và một mạch mới sẽ tiếp tục được hình thành.

Bộ não của con người tuy chật hẹp nhưng lại chứa rất nhiều mạng thần kinh, do vậy nó liên tục tạo ra áp lực để dập tắt các liên kết mà bộ não không cần đến, tạo thêm khoảng không cho những liên kết mới. Câu châm ngôn "dùng hay bỏ" Thuyết Tiến hóa của Darwin trên phương diện thần kinh học, trong đó, các mạch thần kinh của não liên kết với một mạch khác để tồn tại. Những nơ-ron trong các liên kết bị dập tắt đầu tiên sẽ bị tĩa bớt rồi sau đó biến mất như một vết cắt trên thân cây.

Cũng giống như khuôn đất sét của người thợ gốm, bộ não sản sinh nhiều vật chất hơn mức cần thiết để tạo ra hình dạng cuối cùng. Trong suốt thời thơ ấu và những năm niên thiếu, bộ não sẽ loại bỏ có chọn lọc một nửa số lượng nơ-ron thừa, giữ lại những nơ-ron đã được sử dụng và bỏ những nơ-ron không còn dùng đến.

Ngoài việc quyết định nên giữ liên kết nào được giữ, các mối quan hệ của chúng ta còn giúp định hướng các liên kết mới. Hiện nay ở một số nơi, các học sinh vẫn được dạy rằng khi chúng ta sinh ra, bộ não không thể tự sản xuất ra các tế bào mới. Lý thuyết này là một quan niệm hết sức cổ hủ trong thần kinh học và hiện nay đã được chứng minh là vô lý. Trên thực tế, bộ não và tủy sống chứa các tế bào thần kinh hình thành nên nơ-ron mới với tốc độ sản sinh hàng nghìn nơ-ron mỗi ngày. Tốc độ sản xuất nơ-ron lên đến đỉnh điểm trong thời thơ ấu và giảm dần cho đến khi về già.

Khi một nơ-ron mới xuất hiện, nó di chuyển sang não. Trong thời gian một tháng, nó sẽ phát triển tới mức mà tại đó có khoảng 10 nghìn liên kết được tạo ra thay thế cho các nơ-ron khác bị loại bỏ. Khoảng bốn tháng sau, nơ-ron này sẽ cải tiến liên kết của mình và bị loại bỏ khi các hành trình được kết nối. Theo các nhà thần kinh học, kinh nghiệm cá nhân của một người sẽ xác định nơ-ron nào kết nối với tế bào mới sinh ra. Nếu một kinh nghiệm

càng được lặp lại nhiều lần, thói quen đó càng trở nên mạnh mẽ và do đó, tính kết nối thần kinh càng dày đặc. Trong thí nghiệm với chuột, Meaney đã phát hiện ra rằng bộ não chuột sẽ tiếp tục tái tổ chức khi các nơ-ron mới và liên kết của chúng thay thế các nơ-ron bị loại.

Lý thuyết đó đã rất thành công và chính xác trên chuột nhưng với con người thì sao? Cơ chế động học tương tự dường như cũng đúng, nhưng có những dấu hiệu sâu sắc hơn trong quá trình hình thành não bộ. Trong suốt quá trình kinh nghiệm hình thành tối đa mạch thần kinh, một hệ thống não đều trải qua một giai đoạn tối ưu. Chẳng hạn hệ thống cảm giác phần lớn được hình thành trong thời thơ ấu còn hệ thống biểu đạt bằng lời lại được hình thành trong thời kỳ trưởng thành. Một số hệ thống như hippocampus - vùng học tập và trí nhớ, trong cơ thể người cũng như cơ thể chuột - tiếp tục được hình thành mạnh mẽ bằng kinh nghiệm sống trong suốt cuộc đời. Các nghiên cứu về loài khỉ cho thấy một số tế bào cụ thể trong hippocampus tham gia vào giai đoạn đầu có thể không di chuyển thành công đến vị trí được định sẵn nếu đứa trẻ bị stress nặng trong suốt giai đoạn quan trọng. Ngược lại, sự chăm sóc đầy yêu thương của cha mẹ có thể thúc đẩy sự di chuyển này.

Ở con người, cửa sổ lâu đời nhất của quá trình hình thành xảy ra với vỏ não trước, vỏ não này tiếp tục được lên khuôn tự động vào giai đoạn đầu của thời kỳ trưởng thành. Do đó, những người có mặt trong cuộc sống của một đứa trẻ có cơ hội kéo dài nhiều thập kỷ để rời bỏ một dấu ấn trong mạch thần kinh điều hành của đứa trẻ đó.

Một tương tác cụ thể càng xảy ra nhiều lần trong thời thơ ấu thì dấu ấn nó để lại trong mạch thần kinh càng sâu sắc và tính kết dính của nó cũng cao hơn khi đứa trẻ bước vào giai đoạn trưởng thành. Những khoảnh khắc được lặp đi lặp lại trong suốt thời thơ ấu sẽ hình thành nên con đường tự nhiên trong bộ não giống như những con đường trên tuyết của Milton Erickson.

Hãy cùng xem xét ví dụ về các tế bào trực chính - những bộ kết nối siêu tốc của bộ não xã hội. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra các tế bào này chuyển sang một giai đoạn hoàn hảo - phần lớn là trong vỏ não quay tròn trước trán và vỏ não ACC - khi đứa trẻ được bốn tháng tuổi. Tại thời điểm đó, các tế bào này sẽ mở rộng liên kết sang hàng nghìn tế bào khác. Họ còn cho rằng các tế bào trực chính kết nối ở đâu và như thế nào phụ thuộc rất nhiều vào những nhân tố như không khí gia đình: căng thẳng hay ấm áp, đầy yêu thương.

Các tế bào trực chính kết nối đường thấp với đường cao giúp chúng ta tấu lên bản nhạc cảm xúc trong phản ứng hồi đáp. Tính kết nối trên phương diện thần kinh sẽ củng cố một bộ các kỹ năng trí tuệ xã hội quan trọng. Như Richard Davidson (nhà thần kinh học mà chúng ta đã gặp trong Chương 6) giải thích: "Sau khi bộ não nhận được thông tin về cảm xúc, vỏ não trước sẽ giúp chúng ta đưa ra phản hồi khéo léo. Việc hình thành những mạch này thông qua quá trình tương tác của các gen với kinh nghiệm trong cuộc sống sẽ quyết định cách thức phản ứng của chúng ta: Chúng ta phản ứng nhanh và mạnh như thế nào với một sự việc kích thích cảm xúc và phải mất bao lâu chúng ta mới trở lại trạng thái cũ."

Việc bố trí các mạng thần kinh theo gen tương tác với những kinh nghiệm sống sẽ quyết định cơ chế ảnh hưởng: tốc độ và mức độ phản ứng trước một kích thích về cảm xúc và thời gian để hồi phục sau kích thích.

Khi nói về tầm quan trọng của các kỹ năng tự điều chỉnh để dung hòa các tương tác về mặt xã hội, Davidson cho biết: "Khả năng cư xử mềm dẻo ở giai đoạn đầu hơn giai đoạn sau. Bằng chứng ở động vật cho thấy có một số ảnh hưởng từ kinh nghiệm đầu đời là không thể thay đổi được, cho nên khi mạng thần kinh đã được định hình trong môi trường thời thơ ấu, nó sẽ khá bền vững trong một thời gian dài."

Hãy quan sát một người mẹ và đứa trẻ đang chơi trò ú oà. Khi người mẹ liên tục lấy tay che mặt và bỏ ra, đứa trẻ sẽ càng

lúc càng tỏ ra thích thú. Vào thời điểm cao trào của trò chơi, đứa trẻ bất ngờ quay ra mút ngón tay và bâng quơ nhìn vào khoảng không.

Cái nhìn đó cho thấy một giai đoạn tạm dừng. Đó là khi đứa trẻ cảm thấy cần phải bình tĩnh lại. Người mẹ cho đứa trẻ khoảng thời gian yên lặng và chờ đến khi bé sẵn sàng chơi tiếp. Vài giây sau, đứa trẻ quay lại phía mẹ và hai mẹ con lại cùng chơi, cùng cười.

Hãy so sánh cách chơi ú oà trên với trường hợp sau: Khi trò chơi đạt tới cao trào phần kích cũng là thời điểm đứa trẻ muốn được quay đi, mút ngón tay và bình tĩnh lại trước khi tiếp tục chơi cùng mẹ. Nhưng lần này người mẹ không đợi mà nhào người tới tầm mắt bé và chặc lưỡi để làm cho bé chú ý.

Đứa bé vẫn tiếp tục nhìn đi chỗ khác mà không chú ý gì đến mẹ. Người mẹ càng đưa mặt lại gần đứa trẻ hơn, khiến cho bé kêu ồm ồm và nhăn nhó, đưa tay đẩy mặt mẹ ra xa. Cuối cùng, đứa trẻ càng quay ra xa mẹ hơn và luống cuống mút ngón tay.

Chuyện người mẹ đáp lại tín hiệu mà đứa con thể hiện với chuyện người mẹ làm ngơ trước tín hiệu đó có điều gì đáng nói?

Chỉ với một trò chơi ú oà thì không thể chứng minh được điều gì, nhưng nhiều nghiên cứu đã cho thấy thiếu hòa hợp liên tục với những tín hiệu mà trẻ đưa ra có thể gây ra những ảnh hưởng lâu dài. Những kiểu đáp ứng hòa hợp được lặp đi lặp lại sẽ hình thành bộ não xã hội theo chiều hướng khiến đứa trẻ lớn lên luôn lạc quan trước thế giới, đầy yêu thương và hòa đồng với mọi người. Ngược lại, trẻ sẽ tỏ thái độ buồn rầu, e dè, giận dữ hoặc chống đối. Đã có thời những khác biệt này được cho là do bẩm sinh, tức là do gen quy định. Nhưng hiện nay khoa học đã tiến hành nghiên cứu cách thức hình thành bộ gen của trẻ dưới hàng nghìn các tương tác lặp đi lặp lại trong suốt quá trình trưởng thành.

HY VỌNG MỘT SỰ THAY ĐỔI

Tôi vẫn nhớ hồi những năm 1980, Jerome Kagan thường nói về thí nghiệm ông tiến hành ở Boston và Trung Quốc. Trong thí nghiệm đó, ông nghiên cứu các phản ứng của trẻ trước những sự vật mới lạ để xác định khi lớn lên, các em sẽ nhút nhát và e dè. Hiện nay, Kagan vẫn tiếp tục nghiên cứu theo hướng này, theo dõi một số trẻ cho đến những năm đầu của tuổi trưởng thành.

Trong lần ghé thăm gần đây, tôi đã được nghe ông kể về phát hiện mới nhất khi nghiên cứu ảnh chụp cắt lớp não của các em lại làm đối tượng nghiên cứu. Kagan đã sử dụng phương pháp chụp cắt lớp trên 20 trẻ lúc nhỏ được xác định là có tính rụt rè (giờ đã hơn 20 tuổi) cho thấy vùng hạch hạnh nhân trong não các em vẫn phản ứng quá mức với những sự vật, hiện tượng lạ như trước đây.

Một dấu hiệu về mặt thần kinh học của hiện tượng rụt rè, nhút nhát là phần não giữa - phần vỏ não cảm giác được kích hoạt khi hạch hạnh nhân cảm nhận có điều bất thường hoặc nguy hiểm, hoạt động mạnh hơn. Mạch thần kinh này được kích hoạt khi chúng ta nhìn thấy những điều phi lý. Những hình ảnh có khả năng kích thích như vậy không nhất thiết phải có tính chất đe dọa mà chỉ cần trông lạ hoặc khác thường cũng gây ra phản ứng tương tự.

Những trẻ có ít phản ứng ở các mạch thần kinh đó thường có xu hướng dễ gần và vui vẻ. Còn những trẻ có phản ứng mạnh ở các vùng đó thường tỏ ra e dè trước bất cứ điều gì bất thường, khiến chúng hoảng sợ. Đặc điểm này thường được củng cố thêm ở một đứa trẻ vì các bậc cha mẹ luôn muốn bao bọc đứa con nhút nhát của mình.

Trong những nghiên cứu đầu tiên, Kagan phát hiện ra khi cha mẹ khuyến khích (đôi khi ép buộc) con chơi với các bạn cùng lứa, trẻ có thể vượt qua được tính cách nhút nhát do gen quy định. Sau mấy chục năm nghiên cứu, Kagan kết luận rằng trong số những trẻ được nhận định là "rụt rè, nhút nhát" thì chỉ có 1/3 số trẻ vẫn còn biểu hiện này khi bước vào tuổi trưởng thành.

Kagan đã nhận ra sự thay đổi không hẳn là hoạt động thái quá của hệ thần kinh bên trong - hạch hạnh nhân và não giữa vẫn phản ứng quá mức - mà là những hoạt động mà não bộ thực hiện dưới tác động của sự thôi thúc. Theo thời gian, những trẻ học được cách chống lại sự rụt rè, nhút nhát sẽ có khả năng thích nghi và không có bất cứ biểu hiện nhút nhát nào.

Các chuyên gia thần kinh học sử dụng thuật ngữ "giàn thần kinh" để mô tả hiện tượng các liên kết được củng cố thông qua trạng thái lặp đi lặp lại, giống như một giàn giáo đứng vững chãi nơi công trường xây dựng. Nhưng với những cơ hội mới hoặc với ý thức và nỗ lực, chúng ta có thể hạ giàn giáo đó xuống và dựng lên một giàn giáo mới thay thế.

Nói về những đứa trẻ nhút nhát, Kagan cho biết: "70% các em trưởng thành khỏe mạnh. Tính cách có thể gây cản trở song không có tính chất quyết định. Khi trưởng thành, các em không còn cảm thấy sợ hãi hay phản ứng quá mức nữa."

Ví dụ điển hình là một cậu bé được cho là rụt rè, nhút nhát, nhưng thời niên thiếu, cậu đã học được cách cảm nhận sự sợ hãi và phản ứng theo cách khác. Để làm được điều đó, cậu đã phải nỗ lực rất nhiều.

Trong những thắng lợi nho nhỏ của mình, cậu vẫn còn nhớ khoảnh khắc cậu chiến thắng nỗi sợ bị tiêm - nỗi ám ảnh suốt thời thơ ấu của cậu. Lần khác, khi trông thấy em gái nhảy xuống hồ bơi, cậu đã có đủ dũng khí để vượt qua nỗi sợ bị nước tạt vào mặt để học bơi. Ban đầu, cậu phải nói chuyện với bố mẹ mỗi khi gặp ác mộng để lấy lại bình tĩnh nhưng dần dần, cậu đã học cách tự bình tâm lại.

Trong một bài luận ở trường, cậu viết: "Em đã chiến thắng nỗi sợ hãi. Em hiểu được nỗi sợ bẩm sinh của mình nên em có thể tự giúp bản thân vượt qua những nỗi sợ nho nhỏ."

Rõ ràng một sự giúp đỡ nhỏ cũng có thể giúp cho rất nhiều trẻ nhút nhát thay đổi theo chiều hướng tích cực một cách tự nhiên. Sự thôi thúc đúng đắn của gia đình hoặc những người xung quanh rất có ích, giúp trẻ biết cách chế ngự nỗi sợ hãi của

bản thân. Việc dùng những "mối đe dọa" tự nhiên để thử thách xu hướng rụt rè của trẻ cũng đem lại lợi ích tương tự.

Kagan cho biết: "Các bậc cha mẹ không nhận ra rằng mặc dù yếu tố sinh học gây cản trở nhưng nó không thể quyết định chuyện gì có thể xảy ra."

Việc nuôi nấng con cái không thể thay đổi tất cả các gen cũng không thể điều chỉnh mọi hoạt động thần kinh mà chính những gì trẻ trải qua trong cuộc sống mới giúp khắc sâu các mạch thần kinh. Ngành thần kinh học đã bắt đầu xác định cách thức một số hoạt động khắc họa diễn ra với những nét đặc trưng đáng ngạc nhiên.



Chương 11. SỰ VỮNG TÂM



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN](#)

Bác sĩ tâm lý người Anh John Bowlby đã lập bệnh án cho một bệnh nhân của mình như sau:

Năm 23 tuổi, anh ta tốt nghiệp một trường đại học danh tiếng của nước Anh. Đó là một cơ hội tốt cho công việc trong tương lai của anh ta. Nhưng anh ta lại rơi vào tình trạng hoàn toàn thất vọng, thậm chí còn có ý định tự tử. Anh đã tiết lộ với bác sĩ tâm lý về chuỗi ngày thơ ấu khốn khổ của mình.

Bố mẹ anh ta thường xuyên cãi nhau và giữa họ thường xảy ra bạo lực. Là con cả trong gia đình, dưới anh ta còn có hai em nhỏ. Bố anh ta thường không quan tâm tới gia đình và dành quá nhiều thời gian cho công việc. Còn mẹ anh ta thì quá mệt mỏi trước những cuộc cãi cọ và phải chăm sóc lũ trẻ, thế nên thỉnh thoảng bà lại tự khóa mình trong phòng ngủ hàng giờ, thậm chí cả ngày liền.

Khi còn nhỏ, anh ta thường bị bỏ mặc một mình và khóc suốt ngày. Bố mẹ anh ta cho rằng chỉ có những đứa trẻ hư mới khóc và đó chẳng qua cũng chỉ là một nỗ lực nhằm gây sự chú ý của họ. Còn anh ta thì cảm thấy mình bị bỏ mặc.

Ấn tượng sâu đậm nhất là một đêm anh ta bị đau ruột thừa quằn quại nhưng phải nằm một mình cho tới sáng. Anh ta còn nhớ các em trai và em gái cũng khóc đến kiệt sức nhưng bố mẹ anh ta không thèm để ý. Và anh ta rất căm ghét họ vì điều đó.

Ngày đầu tiên đến trường là ngày khốn khổ nhất trong cuộc đời anh ta. Mẹ anh ta không bao giờ nghĩ đến chuyện cho anh tiền. Tuyệt vọng, anh ta lại ngồi khóc cả ngày.

Thời thơ ấu của anh ta dần trôi đi, giấu theo đó tất cả mọi khao khát yêu thương và anh ta không còn yêu cầu bố mẹ bất cứ điều gì. Trong suốt đợt điều trị tâm lý, anh ta sợ nếu để lộ cảm

xúc và khóc, bác sĩ sẽ cho anh là kẻ phiền toái, chỉ muốn gây sự chú ý. Vì vậy, anh ta chỉ mong được ở một mình cho đến khi bác sĩ rời đi.

Bác sĩ John Bowlby là người trực tiếp điều trị cho anh ta. Ông là một chuyên gia nghiên cứu về mối quan hệ tình cảm giữa con cái và bố mẹ. Ông là một nhà tư tưởng có ảnh hưởng lớn nhất trong việc nghiên cứu quá trình phát triển của trẻ em. Bowlby nghiên cứu và đề ra phương án giải quyết những vấn đề chung trong cuộc sống con người, ví dụ như sự ruồng bỏ hay mất mát, và ông nhận thấy sự tham gia của cảm xúc tăng cường sức ảnh hưởng cho những vấn đề này.

Mặc dù được đào tạo theo phương pháp điều trị truyền thống, nhưng Bowlby đã tạo ra một bước đột phá trong công tác khám chữa bệnh. Ông quan sát trực tiếp các bà mẹ và trẻ sơ sinh chứ không dành thời gian tìm hiểu kí ức của các bệnh nhân đang cần điều trị tâm lý. Ông theo dõi các em nhỏ để tìm hiểu những yếu tố cấu thành nên hành vi của các em.

Bowlby nhận ra rằng sự liên kết chặt chẽ với cha mẹ là yếu tố đặc biệt quan trọng trong hạnh phúc đứa trẻ. Khi cha mẹ xử sự và đáp lại nhu cầu của trẻ với sự thấu cảm, họ sẽ tạo cho trẻ cảm giác an toàn và yên ổn. Các bệnh nhân tự tử phần lớn là do trong các mối quan hệ của họ không có sự đồng nhất giữa thấu cảm và đồng cảm.

Theo Bowlby khi còn nhỏ, mọi đứa trẻ đều cần được đối xử theo mối quan hệ I-You để trưởng thành hơn. Các cặp vợ chồng hòa hợp sẽ đem lại cho con cái họ một nền tảng vững chắc mà con người đều cần dựa vào khi họ tức giận hay cần sự quan tâm, yêu thương.

Mary Ainsworth, người học trò xuất sắc của Bowlby, một chuyên gia nghiên cứu về sự phát triển của trẻ đã nghiên cứu vấn đề trên. Nhóm nghiên cứu của Mary đã khám phá ra sự tinh tế trong mối quan hệ tương tác lẫn nhau giữa cha mẹ và trẻ sơ sinh. Đó là điều có ảnh hưởng rất lớn tới trẻ, quyết định sự vững chãi, ổn định của trẻ trong cuộc sống sau này.

Ngay từ khi được sinh ra, mặc dù mang dáng vẻ của một thực thể bị động nhưng trẻ lại rất chủ động giao tiếp để tìm ra những nhu cầu cấp thiết nhất của bản thân. Hệ thống thông điệp tình cảm hai chiều giữa trẻ với người chăm sóc thể hiện qua những thói quen nhằm thỏa mãn những nhu cầu cấp thiết nhất trong cuộc sống. Trẻ có thể giao tiếp rất tốt với người chăm sóc thông qua một hệ thống giao tiếp phức tạp như giao tiếp bằng mắt, nét mặt, hành động cười và khóc. Thiếu đi hệ thống liên lạc với thế giới bên ngoài, trẻ dễ trở nên ốm yếu, thậm chí có thể tử vong.

Theo dõi bất cứ bà mẹ nào giao tiếp với con của họ, chúng ta đều có thể nhận thấy một giai điệu cảm xúc chung giữa hai mẹ con. Theo một cách nào đó, cảm xúc của trẻ có ảnh hưởng trực tiếp đến hành động của người mẹ và ngược lại, những hành động của người mẹ cũng tác động trực tiếp tới trẻ. Tương tác tuyệt vời giữa hai người chính là một cách thể hiện tình cảm nhanh chóng và đặc biệt quan trọng.

Sự gắn bó giữa cha mẹ và con cái là con đường cơ bản để cha mẹ giúp con trẻ học hỏi những nguyên tắc căn bản trong các mối quan hệ - biết cách chăm sóc người khác, linh hoạt trong giao tiếp bắt đầu một cuộc trò chuyện, hòa hợp cảm xúc với người khác và kiểm soát cảm xúc khi tiếp xúc với ai đó. Đó là nền tảng quan trọng để trẻ thành công trong cuộc sống xã hội sau này.

Ngoài ra, những bài học cơ bản này còn giúp hình thành sự phát triển trí não của trẻ. Những cuộc hội thoại không lời khi vừa chào đời sẽ tạo nên nền tảng nhận thức cho những cuộc hội thoại thật sự khi trẻ lên hai. Một đứa trẻ nhanh chóng hình thành thói quen giao tiếp thì chắc chắn nó cũng sẽ rất xuất sắc trong "hội thoại nội tâm" mà ta thường gọi là suy nghĩ.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng một nền tảng vững chắc đem lại nhiều lợi ích hơn một vỏ bọc về tình cảm. Nó kích thích não tiết ra những chất dẫn truyền thần kinh có tác dụng đem lại sự thoải mái với cảm giác được yêu thương. Hàng thập kỷ sau khi Bowlby và

Ainsworth công bố học thuyết của họ, các nhà thần kinh học đã xác định được hai chất dẫn truyền thần kinh tạo ra cảm giác thoải mái là oxytocin và endorphin, sinh ra khi sự gắn bó tình cảm được kích thích.

Oxytocin tạo ra cảm giác thoải mái, thỏa mãn còn endorphin thì đem lại cảm giác lâng lâng, vui sướng. Đối với một đứa bé lẫm chẫm tập đi, gia đình chính là những người đem lại sự an toàn tuyệt vời. Những người bạn thời thơ ấu và những mối quan hệ khi lớn lên như tình bạn, tình yêu cũng kích hoạt hệ mạch nơ-ron tương tự. Hệ thống tiết ra những chất hóa học nuôi dưỡng tình yêu thương này cũng có những bộ phận tương tự như của bộ não xã hội. Nếu bị tổn thương ở những khu vực này, oxytocin sẽ làm suy yếu nghiêm trọng sự phát triển tình mẫu tử ở cả mẹ và bé. Hệ thống dây thần kinh ở mẹ và đứa trẻ phần lớn là giống nhau. Các nhà khoa học cho rằng hệ thống này cũng cung cấp chất hàn gắn thần kinh cho mối quan hệ tình cảm giữa hai mẹ con. Những trẻ được yêu thương đều có cảm giác về một chỗ dựa vững chắc do những chất hóa học trong não gọi nên. Những người mẹ hòa hợp luôn gắn bó với trẻ, đem lại cho chúng cảm giác được che chở. Họ thường chăm chú và phản ứng rất nhanh với tiếng khóc của trẻ, nhạy cảm và yêu thương nhiều hơn, luôn có cảm giác thoải mái mỗi khi âu yếm trẻ. Những trẻ có mẹ thiếu hòa hợp thường thể hiện sự bấp bênh. Các em luôn im lặng và chủ động tránh né mọi giao tiếp. Khi người mẹ tỏ vẻ không quan tâm, trẻ sẽ phản ứng rất bị động và không có khả năng giao tiếp - như trường hợp bệnh nhân của Bowlby ở trên.

Hậu quả ít nghiêm trọng hơn đối với những trẻ có mẹ hay tạo ra cách trở tình cảm với con cái, thậm chí xa cách về tiếp xúc cơ thể với trẻ, ít nói chuyện với trẻ. Các em thường tỏ ra "kín miệng", giả vờ không quan tâm đến mọi chuyện mặc dù thực tế, các em thể hiện rõ nhiều dấu hiệu lo âu. Những đứa trẻ này có xu hướng cố kìm nén cảm xúc và không thích mọi người lại gần. Khi lớn lên, chúng tránh mọi sự thân mật tình cảm và có xu hướng xa lánh mọi người.

Mặt khác, các bà mẹ quá lo lắng lại có xu hướng không hòa hợp với những nhu cầu của trẻ. Khi người mẹ không có mặt đúng lúc và quan tâm tới trẻ, một số trẻ sẽ tỏ ra sợ hãi và muốn dựa dẫm. Những đứa trẻ như vậy thường chỉ cảm nhận được sự lo lắng và ít có khả năng hòa điệu tốt. Khi trưởng thành, chúng thường có xu hướng dựa dẫm trong các mối quan hệ.

Hạnh phúc hay tương tác hòa hợp là nhu cầu của trẻ nhỏ. Thiếu sự dạy dỗ đồng bộ, trẻ em có nguy cơ phát triển theo kiểu thiếu gắn bó. Tóm lại, những trẻ được đồng cảm thường tỏ ra vững tâm, trong khi đó, việc dạy dỗ với thái độ lo lắng thái quá sẽ tạo ra những đứa trẻ hay lo âu. Những bậc cha mẹ xa cách trẻ cũng sẽ khiến các em xa lánh người khác và từ chối tình yêu thương. Khi lớn lên, những khuôn mẫu này sẽ phát triển thành sự vững tâm, lo âu hay xa lánh trong các mối quan hệ.

Những thông điệp được truyền tải từ bố mẹ đến con cái phần lớn đều thông qua các mối quan hệ. Có tới hai nghiên cứu đã khẳng định rằng nếu một đứa trẻ vững tâm được nhận nuôi bởi một cặp vợ chồng quá lo lắng, đứa trẻ ấy cũng sẽ trở nên hay lo lắng như họ, vì cách gắn bó của bố mẹ sẽ ảnh hưởng tới 70% lối sống của trẻ.

Song, nếu trẻ ham lo lắng có thể tìm được "người bảo hộ" vững tâm, khuôn mẫu tình cảm của trẻ sẽ chuyển hướng.

KHUÔN MẶT VÔ CẢM

Trong khi đang chơi đùa với đứa con nhỏ của mình, trên khuôn mặt người mẹ bỗng nhiên có một chút thay đổi thoáng qua, nó trở nên trống rỗng và gần như không có biểu lộ cảm xúc.

Khi đó, đứa trẻ hơi hốt hoảng và thoáng nhăn nhó.

Người mẹ vẫn không biểu lộ cảm xúc cũng không có phản ứng gì với sự khó chịu của bé. Cô ta trở nên lạnh như băng.

Cậu bé òa khóc.

Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là "still face" (tạm dịch là "khuôn mặt vô cảm") và sử dụng thuật ngữ này thông quá

trình khám phá các cơ sở của khả năng mau phục hồi, hay nói cách khác là khả năng vượt qua đau khổ.

Ngay khi người mẹ có khuôn mặt vô cảm lại cư xử gần gũi như bình thường thì trẻ vẫn tỏ vẻ khó chịu. Những trẻ phục hồi nhanh (tức lấy lại cảm xúc nhanh) là những em thực hiện tốt nguyên lý cơ bản của quá trình tự kiểm soát cảm xúc. Trong suốt giai đoạn từ một đến hai tuổi, kỹ năng cơ bản này bắt đầu được hình thành qua nhiều lần trẻ bị bối rối rồi trở lại bình tĩnh, mất hòa hợp trở lại sự gắn bó.

Khi khuôn mặt người mẹ trở nên trống rỗng và bỗng nhiên lãnh đạm, chắc chắn trẻ sẽ làm mọi cách để lấy lại sự chú ý của mẹ mình, từ đùa giỡn đến òa khóc. Một số bé cuối cùng cũng bỏ cuộc, quay mặt đi chỗ khác và mút ngón tay để cố làm dịu cảm xúc.

Theo nhà tâm lý học Edward Tronick, người phát hiện ra biểu hiện vô cảm này, những trẻ càng đòi "hồi phục" gắn kết thành công thì càng có khả năng hồi phục nhanh. Từ đó xuất hiện một thể mạnh khác: Những trẻ như vậy bắt đầu coi tương tác xã hội là có thể hàn gắn được - các em tin rằng các em có khả năng bình ổn mọi chuyện khi không hòa hợp với người khác.

Vì thế, ở những trẻ như vậy sẽ bắt đầu hình thành khả năng mau phục hồi trong các mối quan hệ hiện tại cũng như khi trưởng thành. Những trẻ này được dự đoán là khi lớn lên sẽ có khả năng giao tiếp và sửa sai nếu mắc sai lầm.

Khi được sáu tháng tuổi, trẻ bắt đầu hình thành kiểu giao tiếp điển hình với mọi người cũng như nếp nghĩ về bản thân và những người xung quanh. Yếu tố giúp việc học hỏi thiết yếu này trở nên khả thi là cảm giác an toàn và tin tưởng - nói cách khác là mối quan hệ thân thiết nảy sinh với người dạy dỗ trẻ. Mối quan hệ I-You này tạo nên những thay đổi trong sự trưởng thành về xã hội của trẻ.

Sự hòa hợp giữa mẹ và con nảy sinh ngay từ ngày đầu tiên trẻ cất tiếng khóc chào đời. Khi hai mẹ con càng hòa hợp, mối quan hệ mẫu tử sẽ càng gần gũi và ấm áp. Mất đi sự hòa hợp

vốn có sẽ khiến trẻ giận dữ, cáu gắt và quấy khóc. Nếu trẻ thường xuyên không hòa hợp với mẹ và không có người chơi cùng, các em sẽ làm vào bất cứ điều gì để dịu bớt cảm giác khó chịu. Một số trẻ từ bỏ hy vọng được giúp đỡ từ bên ngoài mà chỉ tập trung tìm cách tự làm mình cảm thấy dễ chịu. Trong một nghiên cứu về thái độ lãnh đạm này ở người lớn, rất nhiều người khi cảm thấy suy sụp thường tự giải khuây bằng những cách như ăn nhiều, uống rượu say hay xem ti vi vô độ.

Khi những đứa trẻ không hòa hợp với mẹ lớn lên, tính cách của các em sẽ phát triển một cách vô thức và cứng nhắc trong mọi tình huống (các em có phản xạ phòng vệ trước những tình huống xấu theo dự đoán, dù dự đoán đó có thể không chính xác). Vì vậy thay vì tiếp cận mọi người với thái độ cởi mở, tích cực, trẻ có thể phản ứng lãnh đạm, thu mình trong vỏ ốc, tỏ ra lạnh lùng và xa cách.

MỐI RÀNG BUỘC CỦA SỰ THẤU CẢM

Một người mẹ hát mừng sinh nhật cô con gái yêu tên là Fabiana: "Vỗ tay, vỗ tay nào, vỗ đôi bàn tay nhỏ xinh của con. Bố yêu sẽ về sớm thôi. Bố sẽ mang về thật nhiều kẹo ngọt. Và con sẽ được ăn kẹo, Fabiana đáng yêu."

Giọng của cô vui vẻ, tiết tấu nhanh và bé Fabiana bi bô hát theo.

Một người mẹ khác cũng hát bài này cho con nghe nhưng với tiết tấu chậm và buồn tẻ, đứa con sẽ cảm thấy chán nản và không vui vẻ.

Đâu là điểm khác biệt giữa hai người mẹ? Người mẹ thứ hai có thể bị trầm cảm lâm sàng, còn người thứ nhất thì không.

Sự khác biệt trong cách hát của các bà mẹ tạo nên một điểm khác biệt lớn trong cảm xúc của trẻ khi các em lớn lên và trong cách cảm nhận các mối quan hệ trong suốt cuộc đời. Những bà mẹ bị bệnh trầm cảm sẽ khó tạo ra không khí vui vẻ trong các cuộc nói chuyện với con trẻ, họ thiếu tinh thần, cảm xúc để tạo ra giọng du dương của một người mẹ.

Trong giao tiếp với trẻ, những người mẹ trầm cảm thường ít có mặt đúng lúc và thường "biến mất", hay bắt bẻ, hay tỏ ra tức giận hoặc buồn bã. Thất bại trong việc hòa hợp với trẻ sẽ phá vỡ sự gắn bó. Những cảm xúc tiêu cực của người mẹ giống như một thông điệp khiến trẻ nghĩ rằng các em đã làm gì sai hoặc cần thay đổi điều gì. Trẻ thường cảm thấy bối rối trước biểu hiện đó của người mẹ và các em có thể sẽ không để mẹ giúp các em bình tĩnh mà hay tự kiềm chế bản thân. Do đó, mối quan hệ giữa mẹ và bé rất dễ rơi vào vòng xoáy có chiều hướng đi xuống với những biểu hiện lệch lạc, cực tuyệt hay phớt lờ.

Các nhà di truyền học hành vi khẳng định trầm cảm có yếu tố di truyền. Nhiều nhà nghiên cứu đã cố gắng tính "độ thừa kế" của tính trầm cảm - khả năng một đứa trẻ có bố hoặc mẹ trầm cảm lâm sàng có thể bị trầm cảm. Nhà thần kinh học Michael Meaney đã chứng minh, những trẻ có bố hoặc mẹ bị trầm cảm không chỉ kế thừa gen trầm cảm mà còn bị ảnh hưởng bởi hành vi của bố mẹ, thường là những hành vi theo hướng khuyến khích các biểu hiện của gen trầm cảm.

Ví dụ, các nghiên cứu về người mẹ trầm cảm và con của họ đã cho thấy những người mẹ bị trầm cảm có khuynh hướng lánh mặt con, hay cáu gắt, bắt bẻ hơn so với những người mẹ bình thường, còn con của họ thì cần nhiều thời gian phục hồi và ít tình cảm hơn. Các em thường chỉ biết biểu lộ cảm xúc bằng cách khóc lóc, hay tỏ ra chán nản, lãnh đạm và thờ ơ.

Trẻ có thể có nhiều phản ứng khác nhau: Nếu người mẹ chúng có xu hướng tức giận, các em cũng tỏ vẻ cáu kỉnh, nếu mẹ hờ hững, các em cũng trở nên lãnh đạm. Nhiều biểu hiện cho thấy trẻ thường hình thành thói quen theo những phản ứng khi mất hòa hợp với người mẹ trầm cảm. Hơn nữa, các em thường cảm thấy tội lỗi, luôn nghĩ là mình không có khả năng hàn gắn khi buồn bã và không hòa hợp, hay dựa dẫm vào những người có khả năng đem lại cho chúng cảm giác dễ chịu hơn.

Bệnh trầm cảm của người mẹ rất dễ lây truyền sang con cái. Ví dụ, sự sợ hãi của người mẹ có những ảnh hưởng

hormone tiêu cực lên đứa con từ rất sớm: Trẻ có mẹ bị trầm cảm sẽ có mức hormone căng thẳng cao hơn còn mức dopamin (có chức năng giúp các nơ-ron giao tiếp với nhau) và serotonin (chất dẫn truyền thần kinh) thấp hơn - những dấu hiệu hóa học liên quan đến trầm cảm. Một đứa trẻ mới chập chững biết đi có thể không nhận thức được các tác động sâu sắc trong cuộc sống gia đình nhưng những tác động đó vẫn in hằn trong hệ thần kinh của trẻ.

Tuy nhiên các biểu sinh xã hội đã mang đến hy vọng cho những đứa trẻ như vậy. Những ông bố, bà mẹ mắc chứng trầm cảm nhẹ vẫn giữ nét mặt vui vẻ với con sẽ hạn chế tối đa việc lây nhiễm bệnh trầm cảm cho trẻ. Nếu có thêm những người chăm sóc khác không bị trầm cảm, một nền tảng vững chắc cho trẻ sẽ dần được hình thành.

Một số trẻ có mẹ trầm cảm lại học được một bài học khác: thích nghi với hoàn cảnh. Các em trở nên nhạy cảm với tâm tính hay thay đổi của người mẹ và khi trưởng thành, các em trở nên khéo léo trong việc cư xử với mọi người để giúp họ thoải mái (hay ít bối rối) trong khả năng có thể. Trong thế giới rộng lớn hơn, có thể coi những kỹ năng này là một dạng của trí tuệ xã hội.

SỰ THẤU CẢM LỆCH LẠC

- Johnny cho cậu bạn thân mượn quả bóng. Cậu bạn này bắt cần làm mất quả bóng nhưng cậu ta không đền cho Johnny quả bóng khác.

- Người bạn thân của Johnny đã chuyển đi nơi khác. Johnny không thể chơi với bạn đó nữa.

Cả hai tình huống trên đều thể hiện những thời điểm cảm xúc cao trào trong cuộc đời của trẻ. Nhưng vấn đề là phản ứng của các em trong những trường hợp đó như thế nào?

Hầu hết trẻ đều biết cách phân biệt cảm xúc trong hai tình huống trên và hiểu điều gì dẫn đến những cảm xúc đó. Nhưng những trẻ không được bố mẹ quan tâm không thể phân biệt được điều đó. Khi những tình huống trên được đọc cho những trẻ không

được bố mẹ quan tâm, các em chỉ trả lời đúng được một nửa - một tỷ lệ thấp hơn nhiều so với những trẻ được chăm sóc tốt.

Đối với trường hợp trẻ bị mất đi những tương tác với mọi người xung quanh, khả năng nhận biết cảm xúc trong các sự kiện của cuộc đời sẽ trở nên tồi tệ. Chúng sẽ không phân biệt được những cảm xúc căn bản, ý thức về cảm xúc của người khác sẽ vẫn mờ nhạt.

Khi trẻ bị ngược đãi - người chăm sóc liên tục gây tổn thương về thể xác lẫn tinh thần - được nghe câu chuyện của Johnny, các em cảm nhận được sự tức giận của Johnny. Các em có thể cảm nhận sự tức giận trên những khuôn mặt không có biểu hiện gì, mơ hồ, thậm chí trên một khuôn mặt buồn. Việc cảm nhận sự tức giận thái quá chứng tỏ hạnh nhân của các em rất mẫn cảm. Sự mẫn cảm tăng cao đối với thái độ tức giận: Khi trẻ bị ngược đãi nhìn vào những khuôn mặt biểu lộ sự tức giận, não của các em bị kích động mạnh hơn những trẻ khác, trong khi với những gương mặt biểu hiện sự sung sướng hay sợ hãi thì não vẫn phản ứng bình thường.

Sự thấu cảm lệch lạc này chứng tỏ trẻ bị ngược đãi bị những dấu hiệu tức giận thu hút, ngay cả khi đó là những dấu hiệu rất tinh tế. Các em tìm kiếm sự tức giận nhiều hơn những đứa trẻ khác, "trông thấy" nó ngay cả khi nó không tồn tại và chú ý vào những dấu hiệu đó lâu hơn. Việc phát hiện ra sự tức giận khi nó không tồn tại lại có thể có những lợi ích lớn đối với những đứa trẻ đó.

Sau cùng, chúng phải đối mặt với một nguy hiểm thật sự ở nhà, do vậy, sự mẫn cảm của chúng có ý nghĩa như một ra-đa bảo vệ.

Rắc rối thường tiềm ẩn khi những đứa trẻ này quá nhạy cảm với thế giới bên ngoài. Những đứa trẻ hay bắt nạt các bạn khác ở trường (một đặc trưng của những trẻ có tiền sử bị ngược đãi thân thể) nhận biết sự tức giận một cách quá mức, chúng nhận thấy sự chống đối chúng ở cả những khuôn mặt bình thường. Chúng tấn công những đứa trẻ khác chỉ vì chúng hiểu

sai rằng những trẻ đó có thái độ thù địch với chúng, trên thực tế không phải vậy.

Giải tỏa những cơn giận dữ của trẻ nhỏ là một thách thức lớn đối với bất kỳ bậc phụ huynh nào. Cách lý tưởng nhất là cha mẹ phải giữ được bình tĩnh, không tức giận với trẻ nhưng không chỉ đơn giản là mặc kệ trẻ với sự giận dữ của chúng. Thay vào đó, khi cha mẹ kiểm soát được cơn giận của mình, có thể đẩy lùi cơn giận đi hoặc kiềm chế được nó. Khi cha mẹ giữ được bình tĩnh, không đánh đuổi hay xả cơn giận lên trẻ mà vẫn giữ sự gần bó, họ đã mang lại cho trẻ sự che chở an toàn để trẻ tự học cách giải tỏa những nơi bức tức của chính mình. Nhưng điều đó không có nghĩa là mọi thứ xung quanh trẻ phải luôn nín lặng mà nên có một sự co giãn vừa đủ trong gia đình để vượt qua nỗi buồn.

Gia đình chính là nơi tạo ra tình cảm thực chất cho trẻ nhỏ, một cái nôi luôn che chở, bao bọc và là điểm tựa để chúng có thể vượt qua những sự việc tồi tệ nhất. Những điều mà trẻ lo lắng, quan tâm nhất trong bất cứ một cuộc khủng hoảng lớn nào chính là: cuộc khủng hoảng đó ảnh hưởng tới gia đình mình như thế nào? Ví dụ như trẻ em sống ở vùng chiến sự sẽ tránh được những triệu chứng bị tổn thương về tinh thần hoặc những hoảng loạn về sau nếu cha mẹ chúng cố gắng tạo ra một môi trường ổn định, an toàn mỗi ngày.

Điều đó không có nghĩa là cha mẹ nên nín nhịn những nỗi đau khổ của mình để "bảo vệ con cái". Chuyên gia tâm thần học David Spiegel của Đại học Stanfdford đã tiến hành nghiên cứu những phản ứng tình cảm trong các gia đình sau vụ khủng bố ngày 11 tháng 09. Spiegel để ý thấy trẻ em có nhận thức rất sâu sắc về thực tế tình cảm trong gia đình các em. Ông giải thích: "Vỏ bọc cảm xúc hoạt động không phải khi cha mẹ giả vờ như không có gì xảy ra mà chính là khi họ để cho con cái biết chúng ta đang cùng nhau vượt qua nỗi buồn với tư cách là một gia đình."

BÙ ĐÁP CẢM XÚC

Tôi đã được nghe một người phụ nữ kể về chồng mình như sau: "Khi chồng tôi còn nhỏ, bố chồng tôi có xu hướng dùng bạo

lực với con cái, đặc biệt là khi ông say rượu. Trong những lúc giận dữ, ông thường tóm lấy một trong bốn cậu con trai của mình và đánh đập. Nhiều năm sau, chồng tôi tâm sự với tôi rằng cho tới bây giờ anh vẫn còn cảm thấy sợ hãi. Anh còn nhớ rất rõ: 'Mỗi khi thấy mắt bố nheo lại, bọn anh biết rằng đã đến lúc phải chạy ra khỏi phòng.'

Người phụ nữ, qua câu chuyện của chồng, đã nhận ra một bài học sâu sắc cho riêng mình: "Tôi nhận thấy khi còn là một đứa trẻ, chồng tôi đã không được chăm lo. Do vậy, mặc dù có lúc tôi phải nghe anh kể đi kể lại một câu chuyện, tôi vẫn luôn tự nhủ với bản thân: 'Hãy ngồi yên.'"

Cô còn cho biết thêm: "Nếu anh thấy tôi xao lãng trong giây lát anh sẽ cảm thấy bị tổn thương. Anh thường rất nhạy cảm với những lúc tôi không tập trung. Ngay cả nếu tôi tỏ ra là mình vẫn đang lắng nghe, anh vẫn nhận ra tôi đang nghĩ đến chuyện khác."

Bất kỳ ai bị những người chăm sóc đối xử lạnh lùng hoặc ngược đãi khi còn nhỏ cũng thường rất nhạy cảm và dễ bị tổn thương tinh thần. Sự nhạy cảm này thường nảy sinh trong những mối quan hệ gần gũi: với vợ, chồng, con cái và những người bạn thân. Nhưng ở tuổi trưởng thành, những mối quan hệ gần gũi có thể mang lại hy vọng hàn gắn vết thương: thay vì bị lờ đi hay tệ hơn thế, người đó sẽ được đối xử tốt, ví như trường hợp của người chồng quá nhạy cảm và người vợ biết cách dung hòa trong câu chuyện trên.

Một bác sĩ tâm lý giỏi cũng có thể trở thành một điểm tựa tinh thần vững chắc cho những người bị bỏ mặc. Họ giống như một người cha, người mẹ mẫu mực hay một người vợ tuyệt vời. Nhà tâm lý học Allan Schore của Đại học California, bang Los Angeles (UCLA) được biết đến như một chuyên gia hàng đầu trong giới bác sĩ tâm lý vì những bài viết có giá trị to lớn về thần kinh học, ngành khoa học đóng vai trò trung tâm trong mối quan hệ giữa bác sĩ và bệnh nhân.

Theo lý thuyết của Schore, vùng thần kinh có trực trực về cảm xúc chủ yếu nằm ở vùng vỏ não trước ổ mắt (OFC), vùng có

vai trò quyết định đối với những đường dẫn quan hệ của não. Ông cho rằng sự tăng trưởng của OFC phụ thuộc vào những trải nghiệm của trẻ. Nếu cha mẹ tạo cho trẻ cảm giác hòa điều và một chỗ dựa vững chắc, OFC sẽ phát triển tốt. Nếu họ ngược đãi hoặc không quan tâm tới trẻ, OFC sẽ phát triển lệch lạc dẫn tới hậu quả là trẻ thiếu khả năng điều chỉnh trường độ, cường độ hoặc tần suất của những cảm xúc đau buồn như giận dữ, khiếp sợ hoặc xấu hổ.

Lý thuyết của Schore nhấn mạnh vai trò quan trọng của những tương tác trong việc định hình bộ não thông qua quá trình định hình thần kinh. Đó là một quá trình lặp lại những trải nghiệm để tạo ra hình dạng, kích thước và số lượng các neuron thần kinh cùng với những kết nối trong thời kỳ tiếp hợp của tế bào. Một số quá trình định hình diễn ra mạnh mẽ trong những mối quan hệ quan trọng bằng cách liên tục hướng bộ não vào một phạm vi nhất định. Trên thực tế, việc bị tổn thương tình cảm và tức giận thường xuyên, hoặc sự áp ủ cảm xúc về một người nào đó mà chúng ta tiếp xúc hàng ngày trong nhiều năm, có thể thay đổi hệ thống thần kinh của bộ não.

Schore cho rằng việc nuôi dưỡng những mối quan hệ trong cuộc sống có thể tái tạo lại những cấu trúc thần kinh đã được mã hóa từ thời thơ ấu. Trong liệu pháp tâm lý, những nhân tố chủ động trong việc chữa trị bao gồm mối quan hệ tốt và sự tin tưởng, gắn kết chặt chẽ giữa bác sĩ và bệnh nhân.

Theo Schore, các bác sĩ đóng vai trò như một tấm gương phản chiếu lại những mối quan hệ xưa cũ của bệnh nhân. Họ giúp bệnh nhân nhớ lại đầy đủ hơn và rộng mở hơn về những mối quan hệ đó mà không phải chịu sự trừng phạt, đổ lỗi, phản bội hay hờ hững. Nhờ vậy, các bác sĩ có thể đưa ra những kinh nghiệm chữa trị hữu hiệu, điều mà trước đây người ta đã rất mong mỏi nhưng chưa bao giờ đạt được.

Một điểm đáng lưu ý của liệu pháp tâm lý hiệu quả là sự mở rộng dòng cảm xúc tự do giữa bác sĩ và người bệnh. Qua đó, bệnh nhân sẽ học cách kết nối với những người xung quanh mà

không sợ sệt hay phải giấu kín những cảm giác đau buồn. Những nhà trị liệu giỏi nhất là những người tạo ra được một bầu không khí vững tâm - nơi đem lại cảm giác an toàn để người bệnh bộc lộ, tâm sự tất cả những gì họ muốn, từ những cơn thịnh nộ khủng khiếp đến những nỗi buồn dẫu kín. Việc kết nối chặt chẽ với bác sĩ dựa trên các trải nghiệm về cảm giác sẽ giúp người bệnh học cách tự xử lý những cảm xúc tương tự.

Những liệu pháp tâm lý này không chỉ giúp trẻ học cách kiểm soát cảm xúc trong giới hạn an toàn mà còn mang lại cho những người trưởng thành cơ hội để hoàn thành công việc. Những hiệu quả chữa trị tương tự có thể nảy sinh trong một mối quan hệ lãng mạn hoặc trong mối quan hệ với một người bạn tốt. Nếu hiệu quả, liệu pháp tâm lý - hoặc những mối quan hệ bù đắp khác trong cuộc sống - có thể tăng cường khả năng kết nối, khả năng mà bản thân nó đã có những đặc tính hàn gắn.



Chương 12. CHÌA KHÓA CỦA HẠNH PHÚC



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN

Một cô bé ba tuổi đang trong tâm trạng tồi tệ thì gặp người chú đến chơi. Ông chú này lập tức trở thành mục tiêu để cô bé trút nỗi bực tức.

"Cháu ghét chú!" - Cô bé tuyên bố.

"Ừ, nhưng chú yêu cháu!" - Người chú mỉm cười, nhưng hơi sửng sốt.

"Cháu ghét chú!" - Cô bé nói to hơn, giọng cương quyết.

"Chú vẫn yêu cháu!" - Người chú đáp lại, giọng ngọt ngào hơn.

"Cháu ghét chú!" - Cô bé hét to.

"Ừ, nhưng chú vẫn yêu cháu!" - Người chú quả quyết và bế bổng cô cháu gái lên.

"Cháu yêu chú!" - Cô bé nhẹ nhàng thừa nhận, và em như tan chảy trong cái ôm rất chặt của người chú.

Các chuyên gia tâm lý học phát triển quan sát những tương tác ngắn như trên dưới khía cạnh các giao tiếp tình cảm ngầm. Theo đó, sự mất kết nối trong đoạn đối thoại Cháu-ghét-chú-Chú-yêu-cháu trên là một dạng lỗi giao tiếp, và việc trở lại cùng nhịp suy nghĩ là hành động sửa lỗi.

Một hành động sửa lỗi thành công giống như nỗ lực hòa hợp cuối cùng giữa hai chú cháu, khiến cả hai đều cảm thấy dễ chịu. Sai lầm tiếp diễn sẽ gây ra hiệu ứng ngược lại. Khả năng sửa chữa những liên kết bị đứt như vậy - làm dịu lại cơn bão cảm xúc giữa các cá nhân và kết nối lại - là chìa khóa để có được hạnh phúc lâu dài. Bí quyết không chỉ là tránh những rắc rối và buồn phiền chắc chắn xảy ra trong cuộc sống mà còn ở việc học

cách hồi phục sau những rắc rối và buồn phiền ấy. Tốc độ phục hồi càng nhanh, trẻ càng sống hạnh phúc.

Cũng giống nhiều khả năng khác trong cuộc sống xã hội, khả năng này bắt nguồn từ thời trứng nước. Khi trẻ và người chăm sóc đồng điệu, cả hai sẽ đáp lại thông điệp của nhau một cách hài hòa. Nhưng trong năm đầu tiên, trẻ thường thiếu những kết nối thần kinh cần thiết để thực hiện những tương tác hòa hợp này. Các em có thể phối hợp tốt trong 30% thời gian hoặc ít hơn với một vòng tự nhiên đi từ đồng điệu sang lạc điệu.

Bi lạc điệu sẽ khiến trẻ cảm thấy rất tội tệ. Các em phản ứng mạnh trước các tín hiệu rắc rối (nhưng thực tế, đó là lúc các em yêu cầu sự giúp đỡ để trở lại trạng thái đồng điệu ban đầu). Điều này báo hiệu nỗ lực đầu tiên của các em như một hành động hàn gắn lỗi giao tiếp. Việc làm chủ những kỹ năng thiết yếu này của con người dường như bắt đầu từ những dịch chuyển nhỏ từ nỗi buồn lạc điệu sang trạng thái dung hòa đồng điệu.

BỐN CÁCH NÓI KHÔNG

Một cậu bé 14 tháng tuổi - độ tuổi rất hiếu động, rơi vào tình thế nguy hiểm khi cố trèo lên bàn nơi có chiếc đèn đang để chênh vênh.

Hãy xem xét một số phản ứng của mẹ em có thể xảy ra:

- Nói: "Không!" với giọng chắc nịch rồi sau đó cho đứa bé biết rằng không được leo trèo ở trong nhà và đưa đứa bé ra ngoài.

- Lờ đi và chỉ khi nghe thấy tiếng đèn rơi mới quay sang, im lặng nhặt đèn lên và yêu cầu bé lần sau không được làm thế, rồi sau đó không chú ý gì đến nó nữa.

- Hét lên đầy giận dữ: "Không!" nhưng sau đó cảm thấy có lỗi vì đã phản ứng quá gay gắt, tiến lại ôm đứa bé thật chặt rồi để nó một mình vì thất vọng.

Những phản ứng như vậy của cha mẹ - tuy không hoàn toàn hợp lý - đều là những hình thức kỷ luật thường thấy trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái theo quan sát của Daniel

Siegel, chuyên gia tâm lý trẻ em của Đại học California, Los Angeles. Ông nổi tiếng là nhà tư tưởng đương thời có ảnh hưởng lớn nhất trong lĩnh vực liệu pháp tâm lý và phát triển trẻ em, đồng thời là người tiên phong trong ngành thần kinh học xã hội. Siegel cho rằng, mỗi kiểu phản ứng của cha mẹ như trên được in vào bộ não xã hội của trẻ theo một cách riêng.

Những thời điểm diễn ra quá trình như vậy thường là khi trẻ gặp phải điều gì đó buồn chán hoặc bối rối. Khi đó, trẻ thường nhìn về phía cha mẹ, đọc thấy không chỉ lời nói mà toàn bộ hành vi của cha mẹ để học cách tưởng tượng. Những thông điệp từ cha mẹ khi đó sẽ dần tạo nên ở đứa trẻ những cảm giác về bản thân, về cách ứng xử và dự đoán phản ứng của những người xung quanh.

Xem xét trường hợp người mẹ nói không với đứa con đang muốn trèo lên bàn và dẫn nó ra ngoài: Theo quan điểm của Allan Schore, đồng nghiệp của Siegel thì sự tương tác đó có ảnh hưởng tối ưu đến vùng vỏ não trước, củng cố thêm chức năng "kìm hãm" cảm xúc của vùng này. Tại đây, các nơ-ron thần kinh sẽ điều hòa sự phấn khích ban đầu của trẻ và giúp em học được cách điều khiển sự thôi thúc của bản thân. Nếu trẻ áp dụng công cụ "hãm" nơ-ron này, người cha/mẹ có thể cho phép trẻ tiếp tục phấn khích ở mức độ phù hợp (trong tình huống trên, trẻ có thể leo xà ở sân chơi thay vì trèo lên bàn).

Từ tín hiệu từ chối của cha/mẹ, trẻ nhận ra: "Không phải lúc nào bố mẹ cũng thích những việc mình làm. Nếu mình thôi không làm thế nữa và tìm việc gì tốt hơn, mọi việc lại ổn." Phương pháp đưa ra giới hạn sau đó sẽ cung cấp cho trẻ tùy chọn tốt hơn để giải tỏa bớt năng lượng do hiếu động gây ra, thậm trọng gắn trẻ với kinh nghiệm điều chỉnh hài hòa của bố mẹ, ngay cả khi trẻ rất nghịch ngợm.

"Bộ đôi tòi tệ" là hình mẫu khi trẻ bắt đầu chống đối lại cha mẹ nếu bị yêu cầu phải làm gì đó. Đây là hình mẫu đánh dấu một mốc quan trọng trong sự phát triển não bộ của trẻ. Bộ não bắt đầu hình thành khả năng ức chế những thôi thúc và khả năng này

sẽ tiếp tục được củng cố trong suốt thời thơ ấu và niên thiếu. Trở ngại lớn trên phương diện đời sống xã hội này xuất hiện ở trẻ vì lý do: dây nơ-ron trong vỏ não trước OFC, nơi có chức năng kiềm chế sự kích hoạt các ham muốn trong giai đoạn này vẫn chưa phát triển mạnh.

Về phương diện giải phẫu học, hết thời kỳ thơ ấu, khu vực vỏ não trước OFC sẽ dần hoàn thiện. Từ năm tuổi trở đi, hệ thần kinh ở trẻ sẽ phát triển mạnh mẽ hơn, cho phép nhiều mạch thần kinh cùng tham gia hơn vào các hoạt động. Đó cũng là giai đoạn trẻ bắt đầu tới trường. Sự phát triển này tiếp tục diễn ra nhanh và mạnh cho đến khi trẻ lên bảy, giúp tăng cường đáng kể khả năng tự kiểm soát của trẻ. Chính vì vậy, không khí ở các lớp tiểu học thường bớt ồn ào hơn nhiều so với các lớp mầm non. Mỗi giai đoạn phát triển trí tuệ, khả năng giao tiếp xã hội và phát triển cảm xúc ở trẻ đều được đánh dấu bằng những bước phát triển tương ứng trong các vùng não bộ, tiến trình này kéo dài cho đến ngoài 20 tuổi.

Sự hình thành hệ mạch thần kinh của những trẻ không hòa hợp với cha mẹ phụ thuộc vào bản chất của những mối quan hệ đó. Daniel Siegel đã mô tả những trường hợp trong đó, các bậc phụ huynh không ứng xử khéo léo, dẫn tới nhiều khó khăn mà trẻ gặp phải về sau.

Xem xét trường hợp người mẹ phản ứng lại với hành động trèo lên bàn của con bằng cách mặc kệ đứa trẻ: Kiểu phản ứng này đặc trưng cho mối quan hệ thiếu hòa hợp nghiêm trọng giữa cha mẹ và con cái. Theo đó, cha mẹ thường ít quan tâm đến cảm xúc của con và con thường mang tâm trạng thất vọng khi tìm cách giành sự quan tâm, chú ý của cha mẹ.

Việc thiếu đi sự gắn kết và do đó, thiếu đi những giây phút chia sẻ niềm vui, sẽ làm gia tăng khả năng thiếu những cảm xúc tích cực và tạo ra cảm giác khó hòa nhập với xã hội của trẻ. Chịu ảnh hưởng của những người cha, người mẹ nghèo tình cảm, trẻ sẽ trở nên bất trị và bị hạn chế trong khả năng biểu hiện tình cảm, đặc biệt là những tình cảm có thể giúp các em xây dựng mối

quan hệ gắn bó với người khác. Khi trưởng thành, các em không chỉ tránh biểu lộ cảm xúc mà còn tránh các mối quan hệ tình cảm thân mật.

Trường hợp thứ ba, người mẹ cảm thấy giận giữ khi nhìn thấy con định trèo lên bàn, rồi sau đó lại thấy hối hận. Siegel dùng một cụm từ rất phù hợp để mô tả mẫu cha mẹ trên - "tình cảm nước đơ". Có lúc, những người cha, người mẹ như vậy tỏ ra ấm áp và quan tâm, nhưng có lúc, họ lại tỏ thái độ không đồng tình hoặc hắt hủi trẻ thông qua những biểu hiện có ý khinh thường và chán ghét trên khuôn mặt, rồi ngoảnh đi chỗ khác những ngôn ngữ cơ thể cho thấy sự giận giữ và xa cách. Tất cả những biểu hiện trên có thể khiến trẻ thường xuyên bị tổn thương và cảm thấy hổ thẹn.

Trẻ thường phản ứng lại với thái độ giận dữ và xa cách của cha mẹ bằng những diễn biến tình cảm phức tạp, khó kiểm soát do sự rối loạn ở các trung tâm thần kinh. Siegel cho rằng, thực chất của hành động thiếu kiểm soát ở trẻ chính là do trẻ thiếu khả năng kiềm chế các kích thích từ não bộ vốn là nhiệm vụ của vùng vỏ não trước OFC.

Nhưng đôi khi cảm giác không được quan tâm hoặc cảm giác "bất cứ điều gì mình làm đều sai" khiến trẻ thất vọng mặc dù trong thâm tâm, em khao khát nhận được sự quan tâm thật sự từ phía cha mẹ. Các em thường cho là mình luôn mắc sai lầm. Đến khi trưởng thành, xu hướng đối xử với những người thân yêu theo kiểu tình cảm mâu thuẫn lại lặp lại ở các em. Các em vừa khao khát yêu thương, lại vừa e sợ mình không có được tình cảm đó, và trên hết là mối lo sợ sâu sắc rằng mình sẽ bị bỏ rơi.

TÁC DỤNG CỦA VUI CHƠI

Mặc dù đã ở tuổi trung niên, nhà thơ Emily Fox Gordon vẫn nhớ như in niềm hạnh phúc của mình khi còn là một cô bé con được lớn lên trong tình yêu thương của cha mẹ tại một ngôi làng nhỏ ở Mỹ. Cả thị trấn dường như dang rộng vòng tay với Emily và em trai cô khi cả hai đạp xe vòng quanh phố: "Những cây du

đứng gác, những chú chó vẫy đuôi chào đón chúng tôi, ngay cả những người trực điện thoại cũng biết tên chúng tôi."

Mỗi khi dạo chơi trong vườn sau hay chạy vòng quanh sân trường đại học, cô gái Emily đều có cảm giác như mình đang dạo chơi trong vườn địa đàng.

Khi cảm thấy mình được yêu thương và chăm sóc đầy đủ, được coi trọng trong mắt người thân, ở trẻ sẽ hình thành nên những cảm xúc yêu thương và tích cực. Điều này lại khơi nguồn cho một thôi thúc khác: khám phá, tìm hiểu thế giới.

Trẻ em không chỉ cần một chỗ dựa an toàn mà còn cần được yêu thương, nâng niu. Mary Ainsworth, người ủng hộ học thuyết gắn bó của Bowlby, cho rằng trẻ cũng cần có "nơi nương náu an toàn", nơi trẻ cảm thấy được che chở, chẳng hạn như căn phòng hay gia đình, nơi các em có thể quay về sau mỗi lần ra ngoài khám phá thế giới rộng lớn. Sự khám phá thế giới đó có thể là về mặt thể chất, như khi trẻ đạp xe quanh khu mình sống; về mặt xã hội, như khi trẻ gặp gỡ những người mới và kết bạn; hay về mặt trí tuệ, như khi trẻ theo đuổi một thứ gì đó nhằm thỏa mãn trí tò mò.

Dấu hiệu đơn giản cho thấy trẻ có cảm giác mình có một nơi nương náu an toàn thể hiện qua việc trẻ vui chơi ở bên ngoài. Niềm vui khi chơi đùa mang lại rất nhiều lợi ích. Qua những lần vui chơi, trẻ học được rất nhiều trải nghiệm xã hội. Trẻ học được hiểu biết xã hội, ví dụ như cách thương lượng trong những cuộc tranh cãi, cách cộng tác và liên minh cũng như cách chịu thua trong danh dự.

Tất cả những trải nghiệm đó có thể diễn ra trong khi trẻ chơi đùa với một cảm giác an toàn, thoải mái - ngay cả những sai sót của trẻ cũng chỉ khiến cả đám bạn cùng cười vui vẻ, trái ngược với việc có thể bị chọc quê khi mắc sai sót ở trên lớp. Vui chơi đem lại cho trẻ một không gian an toàn để thử nghiệm những điều mới mẻ theo vốn hiểu biết mà không phải lo lắng bất cứ điều gì.

Điều này đã được làm sáng tỏ khi các nhà khoa học phát hiện rằng phần mạch thần kinh điều khiển hoạt động vui chơi trong não cũng là khu vực kích thích niềm vui. Mạch thần kinh điều khiển hoạt động vui chơi có ở tất cả các loài động vật có vú. Đường dẫn truyền thần kinh này khu trú trong vùng nơ-ron nguyên thủy nhất, ở phía dưới cuống não - một hốc gần xương sống kiểm soát các phản xạ và những phản ứng cơ bản nhất của con người.

Jaak Panksepp, thuộc Đại học Bowling Green State, bang Ohio, được coi là nhà khoa học am hiểu nhất về mạch thần kinh phụ trách hoạt động vui chơi. Trong công trình nghiên cứu có tên Affective Neuroscience (tạm dịch là Khoa học thần kinh tác động), Panksepp đã khám phá ra nguồn gốc thần kinh của mọi hoạt động chính ở con người, bao gồm cả hoạt động vui chơi mà ông nhìn nhận là nguồn vui của bộ não. Theo Panksepp, mạch thần kinh nguyên thủy khu trú dưới vỏ não thúc đẩy sở thích nô đùa, tham gia vào những trò nghịch ngợm khi ta còn nhỏ đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển tâm kinh của trẻ. Và nguồn cảm xúc cho tất cả các hoạt động phát triển tự thân nó cũng đem lại niềm phấn khích.

Khi nghiên cứu trên chuột trong phòng thí nghiệm, nhóm của Panksepp phát hiện ra rằng việc vui chơi còn đem lại một kênh khác cho biểu sinh xã hội, là "mảnh đất màu mỡ" cho sự phát triển của mạch thần kinh trong hạch hạnh nhân và vỏ não trước. Nghiên cứu của Panksepp đã xác định được một hợp chất cụ thể sản sinh ra trong quá trình vui chơi có tác dụng thúc đẩy quá trình sao chép gen tại những vùng phát triển nhanh trong bộ não xã hội của một đứa trẻ. Khám phá của ông có thể suy rộng ra đối với các loài có vú khác có cấu tạo thần kinh tương tự như con người và nó có ý nghĩa đáng kể, giải thích cho mong muốn chung của trẻ - muốn được vui chơi.

Hoạt động vui chơi có thể diễn ra ngay khi đứa trẻ cảm thấy nó có một nơi nương náu an toàn, thoải mái và cảm giác có sự che chở của một người đáng tin cậy. Chỉ cần biết rằng mẹ hoặc cô bảo mẫu tốt bụng đang ở đâu đó trong nhà là đủ cho đứa trẻ

yên tâm thả mình vào một thế giới khác, thế giới trẻ tự do khám phá.

Hoạt động vui chơi của trẻ vừa đòi hỏi lại vừa tự tạo ra một không gian an toàn trong đó trẻ phải đương đầu với các mối đe dọa, mối nguy hiểm và nỗi sợ hãi nhưng đều vượt qua được. Với ý nghĩa đó, vui chơi cũng là một liệu pháp. Trong lúc chơi, mọi thứ diễn ra trong một "thực tế ảo". Ví dụ, vui chơi có thể giúp trẻ tự nhiên biết kiểm soát nỗi sợ bị bỏ rơi, cho trẻ cơ hội tự khám phá và thuần thục. Tương tự như vậy, khi không sợ hãi hoặc rụt rè, trẻ hoàn toàn có thể đối mặt với những mong muốn và thôi thúc khá nguy hiểm xảy ra trên thực tế.

Tại sao chúng ta cần có bạn cùng chơi, hay tại sao có nhiều người chơi lại vui hơn chơi một mình? Đó là vì chúng ta có các dây thần kinh tiếp nhận cảm giác vui vẻ và muốn cười. Tất cả động vật có vú đều có "máu buồn", hay nói cách khác là da có độ nhạy cảm do có các cơ quan thụ cảm chuyên biệt có chức năng dẫn truyền các tín hiệu từ não tới. Khi bị cù, rất nhiều loại động vật có vú cũng "bật cười".

Trong thí nghiệm với chuột, Panksepp phát hiện ra rằng giống như trẻ trong độ tuổi tập đi, những con chuột con rất thích được những con trưởng thành âu yếm, liếm láp, khi được liếm láp, chúng phát ra tiếng rúc rích thích thú tựa như tiếng cười nắc nẻ của trẻ lên ba. (Ở chuột, tiếng rúc rích phát ra có tần số khoảng 50 KHz, ngoài ngưỡng nghe của con người).

Ở người, vùng nhạy cảm nhất là hai mạng sườn - cù vào vùng da này rất dễ khiến trẻ cười không dứt. Nhưng điều này chỉ xảy ra khi có người thứ hai tác động. Chúng ta không có cảm giác nhột nhột khi tự cù có lẽ là các nơ-ron thần kinh được quy định chỉ phản ứng với những cú chạm bất ngờ. Chỉ cần dứ dứ một ngón tay trước đứa trẻ và dọa cù là đã đủ để nó phá lên cười.

Mạch thần kinh về vui chơi có liên quan chặt chẽ tới hệ thần kinh tạo cảm giác muốn cười ở trẻ bị cù léc. Vì lẽ đó, não bộ của

con người gắn liền với vui chơi – một hoạt động giúp chúng ta hoà đồng hơn.

Nghiên cứu của Panksepp đặt ra một câu hỏi rất thú vị: Vậy ta gọi hiện tượng một đứa trẻ có biểu hiện hiếu động thái quá và hấp tấp là gì? Một số người cho rằng những biểu hiện này là dấu hiệu của chứng thiếu tập trung / rối loạn hoạt động (ADHD) thường xuất hiện ở những trẻ độ tuổi đến trường, đặc biệt là ở nước Mỹ.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu của Panksepp, sự nhanh chóng chuyển đổi các hoạt động ở trẻ là những dấu hiệu của hệ thống thần kinh năng động đối với hoạt động vui chơi. Ông cho biết các thuốc kích thích thần kinh được kê cho trẻ em mắc ADHD khi được dùng cho động vật có tác dụng làm giảm hoạt động của các phần não bộ phụ trách hoạt động vui chơi, dập tắt cảm hứng vui chơi ở trẻ. Ông đưa ra một quan điểm hết sức tiến bộ, dù chưa qua kiểm nghiệm, rằng hãy để trẻ nhỏ vui chơi tự do, thỏa thích nô đùa vào sáng sớm để trẻ được thỏa mãn ham thích vui chơi rồi hãy đưa trẻ đến trường, lúc đó trẻ sẽ tập trung dễ dàng hơn vào việc học.

Thời gian dành cho vui chơi tạo điều kiện cho sự phát triển của các nơ-ron thần kinh và giai đoạn tiếp hợp (trong phân chia tế bào), tất cả các hoạt động này củng cố các đường dẫn truyền trong não bộ. Hơn nữa, vui chơi cũng đem lại sức hấp dẫn: cả người lớn, trẻ em và thậm chí là chuột thí nghiệm đều bị hấp dẫn trước những đối tượng có nhiều kinh nghiệm vui chơi. Một số yếu tố của trí tuệ xã hội chắc chắn đều bắt nguồn từ mạch thần kinh khu trú dưới vỏ não này.

Trong những tương tác của vô số hệ điều hành trong não bộ, mạch thần kinh phụ trách hoạt động vui chơi có tác dụng kìm hãm các cảm giác tiêu cực như lo lắng, buồn và giận giữ - tất cả những cảm giác có tác dụng làm giảm hứng thú vui chơi. Thực tế, sự thôi thúc muốn vui chơi không xuất hiện cho đến khi trẻ có cảm giác mình được bảo vệ: cảm giác thoải mái với những người bạn mới, quen thuộc với một sân chơi mới. Sự kiềm chế ham

muốn được chơi khi lo lắng cho thấy một kiểu thần kinh cơ bản có giá trị sống còn ở động vật có vú.

Khi trẻ trưởng thành, mạch thần kinh kiểm soát cảm xúc sẽ dần kiểm chế các thôi thúc mạnh - những thôi thúc khiến nó muốn phá lên cười hoặc nô đùa tự do. Khi trẻ bước vào tuổi thiếu niên, các mạch thần kinh điều khiển ở vùng có não trước phát triển tạo cho trẻ khả năng đáp ứng được các yêu cầu xã hội đặt ra về "tính nghiêm túc". Dần dần các năng lượng sẽ được nhóm thành những dạng "chững chạc" hơn là những hoạt động vui chơi trước đây trở thành hồi ức thuần túy.

KHẢ NĂNG VUI CHƠI

Nói đến khả năng vui chơi, có thể nói Richard Davidson là người tiến gần nhất đến ngưỡng trên. Ông là người lạc quan nhất mà tôi từng biết.

Davidson đã tạo dựng được một sự nghiệp nghiên cứu lừng lẫy. Khi tôi còn làm báo khoa học, tôi thường tham khảo ý kiến của ông về một số khám phá mới và phức tạp trong khoa học thần kinh. Khi viết cuốn Trí tuệ xúc cảm, tôi đã lấy nghiên cứu của ông làm nòng cốt cho những khám phá của mình trong lĩnh vực thần kinh học xã hội. (Chẳng hạn, một nghiên cứu của ông phát hiện ra rằng trong khi người mẹ ngắm nhìn đứa con mới sinh, vùng vỏ não trước được kích thích mạnh, làm trào lên tình cảm ấm áp và yêu thương càng mạnh mẽ).

Với tư cách là người sáng lập ra ngành thần kinh học cảm xúc - ngành khoa học nghiên cứu về mối liên hệ giữa cảm xúc và não bộ, Davidson đã lập sơ đồ các trung khu thần kinh cho thấy mỗi người chúng ta có một hệ điểm cảm xúc độc nhất. Hệ điểm cơ bản này dao động trong khoảng cảm xúc mà chúng ta thường có trong suốt một ngày.

Hệ điểm cơ bản, dù thăng hay trầm, vẫn có tính ổn định tương đối. Ví dụ, các nghiên cứu cho thấy sau khi trúng độc đặc một năm, sự hoan hỉ của người trúng số sẽ lắng xuống và trở về kiểu tâm trạng bình thường như ban đầu. Điều tương tự cũng xảy ra đối với những người bị liệt do di chứng sau tai nạn, khoảng

một năm sau những tổn thương ban đầu về cảm xúc thì phần lớn họ đã có thể trở lại tâm trạng như trước.

Davidson khám phá ra rằng khi con người rơi vào tâm trạng đau khổ, hai vùng hoạt động mạnh mẽ nhất trong não là hạch hạnh nhân và vùng vỏ não trước bên phải. Còn khi ta cảm thấy vui sướng, những vùng này sẽ rơi vào trạng thái im lìm trong khi vùng vỏ não trước bên trái hoạt động mạnh hơn.

Vùng não trước tham gia hoạt động trong cả hai thái cực cảm xúc của con người: vùng bên phải khi chúng ta buồn, còn vùng bên trái khi chúng ta vui.

Ngay cả khi ta có tâm trạng trung lập, tỷ lệ hoạt động của hai vùng vỏ não trước bên trái và bên phải cũng tương ứng với kiểu tâm trạng mà ta thường trải qua. Những người có vùng vỏ não trước bên phải hoạt động mạnh hay có xu hướng rơi vào tâm trạng buồn, trong khi đó, những người có vỏ não trước bên trái hoạt động mạnh lại thường có tâm trạng vui vẻ hơn.

Điều tuyệt vời là bộ máy điều chỉnh tình cảm của chúng ta không có tính chất bẩm sinh. Chắc chắn, trong mỗi chúng ta đều có khí chất bẩm sinh khiến ta thiên nhiều về vui hay buồn nhưng dù thế, các nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa sự quan tâm mà chúng ta nhận được khi còn nhỏ với khả năng hoạt động tích cực của não bộ khi ta lớn lên. Hạnh phúc phát triển song song với tính mềm dẻo, linh hoạt, tức là khả năng vượt qua nỗi buồn để trở về trạng thái bình tĩnh, vui vẻ hơn. Dường như có một mối liên hệ trực tiếp giữa tính mềm dẻo, linh hoạt trước áp lực và khả năng có được hạnh phúc.

Theo quan sát của Davidson: "Các nghiên cứu trên chuột cho thấy những con chuột biết chăm sóc con - bằng cách liếm láp hay chải lông cho con, sẽ đem lại cảm giác vui sướng và khả năng chịu đựng áp lực tốt hơn cho chuột con. Ở cả người và động vật, dấu hiệu của tình cảm tích cực là khả năng khám phá và hòa đồng ở trẻ, nhất là khi chịu áp lực - tương tự như việc rơi vào hoàn cảnh xa lạ. Sự mới lạ có thể được xem là mối đe dọa hoặc cơ hội. Những động vật được nuôi dưỡng trong tình yêu

thương sẽ coi mỗi nơi mới là một cơ hội mới. Chúng sẽ khám phá nhiều hơn và dễ hòa nhập hơn."

Kết quả nghiên cứu trên động vật cũng phù hợp với khám phá của Davidson về con người, đặc biệt là với những người gần 60 tuổi. Những đối tượng này được đánh giá vài năm một lần kể từ hồi tốt nghiệp phổ thông. Khi nhóm của Davidson đo tập hợp điểm mô tả tâm trạng vui vẻ của họ, những người có tính mềm dẻo, linh hoạt nhất và có tâm trạng thường ngày tốt nhất đều cho thấy một kiểu hoạt động của não bộ dễ nhận thấy. Những người có ký ức được quan tâm chăm sóc khi còn nhỏ thường có tâm trạng vui vẻ hơn.

Phải chăng những ký ức ám áp về thời thơ ấu được tạo ra qua lăng kính màu hồng của tâm trạng vui vẻ? Rất có thể. Nhưng như Davidson nói: "Mức độ vui vẻ mà một đứa trẻ có được trong mối quan hệ của nó với những người xung quanh có vai trò rất quan trọng trong việc xác lập các đường dẫn truyền tới tình cảm hạnh phúc của não bộ."

Có một cặp vợ chồng giàu có ở New York đến khi lớn tuổi mới có một cô con gái. Họ cưng chiều cô bé như trứng mỏng. Họ thuê cả một đội bảo mẫu để chăm sóc con tận tình và mua cho cô bé cả một gian phòng chất đầy đồ chơi.

Nhưng dù có cả một nhà búp bê lộng lẫy như lâu đài và vài gian phòng chật ních đồ chơi, cô bé vẫn cảm thấy cô độc vì chưa bao giờ có bạn tới chơi cùng. Tại sao vậy? Cha mẹ cô bé sợ rằng những đứa trẻ khác có thể làm điều gì đó khiến con gái mình buồn.

Họ đã sai lầm khi nghĩ nếu con họ có thể tránh khỏi các tình huống căng thẳng, khi lớn lên cô bé sẽ trở thành một người vui vẻ. Quan niệm như vậy không đúng với bản chất của hạnh phúc và tính linh hoạt, bao bọc quá mức thật ra lại là một kiểu cướp đi hạnh phúc. Quan niệm một đứa trẻ phải tránh xa những đau khổ bằng mọi giá đã bóp méo thực tế cuộc sống và làm sai lệch cách thức đứa trẻ học kiếm tìm hạnh phúc.

Theo các nhà nghiên cứu, điều quan trọng đối với đứa trẻ không phải là tìm kiếm thứ hạnh phúc có được nhờ lảng tránh mà là điều tiết những cơn bão tình cảm. Mục tiêu của việc nuôi nấng con cái không phải là đạt tới tâm lý tích cực mong manh - níu giữ trạng thái vui vẻ thường xuyên ở con trẻ, mà phải dạy cho con mình biết cách trở lại trạng thái cân bằng dù cho có chuyện gì xảy ra.

Chẳng hạn, nếu các bậc cha mẹ biết điều chỉnh những thời điểm buồn bực (tương tự lời khuyên trong câu thành ngữ "Thôi đừng tiếc rẻ con gà quạ tha") có thể dạy cho con mình một cách tốt để bước qua những cảm xúc buồn phiền. Những can thiệp nho nhỏ như vậy sẽ được khắc ghi trong đầu óc đứa trẻ và cho trẻ khả năng nhìn vào mặt tươi sáng của vấn đề mỗi khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn. Ở cấp độ nơ-ron, những bài học ấy sẽ in dấu trong mạch thần kinh của vỏ não trước.

Nếu ngay từ nhỏ ta không học được cách giải quyết những tai ương của cuộc sống vốn vô cùng đa dạng thì ta sẽ lớn lên trong tình trạng chưa được chuẩn bị kỹ lưỡng về mặt tình cảm. Học cách xây dựng các nguồn lực bên trong cho một cuộc đời hạnh phúc đòi hỏi ta phải chịu đựng "đòn đau" của cuộc chơi. Trẻ cần phải tập để quen với những thăng trầm của đời sống xã hội chứ không chỉ biết đến một trạng thái vui sướng đơn điệu.

Khi một đứa trẻ gặp điều buồn bực, điều quan trọng là ở mức độ thành thực của nó trong cách phản ứng. Sự thành công hay thất bại của đứa trẻ trong bài học này được phản ánh qua mức hormone căng thẳng của nó. Ví dụ, vào tuần đầu tiên của năm học lớp Một, vùng não bộ của những trẻ vui vẻ, hòa đồng sẽ hoạt động mạnh mẽ và sản sinh ra hormone căng thẳng. Điều này phản ánh nỗ lực tâm sinh lý của trẻ nhằm đối mặt với thách thức khi bước vào một nhóm xã hội mới.

Nhưng với những trẻ có khả năng thích nghi xã hội cao, mức hormone căng thẳng sẽ giảm dần qua các năm do chúng đã tìm được cho mình một vị trí thoải mái trong cộng đồng nhỏ đó. Ngược lại, ở những trẻ vẫn thấy cô đơn và lạc lõng thì mức

hormone căng thẳng vẫn duy trì ở mức cao, thậm chí còn tăng lên theo thời gian.

Cảm giác "bồn chồn trong tuần đầu tiên" làm tăng hormone căng thẳng là phản ứng chuyển hóa có lợi, thúc đẩy cơ thể phải nắm bắt được tình huống gây ra lo lắng. Chu trình sinh học của tình cảm bị khuấy động rồi trở lại bình thường là những nét khắc điều luyện trên cho kỳ hình sin của tính linh hoạt. Ngược lại những trẻ chậm trong việc làm quen với cách vượt qua sự lo lắng lại cho thấy một dạng chu kỳ khác. Cơ chế sinh học của các trẻ này thường không linh động và mức độ tình cảm bị khuấy động thường bị kẹt ở mức cao.

SỢ HÃI VỪA ĐỦ

Khi cháu gái tôi hai tuổi, cô bé mê bộ phim hoạt hình Chicken run (Phi đội gà bay) đến vài tháng trời. Đó là bộ phim hoạt hình vui nhộn về những chú gà cố gắng trốn khỏi một trang trại để không bị biến thành món bánh nhân thịt gà. Phần lớn bộ phim có nền tối và nhiều lúc có một số cảnh kinh dị khiến cô bé hai tuổi cảm thấy sợ hãi.

Nhưng cháu gái tôi vẫn đòi xem đi xem lại bộ phim, hết tuần này qua tuần khác. Con bé hồn nhiên bảo rằng phim đó thật sự kinh dị, nhưng ngay câu sau lại nói đấy là bộ phim hoạt hình yêu thích của nó.

Tại sao một bộ phim kinh dị như vậy lại có sức hút với cô bé? Câu trả lời nằm ở hoạt động học hỏi của các nơ-ron thần kinh trong khi đưa trẻ xem đi xem lại những cảnh đáng sợ đó, cảm giác pha trộn giữa sợ hãi và thích thú vì biết rằng đến cuối phim, mọi chuyện đều ổn.

Một số dữ liệu hết sức thuyết phục về tác dụng của việc sợ ở mức vừa phải được rút ra từ các nghiên cứu trên khỉ sóc. Những con khỉ mới được 17 tuần tuổi (tương đương với giai đoạn ấu thơ của trẻ), mỗi tuần một lần chúng được đưa ra khỏi cái chuồng quen thuộc của mình (việc này kéo dài trong khoảng 10 tuần) và cho vào một chuồng khác cùng những con khỉ lớn mà

chúng không quen. Mỗi lần như vậy, chúng đều có những biểu hiện hết sức sợ hãi.

Sau đó, khi chúng vừa cai sữa (nhưng vẫn còn lệ thuộc vào mẹ) vẫn những con khỉ sóc ấy cùng với mẹ của chúng được chuyển sang một chuồng khác. Trong chuồng không có con khỉ lạ nào, lại có rất nhiều đồ ăn và nhiều chỗ để khám phá.

Những con khỉ trước đó đã được đưa vào chuồng với nhiều khỉ lạ tỏ ra dững cảm và tò mò hơn so với những con cùng tuổi nhưng chưa từng rời mẹ. Trong khi những con khỉ chưa từng ra khỏi chuồng chỉ bám lấy mẹ và rất e dè thì những con này thoải mái khám phá cái chuồng mới và ăn những đồ ăn có sẵn ở đó.

Như vậy, những con khỉ con tự lập không có biểu hiện sợ hãi như trước đây khi ở trong chuồng lạ. Việc thường xuyên có mặt ở một nơi đáng sợ đóng vai trò như liều vắc-xin ngừa căng thẳng.

Các nhà thần kinh học kết luận rằng ở người cũng tương tự như ở khỉ, nếu trẻ em tiếp xúc với sự sợ hãi, căng thẳng, chúng sẽ học cách vượt qua. Sự thành thực đó sẽ in sâu trong hệ thần kinh của trẻ và giúp chúng khi lớn lên có thể phản ứng linh hoạt hơn với áp lực. Lặp đi lặp lại trình tự "sợ hãi chuyển thành bình tĩnh" rõ ràng đã hình thành nên các mạch thần kinh linh hoạt, xây dựng được khả năng cảm xúc quan trọng.

Richard Davidson giải thích: "Chúng ta có thể học cách phản ứng linh hoạt khi để mình đối mặt với mối đe dọa hoặc áp lực ở mức vừa đủ để có thể giải quyết được." Nếu ít áp lực quá thì không học được gì nhưng nhiều quá cũng phản tác dụng vì nó sẽ để lại dấu ấn về nỗi sợ hãi trong các mạch thần kinh. Tốc độ phục hồi tâm sinh lý của một đứa trẻ sẽ chứng tỏ một bộ phim kinh dị có quá mức đối với nó hay không. Nếu não bộ và cơ thể trẻ vẫn bị ám ảnh bởi cảm giác sợ hãi trong một thời gian dài thì điều thu được không phải là tính linh hoạt mà là sự thất bại.

Tuy nhiên khi "những mối đe dọa" mà trẻ phải đối mặt nằm trong giới hạn tối ưu nơi bộ não tạm thời có phản ứng sợ hãi nhưng lại trở về trạng thái bình tĩnh, một chuỗi nơ-ron khác sẽ

được mở ra. Điều này giải thích cho việc tại sao cô cháu gái của tôi lại rất yêu thích bộ phim hoạt hình đó. Và đó cũng là lý do rất nhiều người (đặc biệt là thanh thiếu niên) thích xem phim kinh dị.

Tùy thuộc vào lứa tuổi và vào từng đứa trẻ, có thể chỉ một chút sợ hãi cũng là quá nhiều. Bộ phim hoạt hình kinh điển Bambi (Chú nai Bambi) của Disney trong đó có cảnh nai mẹ bị chết đã từng gây đau buồn cho rất nhiều trẻ em khi xem phim. Một đứa trẻ mới biết đi tất nhiên không nên xem bộ phim kinh dị kiểu như Nightmare on Elm Street (Ác mộng trên phố Cây đu) nhưng bộ phim đó lại có thể đem lại cho não bộ của một thiếu niên bài học về tính linh hoạt. Trong khi đứa trẻ mới biết đi cảm thấy vô cùng sợ hãi thì một thiếu niên lại rất thích thú với cảm giác vừa nguy hiểm vừa thoải mái.

Nếu một bộ phim quá kinh dị ám ảnh đứa trẻ hàng tháng trời với những cơn ác mộng về đêm và nỗi sợ hãi ngay cả ban ngày, tức là não bộ của trẻ đã thất bại trong việc chiến thắng sợ hãi. Thay vào đó, bộ não sẽ tự động bồi đắp và tăng cường nỗi sợ. Các nhà nghiên cứu đặt ra vấn đề rằng, đối với những trẻ em thường xuyên đối mặt với nỗi sợ quá mức - không phải là nỗi sợ từ phim ảnh mà là những nỗi sợ lớn hơn từ chính cuộc sống gia đình của trẻ - thì lối mòn trong mạch thần kinh đó có thể dẫn tới tình trạng trầm cảm hoặc rối loạn tình cảm sau này.

Bộ não xã hội tiếp thu rất nhanh thông qua bắt chước các mẫu, tương tự như việc người bố hoặc người mẹ kiên trì quan sát những điều mà con mình cho là đáng sợ. Khi cháu gái tôi bắt đầu thấy sợ khi xem một cảnh phim nào đó nhưng được mẹ vỗ về "Sẽ không sao đâu con yêu" (hoặc có được cảm giác yên tâm khi được ngồi trong lòng bố) thì con bé lại cảm thấy an toàn và kiểm soát được tình cảm của mình. Theo đó, đứa trẻ có thể áp dụng để kiểm soát cảm xúc của mình trong những lần sau.

Những bài học cơ bản thời thơ ấu như vậy sẽ để lại dấu ấn suốt cuộc đời không chỉ trong vị trí xã hội chủ yếu của một con người mà còn trong khả năng định hướng tình yêu thương với

cương vị của một người trưởng thành. Ngược lại, tình yêu cũng sẽ nuôi dưỡng những dấu ấn sinh học trường tồn đó.



Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YÊU



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Chương 13. NHỮNG CHUỖI GẮN BÓ

Chương 14. SỰ ĐAM MÊ: Ở ANH ẤY VÀ Ở CÔ ẤY

Chương 15. CƠ CHẾ SINH HỌC CỦA SỰ CẢM THÔNG



Chương 13. NHỮNG CHUỖI GẮN BÓ



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YÊU

Theo các nhà khoa học, trong cấu tạo của tim người có ít nhất ba hệ thống thần kinh liên quan tới nhau nhưng độc lập cùng hoạt động, mỗi hệ thống điều khiển chúng ta theo một cách riêng. Để khám phá những bí ẩn của tình yêu, thần kinh học chia các mạng lưới thần kinh thành mạng lưới thần kinh gắn bó, mạng lưới thần kinh chăm sóc và mạng lưới thần kinh tình dục. Mỗi mạng lưới này không chỉ chịu ảnh hưởng của các chuỗi hormone và chất hóa học khác nhau, mà còn chạy qua các mạch nơ-ron khác hẳn nhau. Mỗi mạng lưới lại bổ sung thêm phụ gia hóa học của riêng mình vào vô số biến thể của tình yêu.

Sự gắn bó quyết định ai là người chúng ta sẽ nghĩ đến mỗi khi cần giúp đỡ, đó là những người chúng ta nhớ nhất khi họ không bên ta. Sự chăm sóc mang đến cho chúng ta ham muốn mạnh mẽ: chăm sóc những người khiến chúng ta cảm thấy lo lắng, bận tâm nhất. Khi chúng ta gắn bó với ai, chúng ta sẽ trung thành với họ; khi chúng ta chăm sóc ai, chúng ta sẽ lo lắng cho họ. Còn tình dục chỉ là tình dục mà thôi.

Ba yếu tố này hòa hợp trong sự cân xứng hài hòa, một sự tương tác mà khi tất cả đều diễn ra tốt đẹp sẽ thôi thúc tạo hóa tiếp tục ý định duy trì muôn loài. Và nói cho cùng, tình dục chỉ là bước đầu thực hiện nhiệm vụ đó. Sự gắn bó là chất keo không chỉ giữ cho các đôi lứa mà còn giữ cho các thành viên trong một gia đình bên nhau; còn sự yêu thương, chăm sóc tăng thêm cảm giác hào hứng, thôi thúc khi chăm sóc con cái, vì thế con cái của chúng ta có thể lớn lên với quan điểm yêu thương, chăm sóc của riêng mình. Mỗi một sợi dây trong ba sợi dây trên kết nối mọi người theo những cách khác nhau. Khi sự gắn bó hòa quyện vào sự chăm sóc, yêu thương và hấp dẫn về thể xác, chúng ta sẽ có một mối tình vô cùng lãng mạn. Nhưng khi bất kỳ sợi dây nào mất đi, tình yêu lãng mạn sẽ loạn choạng, ngã nghiêng.

Hệ thống kết nối thần kinh ngằm dựa trên sự tương tác giữa những nhóm kết hợp các biến thể tình yêu như lãng mạn, cảm giác thân thuộc của gia đình và trách nhiệm làm cha mẹ với những nhóm kết hợp các năng lực kết nối ở chúng ta dù chỉ là tình bạn với lòng trắc ẩn hay sự yêu thích đến mê mẩn một chú mèo. Xét rộng ra, các mạch trên cũng có thể hoạt động ít nhiều trong những phạm vi rộng lớn hơn, như sự khao khát hướng tới những bầu trời tự do và những bãi biển hoang vắng.

Có nhiều hành trình đến với tình yêu thông qua đường thấp, do vậy, những ai phù hợp với định nghĩa hẹp về trí tuệ xã hội chỉ dựa trên cơ sở lây lan đến đây sẽ hoàn toàn mất phương hướng. Các ái lực kết nối chúng ta luôn đi trước lý trí. Lý do của tình yêu luôn là điều bí ẩn mặc dù hoạt động của tình yêu có thể đòi hỏi những bước tính cẩn thận. Chính vì thế, yêu thương đòi hỏi ta phải vô cùng thông minh về mặt xã hội, hay nói cách khác, yêu thương cần sự kết hợp của cả đường thấp và đường cao. Chỉ một hành trình sẽ không đủ để tạo ra các liên kết gắn bó vừa ý và mạnh mẽ.

Khám phá mạng lưới thần kinh phức tạp của sự yêu thương có thể sẽ giúp làm rõ một số điều còn khó hiểu và rắc rối trong bản thân mỗi chúng ta. Ba hệ thống chủ yếu của tình yêu - sự gắn bó, sự chăm sóc và tình dục - đều tuân theo những quy tắc phức tạp riêng. Tại một thời điểm nhất định nào đó, bất kỳ hệ thống nào trong ba hệ thống này cũng có thể chiếm ưu thế hơn hai hệ thống còn lại - chẳng hạn khi đôi uyên ương cảm nhận được tình yêu ấm áp, khi một cặp vợ chồng âu yếm con cái hoặc khi hai người yêu nhau. Khi cả ba hệ thống cùng hoạt động, họ sẽ cảm nhận được tình yêu ở mức độ đỉnh điểm: sự kết nối xác thực, yêu thương và thoải mái khi sự hòa hợp nở hoa.

Bước đầu tiên trong quá trình hòa hợp thành một thể thống nhất như vậy có liên quan đến phương thức tìm kiếm của hệ thống gắn bó. Như chúng ta đã thấy, hệ thống này bắt đầu hoạt động ngay từ thời kỳ trứng nước, dần dặt đưa trẻ tìm kiếm sự chăm sóc và bảo vệ từ bên ngoài, đặc biệt là từ người mẹ. và có một đường song song thú vị giữa cách thức chúng ta hình thành

sự gắn bó đầu tiên trong đời với cách thức chúng ta hình thành sợi dây kết nối đầu tiên với đối tác tình cảm của mình.

NGHỆ THUẬT TÁN TÌNH

Tối thứ Sáu, một tốp đàn ông và phụ nữ ăn mặc lịch sự tập hợp tại một quán bar ở khu Upper East Side của New York. Tại đây diễn ra một sự kiện của những người độc thân và tán tỉnh là yêu cầu của cuộc gặp.

Một phụ nữ đi qua dãy bar về phía phòng vệ sinh, hất tóc và đung đưa chiếc sắc tay. Khi lướt qua người đàn ông mà mình chú ý, cô đưa mắt nhìn anh ta một lúc rồi khi thấy anh ta bắt đầu đáp lại cái nhìn của mình, cô nhanh chóng quay đi chỗ khác.

Thông điệp không lời của cô là: Hãy nhìn tôi đi!

Cái nhìn mời mọc, tiếp sau là vẻ e lệ của một thiếu nữ, mô phỏng theo một chuỗi rút bỏ chiến thuật được tìm thấy ở hầu hết các loài động vật có vú những loài mà sự sinh tồn của đấng con mới sinh rất cần sự giúp đỡ của một người cha. Chính vì lý do đó, con cái luôn phải kiểm tra mức độ sẵn lòng theo đuổi và giúp đỡ của các con đực. Động thái trên diễn ra phổ biến trong nghệ thuật tán tỉnh đến mức các nhà biểu sinh học đã quan sát được động thái này cả ở chuột: con cái chạy đi chạy lại về phía con đực, rồi lại chạy ra xa hay phi mạnh vào con đực và lắc lư đầu.

Nụ cười tán tỉnh cũng được Paul Ekman xếp vào 18 biến thể của nụ cười: khi quay đi nơi khác, người tán tỉnh sẽ mỉm cười, rồi sau đó nhìn chăm chú vào mục tiêu của mình trong khoảng thời gian vừa đủ để đối phương nhận ra, trước khi nhanh chóng nhìn đi nơi khác. Chiến thuật giả bộ e thẹn này lợi dụng sự khéo léo dường như được gieo sẵn trong bộ não của đàn ông trong những tình huống như trên. Một nhóm các nhà thần kinh học ở London khám phá ra rằng, khi nhận được cái nhìn chăm chú từ người phụ nữ mà mình thấy hấp dẫn, bộ não của người đàn ông sẽ kích hoạt mạch dopamine truyền đi cảm giác phấn khích, lâng lâng. Chỉ nhìn vào một người phụ nữ xinh đẹp hay tiếp xúc bằng mắt với một người không được cho là hấp dẫn sẽ không thể kích thích mạch này hoạt động.

Nhưng cho dù người đàn ông có nhận thấy người phụ nữ hấp dẫn hay không, sự tán tỉnh tự bản thân nó vẫn đạt đến đỉnh cao: phần lớn đàn ông thường tiếp cận với những phụ nữ có biểu hiện tán tỉnh nhiều hơn những phụ nữ hấp dẫn nhưng không có biểu hiện trên.

Sự tán tỉnh xuất hiện giữa đàn ông và phụ nữ thuộc các nền văn hóa khác nhau trên thế giới (theo những gì một nhà nghiên cứu đã ghi lại được ở các vùng văn hóa từ Samoa tới Paris). Tán tỉnh là bước đi mở trong một loạt các thỏa hiệp khéo léo diễn ra liên tục ở mỗi bước của quá trình tìm hiểu nhau. Bước đi mang tính chiến thuật đầu tiên này là tạo ra một mạng lưới rộng, bằng cách vô tình truyền đi thiện chí sẵn lòng tham gia của mình.

Tương tự như vậy, những đứa trẻ sơ sinh cũng vô tình để lộ các dấu hiệu chỉ thích tiếp xúc với những ai thân thiện và ngời mắt lên khi đón chào cử chỉ hồi đáp của bất kỳ ai. Hành động tương đương trong hoạt động tán tỉnh của người lớn không chỉ có nụ cười tán tỉnh mà còn có giao tiếp bằng mắt và giọng nói sôi nổi, nhiệt tình với âm điệu cao, cử chỉ hơi cường điệu - rất giống với đứa trẻ đang kiếm tìm giao tiếp thân thiện.

Yếu tố tiếp theo trong nghệ thuật tán tỉnh là nói chuyện. Trong văn hóa Mỹ, bước thiết yếu này của quá trình tìm hiểu có một đặc điểm mang màu sắc tiểu thuyết: cuộc nói chuyện thường có mục đích xác định xem liệu đối phương có thật sự đáng gắn bó hay không. Bước đi này nâng tầm quan trọng của đường cao lên vị trí trung tâm trong phạm vi mà từ trước đến nay chủ yếu vẫn thuộc quyền kiểm soát của đường thấp, ví dụ như việc một vị phụ huynh kiểm tra hay nghi ngờ cuộc hẹn của cô con gái.

Trong khi đường thấp đẩy chúng ta vào vòng tay nhau thì đường cao lại giúp ta đánh giá được đối tác triển vọng, nhờ đó, nâng cao tầm quan trọng của câu chuyện bên tách cà phê sau buổi tối hẹn hò. Quá trình tìm hiểu kéo dài sẽ giúp hai bên đánh giá đầy đủ về nhau ở những khía cạnh quan trọng nhất: đối tác tình cảm có chu đáo, hiểu biết, nhiệt tình, biết cảm thông và giỏi

giang hay không - nói cách khác, đối tượng đó có xứng đáng để gắn bó sâu sắc hơn không.

Quá trình tìm hiểu được thực hiện từng bước để mang lại cho hai bên cơ hội nhận định xem người kia có thể là một người bạn đồng hành tốt hay không, hay cơ hội tìm kiếm một chỉ báo tích cực cho thấy một ngày nào đó họ sẽ là một người cha (mẹ) tốt. Vì vậy, trong những cuộc nói chuyện ban đầu, hai bên đánh giá lẫn nhau trên các phương diện nồng nhiệt, cảm thông và hành động dành cho nhau, rồi sau đó, họ đưa ra một lựa chọn thăm dò. Tương tự như thế, các em nhỏ khoảng ba tháng tuổi cũng có thể lựa chọn chính xác ai là người các em muốn tiếp xúc, và các em thường tập trung vào những người đem lại cảm giác an toàn, vững chãi nhất.

Khi đối phương vượt qua thử nghiệm thăm dò, sự đồng điệu đánh dấu bước chuyển mình từ hấp dẫn sang niềm khao khát có quan hệ tình cảm dạt dào. Khả năng đồng điệu giữa hai người tăng cao, ở cả trẻ em và người lớn, bộc lộ trong cái nhìn trêu mến, cử chỉ vuốt ve, âu yếm - tất cả những biểu hiện trên đều phản ánh mức độ thân mật đang tăng lên giữa hai người. Ở giai đoạn này, những người yêu nhau thường có xu hướng quay trở lại thời trẻ con: họ sử dụng lối nói chuyện trẻ con hay những cái tên gọi riêng đáng yêu, lời thì thầm êm dịu và những cái vuốt ve dịu dàng. Sự thoải mái hoàn toàn về mặt thể xác đánh dấu điểm mà tại đó người này trở thành nền tảng vững chắc cho người kia - đây cũng là một điểm bất chước ở những đứa trẻ.

Và chắc chắn, quá trình tìm hiểu này cũng sẽ có lúc nổi giông bão như trong cơn giận dữ của đứa trẻ đang đập chũng tập đi. Nói cho cùng, trẻ em luôn muốn mình được coi là trung tâm của sự chú ý và yêu thương, những người đang yêu cũng vậy. Khuôn mẫu chung này chứa tất cả các cách thức mà trong đó nguy cơ và lo lắng có thể khiến hai người xích lại gần nhau hơn, từ thời kỳ chiến tranh lạnh mạn tới khi người phụ nữ ngã vào người đàn ông "nguy hiểm".

Nhà thần kinh học Jaak Panksepp cho rằng khi một đôi yêu nhau, họ nghiện nhiên "nghiện" nhau. Panksepp đã phát hiện ra một hệ quả động lực học thần kinh giữa hiện tượng nghiện thuốc phiện và sự phụ thuộc của chúng ta vào những người ta cảm thấy gắn bó nhất. Theo Panksepp, tất cả những tương tác tích cực với người khác gây ra sự phấn khích là nhờ vào hệ thống opioid, mạch kết nối hoạt động khi ai đó sử dụng heroin và các chất gây nghiện khác.

Mạch này có sự tham gia của hai cấu trúc chủ yếu trong bộ não xã hội, vỏ não trước hốc mắt OFC và vỏ não ACC. OFC và ACC hoạt hóa trong cơ thể người nghiện khi họ thèm muốn, khao khát và say sưa. Khi cai nghiện, những vùng này sẽ ngừng hoạt động. Hệ thống này chịu trách nhiệm khi người nghiện đánh giá quá mức thứ thuốc anh ta yêu thích cũng như sự thất bại hoàn toàn của tất cả các hành động kiềm tỏa ham muốn thỏa mãn nó. Tất cả những điều trên có thể cũng đúng với một người đang yêu.

Cũng theo Panksepp, trên khía cạnh sinh học, sự thỏa mãn mà những người nghiện có được từ thuốc cũng giống niềm vui chúng ta có được khi được kết nối với người ta yêu; mạch thần kinh hoạt động trong cả hai trường hợp gần như giống nhau. Panksepp phát hiện ra rằng ngay cả động vật cũng thích dành thời gian bên những bạn tình mà khi ở cạnh, cơ thể chúng tiết oxytocin và opioid tự nhiên, hai chất đem lại cảm giác hưng phấn dễ chịu. Như vậy, những chất hóa học này của bộ não giúp gia cố các mối ràng buộc gia đình và tình bằng hữu, cũng như các mối quan hệ tình cảm lãng mạn.

BA PHƯƠNG THỨC GẮN BÓ

Đã được gần một năm kể từ ngày cô con gái chín tháng tuổi của Brenda và Bob chết bi thảm khi đang ngủ.

Khi Bob đang ngồi đọc báo, Brenda đi vào, tay cầm vài bức ảnh, đôi mắt đỏ hoe. Brenda lại vừa khóc.

Brenda cho Bob biết cô vừa tìm được một vài bức ảnh chụp hôm cả hai cha con ra biển.

Bob, thậm chí không thèm ngẩng đầu lên, chỉ làm thảm trong miệng "Ừ!"

"Con bé đang đội chiếc mũ bà nội mua này anh này," Brenda bắt đầu.

"Ừm", Bob làm bằm, mắt vẫn không ngước lên, rõ ràng anh không hề chú ý đến những điều Brenda nói.

Khi nghe Brenda hỏi có muốn xem ảnh không, Bob chỉ trả lời cụt lủn không, rồi cộc cằn giở sang trang khác, đọc lướt qua.

Im lặng dõi theo chồng, nước mắt Brenda lăn dài trên má. Cô buột miệng: "Em không hiểu nổi anh. Con bé là con chúng ta cơ mà. Anh không nhớ con ư? Anh không quan tâm ư?"

"Tất nhiên là anh có nhớ con! Anh chỉ không muốn nói về chuyện này nữa thôi," Bob càu nhàu khi lao ra khỏi phòng.

Cuộc đối thoại đáng cay trên đã minh chứng cho sự khác biệt giữa các hình thức gắn bó có thể đẩy một cặp vợ chồng tới tình trạng lạc điệu - không chỉ khi đối mặt với các vết thương chung mà gần như trong tất cả các vấn đề khác. Brenda muốn nói về cảm giác của mình, còn Bob lại tránh chuyện đó. Vì thế, Brenda cho rằng chồng mình là một người lạnh lùng, không quan tâm đến vợ con; còn Bob lại nghĩ vợ mình là người khắt khe và lúc nào cũng bắt người khác phải chịu đựng. Khi càng bị ép nói về cảm xúc, người chồng càng dễ rút lui.

Kiểu "yêu cầu: rút lui" này từ lâu đã được rất nhiều chuyên gia tư vấn gia đình nhắc đến. Nhưng những kết quả tìm kiếm mới đây cho thấy mâu thuẫn thường gặp này có nguyên nhân từ hoạt động của bộ não. Không có cách thức nào "hoàn toàn đúng" mà đúng hơn, cả hai khuynh hướng đều phản ánh những tác động thần kinh ngầm.

Tuổi ấu thơ để lại dấu ấn trên lòng nhiệt tình của tuổi thanh xuân rõ ràng nhất là ở "hệ thống gắn bó", mạng lưới thần kinh hoạt động bất cứ khi nào chúng ta liên hệ với một ai đó có vai trò quan trọng trong cuộc đời mình. Như chúng ta đã biết, những đứa trẻ được nuôi dạy tốt và cảm nhận được sự thấu hiểu của

những người chăm sóc chúng thì sẽ trở nên tin tưởng, vững chắc trong mối quan hệ gắn bó. Với các em, những mối quan hệ này không quá gò bó nhưng cũng không quá lỏng lẻo. Còn những đứa trẻ không được cha mẹ quan tâm về cảm xúc cũng như những đứa trẻ có cảm giác bị bỏ bê sẽ sống thu mình và xa lánh thế giới bên ngoài, như thể chúng đã từ bỏ hy vọng giành được sự quan tâm, chăm sóc của người khác. Trong khi đó, những đứa trẻ có các ông bố bà mẹ có quan điểm nước đôi, luôn bất ngờ thay đổi tâm trạng từ giận dữ sang dịu dàng, thì lại thường lo lắng, bồn chồn và bất ổn.

Bob là hiện thân của kiểu lánh xa mọi sự. Với anh, những tình cảm mãnh liệt thật phiền toái, chính vì vậy anh luôn cố gắng tránh những tình huống như thế. Brenda lại nằm trong nhóm hay lo lắng, bồn chồn, không kiềm chế được cảm xúc và luôn có nhu cầu tâm sự những mối ưu tư của mình.

Ngoài hai nhóm của Bob và Brenda còn có nhóm vững vàng - những người cảm thấy thoải mái, không phiền muộn, ưu tư trước những cảm xúc. Nếu Bob là người vững vàng, có lẽ anh ta đã có thể tình cảm hơn với Brenda khi cần thiết. Hay nếu Brenda là người vững vàng, chắc cô sẽ không liêu lĩnh trông chờ sự đồng cảm ở Bob.

Khi phương thức gắn bó của chúng ta được hình thành từ thời thơ ấu, nó sẽ không bao giờ thay đổi. Những hình thức gắn bó khác nhau này xuất hiện ở một mức độ nào đó trong tất cả các mối quan hệ gần gũi và khăng khít, nhất là trong những ràng buộc tình cảm. Theo một loạt các nghiên cứu của nhà tâm lý học Phillip Shaver thuộc trường Đại học California, người chỉ đạo chính của cuộc nghiên cứu về sự gắn bó và các mối quan hệ, thì một hình thức này sẽ đánh dấu những kết quả trong các mối quan hệ của con người.

Shaver tiếp tục đi theo hướng nghiên cứu của John Bowlby và Mary Ainsworth - người học trò kế thừa John. Họ là những người tiên phong nghiên cứu phản ứng của những em bé chín tháng tuổi khi bị tách khỏi mẹ trong thời gian ngắn và đây là công

trình nghiên cứu đầu tiên phát hiện có những em vững vàng, có những em bất ổn trong mối quan hệ gắn bó.

Nhóm của Shaver đã phát hiện có 55% người Mỹ (bao gồm cả trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn) thuộc nhóm vững vàng, dễ dàng gắn bó và cảm thấy thoải mái trong mối quan hệ phụ thuộc vào người khác. Những người vững vàng khi bắt đầu một mối quan hệ lãng mạn thường mong đợi người kia sẽ là người tình cảm và biết lắng nghe, rằng nửa kia sẽ xuất hiện, giúp đỡ họ khi họ khó khăn và suy sụp cũng như những gì họ có thể làm cho nửa kia của mình. Họ luôn cảm thấy thoải mái khi gần gũi, thân thiện với mọi người. Những người thuộc nhóm này nhận thấy bản thân họ xứng đáng được quan tâm, chăm sóc và yêu thương, còn những người khác là những người có thể tiếp cận được, đáng tin và tốt bụng. Do vậy, các mối quan hệ thường đi theo khuynh hướng thân mật và tin cậy.

Ngược lại, có khoảng 20% những người trưởng thành thuộc nhóm lo lắng, bồn chồn. Trong các quan hệ yêu đương, họ rất dễ bị đọc, phiền muộn khi nửa kia không thật sự yêu họ hay không đồng cảm với họ. Đôi khi, nỗi sợ hãi, dai dẳng và nhu cầu được bảo vệ, che chở của họ khiến đối phương bỏ chạy. Những người lớn thuộc nhóm này có khuynh hướng coi mình là những người không đáng được yêu thương và chăm sóc mặc dù họ thích lý tưởng hóa nửa kia của mình.

Khi đã hình thành mối quan hệ, những người hay lo lắng rất dễ bị bủa vây trong nỗi sợ hãi bị bỏ rơi hoặc bị cho là kém cỏi ở một mặt nào đó. Họ ngả theo tất cả các tín hiệu của chứng "ngại yêu": những nỗi ưu tư ám ảnh, lo lắng về bản thân và phụ thuộc về tình cảm. Họ rất dễ nổi giận và luôn lo lắng đủ mọi điều về các mối quan hệ của mình (như sợ bị người kia bỏ rơi). Họ cũng quá cảnh giác trước mọi việc và thường ghen tuông với những chuyện yêu đương tưởng tượng. Chính vì thế họ thường mang đến những chuỗi lo lắng tương tự cho tình cảm của mình.

Những người thuộc nhóm thứ ba - lánh xa mọi chuyện - chiếm khoảng 25%. Họ không thoải mái khi gần gũi về mặt tình

cảm và cảm thấy thật khó để tin tưởng và chia sẻ cảm giác của mình; họ thường lo lắng, bồn chồn khi nửa kia cố gắng tạo ra sự gần gũi về tình cảm. Những người này thường có khuynh hướng kìm nén cảm xúc của chính mình và đặc biệt kiềm chế cảm giác đau buồn. Do những người thuộc nhóm này cho rằng nửa kia không đáng tin về mặt tình cảm nên với họ, những mối quan hệ thân mật thật khó chịu và phiền toái.

Khó khăn ẩn sâu ở những người lo lắng và những người lánh xa thể sự biến thành sự cứng nhắc. Cả hai đều có những chiến lược thật sự có ý nghĩa trong một tình huống cụ thể nhưng vẫn bám chặt vào nó ngay cả khi đã thất bại. Nếu một mối nguy hiểm thật sự xảy ra đối với hai tuýp người này, nỗi lo lắng sẽ đẩy cao tình trạng chuẩn bị sẵn sàng, nhưng lo lắng không đúng chỗ sẽ tạo ra các "tính điện quan hệ".

Khi đau buồn, những người thuộc mỗi nhóm khác nhau có những cách xoa dịu cảm xúc khác nhau. Giống như Brenda, những người lo lắng sẽ quay sang người khác, dựa dẫm vào sức mạnh của những tiếp xúc dịu dàng. Còn những người thuộc nhóm lánh xa thể sự như chồng của Brenda sẽ độc lập, tự điều chỉnh nỗi buồn của chính mình.

Những người lảng mạn thuộc nhóm vững chắc dường như có thể xoa dịu mọi nỗi lo lắng thường xuất hiện ở nửa kia hay những ưu tư của chính mình. Nếu trong một cặp đôi có một người thuộc nhóm vững vàng, thường sẽ không có nhiều cãi vã và khủng hoảng xảy ra. Còn nếu cả hai người đều là người hay lo lắng thì thật dễ hiểu khi giữa họ rất dễ xảy ra bùng nổ và xích mích. Nói tóm lại, sự e sợ, oán giận và đau khổ đều là những cảm xúc có tính lây lan.

CƠ SỞ THẦN KINH

Nghiên cứu do Shaver và các nhà thần kinh học của Đại học California ở Davis đã phát hiện ra rằng, mỗi một hình thức trong ba hình thức gắn bó trên đều là một biến đổi cụ thể của hình thức kết nối với hệ thống gắn bó của bộ não. Những khác biệt này xuất hiện nhiều nhất trong những trạng thái lộn xộn, rối

ren - chẳng hạn như trong một cuộc tranh luận hay khi ai đó chìm đắm trong những suy nghĩ đáng sợ về một mối quan hệ bất hòa hay thậm chí tồi tệ hơn, khi ai đó luôn ám ảnh về việc chia tay với người yêu.

Máy chụp não FMRI đã cho thấy, trong những ảo tưởng đau khổ như vậy, từng phần não cụ thể sẽ xuất hiện với từng hình thức gắn bó chính. (Mặc dù các nghiên cứu này chỉ áp dụng cho phái nữ, nhưng ta vẫn có thể giả định những kết luận tương tự cũng sẽ xảy ra khi thử nghiệm với phái nam).

Xu hướng quá lo lắng của những người thuộc nhóm bồn chồn, như nỗi sợ hãi mất người yêu, sẽ nâng các vùng đường thấp, trong đó có: cực trước thái dương (những vùng sẽ hoạt hóa khi buồn); vành đai trước (nơi các cảm xúc lộ ra) và hippocampus (vùng nhớ chính lên cao). Đáng chú ý hơn, những phụ nữ hay lo lắng, bồn chồn không thể ngắt mạch bản khoán về các mối quan hệ dù hết sức cố gắng, nỗi lo lắng ám ảnh lấn át năng lực "ngắt nguồn" của bộ não. Hoạt động thần kinh này thể hiện nỗi lo lắng cụ thể về các mối quan hệ chứ không phải nỗi sợ hãi nói chung. Các mạch làm dịu lo lắng vô cùng hiệu quả khi ngắt nguồn một số kiểu lo lắng khác.

Ngược lại, những phụ nữ vững vàng không gặp hề khó khăn khi ngăn chặn nỗi sợ hãi về một cuộc tình tan vỡ. Cực ATP làm cho nỗi buồn của họ hạ xuống ngay khi họ hướng tới những suy nghĩ khác. Sự khác biệt chủ yếu ở chỗ những phụ nữ vững vàng sẵn sàng kích hoạt khóa thần kinh của OFC, làm dịu những căng thẳng, buồn phiền từ ATP gửi tới.

Với biểu hiện tương tự như vậy, những phụ nữ hay lo lắng dễ nghĩ đến những khoảnh khắc gây lo lắng từ mối quan hệ lãng mạn của mình hơn các phụ nữ khác rất nhiều. Theo Shaver, lo lắng thái quá về các vấn đề liên quan đến mối quan hệ của họ có thể hạn chế khả năng hiểu được đâu là điều sẽ có tính phá hủy lớn nhất đối với họ.

Ở những phụ nữ lãnh đạm, các mạch thần kinh hoạt động rất khác, các hoạt động cốt yếu xoay quanh một vùng nằm trong

vành đai kích hoạt sự kìm hãm những suy nghĩ viển vông. Đối với những phụ nữ này, loại phanh cảm xúc nói trên dường như được ghim rất chặt. Cũng như những phụ nữ lo lắng không thể ngăn được cảm xúc của mình, những phụ nữ lãnh đạm cũng không thể ngừng kìm hãm nỗi lo lắng, ngay cả khi buộc phải làm thế. Ngược lại, những phụ nữ khác không gặp khó khăn gì trong việc điều chỉnh vành đai khi được yêu cầu nghĩ đến điều gì đó đáng buồn rồi sau đó ngừng suy nghĩ về nó.

Bộ phận thần kinh không ngừng kìm hãm giải thích tại sao những phụ nữ lãnh đạm thường có khuynh hướng xa rời và thờ ơ với cuộc sống về mặt tình cảm - khi một mối quan hệ tan vỡ hay một ai đó mất đi, họ rất ít đau buồn, họ cảm thấy mình không bị ràng buộc về tình cảm trong các tương tác xã hội. Một số mức độ lo lắng dường như là cái giá chúng ta phải trả cho sự thân thiết, gắn bó thật sự về mặt tình cảm, chỉ vì nó làm nổi bật các vấn đề liên quan đến mối quan hệ cần được giải quyết. Những người thuộc kiểu lãnh đạm dường như luôn tìm cách tránh xa những kết nối tình cảm với người khác để tạo ra lớp vỏ mát kết nối ngang tính bảo vệ họ khỏi cảm giác bối rối của chính mình. Đặc biệt, Shaver đã phát hiện ra rằng tiến hành nghiên cứu những phụ nữ lãnh đạm là điều khó nhất vì một trong những yêu cầu được đặt ra là sự tham gia trong một mối quan hệ lãng mạn, lâu dài và nghiêm túc.

Cần nhớ rằng, những phong cách sống này được hình thành chủ yếu trong thời thơ ấu, vì vậy, nó không có vẻ gì là do các yếu tố về gen di truyền gây ra. Nếu được hướng dẫn, con người có thể thay đổi ở một mức độ nào đó bằng những kinh nghiệm phù hợp - dù là trị liệu tâm lý hay trong một mối quan hệ mang tính hàn gắn. Mặt khác, ở một mức độ nào đó, những nửa kia hiểu biết cũng có thể giúp đối tác tình cảm của mình điều chỉnh được những thói quen này.

Chúng ta có thể coi mạch thần kinh gắn bó, tình dục và chăm sóc là các bộ phận trong bộ động lực của Alexander Cadler, nơi mà chuyển động của một nhánh bất kỳ sẽ dội lại chuyển động của các nhánh khác. Chẳng hạn, phong cách gắn

bó sẽ ảnh hưởng đến hoạt động tình dục của con người. Mẫu người lãnh đạm thường kết đôi chủ yếu vì bản năng tình dục và họ thích kết đôi với những người khêu gợi hay những cô gái đứng đường hơn là những người vững vàng hay thường xuyên lo lắng. Phù hợp với mong muốn của họ về khoảng cách tình cảm, những người thuộc nhóm này hài lòng với tình dục mà không có sự thương yêu hay thân mật, gắn bó. Nếu vì một lý do gì đó, họ dừng lại ở một mối quan hệ, họ sẽ có khuynh hướng dao động giữa khoảng cách và sự ép buộc, vì vậy, chẳng có gì lạ khi họ ly dị hay chia tay và rồi, rất kỳ lạ, họ lại tìm cách quay trở lại với người đó.

Những thách thức để có được sự hòa hợp trong tình yêu do các phương thức gắn bó gây ra là đoạn đầu của một trường thiên tiểu thuyết. Và dĩ nhiên trong đó có tình dục.



Chương 14. SỰ ĐAM MÊ: Ở ANH ẤY VÀ Ở CÔ ẤY



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YÊU

Một trong những người bạn thân nhất của tôi hồi năm thứ nhất đại học là một chàng cầu thủ bóng bầu dục thông minh nhưng cục cằn, thô lỗ mà chúng tôi vẫn thường gọi là "The Hulk". Lúc này, tôi chợt nhớ lại lời khuyên mà người cha gốc Đức dặn dò khi Hulk chuẩn bị sống xa nhà. Câu cách ngôn phảng phất nét nhạo báng, mỉa mai của người xứ Brech, được dịch thô từ tiếng Đức và được viết như sau: "When the penis gets hard, the brain goes soft." (Khi yêu, anh sẽ không còn lý trí).

Đứng ở góc độ khoa học, sự kết nối thần kinh cho các hoạt động tình dục xuất hiện ở các vùng đường thấp dưới vỏ não, nằm ngoài vùng kiểm soát của bộ não lý trí. Khi những mạch thần kinh này tham gia điều khiển trong trạng thái khẩn cấp hơn, chúng ta sẽ càng lơ là trước những lời khuyên do các vùng lý trí đường cao đưa ra.

Hiếu theo nghĩa thông thường, hoạt động kết nối này giải thích cho tính bất hợp lý trong rất nhiều lựa chọn tình cảm lãng mạn: sự yếu đi của các mạch lý trí. Bộ não xã hội thực hiện cả hai hành động yêu và quan tâm, nhưng dục vọng lại chỉ di chuyển trong một số nhánh thấp nhất của đường thấp.

Sự say mê dường như xuất hiện ở cả hai dạng thức, ở anh ấy và ở cô ấy. Khi một người đàn ông nhìn chăm chú vào bức ảnh người yêu, các trung tâm xử lý hiển thị và đánh thức dục vọng hoạt động mạnh mẽ, thể hiện rõ vẻ ngoài của người đó đã khơi gợi sự đam mê như thế nào. Như nhà nhân loại học Helen Fisher nhận xét, lý do những người đàn ông trên khắp thế giới tìm đọc sách báo, tranh ảnh khiêu dâm hay nguyên nhân khiến phụ nữ thường có khuynh hướng duy trì cảm giác tự tin nhờ ngoại hình và tốn nhiều công sức chăm chút cho vẻ bề ngoài, tất cả đều

là để "quảng cáo một cách trực quan những gì tốt đẹp mà họ có" sao cho mọi người đều có thể ngắm nhìn, đúng như sắp đặt

Nhưng khi phụ nữ yêu, việc ngắm nhìn người yêu lại kích thích hoạt động tại những trung tâm rất khác trong hệ mạch xã hội của bộ não: trung tâm nhận thức kỷ niệm và sự chú ý. Sự khác biệt này cho thấy phụ nữ cân nhắc các cảm xúc kỹ hơn, họ đánh giá đàn ông như một "người cung cấp" và người bạn tình triển vọng. Những phụ nữ đang yêu có khuynh hướng thực dụng hơn đàn ông và do hoàn cảnh, họ thường có cảm giác yêu chậm hơn. Theo Fisher: "Các hoạt động tình dục tự nhiên ở phụ nữ thường không tự nhiên như vậy đối với đàn ông."

Nói tóm lại, "hệ thống ra-đa" ở não người thường cần một loạt các cuộc gặp gỡ để đưa ra được quyết định có nên đi tiếp hay không. Khi yêu, đàn ông thường lao vào các chỉ dẫn do đường thấp đưa ra. Phụ nữ cũng thường dựa vào hành trình này nhưng họ luôn dễ dàng vòng lại đường cao ngay khi có thể.

Một quan điểm khác cũng đề cập đến điều này nhưng với hàm ý mỉa mai hơn: "Đàn ông tìm kiếm các mục đích tình dục, đàn bà tìm kiếm các mục đích thành công." Nhưng mặc dù đàn bà có khuynh hướng tìm kiếm sức cám dỗ trong các biểu hiện quyền lực và sự giàu sang của người đàn ông còn đàn ông nhắm vào sự hấp dẫn thể xác của đàn bà, đây vẫn không phải là sức cám dỗ chủ yếu mà chỉ là những cám dỗ tạo nên sự khác biệt lớn nhất giữa hai giới. Đối với nhiều người (cả đàn ông và phụ nữ), lòng tốt mới là tiêu chí hấp dẫn hàng đầu.

Làm đảo lộn hơn nữa đời sống tình cảm của chúng ta, các mạch nằm trên đường cao, dù là qua các "lính gác" trên cao hay những tục lệ khắt khe, kiên quyết đấu tranh để chiếm được các luồng thèm khát ngầm nhưng dữ dội. Trong lịch sử, các nền văn hóa thường lấy "phanh đường cao" để kìm hãm những đợt thôi thúc trào lên của đường thấp, hay theo cách nói của của Freud, văn minh luôn đấu tranh với sự bất mãn của con người. Chẳng hạn, trong nhiều thế kỷ, các cuộc hôn nhân của tầng lớp thượng lưu trong xã hội châu Âu chỉ đơn thuần là để đảm bảo tài sản vẫn

được giữ nguyên cho dòng họ mình. Về bản chất, các gia đình kết thông gia với nhau từ những cuộc hôn nhân đã được sắp đặt từ trước. Khi đó, sự đam mê và tình yêu sẽ trở thành những thứ đáng ghê tởm và hành vi ngoại tình luôn xuất hiện trong các gia đình kiểu này.

Theo các nhà lịch sử xã hội, chí ít là ở châu Âu, chỉ đến khi phong trào cải cách diễn ra, những suy nghĩ lãng mạn và hiện đại về sự đam mê, tình yêu và các mối liên hệ tình cảm mới xuất hiện - đây là sự chuyển hướng khỏi lý tưởng trinh bạch của thời Trung cổ, coi hôn nhân là một điều tội lỗi không thể tránh được. Mãi cho đến khi cách mạng công nghiệp nổ ra và tầng lớp trung lưu bắt đầu gia tăng về số lượng, quan niệm về tình yêu lãng mạn mới trở thành lý tưởng phổ biến ở Tây Âu: chỉ yêu thôi cũng là lý do đáng để một đôi tiến tới hôn nhân. Ở những nền văn hóa đang giao thoa giữa truyền thống và hiện đại, ví như Ấn Độ, những người kết hôn vì tình yêu vẫn còn rất ít, họ thường vấp phải sự phản đối mạnh mẽ từ gia đình - những người thích hôn nhân sắp đặt.

Tuy nhiên, cơ chế sinh học không phải lúc nào cũng phối hợp ăn ý với các tư tưởng hiện đại về hôn nhân, kết hợp tình bạn và sự chăm sóc suốt đời với những vui sướng bất chợt của sự lãng mạn nồng nhiệt. Những năm gắn bó thân thiết thường làm nguội lòng đam mê - đôi lúc, điều này xảy ra ngay sau khi sự hiện diện của người kia trong cuộc sống của họ trở thành "điều đương nhiên".

Để làm cho câu chuyện trở nên phong phú hơn, tạo hóa đã phú cho đàn ông và đàn bà những khuynh hướng khác nhau ngay từ những yếu tố nhỏ nhất trong tình yêu. Đàn ông thường có nồng độ các chất hóa học điều khiển đam mê cao hơn và những chất cung cấp nhiên liệu cho sự gắn bó thấp hơn. Những yếu tố sinh học không tương xứng như trên tạo ra rất nhiều căng thẳng thường gặp giữa phụ nữ và đàn ông trong vũ đài tình ái.

Văn hóa và giới tính có lẽ là trạng thái khó xử căn bản nhất trong tình yêu lãng mạn, có gốc rễ từ sự căng thẳng cần thiết

giữa hệ thống não làm cơ sở cho cảm giác vững vàng của sự gắn bó và những hệ thống làm cơ sở cho sự yêu thương cũng như hoạt động tình dục. Mỗi mạng lưới thần kinh này sẽ nạp nhiên liệu cho chính những chuỗi hoạt động và nhu cầu của riêng mình. Những hoạt động, nhu cầu này có thể mâu thuẫn hoặc tương thích với nhau. Nếu các mạch thần kinh này xung đột, tình yêu sẽ không bền vững, còn nếu hòa hợp, tình yêu có thể say hoa trái.

TRÒ LÁU CÁ NHỎ TINH NGHỊCH CỦA TỰ NHIÊN

Một nhà văn nữ, mặc dù sống độc lập và mạnh mẽ nhưng lúc nào cũng mang theo bên mình vỏ gối của người chồng. Cô thường gấp gọn nó và đặt lên trên chiếc gối ở khách sạn mỗi khi cô phải đi xa nhà. Cô giải thích: Mùi của chồng có thể khiến cô dễ ngủ hơn trên những chiếc giường lạ.

Đây là yếu tố mang tính sinh học, đồng thời cũng đưa ra đầu mối về một trong những trò tinh nghịch của tạo hóa bày ra khi điều khiển muôn loài. Tuyến đường khuấy đảo những hấp dẫn về giới hay ít nhất là sự quan tâm chính là đường thấp: những suy nghĩ thuộc về cảm giác hơn là những suy nghĩ được hình thành sẵn (thậm chí là tình cảm). Đối với phụ nữ, sự vận động ngầm trong tiềm thức ban đầu này có thể xuất phát từ ấn tượng khứu giác, còn đối với đàn ông là ấn tượng thị giác.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng mùi mồ hôi của người đàn ông có thể tác động rất lớn tới cảm xúc của người phụ nữ, làm bừng sáng tâm trạng, tạo cảm giác thoải mái, thư giãn và nâng mức độ lutein hóa các hormone tái sản xuất gây ra thiện tượng rụng trứng.

Tuy nhiên, giả thuyết này được thực hiện trong điều kiện hoàn toàn mang tính chất trị bệnh ở phòng thí nghiệm. Các mẫu thử được đặt dưới cánh tay những người đàn ông không sử dụng thuốc khử mùi trong vòng bốn tuần. Sau đó, những người phụ nữ trẻ tình nguyện tham gia cuộc nghiên cứu mà họ tưởng là nghiên cứu về mùi hương của các sản phẩm đánh bóng sàn nhà, sẽ được cho ngửi các mẫu thử này. Khi mùi hương là mùi mồ hôi

của người đàn ông, người phụ nữ cảm thấy dễ chịu và vui sướng.

Theo các nhà nghiên cứu, trong những mối quan hệ lãng mạn hơn, những mùi này có thể khuấy động cảm giác ham muốn. Với giả định như vậy, khi các đôi khiêu vũ, họ sẽ ghi chặt nhau do các hormone sinh ra âm thầm làm tăng ham muốn, đặc biệt, khi cơ thể họ ở tiềm thức phối hợp các điều kiện có lợi cho quá trình sinh sản tự nhiên. Trong thực tế, nghiên cứu này là một phần của chương trình tìm kiếm những phương pháp chữa các bệnh liên quan đến sinh sản, với mục đích tìm hiểu cách thức tách thành phần kích thích trong mồ hôi. Nghiên cứu này đã được đăng trên nhật báo *Biology of Reproduction*.

Hệ quả đối với đàn ông có thể là tác động của hình ảnh về cơ thể người phụ nữ trong trung tâm phần kích của não. Não đàn ông dường như có chứa các bộ dò tín hiệu điện tử đối với những yếu tố quan trọng trên cơ thể người phụ nữ, đặc biệt là tỷ lệ "đồng hồ cát" ngực-eo-mông, một biểu hiện của vẻ đẹp đầy sức sống có thể kích thích những ham muốn tình dục ở người đàn ông. Khi đàn ông trên khắp thế giới đánh giá mức độ hấp dẫn của phụ nữ theo các tỷ lệ vòng đo khác nhau thì hầu hết đều chọn một người phụ nữ có số đo vòng một bằng 70% số đo vòng ba.

Chỉ riêng lý do tại sao bộ não của đàn ông lại ghi nhớ những chi tiết đó lâu đến vậy cũng đã là chủ đề của những cuộc tranh cãi sôi nổi trong nhiều thập kỷ. Một số nhà nghiên cứu cho rằng trong hệ thần kinh có một khu vực khiến người đàn ông nhanh chóng bị cuốn vào đặc điểm nổi bật nhất ở người phụ nữ, do đó, có thể sản sinh tối đa lượng tinh dịch tiết ra ở họ.

Nhưng dù vì bất cứ lý do gì, những đặc điểm trên vẫn là những thiết kế rất tinh tế trong cơ chế sinh học của con người: cái nhìn của người phụ nữ khiến người đàn ông hưng phấn, còn mùi hương tỏa ra từ người đàn ông lại khiến phụ nữ sẵn sàng trao tình yêu. Phương thức này chắc chắn đã hoạt động rất hiệu quả trong những giai đoạn đầu của thời kỳ tiền sử. Còn ngày nay, cơ

ché sinh học thần kinh của tình yêu đã trở nên phức tạp hơn rất nhiều.

BỘ NÃO DỤC TÌNH

Chân thành, sâu sắc và điên cuồng trong tình yêu là một trong những tiêu chí để chọn lựa đối tượng nghiên cứu cho một công trình khoa học của Đại học University College ở London. Mười bảy tình nguyện viên đã được chụp hình não khi ngắm bức ảnh của bạn bè. Kết luận: những người này có biểu hiện nghiện yêu.

Ở những người đàn ông và phụ nữ là đối tượng chinh phục - chứ không giống bạn bè - hoạt động chỉ xảy ra ở vùng duy nhất được kết nối của bộ não, mạch thần kinh cụ thể đến mức dường như được dành riêng cho tình yêu. Nhà thần kinh học Jaak Panksepp đã chỉ ra, phần lớn mạch này cũng hoạt động trong những trạng thái lâng lâng khác như khi sử dụng cocain hoặc thuốc phiện. Phát hiện này cho thấy bản chất sung sướng, ngây ngây như trong cơn nghiện của mối quan hệ tình cảm sâu sắc có nguyên nhân từ cơ chế thần kinh. Đáng chú ý, ở đàn ông, toàn bộ mạch tình yêu này đều không đóng vai trò quan trọng trong suốt giai đoạn dâng trào ham muốn tình dục mặc dù vẫn có những vùng nằm gần vùng khuấy động cảm xúc lãng mạn, điều này cho thấy có một liên kết dễ dàng khi dục tính dâng trào cùng tình yêu.

Thông qua những nghiên cứu này, khoa học thần kinh đã xuyên qua tấm màn bí ẩn của đam mê tình dục, tìm hiểu sự kết hợp của các hormone và tế bào thần kinh mang đến dục tính. Công thức tạo đam mê ở mỗi giới cũng khác nhau. Nhưng các thành phần và thời gian thêm nếm trong hoạt động tình dục đã hé lộ kế hoạch tài tình, một kế hoạch bổ sung thêm sức sống cho công trình nhân giống loài người.

Ham muốn tình dục được khuấy động, lấp đi vết cắt rất rộng của bộ não limbic. Đường thấp kết nối cho ham muốn tình dục này ở hai giới có một số điểm khác biệt đáng chú ý. Những khác biệt này lại dẫn đến sự khác biệt trong cách thức mỗi giới thực

hiện hành động yêu đương, cũng như trong cách họ đánh giá các yếu tố khác nhau của bạn tình.

Ở đàn ông, bản năng tình dục và thái độ hiếu chiến đều được đẩy lên cao bởi các hormone testosterone hoạt động trong vùng kết nối của bộ não. Khi ham muốn tình dục của đàn ông tăng lên, mức testosterone của họ cũng tăng vọt. Hormone nam giới cũng tiếp thêm năng lượng cho ham muốn tình dục của phụ nữ, mặc dù ham muốn này không mạnh mẽ như đàn ông.

Và đây chính là đặc điểm gây nghiện. Đối với cả nam và nữ giới, dopamine - chất hóa học tạo cảm giác hưng phấn cao độ trong các hoạt động đa dạng như thói ham mê cờ bạc và nghiện thuốc - cũng tăng vọt trong suốt quá trình sinh hoạt tình dục. Mức dopamine có thể khiến hưng phấn tăng không chỉ khi ham muốn tình dục tăng mà còn tăng theo tần suất yêu đương và cường độ hoạt động tình dục của một người.

Oxytocin - chất hóa học khơi nguồn cho sự yêu thương, chăm sóc - ngấm vào bộ não của nữ giới nhiều hơn nam giới, và vì vậy, nó tác động lên liên kết tình dục của nữ giới nhiều hơn. Vasopressin, loại hormone liên quan mật thiết với oxytocin, cũng giữ vai trò quan trọng trong liên kết. Đáng chú ý hơn là các bộ thụ cảm vasopressin có rất nhiều trong các tế bào chính, những bộ kết nối siêu nhanh của bộ não xã hội. Chẳng hạn, tế bào chính có tham gia khi chúng ta đưa ra những đánh giá trực giác rất nhanh về ai đó mà ta mới gặp lần đầu. Mặc dù cho đến nay, vẫn chưa có nghiên cứu nào khẳng định chắc chắn nhưng những tế bào này dường như chính là nguyên nhân của phần tạo yêu thương hay đam mê ngay từ cái nhìn đầu tiên trong bộ não.

Trong suốt quá trình diễn ra hoạt động tình dục, mức độ oxytocin tăng vọt trong não nam giới dưới sự điều khiển của ardynen Và vasopressin (cả hai được gọi bằng cái tên AVP). Bộ não của nam giới có nhiều bộ thụ cảm AVP hơn và hầu hết các bộ thụ cảm này đều tập trung trong mạch tình dục. AVP xuất hiện rất nhiều ở tuổi dậy thì và có khả năng làm gia tăng ham muốn

tình dục ở người đàn ông, cho tới khi gần phóng tinh và giảm xuống nhanh chóng khi lên tới điểm cực khoái.

Ở cả nam và nữ giới, oxytocin gợi ra rất nhiều cảm giác yêu đương và hưng phấn khi quan hệ tình dục. Lượng oxytocin phóng ra nhiều nhất khi hai người chạm tới điểm cực khoái. Sau điểm này, một đợt chất hóa học đường như lại kích thích những cảm xúc yêu đương nồng ấm hậu kỳ, đưa hai người tới cùng nhịp hormone yêu thương trong một khoảng thời gian nhất định. Lượng oxytocin tiết ra vẫn rất mạnh ngay cả sau cực khoái, đặc biệt với những cái âu yếm, vuốt ve sau khi quan hệ.

Oxytocin tăng mạnh ở đàn ông trong suốt "giai đoạn tơ ỉ" sau cực khoái, khi họ không thể cương cứng nữa. Điều thú vị là, ở những loài gặm nhấm (và có lẽ cả ở con người), cảm giác hưng phấn do tình dục đem lại ở các con đực đẩy mức oxytocin tăng lên gấp ba lần bình thường - sự thay đổi này của bộ não hiển nhiên khiến cơ chế hóa học trong bộ não con đực gắn kết chặt chẽ hơn với cơ chế hóa học trong bộ não con cái. Dù trong trường hợp nào, hoạt động cuối cùng, rất khéo léo của các chất hóa học tiết ra khi hai người yêu nhau, cũng tạo ra đủ thời gian thư giãn để tạo lập sự gắn bó, quyến luyến giữa hai người. Đây chính là một chức năng của oxytocin.

Mạch dục tình cũng hoạt hóa trong lần hẹn hò đầu tiên. Hippocampus, cấu trúc chủ yếu trong vùng nhớ, tập trung các nơ-ron chính tại các bộ thụ cảm AVP và oxytocin. AVP, đặc biệt là AVP của nam giới, khắc đậm hình ảnh hấp dẫn về người phụ nữ anh ta say đắm trong trí nhớ, khiến người phụ nữ này trở nên khó quên.

Trong khi cơ chế sinh hóa này khơi dậy hoạt động tình dục, các trung tâm não bộ thuộc đường cao lại đưa ra những ảnh hưởng của riêng chúng dù rằng những ảnh hưởng này không phải lúc nào cũng phù hợp. Những hệ thống não bộ đã hoạt động rất tốt để bảo đảm sự sinh tồn của con người qua bao nhiêu thế hệ, giờ đây lại có vẻ dễ bị mắc cảm trước những xung đột và

căng thẳng có thể khiến các nỗ lực yêu đương trở nên vô ích, chứ không đẩy lên tột bậc.

YÊU THƯƠNG TÀN NHÃN

Chúng ta hãy cùng xem xét ví dụ về một nữ luật sư trẻ, đẹp, tự lập, có chồng chưa cưới là một nhà văn chỉ làm việc ở nhà. Mỗi khi cô luật sư về nhà, người chồng chưa cưới đều ngừng ngay công việc đang làm (bất kể việc gì) và loanh quanh bên cô. Một buổi tối, khi cô chuẩn bị đi ngủ, anh chàng háo hức kéo cô vào lòng trước cả khi cô kịp chui vào chăn.

"Phải cho em một chút không gian để yêu anh chứ", cô lên tiếng và câu nói này đã làm tổn thương anh chàng. Anh ta dọa sẽ ngủ trên ghế bành.

Câu nói của cô gái đã cho thấy mặt trái của một kết nối quá chặt: kết nối đó có thể sẽ ngột ngạt. Mục tiêu của hòa hợp không chỉ đơn thuần là sự ăn khớp liên tục của toàn bộ mọi suy nghĩ và cảm xúc, nó còn bao gồm cả việc tạo cho người kia một khoảng riêng tư khi cần thiết. Vòng kết nối tuần hoàn này tạo ra sự cân bằng giữa nhu cầu chung và riêng. Như một chuyên gia tư vấn gia đình nhận xét: "Càng xa nhau bao nhiêu, hai người lại càng gần nhau bấy nhiêu."

Mỗi biểu hiện cơ bản của tình yêu - như sự gắn bó, say mê và chăm sóc - đều có một cơ chế hoạt động sinh học riêng, được sinh ra để gắn kết hai người với nhau thành vòng tương tác bằng một thứ keo hóa học nào đó. Khi được sắp xếp đúng vị trí, tình yêu của hai người sẽ phát triển mạnh mẽ. Còn khi bị sắp xếp sai, tình yêu của họ có thể chao đảo.

Hãy xem xét thách thức đối với bất kỳ mối quan hệ nào khi ba hệ thống sinh học của tình yêu bị sắp xếp sai vị trí, điều vẫn thường xảy ra giữa sự gắn bó và tình dục. Chẳng hạn, tình trạng không cân xứng này hay xảy ra khi một người cảm thấy lo sợ, thậm chí, họ áp ủ cảm giác ghen tuông hay nỗi lo sợ bị ruồng bỏ. Dưới góc độ thần kinh, khi được đẩy theo hướng lo lắng, hệ thống gắn bó sẽ ngăn cản hoạt động của các hệ thống khác. Nỗi lo sợ gặm nhấm trong họ có thể dễ dàng làm nguội lạnh ham

muốn tình dục và dập tắt thái độ chăm sóc yêu thương của người kia - ít nhất là trong một khoảng thời gian nào đó.

Sự áp đặt ích kỷ của anh chồng chưa cưới, coi cô gái kia chỉ là đối tượng tình dục, có nét gì đó hơi giống tình yêu tàn nhẫn của một đứa bé con luôn đòi hỏi sự chăm sóc nhưng không quan tâm đến cảm xúc cũng như nhu cầu của mẹ. Những biểu hiện yêu thương ích kỷ này thường xuất hiện trong suốt quá trình quan hệ, khi hai người hòa vào nhau bằng sự hăng hái của một đứa trẻ.

Như chúng ta đã biết, gốc rễ các mối quan hệ thân mật của tuổi ấu thơ sẽ lập lại trong âm điệu cao của giọng nói và sự ngây thơ như trẻ con hoặc trong cách dùng những biệt danh dễ thương giữa hai người yêu nhau. Theo lập luận của các nhà biểu sinh học, những biểu hiện này khơi gợi các phản hồi yêu thương, chăm sóc, và dịu dàng như của cha mẹ trong não của hai người. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa tình yêu của một em bé với tình yêu của một người lớn nằm ở chỗ người lớn có khả năng cảm thông. Khả năng này đảm bảo đam mê đi cùng với tình thương - hay ít nhất là sự quan tâm, chăm sóc.

Chính vì vậy, Mark Epstein, bác sĩ tâm lý của cô gái kia, đã đưa ra một giải pháp khác cho người chồng sắp cưới của cô: hãy chậm lại đủ để cả hai hòa hợp được về mặt tình cảm và từ đó tạo ra "khoảng không tâm lý" để cô gái có thể chạm đến đam mê của chính mình. Tính phụ thuộc lẫn nhau của đam mê và sự duy trì vòng kết nối giữa hai người sẽ mở đường cho những cảm xúc đã mất trong cô quay trở lại.

Điều này cũng gợi lại câu hỏi nổi tiếng của Freud: "Phụ nữ mong muốn điều gì?" Và như Epstein trả lời: "Phụ nữ muốn có một người bạn đời quan tâm đến những điều họ muốn."

TƯỜNG TƯỢNG LIÊN ỨNG

Anne Rice, tác giả của một loạt các tiểu thuyết nổi tiếng về ma cà rồng và những câu chuyện tình được viết với một bút danh khác, vẫn nhớ những hình ảnh quái dị và rất sống động về nạn ác dân từ thời thơ ấu.

Một trong những cuốn tiểu thuyết đầu tiên bà đọc được khi còn bé kể về những thanh niên trai tráng ở đất nước Hy Lạp cổ đại bị bán làm nô lệ tình dục và sự hấp dẫn đồng giới giữa những người đàn ông thật sự khiến bà thích thú. Đến khi lớn lên, bà nhận thấy mình rất thích kết bạn với những người đàn ông đồng tính và say mê nghiên cứu văn hóa đồng tính.

Đây chính là nguồn tư liệu cho các tác phẩm của bà. Các tiểu thuyết về ma cà rồng của Rice, với vô số những chi tiết về các mối quan hệ đồng tính, đã tạo ra một không khí rất riêng cho thế giới lãng mạn của những kẻ lỗ mãng. Còn trong những tiểu thuyết ướt át được ký bằng bút danh khác, bà lại mô tả chi tiết các hoạt động ác dâm do những người đồng giới thực hiện. Mặc dù những tiểu thuyết loại này không phải là loại sách yêu thích của mọi người nhưng theo các nhà nghiên cứu, những chi tiết trong đó có nhiều nét đặc trưng cho những ham muốn tình dục ở người bình thường.

Những cảnh quan hệ cường điệu hóa mà Rice mô tả tỉ mỉ đến từng chi tiết không phải là hiện tượng chệch hướng khỏi chuẩn tắc thông thường, nói đúng hơn, nó nằm trong các chủ đề tưởng tượng thường được cả nam giới và nữ giới kể lại trong các cuộc nghiên cứu từ trước đến nay. Theo một cuộc điều tra thì những tưởng tượng về các hoạt động tình dục xuất hiện thường xuyên nhất gồm có: nhớ lại một lần quan hệ tuyệt vời, tưởng tượng mình đang quan hệ với một ai đó, quan hệ bằng miệng, quan hệ ở một nơi lãng mạn, tưởng tượng mình là người vô cùng hấp dẫn hoặc mình bị buộc phải quan hệ với ai đó.

Có rất nhiều tiểu thuyết tình cảm miêu tả hoạt động tình dục lành mạnh, đưa ra căn nguyên kích thích tăng cường sự háo hức và hưng phấn. Khi cả hai bên đều đồng ý, câu chuyện thậm chí còn kỳ quái hơn cả câu chuyện của Rice, nó xuất hiện trên khuôn mặt họ như cảnh tượng độc ác.

Chúng ta đã đi được một chặng đường khá dài từ một thế kỷ trước khi Freud tuyên bố: "Một người hạnh phúc không bao giờ suy nghĩ viển vông, chỉ có những người không được thỏa

mãn mới như vậy." Nhưng một câu chuyện không chỉ có thế, nó là một sự tưởng tượng sống động. Như Rice đã đề cập tỉ mỉ, mặc dù bị lôi kéo nhưng bà chưa bao giờ hành động như các nhân vật của mình. Các câu chuyện chú tâm vào tình dục có thể sẽ không được một người nào diễn nhưng chúng cũng không bao giờ tìm kiếm ứng dụng cho mình. Các nghiên cứu ban đầu của Alfred Kinsey chỉ ra rằng có 89% đàn ông và 64% phụ nữ thừa nhận họ đã tưởng tượng các cảnh sinh hoạt tình dục khi thủ dâm. Đây là một phát hiện gây sốc trong "thời kỳ bình yên" của thập niên 1950, nhưng là điều bình thường trong cuộc sống hiện đại. Như Giáo sư Kinsey đã chỉ rõ, có rất nhiều hành vi tình dục diễn ra phổ biến ở cả đàn ông và đàn bà nhưng lại không được cả hai giới công khai thừa nhận.

Những cấm kỵ xã hội kéo dài tới tận ngày nay cho thấy những hành vi tình dục diễn ra phổ biến luôn nhiều hơn những gì người ta sẵn lòng thừa nhận. Trên thực tế, các nhà tình dục học còn giả định tất cả các con số thống kê dựa trên sự công nhận của con người về các hành vi tình dục của họ đều không phản ánh đúng thực tế. Khi được yêu cầu ghi lại mọi hành vi và suy nghĩ liên quan đến tình dục mà họ nghĩ đến trong một ngày, các sinh viên nam thừa nhận bảy lần còn các sinh viên nữ thừa nhận mỗi ngày họ nghĩ đến từ bốn đến năm lần. Tuy nhiên, trong những nghiên cứu yêu cầu họ trả lời các câu hỏi khảo sát về vấn đề tương tự, các nam sinh viên cho rằng họ chỉ nghĩ tới tình dục một lần/ngày còn nữ sinh viên là một lần/tuần.

Chúng ta hãy cùng xem xét ví dụ về những người đàn ông và phụ nữ tưởng tượng ra các cảnh sinh hoạt ngay khi đang quan hệ. Thông thường, tỷ lệ đàn ông thể hiện gần như tất cả các hành vi tình dục cao hơn phụ nữ. Nhưng những suy nghĩ tưởng tượng về cảnh quan hệ đã đẩy tỷ lệ này lên cao hơn: có tới 94% phụ nữ và 92% đàn ông cho biết họ thật sự đã thực hiện những hành vi đó (tuy nhiên, có một số nghiên cứu đưa ra con số thấp hơn: 47% đối với đàn ông và 34% đối với phụ nữ).

Một nghiên cứu phát hiện ra rằng, tưởng tượng ra cảnh quan hệ tình dục với người bạn tình hiện tại là suy nghĩ khá phổ

biến, nhưng việc tưởng tượng ra cảnh quan hệ với người khác trong khi đang yêu đương còn diễn ra phổ biến hơn. Những kết quả này dẫn tới kết luận: khi hai người yêu nhau có quan hệ tình dục, thực tế có bốn người tham gia vào quá trình đó, hai người hiện hữu và hai người tồn tại trong tâm trí họ.

Những tưởng tượng về cảnh yêu đương thường dẫn tới tình trạng người bạn tình bị coi như một đồ vật, một thực thể được tạo ra để thỏa mãn thú vui của người kia mà không cần xét đến suy nghĩ hay mong muốn của họ trong hoàn cảnh đó.

Bằng lòng gia nhập, chia sẻ và hành động đúng với bản chất con người là một sự hội tụ yêu thương: thực hiện theo đúng kịch bản với đối tác tự nguyện chứ không phải tưởng tượng và coi bạn tình như It - tức một đồ vật, tạo ra sự khác biệt rất lớn. Nếu cả hai đều đồng ý và say mê, thì ngay cả quan hệ theo kiểu I-It cũng có thể tạo ra cảm giác gần gũi hơn, thân mật hơn. Tùy theo điều kiện hoàn cảnh, nếu cả hai cùng liên ứng với nhau, việc coi bạn tình là It có thể trở thành một phần của quá trình quan hệ.

Như một chuyên gia tâm lý trị liệu đã nhận xét: "Một mối quan hệ tình dục tốt rất giống với suy nghĩ tưởng tượng lành mạnh về tình dục", nó kích thích cảm giác hưng phấn nhưng vẫn rất an toàn. Vị chuyên gia này cũng nói thêm, khi hai người có thêm những nhu cầu về cảm xúc, cơ chế hóa học trong cơ thể họ sẽ sản sinh ra một chất kích thích, làm sống lại mối quan tâm tình dục đang dần dần trong họ sau nhiều năm chung sống.

Sự đồng cảm và thấu hiểu lẫn nhau giữa hai người bạn tình tạo ra sự khác biệt rất lớn giữa một bên là những tưởng tượng thiếu nghiêm túc về trò chơi tình ái với một đồ vật và một bên là người bạn tình rất dễ bị tổn thương. Nếu cả hai đều coi quan hệ tình dục là một trò chơi, chính sự tưởng tượng của họ sẽ tạo ra một sự đồng cảm vững chắc khác. Khi họ tham gia vào mối quan hệ thực tế, các mạch thần kinh trong cơ thể sẽ kích thích cảm giác vui sướng ở cả hai và thể hiện sự đồng ý - một hành động ngầm biểu hiện sự quan tâm.

BIỂU HIỆN KHÁCH QUAN CỦA TÌNH DỤC

Hãy cùng báo cáo của một bác sĩ tâm thần đang điều trị cho bệnh nhân theo chủ nghĩa narciss:

Hai mươi lăm tuổi và độc thân, anh ta rất dễ bị cuốn vào những người phụ nữ mà anh đã gặp và bị ám ảnh bởi những suy nghĩ mạnh mẽ về hai người khi quan hệ. Nhưng sau một loạt các lần thử quan hệ, anh ta luôn cảm thấy thất vọng về cô gái, đột nhiên cảm thấy cô ta quá ngớ ngẩn, trơ lì, quá bám riết hay có vẻ ngoài thật khó ưa.

Chẳng hạn, khi cảm thấy cô đơn vào dịp lễ Giáng sinh, anh ta tìm cách thuyết phục người bạn gái lúc đó - cô gái anh ta mới bắt đầu hẹn hò cách đó vài tuần - ở lại với anh ta thay vì về tham gia đình. Khi cô từ chối, anh ta liền tấn công cô như một kẻ tự cho mình là trung tâm, nổi giận điên cuồng và quyết định không bao giờ gặp lại cô nữa.

Cảm giác có quyền hành động như vậy cho phép anh ta nghĩ rằng những quy tắc và ranh giới bình thường không thể áp dụng cho anh ta. Như chúng ta thấy, anh ta cảm thấy mình có quyền quan hệ khi người phụ nữ kích thích và khơi gợi anh ta - ngay cả khi cô gái đó đã nói rõ là không muốn tiếp tục. Dù thế nào, anh ta vẫn cứ thực hiện hành vi đó kể cả phải dùng đến vũ lực.

Hãy nhớ rằng, bên cạnh thái độ bóc lột và ý thức hão huyền mình là trung tâm sự trơ lì về cảm xúc đứng đầu danh sách những đặc điểm của một kẻ mắc bệnh tự yêu mình. Do vậy, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những người đàn ông mắc bệnh này xác nhận thái độ ưa thích ép buộc tình dục. Họ nghĩ rằng nạn nhân bị chiếm đoạt đang đòi hỏi điều đó, hay khi người phụ nữ nói không với tình dục thì thật ra cô ấy đồng ý. Những người như vậy thường đồng ý với ý kiến "nếu một cô gái đồng ý ôm hôn, âu yếm và để mọi thứ vượt ngoài tầm kiểm soát, đó sẽ là lỗi của cô ta nếu đối phương buộc cô ta phải quan hệ." "Đối với một số đàn ông, suy nghĩ này phù hợp cả với những đối tượng bị cưỡng bức hẹn hò, khi đó, người đàn ông sẽ ép buộc cô gái phải hẹn hò bất chấp ý kiến của cô."

Những thái độ phổ biến trên ở người đàn ông có thể lý giải một phần tại sao khoảng 29% phụ nữ Mỹ khẳng định họ bị ép quan hệ khi không muốn mặc dù có kháng cự - hầu hết những người thực hiện hành vi này là chồng hoặc người yêu hoặc người yêu cũ của họ. Trên thực tế, số phụ nữ bị ép quan hệ cao hơn thế gấp 10 lần. Một nghiên cứu về những kẻ hiếp dâm cho thấy tất cả các trường hợp ép buộc như trên đều đi theo hoạt động liên ứng chung kẻ thủ ác chỉ đơn giản phớt lờ sự kháng cự của người phụ nữ.

Không giống đại đa số đàn ông, những kẻ này rất thích xem phim khiêu dâm, trong đó thường có những cảnh một đôi âu yếm nhau, người phụ nữ muốn dừng lại nhưng người đàn ông vẫn dùng vũ lực để quan hệ bất chấp sự căm giận và sự ghê tởm rõ ràng ở cô gái. Khi xem những cảnh như vậy, những người này thường bỏ qua tất cả đau đớn mà cô gái phải chịu đựng và chỉ tập trung vào hành động tự thỏa mãn của kẻ thủ ác. Những kẻ tự yêu mình trong nghiên cứu này không thích xem cảnh cưỡng bức quan hệ thuần túy mà không có các cảnh trước khi quan hệ và cảnh từ chối.

Sự thiếu cảm thông khiến những người này lãnh đạm trước sự chịu đựng của người kia. Khi người phụ nữ coi tình dục cưỡng bức là một hành động bạo lực đáng ghê tởm, những người đàn ông thuộc tuýp tự yêu mình thường không hiểu tại sao phụ nữ lại bất mãn trước hành động đó nếu chỉ xét đến độ nồng ấm và nhiệt tình khi yêu. Trên thực tế, lòng cảm thông ở người đàn ông càng cao, anh ta càng ít khả năng hành động như một con thú khi quan hệ hoặc tưởng mình làm vậy.

Trong quan hệ cưỡng bức, một loại hormone khác tham gia hoạt động. Theo các nghiên cứu, nồng độ testosterone rất cao khiến đàn ông có nhiều khả năng đối xử với bạn tình như một công cụ tình dục. Và nó cũng là nguyên nhân biến họ trở thành những kẻ luôn gây rắc rối trong hôn nhân.

Một nghiên cứu về nồng độ testosterone ở 4.462 người đàn ông Mỹ cho thấy có một bộ phận đáng báo động trong số những

người có chỉ số hormone nam giới cao nhất. Họ hiếu chiến, dễ vi phạm pháp luật và dễ ấu dâm. Khi kết hôn, họ cũng trở thành những người chồng rất nguy hiểm: họ sẵn sàng đánh đập, hành hạ vợ, sử dụng bạo lực tình dục và rất dễ bị ly dị. Mức testosterone càng cao, những đặc điểm này ở họ càng thể hiện rõ.

Trong khi đó, rất nhiều người đàn ông có mức độ testosterone vừa phải lại có cuộc sống hôn nhân khá hạnh phúc. Theo các nhà nghiên cứu, sự khác biệt là ở khả năng kiểm soát tác động từ testosterone ở đàn ông. Hệ thống trước trán nắm giữ chìa khóa chế ngự những tác động dạng này, trong đó có sự kích thích ham muốn tình dục và kích thích hiếu chiến. Điều này đưa chúng ta quay trở lại nhu cầu cần đến đường cao và khả năng chế ngự đường thấp của nó.

Nhiều năm trước đây, khi còn là nhà báo chuyên về mảng khoa học của The New York Times, tôi đã nói chuyện với một nhân viên FBI chuyên phân tích tâm lý những kẻ giết người hàng loạt. Qua cuộc nói chuyện, tôi được biết những tên giết người này gần như luôn nghĩ tới những hành vi bạo dâm vô cùng độc ác, trong đó nạn nhân trở thành mục tiêu thỏa mãn ham muốn của chúng. Nhưng thật may mắn là trên thực tế, chỉ có một bộ phận rất nhỏ đàn ông bị kích thích bởi những hình ảnh cưỡng dâm hơn những cảnh khiêu dâm. Sở thích kỳ quặc đó đã tách nhóm ngoại đạo này ra khỏi đại bộ phận đàn ông trên thế giới.

Sự thiếu cảm thông hoàn toàn như vậy dường như đã lý giải tại sao những kẻ thực hiện hành vi hãm hiếp lại không mấy may xúc động trước nước mắt hay những tiếng la hét của nạn nhân. Rất nhiều kẻ thủ ác sau đó cho biết trong suốt quá trình cưỡng dâm, chúng không cảm thấy xót thương nạn nhân vì lý do đơn giản là không biết hay không quan tâm đến những cảm xúc đó. Gần một nửa số kẻ thủ ác còn tự thuyết phục rằng nạn nhân cũng thích như vậy mặc dù trên thực tế những đau đớn mà nạn nhân phải trải qua cũng đủ để tống hấn vào tù.

Một nghiên cứu về những kẻ phạm tội hãm hiếp cho thấy, bình thường chúng vẫn có thể hiểu suy nghĩ và cảm giác của người khác, ngoại trừ một điều rất đáng chú ý: chúng không có khả năng cảm nhận những biểu hiện tiêu cực ở phụ nữ. Vì vậy, mặc dù vẫn có năng lực thấu cảm nhưng những kẻ thù ác dường như không thể hoặc không sẵn lòng hiểu những tín hiệu ngăn chúng lại. Chúng vô cảm có chọn lọc và hiểu nhầm những tín hiệu mà chúng không muốn thấy ở người phụ nữ: sự từ chối hay đau khổ.

Rắc rối nhất là những kẻ có suy nghĩ lệch lạc, luôn thích tưởng tượng ra những cảnh quan hệ theo kiểu I-It - một mẫu điển hình của những kẻ phạm tội liên quan đến tình dục, đặc biệt là những kẻ hiếp dâm hàng loạt, quấy rối trẻ em và thích khoe các bộ phận trên cơ thể. Những gã đàn ông này thường bị kích thích bởi những hình ảnh tưởng tượng về các hoạt động lạm dụng hơn là bị kích thích bởi những cảnh quan hệ tình dục thông thường. Tất nhiên, chỉ tưởng tượng đơn thuần không có nghĩa là ai đó sẽ tấn công tình dục một người khác để thực hiện suy nghĩ đó. Nhưng những người thật sự làm theo những suy nghĩ tưởng tượng đó giống như bọn tội phạm về tình dục đã phá vỡ rào cản thần kinh giữa suy nghĩ và hành động.

Khi đường thấp chọc thủng rào cản của đường cao để thực hiện ý định bạo lực, sự tưởng tượng sẽ tiếp thêm nhiên liệu cho ác ý, tạo ra mong muốn quan hệ mạnh mẽ dẫn tới các vụ cưỡng dâm liên tiếp (một số người gọi đây là khao khát quyền lực). Trong những trường hợp như vậy, sự tưởng tượng sẽ trở thành một tín hiệu nguy hiểm, đặc biệt là khi người đàn ông đó thiếu sự cảm thông đối với nạn nhân, tin rằng nạn nhân cũng thích điều đó, có thái độ thù địch với nạn nhân và cô đơn về mặt tình cảm. Sự kết hợp của các yếu tố dễ bùng nổ này gần như luôn gây ra rắc rối.

Ngược lại với sự phân tách lạnh lùng của kiểu quan hệ tình dục I-It là sự ấm áp có tính kết nối của kiểu quan hệ I-You. Một chuyện tình lãng mạn thường tạo ra sự cộng hưởng đối với cả hai phía, nếu thiếu mối liên kết thân mật này, sẽ chỉ còn sự say mê tồn tại. Với sự cảm thông hoàn toàn từ hai phía, đối tác tình

cảm sẽ trở thành You và hoạt động tình dục sẽ rất ấn tượng. Khi một cặp đôi hòa hợp về cảm xúc và gần gũi về thể xác, cả hai đều không còn cảm giác về sự chia tách trong cái được gọi là sự cực khoái của bản ngã - một sự giao thoa không chỉ của hai cơ thể mà còn của chính cảm xúc.

Tuy nhiên, ngay cả những điểm cực khoái mạnh nhất cũng không thể đảm bảo chắc chắn hai người yêu nhau sẽ chăm sóc nhau ân cần vào buổi sáng ngày hôm sau. Khác với tình dục, sự quan tâm lại hoạt động dựa trên cơ chế logic thần kinh của riêng nó.



Chương 15. CƠ CHẾ SINH HỌC CỦA SỰ CẢM THÔNG



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YÊU

Trong một nhạc phẩm kinh điển của Rolling Stones, Mick Jagger đã hứa với người con gái anh yêu: "Anh sẽ đến bên em và giải thoát cho những xúc cảm của em." Lời bài hát đã diễn tả thứ cảm xúc mà tất cả những người đang yêu trên thế gian này đều có. Những người yêu nhau đến với nhau không chỉ vì sự cuốn hút mà còn vì sự chăm sóc họ dành cho nhau. Ta có thể bắt gặp sự chăm sóc về tinh thần ấy ở bất kỳ mối quan hệ nào.

Sự nuôi dưỡng, chăm sóc của người mẹ dành cho đứa con là hình mẫu đầu tiên cho quan hệ chăm sóc. John Bowlby cho rằng bản năng chăm sóc trời dậy và trở thành hành động bất cứ khi nào ta bị thôi thúc đáp lại một tiếng kêu cầu cứu - có thể là của người chúng ta yêu, là con cái chúng ta, là bạn bè hay chỉ là một người lạ đang trong cơn nguy khốn.

Sự quan tâm giữa những người đang yêu thường biểu hiện dưới hai dạng: mang đến cho người mình yêu một chỗ dựa vững chắc, nơi người đó cảm thấy được che chở, và tạo ra một bến bờ bình yên để từ đây người đó có thể đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống. Xét về lý tưởng, cả hai người đều có thể dễ dàng chuyển từ vai trò này sang vai trò khác: mang đến cho người mình yêu niềm khuây khoả hay một chỗ dựa bình yên, hoặc đón nhận nó nếu cần thiết. Chúng ta sẽ là chỗ dựa vững chắc cho người mình yêu thương nếu có thể đến bên họ bất cứ khi nào và giải thoát tinh thần cho họ bằng cách giúp họ giải quyết những điều lo âu, đỡ dành họ hay chỉ đơn giản là có mặt và lắng nghe họ... Khi ta cảm thấy mối quan hệ có thể đem lại cho ta một nền tảng vững chắc, năng lượng sẽ được giải phóng và ta đã sẵn sàng đương đầu với thử thách. Như John Bowlby đã nói: "Đối với mỗi chúng ta, từ lúc lọt lòng cho đến khi lìa đời, hạnh phúc nhất là khi cuộc sống đem lại cho ta những chuyến đi, có

thể dài, có thể ngắn, nhưng đều xuất phát từ một bến bờ bình yên."

Những chuyến đi ấy có thể chỉ đơn giản là một ngày ở công sở, hay phức tạp hơn là cuộc hành trình để đạt đến đỉnh cao. Hãy nghĩ tới những người đứng lên phát biểu sau khi nhận một giải thưởng lớn, họ thường bày tỏ sự biết ơn đối với những người đã đem lại cho họ chỗ dựa vững chắc. Điều này chứng tỏ tầm quan trọng đặc biệt của cảm giác an toàn và tự tin đối với sự thành công của mỗi người.

Cảm nhận về sự an toàn và nỗ lực khám phá là hai điều kiện không tách rời nhau. Theo học thuyết của Bowlby, khi người yêu thương càng đem đến cho ta cảm giác bình yên và an toàn bao nhiêu, ta càng khám phá được nhiều điều bấy nhiêu, và khi mục tiêu khám phá của ta càng có nguy cơ thoái chí, ta càng cần sự ủng hộ từ chỗ dựa của mình để được tiếp thêm năng lượng, sự tập trung, tự tin và can đảm. Những nhận định này đã được thử nghiệm với 116 cặp yêu nhau được ít nhất bốn năm. Đúng như dự đoán, khi một người càng cảm thấy nửa kia của mình là một mái nhà tin cậy, họ càng tự tin theo đuổi nhiều cơ hội trong cuộc đời.

Các băng hình ghi lại cảnh các cặp này đang bàn bạc về những mục tiêu trong cuộc đời cho thấy cách nói chuyện với nhau cũng rất quan trọng. Nếu một trong hai người nhay cảm, nồng hậu và tích cực trong suốt cuộc thảo luận về các mục tiêu của người kia, thì người còn lại chắc chắn sẽ tự tin hơn khi cuộc nói chuyện kết thúc và thường nâng cao các mục yêu của mình.

Ngược lại, nếu một trong hai người tỏ ra áp đặt và muốn điều khiển người yêu, người kia sẽ trở nên chán chường và dễ dao động; thường thì họ sẽ kết thúc cuộc nói chuyện bằng việc hạ thấp những mục tiêu của mình và cảm thấy giá trị của bản thân cũng bị hạ thấp. Những người cố điều khiển người yêu sẽ bị người kia cho là thô lỗ, khó tính và những lời khuyên của họ thường bị từ chối. Cố gắng để điều khiển người khác là vi phạm nguyên tắc chủ yếu về tạo dựng một nền tảng vững chắc: chỉ can

thiệp khi được yêu cầu hay khi thật sự cần thiết. Để đối tác thử tự mình đi trên con đường riêng là một sự ủng hộ thầm lặng tiếp thêm sự tự tin cho người đó. Nếu càng cố điều khiển, ta chỉ càng mất đi sự ủng hộ ấy. Sự áp đặt sẽ cản trở sự khám phá.

Mỗi người có một cách ủng hộ và gắn bó khác nhau. Những người hay lo lắng về sự gắn bó của mình có thể gặp rắc rối trong việc thư giãn để tạo không gian cho người khác khám phá, thay vào đó, họ chỉ muốn người mình yêu luôn bên cạnh như một đứa con luôn cần chăm sóc. Sự theo sát chăm sóc thái quá có thể rất tốt cho việc tạo dựng một nền tảng vững chắc, nhưng những người như vậy không thể là một chỗ dựa an toàn. Trái lại, những người hay trốn tránh hoàn toàn có thể mang lại cảm giác tự do, nhưng họ lại gặp rắc rối với việc đem đến cho nửa kia một chỗ dựa vững chắc về tinh thần. Họ gần như không bao giờ có thể giải thoát tinh thần cho người kia.

LIAT TỘI NGHIỆP

Đây là một cảnh được trích từ một chương trình truyền hình có tên gọi Fear Factor. Liat là một nữ sinh viên, cô sẽ phải vượt qua một loạt thử thách của chương trình với độ khó tăng dần. Liat rất hoảng sợ trước thử thách đầu tiên: nhìn vào bức tranh đẫm máu vẽ một người đàn ông đang bốc cháy với khuôn mặt bị thương trông rất đáng sợ.

Tiếp đó, cô phải cầm và giết chết một con chuột, Liat đã mất can đảm đến nỗi suýt đánh rơi con chuột. Sau đó, cô còn phải nhúng tay vào xô nước đá ngập đến tận khuỷu tay và giữ nguyên trong 30 giây. Sau 20 giây, Liat quá đau đớn đến nỗi không thể chịu đựng thêm.

Cuối cùng, Liat phải đến gần một nhà kính để cho một con nhện đen Nam Âu ăn. Lúc này, mọi chuyện dường như đã quá sức chịu đựng của cô. Liat hét lên: "Tôi không thể tiếp tục được nữa!".

Câu hỏi của trò chơi là: Bạn có tình nguyện giúp Liat thoát khỏi những thử thách trên bằng cách làm cho cô ấy thay đổi không?

Đó chính là câu hỏi dành cho một số sinh viên nam, những người đã tình nguyện tham gia vào một nghiên cứu về ảnh hưởng của sự lo lắng tới lòng trắc ẩn - một biểu hiện cao thượng của bản năng chăm sóc trong chúng ta. Câu trả lời của những nam sinh viên này cho thấy các kiểu quan hệ gắn bó có thể làm lệch bản năng giới tính, và chúng cũng có thể mượn những bản tính riêng biệt để thể hiện khả năng cảm thông.

Qua nghiên cứu về các dạng quan hệ gắn bó, Mario Mikulincer, một đồng nghiệp người Israel của Phillip Shaver, cho rằng lòng vị tha trong mỗi người thôi thúc ta thông cảm với những người đang cần giúp đỡ. Lòng vị tha này có thể mất đi hay bị kìm nén hoặc bị dẹp sang một bên khi chúng ta cảm thấy lo âu về một mối quan hệ không đảm bảo. Thông qua những thí nghiệm phức tạp, Mikulincer đã chỉ ra mỗi dạng trong ba kiểu quan hệ gắn bó đều có những tác động khác nhau lên khả năng cảm thông.

Mỗi người với những dạng gắn bó khác nhau được yêu cầu theo dõi Liat tội nghiệp - dĩ nhiên cô cũng là một phần của thí nghiệm. Những người bình tĩnh, đáng tin cậy là những người giàu lòng trắc ẩn nhất, cả trong việc cảm nhận nỗi khổ của Liat vẫn sẵn sàng tình nguyện thế chỗ cho cô. Trong khi đó, những người lo lắng lại rút lui bằng chính những phản ứng hoảng sợ của mình đồng thời không thể tự mình giải cứu Liat. Còn những người hay trốn tránh thì không hoảng sợ cũng chẳng có ý định giúp đỡ.

Hình mẫu vững chắc nhất dường như là những người giàu lòng vị tha. Những người thuộc mẫu này sẵn sàng cảm thông với nỗi thống khổ của người khác và hành động để giúp đỡ họ. Những người đáng tin cậy tích cực hơn trong các mối quan hệ, họ có thể là bà mẹ giúp những đứa con của mình, là những người đang yêu dành cho nhau sự ủng hộ về tinh thần khi gặp khó khăn, chăm sóc những người họ hàng lớn tuổi hay giúp đỡ một người lạ mặt đang cần tới sự trợ giúp.

Những người hay lo âu thường đồng cảm nhưng lại nhạy cảm thái quá. Điều này có thể khiến họ thêm bối rối trước nỗi đau của người khác và nhấn chìm họ trong những ảnh hưởng xấu

Cảm nhận của họ trước nỗi đau của người khác có thể tăng lên thành "sự thấu cảm nỗi đau", một mức độ lo âu thái quá đến mức chúng có thể trở nên áp đảo. Những người lo âu rất dễ tổn thương do lòng trắc ẩn và nổi điên lên vì nỗi đau khổ của chính mình khi chứng kiến nỗi đau không ngừng của người khác. Trong khi đó, những người hay lảng tránh lại cảm thấy thật khó để động lòng trắc ẩn. Họ tự bảo vệ mình bằng cách kìm nén những cảm xúc đau khổ và cứ thế, họ khép mình trước những ảnh hưởng từ cảm xúc của những người đang gặp đau khổ. Vì họ không mấy cảm thông nên hiếm khi họ ra tay giúp đỡ người khác, trừ khi việc giúp đỡ ai đó có lợi cho họ. Trong trường hợp này, lòng thương cảm cơ hội của họ mang màu sắc "Có gì lợi cho tôi?".

Khi ta cảm thấy an toàn, bản năng chăm sóc của ta mới hoàn thiện. Việc có được một nền tảng ổn định cho phép ta cảm thông với nỗi đau của người khác mà không bị cảm xúc của họ chi phối. Cảm giác được quan tâm khiến ta thoải mái và sẵn sàng hơn khi quan tâm đến người khác, còn ngược lại, khi không có cảm giác đó, chúng ta hầu như không thể chăm sóc tốt cho người khác. Sự phân tích sáng suốt đó đã dẫn Mikulincer đi đến một nghiên cứu nữa nhằm khám phá xem có phải chỉ cần khiến một người cảm thấy an tâm là có thể tăng cường khả năng chăm sóc của họ hay không.

Thử tưởng tượng bạn đang đọc một bài viết trên tờ báo địa phương về cảnh ngộ của một phụ nữ có ba con, không có chồng, không việc làm và không tiền bạc. Hàng ngày, bà phải dắt bầy con đói khát đi xin ăn tại một nhà bếp tế bần. Nếu không có thứ thức ăn đạm bạc đó, lũ trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng, thậm chí bị chết đói.

Bạn có sẵn sàng quyên góp chút thức ăn cho người phụ nữ này mỗi tháng một lần? Giúp bà ta tìm các quảng cáo việc làm? Và thậm chí, sẵn sàng đi cùng người phụ nữ này tới một cuộc phỏng vấn xin việc?

Đó chính là những câu hỏi được đặt ra cho các tình nguyện viên trong một nghiên cứu khác về lòng trắc ẩn của Mikulincer.

Trong những thí nghiệm này, ban đầu các tình nguyện viên sẽ được củng cố cảm giác an tâm, rồi họ được yêu cầu nêu tên những người đem lại cho họ cảm giác ấy (những người mà họ muốn chia sẻ khi buồn bực) trong một khoảng thời gian rất ngắn (1/50 giây) và gần như trong trạng thái vô thức. Họ cũng được yêu cầu về khả năng ghi nhớ cụ thể bằng việc hình dung gương mặt của những người luôn quan tâm đến họ trong cuộc sống.

Đáng chú ý là những người lo âu dễ dàng vượt qua cơn khủng hoảng về lòng trắc ẩn và miễn cưỡng ra tay giúp đỡ. Thậm chí sự thay đổi nhất thời này còn khiến họ phản ứng như những người điềm tĩnh và biết thể hiện lòng trắc ẩn. Cảm giác an tâm cao độ có vẻ như đã giải phóng cho sự quan tâm thái quá và một phần năng lượng thừa thãi.

Những người trốn tránh vẫn không thể cảm thông và họ kìm nén lòng vị tha đang thôi thúc nếu không đạt được điều gì đó từ việc giúp đỡ người khác. Thái độ hoài nghi của họ phù hợp với một học thuyết cho rằng không có lòng vị tha thật sự. Với họ, những hành động của tình thương thường một phần là do tư lợi, nếu không muốn nói là ích kỷ. Mikulincer đề nghị thừa nhận một vài ý trong đó là sự thật - nhưng chủ yếu đối với những người hay trốn tránh và vì thế không hao giờ cảm thông ngay với người khác.

Trong ba dạng quan hệ gắn bó trên, những người điềm tĩnh là những người luôn sẵn sàng ra tay giúp đỡ. Tình thương của họ xuất hiện tỷ lệ thuận với nhu cầu cần giúp đỡ mà họ cảm nhận được. Nỗi đau của người khác càng lớn, họ càng giúp đỡ nhiều hơn.

NGUỒN GỐC CỦA LÒNG TRẮC ẨN

Jaak Panksepp khẳng định sự cảm thông bắt nguồn từ hệ thống thần kinh thấp về sự nuôi dưỡng của mẹ, hệ thống mà rất nhiều loài khác cũng có. Sự cảm thông xuất hiện như là phản ứng đầu tiên của hệ thống này. Tất cả các bà mẹ đều biết tiếng khóc của đứa con mình có nét đặc trưng riêng. Các thí nghiệm chỉ ra rằng sự thức tỉnh sinh lý của một bà mẹ trở nên đặc biệt

manh mẽ hơn khi bà ta nghe tiếng khóc của con mình so với khi nghe tiếng khóc của bất kỳ đứa trẻ nào khác.

Khả năng gọi ra cảm xúc ở người mẹ cũng giống như khả năng trẻ có thể chỉ cho người mẹ biết nó muốn gì. Hiện tượng khóc để đòi hỏi sự chăm sóc ở trẻ sơ sinh - một hiện tượng không chỉ xảy ra ở động vật có vú - cho thấy đây là một hình mẫu thống nhất của tự nhiên, một khả năng lớn lao và là một thiên chức hữu ích đối với sự sinh tồn.

Sự thấu cảm đóng vai trò then chốt trong quan hệ chăm sóc, kết quả sau cùng của quan hệ này lại tập trung đáp lại nhu cầu của người khác hơn là của chính chúng ta. Tình thương là một thuật ngữ rộng, trong lớp vỏ hàng ngày của nó có thể hiểu là sự tinh tế hay thông cảm - những dấu hiệu của một mối quan hệ gia đình hay bạn bè tốt đẹp. Và khi tìm một người bạn đời tương lai, hãy nhớ rằng cả nam và nữ đều lấy lòng tốt là tiêu chuẩn hàng đầu để họ tìm kiếm.

Freud phát hiện ra một nét tương đồng nổi bật trong sự gần gũi về thể chất giữa các cặp tình nhân và giữa mẹ với con. Những người yêu nhau, giống như mẹ và bé, dành nhiều thời gian để nhìn vào mắt nhau, vuốt ve, ôm ấp và hôn nhau bằng sự tiếp xúc trên da thịt. Ở cả hai trường hợp này, sự tiếp xúc đem lại hạnh phúc và niềm vui.

Ngoài vấn đề giới tính, chìa khóa để đạt được sự thỏa mãn khi tiếp xúc chính là oxytocin, phân tử của tình mẹ. Chất oxytocin được sản sinh trong quá trình người phụ nữ sinh nở và nuôi con cũng như trong suốt quá trình bị kích động, sẽ làm xuất hiện cảm giác yêu thương mà người mẹ nào cũng có đối với con mình. Đây chính là cơ sở sinh hóa của sự che chở và chăm sóc.

Khi một người mẹ nuôi dưỡng con, oxytocin tràn ngập trong cơ thể người mẹ, gây ra nhiều hiệu ứng. Nó đem lại dòng sữa, làm giãn nở các mạch máu dưới vùng da xung quanh tuyến vú và sưởi ấm đứa trẻ. Huyết áp của người mẹ giảm khi đầu óc họ cảm thấy thư giãn. Trong suốt khoảng bình yên đó, người mẹ cảm thấy hướng ngoại hơn và muốn giành được thiện cảm của mọi

người. Điều đó chứng tỏ càng có nhiều oxytocin, người mẹ càng thân thiện.

Kerstin Uvnas-Moberg, một nhà thần kinh nội tiết Thụy Điển, người từng nghiên cứu khái quát về oxytocin, thừa nhận rằng dòng chảy hóa học này xuất hiện bất cứ khi nào chúng ta tiếp xúc thân mật với những người chúng ta quan tâm.

Ích lợi của oxytocin dường như nổi bật trong rất nhiều các quan hệ xã hội dễ chịu - đặc biệt là những dạng oxytocin trong quan hệ chăm sóc - nơi con người trao đổi năng lượng tinh thần, đã chỉ ra chúng có thể có mặt trong mọi loại xúc cảm tốt đẹp mà các phân tử này tạo ra. Uvnas-Moberg cho rằng sự tiếp xúc liên tục đối với những người có mối ràng buộc mật thiết về mặt xã hội đối với chúng ta đã tạo điều kiện để giải phóng oxytocin. Chỉ cần được ở bên người đó hay nghĩ về họ cũng có thể đem lại cho ta cảm giác thoải mái. Trong phòng ngủ của những người được coi là khô khan nhất cũng dán đầy bức ảnh của những người họ yêu thương.

Oxytocin có thể là chìa khóa hóa thần kinh để thiết lập một mối quan hệ yêu thương. Trong một nghiên cứu lấy chuột đồng làm đối tượng thí nghiệm, người ta đã chỉ ra rằng đối với những thành viên có quan hệ ràng buộc trong cùng một loài, những con sống trên các thảo nguyên chỉ có mối quan hệ giao phối với một đối tượng duy nhất trong suốt cuộc đời. Còn những giống chuột đồng khác - những con thiếu loại oxytocin này - giao phối với nhiều đối tượng và không bao giờ ràng buộc với một đối tượng duy nhất. Trong các thí nghiệm, khi các hormone này bị chặn, những con chuột trước đó chỉ quan hệ với một đối tượng duy nhất đột nhiên không còn hứng thú với nhau. Nhưng khi oxytocin được giải phóng ở những con chuột vốn quan hệ giao phối bừa bãi và thiếu loại hormone này, thì chúng bắt đầu gắn bó với nhau.

Ở con người, oxytocin đôi khi lại có tác dụng ngược: bản chất hóa học của những mối tình lâu bền đôi khi lại là nguyên nhân kìm nén bản chất hóa học của sự thèm muốn.

"Phương thuốc" trong trường hợp này khá phức tạp, trong tương tác này, vasopressin (cùng họ với oxytocin) làm giảm mức testosterone (kích thích tố sinh dục nam); nhưng trong một tương tác khác, testosterone lại kìm hãm oxytocin. Tuy nhiên, testosterone đôi khi có thể giúp tăng lượng oxytocin, điều này chứng minh rằng ít nhất các cảm xúc cũng không nhạt dần.

SỰ CHÁN GHÉT XÃ HỘI

"Đột nhiên có một cảnh tượng bày ra trước mắt bạn: khăn tắm ướt nằm la liệt trên sàn nhà, chiếc điều khiển ti vi bị bể cong và cái đĩa đang được dùng để gãi lưng. Cuối cùng, bạn phải đối diện với một sự thật là chắc chắn không thể dành một nụ hôn lãng mạn cho một người vừa lấy ra một cuộn giấy vệ sinh rồi vứt nó nằm chỏng trơ trên cuộn giấy bời đã hết sạch."

Những lời phàn nàn như vậy là dấu hiệu cho sự bùng nổ của cái gọi là "sự chán ghét xã hội", một mối ác cảm sâu sắc đối những thói quen của người thân. Trước hết, sự tiếp xúc không gây ra phản ứng nhưng lại khiến người ta ngày càng nhạy cảm với mỗi hành động. Và sự chán ghét xã hội mạnh mẽ xuất hiện khi các cặp đang hẹn hò dành nhiều thời gian bên nhau, tìm hiểu nhau kỹ tới từng chi tiết.

Một cuộc khảo sát được tiến hành đối với các sinh viên đại học của Mỹ cho thấy hầu hết hội chứng chán ghét xã hội ở phụ nữ phát sinh khi họ phản ứng trước những hành động thô lỗ và không suy nghĩ của bạn trai. Mặt khác, đàn ông trở nên bực bội khi bạn gái họ có vẻ chỉ quan tâm đến bản thân hoặc quá hống hách. Hội chứng chán ghét xã hội càng trở nên trầm trọng khi những hành động đó được phơi bày và lặp đi lặp lại. Thông thường, phụ nữ sẽ bỏ qua những hành động thô lỗ của bạn trai mình sau hai tháng và thấy có thể chấp nhận được sau một năm. Sự đa cảm thái quá này chỉ gây ra hậu quả khi đến một chừng mực khiến họ nổi giận và đau khổ: họ càng nổi giận với người yêu bao nhiêu, khả năng tình yêu tan vỡ càng cao bấy nhiêu.

Các nhà phân tích tâm lý nhắc nhở chúng ta rằng khao khát tìm một người "hoàn hảo" đáp ứng mọi tiêu chuẩn, biết cảm

thông và thỏa mãn mọi nhu cầu của ta là điều không thể. Khi chúng ta học cách chấp nhận sự thật là không một người tình nào có thể thỏa mãn tất cả những nhu cầu chưa được đáp ứng mà ta ấp ủ từ thời thơ ấu, ta bắt đầu nhận thấy đối tác của mình hoàn thiện hơn và thực tế hơn. Chấp nhận như vậy sẽ có lợi hơn việc nhìn nhận họ qua lăng kính của những ước mơ và dự đoán.

Theo các nhà tâm thần học, quan hệ gắn bó, chăm sóc và thèm muốn tình dục là ba trong số bảy hệ thần kinh chủ yếu điều khiển những việc ta muốn và những việc ta làm. Sự khám phá (bao gồm việc tìm hiểu thế giới) và các quan hệ ràng buộc thuộc các hệ thần kinh còn lại. Mỗi người trong chúng ta xếp đặt những hệ thần kinh cơ bản này hoạt động theo cách riêng của mình, vì vậy mới có một số người sống dễ ngao du, số khác lại sống dễ hòa nhập với xã hội. Trong tình yêu, sự gắn bó, chăm sóc và tình dục thường được đặt lên hàng đầu, theo trật tự như trên hoặc có thể là một trật tự khác.

John Gottman, một nhà nghiên cứu tiên phong trong lĩnh vực cảm xúc hôn nhân, đề xuất rằng khả năng đáp ứng các nhu cầu cơ bản mà hệ thần kinh trung ương của hai người yêu nhau đưa ra có thể dự báo sự bền vững trong mối quan hệ của họ. Gottman là một nhà tâm lý học thuộc Đại học Washington và là chuyên gia hàng đầu nghiên cứu những nhân tố quyết định sự bền vững hay đổ vỡ của một cuộc hôn nhân. Ông từng nghiên cứu thành công một phương pháp có thể dự đoán chính xác tới 90% khả năng chia tay của một cặp vợ chồng bất kỳ trong vòng ba năm.

Gottman cho rằng khi nhu cầu thiết yếu không được đáp ứng, chẳng hạn như tiếp xúc về giới tính hay nhu cầu chăm sóc, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái không được thỏa mãn - cảm giác đó có thể khó nhận biết như một sự thất vọng mơ hồ nhưng cũng có thể dễ nhận thấy như thái độ hiềm khích. Nếu những nhu cầu này không được đáp ứng, ta sẽ day dứt không nguôi, Những biểu hiện của sự không thỏa mãn về tinh thần như vậy là những dấu hiệu ban đầu cho thấy một mối quan hệ đang có nguy cơ tan vỡ.

Mặt khác, với những cặp chung sống hạnh phúc sau khoảng 10 năm kết hôn, ở cả hai người xuất hiện một số khuynh hướng rõ rệt. Mỗi quan hệ gắn bó lâu dài giữa hai người để lại dấu ấn trên gương mặt họ, khiến họ trông có vẻ giống nhau, rõ ràng đây là kết quả của sự sắp xếp các cơ mặt sau nhiều năm dài hai người có chung cảm xúc. Vì mỗi cảm xúc thường gây ra hiện tượng kéo căng và sau đó thư giãn các cơ mặt, nên chúng làm tăng cường các chòm cơ ở vị trí song song khi những người này cười hay cau mày trong trạng thái hòa hợp. Điều đó khiến sống mũi, các nếp nhăn và gương mặt họ càng ngày càng giống nhau.

Trong một công trình nghiên cứu, người ta đã cho các tình nguyện viên xem một loạt ảnh của một số cặp - đầu tiên là các bức ảnh cưới, rồi đến những bức được chụp sau đó 25 năm - và nhận xét xem cặp vợ chồng nào trông giống nhau nhất. Và người ta đã phát hiện ra điều kỳ diệu. Gương mặt của các cặp vợ chồng này không chỉ trở nên giống nhau sau nhiều năm chung sống mà điều quan trọng là những cặp nào càng hạnh phúc trong hôn nhân, những cặp đó càng có nhiều điểm tương đồng.

Cùng với thời gian, các cặp vợ chồng vẫn tiếp tục mối quan hệ "tạc hình" nhau theo nhiều cách rất tinh tế, củng cố những điểm mà họ mong muốn ở người kia thông qua vô số những tương tác tinh vi. Sự khắc họa này, theo một số nghiên cứu, có xu hướng đẩy người ta lại gần với hình mẫu lý tưởng của người bạn đời. Mục đích cuối cùng của sự thúc đẩy âm thầm này là được yêu thương như ta mong muốn và nó được gọi là Hiệu ứng Michelangelo - người này tạo hình cho nửa kia của mình và ngược lại.

Một chút lạc quan dành cho nhau mỗi ngày và trong nhiều năm gắn kết với nhau có thể là chiếc phong vũ biểu đơn giản nhất cho "sức khỏe" của một cuộc hôn nhân. Hãy xem xét một nghiên cứu về những cặp đang hẹn hò và chuẩn bị kết hôn. Những người này đồng ý tham gia một cuộc phân tích nhỏ về mô hình tương tác khi họ bất đồng. Sau năm năm, họ quay lại phòng thí nghiệm để tham gia một vài buổi họp. Thật ngạc nhiên, phần

ứng của họ trong suốt cuộc họp đầu tiên, khi chưa kết hôn, dự báo rất nhiều điều về mối quan hệ của họ nhiều năm sau đó.

Dễ dàng nhận thấy những gắn kết tiêu cực thường báo trước kết quả không tốt đẹp. Các cặp càng ít hòa hợp về cảm xúc càng trở nên dè dặt trong những cuộc tranh luận nảy lửa. Ngược lại, ở các cặp càng tiêu cực trong suốt cuộc tranh luận đầu tiên, mối quan hệ của họ lại càng ít bền vững. Yếu tố hàm chứa sự phá hoại đặc biệt là thái độ căm phẫn và coi thường của họ trong khi tranh luận. Thái độ coi thường càng trở nên tiêu cực không chỉ trong những lời chỉ trích mà còn dưới dạng lảng mạn một cách rõ ràng, như thể người kia thấp kém hơn. Thái độ coi thường của một trong hai người truyền đi thông điệp người còn lại không đáng được yêu, thậm chí không đáng được thông cảm.

Lượng oxytocin càng giảm xuống trầm trọng hơn khi người vợ/chồng cùng có sự cảm thông xác đáng, họ biết chính xác những phiền muộn mà người kia đang trải qua nhưng lại không đủ quan tâm để giúp đỡ. Như một luật sư cho biết: "Sự thiếu quan tâm hay thậm chí chẳng thèm để ý đến người bạn đời là một trong những dạng bạo hành gia đình nghiêm trọng nhất."

Ngoài ra, cảm giác đau đớn cũng là một dạng khi mà sự bức tức của người này làm cho người kia phiền muộn, giận dữ, sinh ra tổn thương và buồn bã, thách thức, bướng bỉnh (Làm sao anh/cô dám nói điều đó!) và thường thì họ cố ngắt lời nhau trước khi ngừng nói. Những biểu hiện này có thể dự đoán rằng các cặp này sẽ chia tay, bất kể trước hay sau hôn nhân. Hầu hết các cuộc chia tay diễn ra trong vòng một năm rưỡi sau cuộc họp đầu tiên của họ trong nghiên cứu kể trên.

John Gottman từng nói: "Đối với những cặp đang hẹn hò, điều quan trọng nhất để dự đoán xem quan hệ của họ có kéo dài hay không chính là việc họ cùng chia sẻ với nhau bao nhiêu cảm xúc tốt đẹp. Trong hôn nhân, đó lại là việc các cặp có thể cùng giải quyết các xung đột ở mức độ nào. Và trong những năm sau của một cuộc hôn nhân lâu dài, việc các cặp chia sẻ cảm xúc tốt đẹp lại tái diễn."

Khi những cặp vợ chồng tuổi 60 bàn bạc về một vấn đề yêu thích, các thước đo sinh lý chỉ ra rằng cả hai đều trở nên cấp tiến và vui vẻ khi cuộc nói chuyện diễn ra. Nhưng với những cặp ở tuổi 40, chức năng sinh lý của họ ít khi đạt đến đỉnh cộng hưởng. Điều này lý giải tại sao những cặp vợ chồng ở tuổi 60 lại thường trìu mến với nhau hơn những cặp trung niên.

Trong nghiên cứu toàn diện về các cặp đã kết hôn, Gottman đi từ một phương pháp tưởng chừng đơn giản: tỷ lệ oxytocin nuôi dưỡng những giây phút một cặp đôi ở bên nhau có khả năng dự đoán đáng kể. Tỷ lệ 5-1 (khoảng khắc tích cực 5, tiêu cực 1) chỉ ra rằng cặp đôi đó có một tài khoản ngân hàng xác định, một mối quan hệ lành mạnh và chắc chắn mối quan hệ sẽ tồn tại lâu dài.

Tỷ lệ đó còn có thể dự đoán được nhiều điều khác chứ không đơn thuần chỉ là sự tồn tại của một mối quan hệ, ví dụ nó còn giúp ta hiểu được tình trạng thể chất của các cặp đôi. Như chúng ta thấy, bản thân các mối quan hệ hình thành nên môi trường trong đó có thể cản trở hay tạo ra một số gen nhất định. Và như thế, mối quan hệ thân thuộc của chúng ta lại được nhìn dưới một góc độ mới: những mạng lưới liên kết vô hình đem lại những kết quả sinh học đáng ngạc nhiên trong các quan hệ mật thiết của loài người.



Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Chương 16. TÍNH XÃ HỘI CỦA STRESS

Chương 17. CÁC ĐỒNG MINH SINH HỌC

Chương 18. MÔ TẢ CON NGƯỜI



Chương 16. TÍNH XÃ HỘI CỦA STRESS



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH](#)

Chỉ một tuần trước đám cưới, tiểu thuyết gia người Nga Leo Tolstoy, lúc đó 34 tuổi, đã cho vợ chưa cưới là Sonya, lúc đó mới 17 tuổi, xem cuốn nhật ký của mình. Sonya đau khổ khi đọc được chi tiết về những cuộc tình phóng đảng của Leo trong cuốn nhật ký, trong đó có cuộc tình say đắm với một phụ nữ trong vùng và cô này đã sinh cho Tolstoy một đứa con.

Sonya viết trong nhật ký: "Anh ta thích dày vò mình và thích nhìn mình khóc... Anh ta đang làm gì với mình thế này? Dần dần, mình sẽ hoàn toàn rút lui khỏi cuộc đời anh ta và sẽ đầu độc cuộc sống của anh ta mất thôi." Và Sonya đã quyết tâm làm điều này ngay cả khi tất cả những khâu chuẩn bị cho đám cưới đã được hoàn tất.

Sự khởi đầu bất hạnh này là điểm báo tình cảm cho cuộc hôn nhân kéo dài 48 năm. Cuộc chiến hôn nhân có chất sử thi và dữ dội này của Tolstoy bị ngắt quãng bởi những khoảng thời gian dài khi Sonya sinh hạ 13 đứa con và khi bà đọc rồi cần mẫn chép lại 21 nghìn trang bản thảo từ bản viết tay lộn xộn của Leo, trong đó có hai kiệt tác War and Peace (Chiến tranh và Hòa bình) và Anna Karenina.

Nhưng bất chấp sự phục vụ hết lòng của bà, Leo đã viết trong nhật ký như sau: "Sự bất công và ích kỷ ngấm ngấm của cô ấy khiến tôi sợ hãi và dần vật." Nhật ký của Sonya cũng có những dòng chua cay tương tự: "Làm sao người ta có thể yêu thương một loài côn trùng không ngừng châm đốt?"

Khi hai người đến tuổi trung niên, cuộc hôn nhân của họ dường như đã trở thành địa ngục, một nơi không thể chịu đựng nổi đối với cả hai người. Họ sống như kẻ thù dưới cùng một mái nhà. Đến cuối đời, và thực tế là ngay trước khi Leo qua đời, khi chạy trốn khỏi gia đình rối loạn của mình vào giữa đêm, Sonya đã

viết: "Mỗi ngày lại có những luồng gió mới làm khô héo trái tim tôi". Bên dưới những dòng đau xót này, bà viết thêm: "Và những luồng gió nóng như thiêu như đốt này khiến cuộc đời tôi ngán lại."

Liệu Sonya có đúng không? Một mối quan hệ bão tố có rút ngắn cuộc đời con người không? Chắc chắn, chúng ta không thể khẳng định được điều này từ trường hợp của gia đình Tolstoy vì Leo đã sống đến 82 tuổi và Sonya sống thêm được chín năm sau khi ông chết, hưởng thọ 74 tuổi.

Phương thức tác động của các yếu tố biểu sinh "mềm dẻo" giống như các mối quan hệ của chúng ta có ảnh hưởng đến sức khỏe con người vẫn còn là một câu hỏi mang tính khoa học chưa có lời giải đáp. Các biểu sinh có tác động như thế thật không, và ở mức độ nào? Câu hỏi này chỉ có thể được trả lời chính xác nhất khi căn cứ vào kết quả của những cuộc khảo sát hàng nghìn người trong nhiều năm. Một số nghiên cứu có sức thuyết phục nghiêng về giả thuyết cho rằng số lượng người có tham gia vào cuộc sống của một cá nhân bất kỳ sẽ phản ánh tình trạng sức khỏe tốt hơn của người đó. Tuy nhiên, những nhà khoa học này đã bỏ qua một điểm: Số lượng không quan trọng bằng chất lượng. Tình trạng sức khỏe của chúng ta có thể được dự đoán chính xác hơn nhiều qua trạng thái cảm xúc của các mối quan hệ chứ không phải qua số lượng các mối quan hệ xã hội.

Trường hợp của gia đình Tolstoy đã cho chúng ta thấy các mối quan hệ rất dễ gây lo lắng nhưng cũng có thể trở thành nguồn vui cho con người. Xét một cách tích cực, cảm giác con người có được trong mối quan hệ xã hội ràng buộc với một người mà họ có thể nương tựa về tình cảm sẽ tạo ra những tác động tốt về sức khỏe. Sự liên kết này biểu hiện mạnh mẽ nhất ở những người có thể trạng yếu ớt. Ví dụ, kết quả cuộc nghiên cứu những người già phải nhập viện vì mắc chứng suy tim xung huyết đã chứng minh khả năng buộc phải nhập viện trở lại của những người già cô đơn không nơi nương tựa cao gấp ba lần so với những người già được quan tâm, chăm sóc đầy đủ.

Tình yêu thương dường như có khả năng tạo ra sự khác biệt trong y học. Trong số những người già không nơi nương tựa phải chụp tia X mạch để điều trị chứng phình động mạch vành, nguy cơ bị nghẽn mạch cao hơn 40% so với những người được quan tâm, chăm sóc. Số liệu từ một số nghiên cứu lớn về dịch tễ học cũng chứng minh rằng giống như thói quen hút thuốc các mối quan hệ có hại là tác nhân chính gây ra một số chứng bệnh như chứng cao huyết áp, bị nhiễm cholesterol, béo phì hay tình trạng ì của cơ thể. Theo đó, các mối quan hệ chia làm hai loại: hoặc chúng có thể làm vật đệm cho chúng ta tránh khỏi bệnh tật hoặc sẽ đẩy nhanh sức tàn phá của tuổi tác và bệnh tật.

Chắc chắn các mối quan hệ chỉ nói lên một phần câu chuyện, các yếu tố nguy hiểm khác, từ sự nhạy cảm do di truyền đến thói quen hút thuốc, cũng phải chịu một phần trách nhiệm trong đó, nhưng tâm điểm vẫn là các mối quan hệ. Và giờ đây, với bộ não xã hội giống như một sợi dây liên kết sinh học bị thiếu, ngành khoa học y tế đã bắt đầu khám phá chi tiết những con đường sinh học mà thông qua đó người khác tác động tới chúng ta, dù theo hướng tích cực hay tiêu cực.

CUỘC CHIẾN TẤT CẢ CHỐNG LẠI TẤT CẢ

Hobbes là tên gọi mà các nhà nghiên cứu đã cho một con khỉ đầu chó đực. Những nhà nghiên cứu này đã quan sát Hobbes trong lúc nó xâm nhập vào một bầy khỉ sống trong những khu rừng nhiệt đới của Kenya. Thomas Hobbes, một triết gia thế kỷ XVII và là người đã viết rằng đằng sau vẻ ngoài của cuộc sống văn minh là sự "kinh tởm, tàn bạo và thiển cận", cho rằng con khỉ đầu chó này đã chiến đấu quyết liệt để đạt đến vị trí cao nhất trong bầy.

Ảnh hưởng của Hobbes lên các con đực khác được xác định thông qua việc lấy mẫu cooctizon từ máu của chúng. Dựa trên kết quả kiểm tra, người ta thấy rõ ràng sự hung hãn, bất lương của nó đã lan tỏa thông qua các tuyến nội tiết của cả bầy.

Khi bị căng thẳng, các tuyến thượng thận giải phóng cooctizon. Những hormone này lan rộng khắp cơ thể và có thể

thích ứng trong thời gian ngắn giúp điều trị các chấn thương trên cơ thể.

Thông thường, chúng ta chỉ cần một lượng cooctizon vừa phải, đóng vai trò như một loại "nhiên liệu sinh học cho quá trình trao đổi chất và giúp chúng ta điều hòa hệ miễn dịch. Nhưng nếu mức cooctizon lên quá cao trong một khoảng thời gian kéo dài thì cơ thể chúng ta sẽ bị suy nhược. Sự bài tiết cooctizon về lâu dài (và các hormone có liên quan) là một trong những tác nhân góp phần gây ra bệnh tim mạch và suy giảm chức năng miễn dịch, làm trầm trọng thêm các chứng bệnh đái đường và cao huyết áp, thậm chí còn phá hủy các nơ-ron trong vùng cá ngựa (hay còn gọi là vùng hippocampus) và làm tổn hại trí nhớ.

Ngay cả khi cooctizon khóa trái vùng hippocampus, nó vẫn có thể tấn công vào hạch hạnh nhân và kích thích sự phát triển của khoáng vật dạng cây trong khu vực gây sợ hãi. Ngoài ra, lượng cooctizon cao còn làm suy yếu khả năng điều chỉnh các tín hiệu sợ hãi xuất phát từ hạch hạnh nhân tại các khu vực quan trọng của vỏ não trước trán.

Mức cooctizon cao gây tác động tới thần kinh cao gấp ba lần bình thường. Khi bị làm suy yếu, vùng cá ngựa sẽ nhận biết ngay lập tức và tổng hợp các tín hiệu sợ hãi từ những sự kiện không mấy liên quan (ví dụ như một giọng nói đặc biệt). Hạch hạnh nhân tiếp tục hoạt động dưới tác động của cơn thịnh nộ: Khu vực trước trán không thể điều chỉnh các tín hiệu từ những hạch hạnh nhân đang phản ứng hết sức mạnh mẽ. Kết quả là hạch hạnh nhân phát triển tự do, ngã sang sự sợ hãi trong khi vùng cá ngựa tiếp nhận sai quá nhiều nguyên nhân gây ra sự sợ hãi đó.

Bộ não của loài khỉ vẫn đề phòng những tín hiệu từ Hobbes giống như khi đề phòng một kẻ xa lạ. Còn ở loài người, điều kiện cảnh giác và phản ứng quá mạnh mẽ đó được gọi là chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương.

Trong mối liên hệ giữa stress và sức khỏe, các hệ thống sinh học chính sẽ là hệ thần kinh giao cảm (SNS) và trục thượng

thận tuyến yên dưới đồi (HPA). Khi chúng ta đau buồn, cả SNS và trục HPA đều bị tác động, tiết ra những hormone chuẩn bị cho chúng ta đối phó với trường hợp khẩn cấp hay nguy cơ bị đe dọa. Tuy nhiên, để phát huy hiệu quả, hai hệ này phải nhờ vào hoạt động của hệ miễn dịch và hệ nội tiết. Đây chính là lý do tại sao những hệ thống chính phục vụ cho sức khỏe lại suy yếu chỉ trong chốc lát hay trong nhiều năm liên tiếp.

Hoạt động của mạch SNS và HPA phụ thuộc vào trạng thái tình cảm của chúng ta: Yếu đi khi buồn bã và mạnh hơn khi vui sướng. Vì những người khác cũng tác động đến cảm xúc của chúng ta với cùng sức mạnh như vậy (ví dụ như thông qua sự lây lan tình cảm), nên các mối liên kết còn mở rộng phạm vi ảnh hưởng ra ngoài cơ thể, tác động tới các mối quan hệ của chúng ta.

Thông thường, những thay đổi về sinh lý cùng các bước thăng trầm ngẫu nhiên của các mối quan hệ không có ảnh hưởng quan trọng đến thể. Tuy nhiên, khi những khúc trầm kéo dài liên tục trong nhiều năm, chúng sẽ tạo ra các mức stress sinh học (được gọi là allostatic load), có thể gây ra nhiều bệnh tật hay làm cho các triệu chứng của bệnh trầm trọng hơn.

Mức độ ảnh hưởng của một mối quan hệ nào đó đến sức khỏe của chúng ta sẽ phụ thuộc vào tổng số chất độc hay chất bổ về mặt tình cảm mà nó nhận được qua từng tháng, từng năm. Thể trạng chúng ta càng yếu ớt - sau đợt tấn công của một căn bệnh nặng, hay trong lúc đang phục hồi sau một cơn đau tim ở tuổi già - thì các mối quan hệ của chúng ta càng thể hiện sự tác động tới sức khỏe một cách mạnh mẽ.

Cuộc sống như địa ngục và sự chịu đựng kéo dài của gia đình Tolstoy là một ngoại lệ đáng chú ý. Nó giống như một người già trăm tuổi lập dị, người đã thừa nhận rằng bà sống thọ là nhờ ăn nhiều kem trứng và hút một gói thuốc lá mỗi ngày.

SỰ ĐỘC HẠI CỦA LỜI LÃNG MẠ

Elysa Yanowitz luôn nhất nhất tuân theo các nguyên tắc của mình mặc dù chính những nguyên tắc đó đã khiến cô mất việc và

có thể là nguyên nhân gây ra căn bệnh cao huyết áp đang hành hạ cô. Một ngày, một thành viên ban quản trị đến gian hàng nước hoa trên tàu đô đốc San Francisco và yêu cầu Yanowitz, lúc đó là giám đốc bán hàng khu vực sa thải một trong những nhân viên bán hàng giỏi nhất của cô.

Lý do là gì? Chỉ đơn giản vì ông ta cho rằng nhân viên bán hàng đó không hấp dẫn, hay như ông ta nói là không đủ "bốc lửa". Theo đánh giá của Yanowitz, người nhân viên này không chỉ là một nhân viên bán hàng xuất sắc, mà còn là một người có ngoại hình hoàn toàn ưa nhìn. Cô thấy mệnh lệnh của tên quản trị kia đúng là không có căn cứ và thật đáng ghê tởm. Vì vậy, cô đã từ chối không sa thải nữ nhân viên đó.

Ngay sau đó, các ông chủ của Yanowitz thường tỏ ra cáu kỉnh với cô. Mặc dù trước đó, cô vừa được chọn là giám đốc bán hàng của năm, nhưng lúc này, cô lại bị cáo buộc là đang phạm hết sai lầm này đến sai lầm khác. Yanowitz sợ rằng họ đang dựng lên một vụ việc để buộc cô thôi việc. Trong khoảng thời gian đầy khó khăn này, Yanowitz bắt đầu phải chịu đựng những đợt cao huyết áp. Khi cô xin nghỉ ốm, công ty tìm người thay thế cô ngay lập tức.

Yanowitz liền kiện người chủ trước. Vụ việc này đặt ra một câu hỏi; Chứng cao huyết áp của cô có phải là do cách đối xử của các ông chủ với cô gây ra không.

Chúng ta hãy cùng xem xét một nghiên cứu về các nhân viên y tế được tiến hành tại Anh. Trong thí nghiệm này, các nhân viên sẽ chịu sự quản lý của hai giám sát viên luân phiên mỗi ngày, một người họ khiếp sợ, còn một người họ yêu quý. Vào những ngày làm việc của người giám sát dễ sợ, huyết áp trung bình của họ tăng 13 nấc với tâm thu và 6 nấc với tâm trương (từ 113/75 lên 126/81). Mặc dù mức huyết áp này vẫn nằm trong giới hạn khỏe mạnh, nhưng nếu tiếp tục tăng lên quá nhiều và liên tục, những tác động đáng kể về mặt lâm sàng sẽ xuất hiện: tốc độ tấn công của chứng cao huyết áp ở một số người tăng nhanh hoặc rất dễ gây nguy hiểm.

Các cuộc nghiên cứu công nhân viên chức thuộc các cấp khác nhau ở Thụy Điển và Anh quốc đã cho thấy khả năng mắc bệnh tim mạch ở những người có vị trí thấp trong tổ chức cao gấp bốn lần so với những người ở cấp bậc cao, không phải chịu đựng những ông chủ như họ. Những công nhân cảm thấy bị chỉ trích không công bằng, hay ông chủ của họ không biết lắng nghe, có tỷ lệ đau tim hình vành cao hơn 30% so với các công nhân khác.

Các ông chủ có xu hướng trở thành người độc đoán: Họ tự cho mình quyền coi thường thuộc cấp; ngược lại, thuộc cấp của họ cũng tự nhiên cảm thấy có một sự pha trộn lẫn lộn giữa thái độ thù địch, sự sợ hãi và cảm giác không an toàn. Những lời lăng mạ, có thể trở thành thói thường của các ông chủ độc đoán, một mặt góp phần tái khẳng định quyền lực của người chủ, nhưng mặt khác lại để lại trong lòng thuộc cấp cảm giác vô dụng và dễ bị tổn thương. Vì sự đảm bảo về lương và công việc phụ thuộc vào người chủ, nên các công nhân thường bị ám ảnh trong quá trình tiếp xúc. Họ luôn coi những thay đổi tiêu cực dù nhẹ nhất là điềm gở. Trên thực tế, trong mọi lĩnh vực, hầu như tất cả những cuộc đối thoại có sự khác biệt về cấp bậc đều đẩy người nói chuyện đến nguy cơ dễ tăng huyết áp hơn một cuộc đối thoại tương tự với đồng nghiệp.

Mọi người thường phản ứng thế nào trước lời lăng mạ? Trong mối quan hệ giữa những người cùng địa vị, một lời lăng mạ có thể bị phản đối, và cần có lời xin lỗi. Nhưng khi lời lăng mạ xuất phát từ một người nắm toàn bộ quyền lực thì các thuộc cấp nên (và đây có lẽ là một việc làm khôn ngoan) nén cơn giận lại, phản ứng bằng một sự cam chịu nhẫn nhục. Chính sự thụ động - không có thái độ phản đối - đã ngầm cho phép người có địa vị cao tiếp tục cư xử theo lối đó.

Huyết áp của những người im lặng trước lời lăng mạ thường tăng lên đáng kể. Vì các thông điệp tự hạ thấp mình vẫn tiếp tục tồn tại nên chính người kìm nén sẽ ngày càng có cảm giác bất lực, lo lắng và chán nản tột cùng. Nếu kéo dài, tất cả những cảm giác này sẽ làm tăng khả năng mắc bệnh tim mạch.

Trong một cuộc nghiên cứu, hàng trăm người cả nam và nữ được đeo các thiết bị để đo huyết áp khi họ tương tác với một ai đó. Khi ở cùng gia đình hay bạn bè, huyết áp của họ tụt xuống, chứng tỏ những tương tác này rất dễ chịu và thoải mái.

Khi ở cùng một người họ khó chịu, huyết áp của họ tăng lên. Trường hợp huyết áp tăng mạnh nhất là khi họ ở cạnh một người mà họ có cảm xúc mâu thuẫn: một ông bố hay bà mẹ quá độc đoán, một người bạn đời thích lăng mạn, một người bạn luôn muốn ganh đua. Hình bóng một ông chủ lơ mờ hiện ra như một nguyên mẫu và cơ chế này hoạt động trong tất cả các mối quan hệ của chúng ta.

Chúng ta cố tránh xa những người khiến chúng ta thấy khó chịu, nhưng trong cuộc sống, chúng ta phải tiếp xúc với rất nhiều người thuộc lớp "hỗn hợp" này: Đôi khi, họ làm cho ta cảm thấy vui vẻ, nhưng có những lúc lại khiến ta muốn điên đầu. Các mối quan hệ nước đôi đặt ra cho chúng ta một nhu cầu về tình cảm: Chúng ta không thể đoán trước mỗi tương tác, tất cả đều có khả năng bùng nổ, do đó cần có một sự thận trọng và nỗ lực rất cao.

Ngành Y học đã xác định một cơ chế sinh học kết nối trực tiếp một mối quan hệ độc hại với bệnh tim. Những người tình nguyện tham gia cuộc thí nghiệm về sự căng thẳng sẽ phải tự bảo vệ mình trước lời cáo buộc họ là kẻ cắp. Khi nói chuyện, hệ miễn dịch và hệ tim mạch của họ tạo ra một sự kết hợp có nguy cơ chết người. Hệ miễn dịch tiết ra tế bào bạch huyết T, trong khi các thành mạch máu lại sản ra một chất nối kết các tế bào T này, hình thành mảng bám làm nghẽn động mạch trên màng trong.

Một điều đáng ngạc nhiên trong y học đó là ngay cả những lo lắng tương đối nhỏ cũng có thể kích thích hoạt động của cơ chế này. Phản ứng chuỗi từ cảm giác đau buồn đến tổn thương ở màng trong sẽ đặt chúng ta trước nguy cơ mắc bệnh tim nếu chúng ta thường xuyên chịu căng thẳng, mệt mỏi trong cuộc sống.

CHUỖI NGUYÊN NHÂN

Sẽ rất tốt nếu chúng ta có thể tìm ra tương quan giữa các mối quan hệ căng thẳng và sức khỏe ốm yếu, sau đó, nhận định một hoặc hai con đường tồn tại trong chuỗi nguyên nhân đó. Nhưng bất chấp giả thuyết về các cơ chế sinh học đã được kiểm chứng qua nhiều nghiên cứu, những người theo chủ nghĩa hoài nghi vẫn cho rằng có rất nhiều nhân tố khác, trong đó có sinh hoạt không lành mạnh. Ví dụ, nếu một mối quan hệ rắc rối khiến ai đó uống rượu hay hút thuốc quá nhiều hoặc kém ngủ, thì đó có thể là nguyên nhân trực tiếp hơn dẫn đến sức khỏe ốm yếu. Vì vậy, các nhà nghiên cứu liên tục tìm kiếm mối liên kết sinh học khác biệt - một nguyên nhân rõ ràng, tách biệt khỏi các nguyên nhân khác.

Chúng ta hãy xem xét nghiên cứu khiến hàng trăm người bị cảm lạnh của Sheldon Cohen, một chuyên gia tâm lý học tại Đại học Carnegie Mellon. Cohen làm thế không phải vì ông ác tâm - tất cả là vì lợi ích của khoa học. Dưới những điều kiện được kiểm soát kỹ càng, ông cho những người tình nguyện tiếp xúc có hệ thống với rhinovirus gây ra chứng bệnh cảm lạnh thông thường. Khoảng 1/3 số người tiếp xúc với virus xuất hiện đầy đủ các triệu chứng, trong khi số còn lại chỉ bị sổ mũi. Các điều kiện được kiểm soát cho phép ông xác định được nguyên nhân chính xác.

Phương pháp của ông được tiến hành rất cẩn thận và nghiêm ngặt. Để đảm bảo những người tham gia thí nghiệm không bị dính cảm trước, Cohen cách ly họ trong 24 giờ trước khi tiếp xúc với virus. Trong năm ngày tiếp theo (với mức thù lao là 800 đô-la), các tình nguyện viên này được xếp vào các căn phòng đặc biệt với những tình nguyện viên khác. Tất cả được giữ cách nhau ít nhất 1m để không thể truyền bệnh cho nhau.

Trong năm ngày đó, chất bài tiết ở mũi của họ được thử nghiệm để tìm ra các chất chỉ thị kỹ thuật của bệnh cảm cúm (ví dụ như tổng trọng lượng nước nhầy) cũng như sự hiện diện của rhinovirus đặc trưng. Mẫu máu của họ cũng được kiểm tra để tìm ra các kháng thể. Bằng cách này, Cohen đã đánh giá bệnh cảm cúm với độ chính xác vượt xa phương pháp dựa vào dấu hiệu chảy nước mũi và hắt hơi.

Như chúng ta đã biết, lượng vitamin C trong cơ thể thấp, thói quen hút thuốc và kém ngủ đều làm tăng khả năng nhiễm trùng. Như vậy, một mối quan hệ căng thẳng có thể bị liệt vào danh sách này hay không? Câu trả lời của Cohen là: Chắc chắn có.

Cohen đưa ra các thông số chính xác có thể kết luận một người bị mắc bệnh cảm cúm trong khi những người khác vẫn khỏe mạnh. Ở những người đang có xung đột với người khác, khả năng nhiễm bệnh cao hơn gấp đôi so với những người bình thường, đặt các mối quan hệ không vững chắc vào phạm vi nguyên nhân tương tự như thiếu vitamin C và kém ngủ. (Hút thuốc là thói quen có hại nhất, khiến khả năng tử vong của một người cao hơn gấp ba lần bình thường). Những xung đột diễn ra trong một tháng hay lâu hơn sẽ làm tăng khả năng nhạy cảm. Tuy nhiên, một cuộc tranh cãi thông thường không gây ra dấu hiệu nguy hiểm nào cho sức khỏe.

Mặc dù những cuộc tranh cãi không ngót rất có hại nhưng việc cô lập bản thân còn tệ hơn. So với những người có một mạng lưới liên kết xã hội phong phú, thì ở những người không có nhiều mối quan hệ gần gũi, khả năng nhiễm bệnh cảm lạnh cao gấp bốn lần, khiến sự cô độc trở nên nguy hiểm hơn cả hút thuốc.

Chúng ta càng hòa nhập chúng ta càng có ít nguy cơ bị nhiễm bệnh cảm lạnh. Ý tưởng này có vẻ phản trực giác: chẳng phải chúng ta sẽ tăng khả năng nhiễm virus cảm lạnh khi càng tương tác với nhiều người hay sao? Đúng là như vậy. Nhưng những liên kết xã hội mạnh mẽ sẽ làm tăng các cảm xúc tích cực ở chúng ta, hạn chế trạng thái tiêu cực, ngăn chặn coortizon và cải thiện chức năng miễn dịch trong trường hợp bị căng thẳng. Tự bản thân các mối quan hệ dường như cũng bảo vệ chúng ta tránh khỏi nguy cơ nhiễm virus cảm lạnh mà chúng gây ra.

NHẬN THỨC VỀ ÁC Ý

Không chỉ một mình Elysa Yanowitz bị sỉ nhục ở nơi làm việc. Một phụ nữ làm việc cho một công ty dược phẩm đã gửi cho tôi e-mail có nội dung như sau: "Tôi đang có mâu thuẫn với sếp

của tôi, một người vốn không phải là người tốt. Lần đầu tiên trong lĩnh vực chuyên môn của mình, sự tự tin của tôi bị lung lay nhưng vì bà ta được lòng tất cả cấp trên nên tôi cảm thấy không còn chỗ bấu víu. Toàn bộ việc này khiến tôi căng thẳng đến phát ốm."

Có phải người phụ nữ trên chỉ đơn thuần tưởng tượng ra sự liên quan giữa bà chủ độc ác và trạng thái mệt mỏi của cô? Có lẽ là vậy.

Nhưng mặt khác, sự tuyệt vọng của cô cũng rất giống với các phát hiện từ một cuộc phân tích 208 công trình nghiên cứu có liên quan đến 6.153 người phải chịu những yếu tố gây căng thẳng từ các âm thanh ảm ỉ, khó chịu đến việc đương đầu với những người gây ra cảm giác khó chịu tương tự. Trong tất cả các loại căng thẳng, điều tồi tệ nhất là khi ta bị biến thành mục tiêu chỉ trích lỗ mãng và trở nên bất lực, chẳng biết làm gì trong tình huống đó - giống như trường hợp của Yanowitz và người phụ nữ trong công ty dược phẩm nọ.

Margaret Kemeny đã tìm ra các nguyên nhân giải thích cho hiện tượng này. Bà là một chuyên gia trong lĩnh vực y học hành vi tại trường Y, Đại học California, San Francisco. Chính bà đã cùng đồng nghiệp của mình là Sally Dickerson phân tích hàng trăm nghiên cứu về sự căng thẳng. Kemedey nói với tôi, sự đe dọa hay những thách thức là nguyên nhân gây căng thẳng nhất "khi có một số người nào đó lắng nghe bạn và bạn cảm thấy mình đang bị phán xét.

Trong tất cả các nghiên cứu, phản ứng căng thẳng được đo bằng lượng cooctizon tăng lên trong cơ thể. Lượng cooctizon tăng nhiều nhất khi nguồn căng thẳng phát sinh trong quá trình tiếp xúc giữa người với người, ví dụ, khi một người ngồi phán xét một tình nguyện viên trong khi người đó đang phải tính nhẩm phép toán lấy 1242 trừ cho 17 sau đó tiếp tục trừ đi 17 trong thời gian nhanh nhất có thể. Khi một người vừa phải thực hiện một nhiệm vụ nặng nề, lại vừa bị người khác phán xét những gì họ đang làm, tác động lên cooctizon sẽ cao gấp ba lần so với tình

trạng căng thẳng ở mức độ tương tự nhưng không nhắm vào một đối tượng cụ thể.

Hãy thử tưởng tượng bạn đang đi phỏng vấn xin việc. Khi bạn nói về khả năng và chuyên môn một sự việc đáng lo ngại đã xảy ra. Bạn thấy người phỏng vấn đáp lại bạn bằng một thái độ lạnh lùng, nghiêm nghị và lãnh đạm ghi ghi chép chép lên bìa kẹp hồ sơ. Tồi tệ hơn, người phỏng vấn còn đưa ra những nhận xét mang tính chỉ trích, làm giảm giá trị của bạn.

Đây là tình huống khó xử, cần động não đối với các tình nguyện viên tham gia thí nghiệm đo mức độ căng thẳng xã hội. Tất cả những tình nguyện viên này đều đang đi xin việc và đến đây để thực hành phỏng vấn. Nhưng "phần thực hành" thực ra lại là một bài kiểm tra mức độ căng thẳng. Được các nhà nghiên cứu Đức phát triển, dạng thí nghiệm này được sử dụng tại nhiều phòng thí nghiệm trên thế giới vì lượng dữ liệu nó tạo ra có tác động rất mạnh. Phòng thí nghiệm của Kemeny thường xuyên thay đổi cách thức tiến hành thí nghiệm để đánh giá tác động sinh học của sự căng thẳng xã hội.

Theo Dickerson và Kemeny, việc bị đánh giá sẽ tác động đến "cái tôi xã hội", tức cách chúng ta nhìn nhận bản thân từ con mắt của những người khác. Cảm giác về giá trị và địa vị xã hội - và giá trị riêng của chúng ta - xuất phát từ các thông điệp lũy tích mà chúng ta nhận được và từ cách nhận thức của người khác về chúng ta. Những đe dọa đối với vị thế của chúng ta trong mắt người khác có hiệu lực đáng kể về mặt sinh học. Cuối cùng, khi phương trình tiềm thức diễn ra, nếu bị phán xét là không được như kỳ vọng, chúng ta không chỉ hổ thẹn mà còn cảm thấy bị hắt hủi hoàn toàn.

Phản ứng thù địch, gây cảm giác khó chịu của người phỏng vấn chắc chắn sẽ khiến trục HPA của người được phỏng vấn sản ra mức coortizon cao nhất so với bất kỳ hình thức mô phỏng trạng thái căng thẳng nào mà các phòng thí nghiệm từng thử nghiệm. Sự căng thẳng xã hội làm lượng coortizon tăng nhanh hơn nhiều so với các thử nghiệm thường được thực hiện trước

đó trong phòng thí nghiệm (người tình nguyện phải thực hiện các phép toán ngày càng khó với sức ép rất lớn về thời gian trong một không gian đầy những tiếng ồn khó chịu cùng một cái máy bắt lỗi nghiêm khắc sẽ báo hiệu mỗi khi trả lời sai, nhưng không có sự xuất hiện của những người phán xét khó chịu). Các thử thách khách quan nhanh chóng bị lãng quên, nhưng một sự phán xét tỉ mỉ lại tạo ra cảm giác hổ thẹn đặc biệt mạnh mẽ và kéo dài.

Thật đáng kinh ngạc là một phán xét mang tính biểu tượng chỉ tồn tại trong tâm tưởng cũng có thể tạo ra cảm giác tội lỗi mạnh đến thế. Kemeny giải thích, sự tiếp nhận thực tế có thể tác động mạnh đến hệ thống HPA tương đương một người thật vì "giây phút bạn nghĩ về điều gì đó chính là lúc bạn tạo ra hình ảnh tưởng tượng bên trong, sự hình dung này sẽ tác động lên não bộ" như thực tế mà nó biểu hiện.

Cảm giác không được trợ giúp làm tăng thêm sự căng thẳng. Trong các nghiên cứu về cootizon mà Dickerson và Kemeny phân tích, khi vượt ra ngoài khả năng xử lý của con người, các mối đe dọa sẽ bị coi là tồi tệ nhất. Khi một mối đe dọa vẫn tiếp tục tồn tại bất chấp mọi nỗ lực của chúng ta thì lượng cootizon sẽ tăng lên rất nhiều. Điều này tương tự như tình huống khó xử của một người tự nhận thấy bản thân là mục tiêu của những thành kiến xấu xa. Các mối quan hệ liên tục có những lời chỉ trích, bác bỏ hay quấy rầy sẽ kích thích trục HPA trong tình trạng làm việc quá sức triền miên.

Khi sự căng thẳng không nhắm vào một đối tượng cụ thể và chúng ta không thể làm gì để ngăn nó dừng lại, thì nhu cầu cơ bản nhất của chúng ta sẽ không bị đe dọa. Kemeny phát hiện ra rằng, với sự căng thẳng không nhằm vào riêng ai, lượng cootizon trong cơ thể sẽ ngừng tăng trong vòng 40 phút. Nhưng nếu nguyên nhân là sự phán xét xã hội tiêu cực thì lượng cootizon sẽ duy trì ở mức trên 50% trong thời gian lâu hơn và cơ thể phải mất ít nhất một giờ để trở về trạng thái bình thường.

Các nghiên cứu về hình ảnh não đưa ra giả thuyết về những phần não có thể phản ứng mạnh với những nhận thức ác ý đó.

Hãy nhớ lại mô phỏng thí nghiệm được dựng trên máy tính của Jonathan Cohen ở Đại học Princeton trong Chương 5, ở đó các tình nguyện viên chơi trò Kết luận cuối cùng được gắn với một máy quét MRI. Trò chơi yêu cầu hai người chơi chia một khoản tiền, người này đưa ra một cách chia mà người kia có thể chấp nhận hay từ chối.

Khi một tình nguyện viên cảm thấy người kia chia không công bằng, thùy nhỏ trước não, khu vực hoạt hóa khi xuất hiện cảm giác giận dữ và phần nộ cũng hoạt động. Họ thể hiện các dấu hiệu của thái độ gay gắt và nhiều khả năng từ chối tất cả các cách chia. Nhưng khi "đối thủ" trong cuộc chơi chỉ là một chương trình máy tính thì thùy nhỏ trước não của họ sẽ im lặng, ngay cả khi cách chia có vẻ hơi thiên lệch. Bộ não xã hội tạo ra sự khác biệt rất lớn giữa sự gây hại cố ý với vô ý và nó sẽ phản ứng mạnh mẽ hơn nếu sự gây hại đó là ác ý.

Phát hiện này có thể giải quyết vấn đề nan giải của các bác sĩ lâm sàng, những người đang cố tìm hiểu chứng rối loạn tinh thần hậu chấn thương (PTSD): Tại sao các tai ương với cùng cường độ thường dẫn đến những đau đớn kéo dài hơn nếu người đó cảm thấy thương tổn của họ là do hành động cố ý của một ai đó hơn là hành vi ngẫu nhiên của tạo hóa? Số bệnh nhân PTSD do những trận cuồng phong, động đất và các thảm họa thiên nhiên khác ít hơn nhiều so với số bệnh nhân mắc bệnh tương tự do các hành vi ác ý giống như cưỡng hiếp và lạm dụng. Giống như stress, chứng hậu chấn thương còn trở nên tồi tệ hơn khi các nạn nhân cảm thấy họ là mục tiêu mang tính cá nhân.

LỚP HỌC NĂM 1957

Năm 1957, Elvis Presley khiến cả nước Mỹ bùng tỉnh khi xuất hiện trong chương trình Ed Sullivan Show tối Chủ nhật, chương trình truyền hình được đón xem nhiều nhất lúc đó. Năm 1957 cũng là thời điểm nền kinh tế Mỹ đang ở giữa thời kỳ bùng nổ sau cuộc chiến dai dẳng. Tổng thống đương nhiệm lúc bấy giờ là Dwight D. Eisenhower. Những chiếc xe ô tô có kiểu sườn và

đuôi xe trông thật lố bịch, còn giới trẻ thì lao vào các buổi khiêu vũ có tên "sock hop".

Cũng trong năm đó, các nhà nghiên cứu của Đại học Wisconsin bắt đầu tiến hành nghiên cứu 10 nghìn sinh viên năm cuối, tức khoảng gần 1/3 số sinh viên trong toàn bang. Những sinh viên này sau đó được phỏng vấn lại một lần vào năm 40 tuổi và một lần nữa khi họ 50 tuổi. Sau đó, khi bước sang tuổi 65, một nhóm trong số họ được Richard Davidson mời tiếp tục tham gia vào nghiên cứu tiếp theo tại Đại học Wisconsin và được đưa tới Phòng thí nghiệm W. M. Keck để kiểm tra hành vi và chụp hình những phần não bộ hoạt động. Sử dụng các phương pháp phức tạp hơn nhiều so với các phương pháp của năm 1957, Davidson đã tìm ra được mối tương quan giữa lịch sử xã hội, hoạt động trí não và chức năng miễn dịch của họ.

Chất lượng các mối quan hệ của những người đã tốt nghiệp được tìm hiểu trong các cuộc phỏng vấn trước đó. Lúc này, nó được so sánh với sự suy giảm các chức năng của các bộ phận trên cơ thể họ. Họ được kiểm tra dựa trên tiêu chí hoạt động thông thường của các hệ thống có dấu hiệu phản ứng đối với stress, bao gồm huyết áp, lượng cholesterol, cooctizon và các hormone gây stress khác. Tất cả những hệ thống này và những thước đo tương tự không chỉ dự báo được khả năng mắc bệnh tim mạch mà còn cả sự suy giảm thể chất và trí tuệ của cuộc sống sau này. Điểm tổng cao là dấu hiệu về một cái chết sớm. Các nhà nghiên cứu phát hiện các mối quan hệ có ý nghĩa rất quan trọng: những tổn thương của cơ thể liên quan chặt chẽ đến những cảm xúc tích lũy không có lợi trong các mối quan hệ quan trọng nhất đối với người được kiểm tra.

Lấy ví dụ về người phụ nữ mà tôi gọi là Jane. Các mối quan hệ trong cuộc sống của bà rất khắc nghiệt và đầy rẫy những thất vọng. Cả cha và mẹ Jane đều nghiện rượu và gần như suốt quãng đời thơ ấu, bà rất ít khi gặp cha. Ông ta đã quấy rối bà khi bà học trung học. Khi lớn lên, Jane sợ hãi tất cả mọi người, bà hết giận dữ lại lo lắng với cả những người gần gũi nhất. Mặc dù Jane có kết hôn, nhưng bà nhanh chóng ly hôn và cuộc sống xã

hội bó hẹp khiến bà luôn thấy ngột ngạt, tù túng. Trong cuộc khảo sát y học cho nghiên cứu của Davidson, bà có tới chín trong số 22 triệu chứng y học phổ biến.

Trái lại, Jill, một trong số những bạn học của Jane, đã cho thấy một bức tranh về lịch sử các mối quan hệ phong phú và trọn vẹn. Mặc dù cha Jill qua đời khi bà mới chín tuổi nhưng lúc nào bà cũng cảm nhận được sự quan tâm, săn sóc của mẹ. Jill rất gần gũi với chồng và bốn cậu con trai. Với bà, cuộc sống gia đình thật viên mãn. Đời sống xã hội năng động và hoạt bát của bà cũng rất đáng ngưỡng mộ vì bà có nhiều bạn thân và những người tâm phúc. Theo kết quả báo cáo, ở vào độ tuổi 60, Jill chỉ gặp phải ba trong số 22 triệu chứng y học phổ biến.

Một lần nữa, sự tương quan không phải là nguyên nhân. Việc chứng minh mối liên hệ nhân quả giữa chất lượng mối quan hệ và sức khỏe đòi hỏi chúng ta phải xác định được những cơ chế sinh học cụ thể tham gia vào quá trình này. Dựa trên các thí nghiệm của Davidson về hoạt động não bộ, Lớp học năm 1957 đã cung cấp một số manh mối đáng chú ý.

Jill, người phụ nữ luôn nhận được sự quan tâm của mẹ, hài lòng với các mối quan hệ và không có nhiều vấn đề về sức khỏe ở độ tuổi 60. Trong lớp học năm 1957, bà là thành viên duy nhất mà hoạt động lớn nhất trong vỏ não trước trán bên trái có liên quan đến bên phải. Theo Davidson, kiểu hoạt động thần kinh này là bằng chứng cho thấy cuộc sống của Jill tràn ngập những trạng thái tâm lý thoải mái.

Jane, người phụ nữ có cha mẹ nghiện rượu, đã ly dị và có rất nhiều triệu chứng về sức khỏe ở tuổi 60, có kiểu hoạt động thần kinh hoàn toàn trái ngược. Hoạt động lớn nhất ở khu vực trước trán bên phải của bà có liên quan đến não trái. Kiểu hoạt động này đưa ra giả thuyết, Jane thường phản ứng với cuộc sống bằng sự đau khổ, tuyệt vọng và phục hồi rất chậm sau những thất bại về tình cảm.

Khu vực trước trán bên trái, như Davidson đã phát hiện trong một nghiên cứu trước đó, điều chỉnh một tầng mạch trong

các khu vực não thấp hơn, nắm quyền quyết định thời gian phục hồi của chúng ta sau những chấn thương về thể chất cũng như tâm lý, tức khả năng mau phục hồi của chúng ta. Hoạt động trước trán bên trái càng hoạt động nhiều (trong mối liên quan đến vùng não trước trán bên phải), thì các chiến lược điều chỉnh tình cảm dựa trên kinh nghiệm của chúng ta càng hiệu quả và khả năng phục hồi tình cảm càng lớn. Những điều này cũng quyết định thời gian mức coocytizon trong cơ thể chúng ta trở về mức bình thường.

Sức khỏe phục hồi nhanh hay chậm phụ thuộc một phần vào mức độ ảnh hưởng của đường cao đối với đường thấp.

Nghiên cứu trước đây của Davidson đã tiến thêm được một bước. Nhóm nghiên cứu của ông phát hiện hoạt động trong cùng khu vực trước trán bên trái có liên quan nhiều đến khả năng phản ứng lại với bệnh cúm của hệ miễn dịch ở người. Ở những người có mức độ hoạt động cao nhất, hệ miễn dịch sẽ huy động các kháng thể cúm nhiều gấp ba lần so với người bình thường. Davidson tin rằng sự khác biệt này rất có ý nghĩa trên phương diện lâm sàng. Nói cách khác, những người có hoạt động trước trán bên trái cao sẽ ít có khả năng mắc bệnh cúm hơn nếu bị tiếp xúc với virus.

Davidson tìm thấy trong dữ liệu đó một biểu hiện của khả năng mau hồi phục. Ông đưa ra giả thuyết một mối quan hệ có nền tảng vững chắc mang lại cho con người những nguồn nội lực để đánh bật những thất bại và mất mát về một tình cảm - như trường hợp của Jill, người mất cha từ thuở lên chín nhưng có một người mẹ đầy tình yêu thương.

Ở những sinh viên tốt nghiệp từng phải chịu những căng thẳng không ngừng trong thời thơ ấu, khả năng phục hồi khi đã trở thành người trưởng thành rất kém. Khi họ cảm thấy buồn trạng thái bất ổn kéo dài lâu hơn. Ngược lại, ở những người chịu đựng những mức độ căng thẳng vừa phải trong thời thơ ấu, khi họ lớn lên, tỷ lệ các hoạt động trước trán của họ cũng tốt hơn. Và kết quả này, một người lớn chu đáo - người tạo ra một nền

tăng vững chắc cho khả năng phục hồi về mặt tình cảm, là nhân tố rất cần thiết đối với quá trình nuôi dưỡng trẻ trong thời thơ ấu.

CÁC BIỂU SINH XÃ HỘI

Laura Hillenbrand, tác giả cuốn sách bán chạy nhất có tựa đề Seabiscuit, từ lâu đã phải chịu hội chứng mệt mỏi kinh niên, một tình trạng suy nhược có thể khiến bà sốt và kiệt sức. Có lúc, bà phải cần đến sự chăm sóc liên tục trong hàng tháng trời. Trong lúc bà viết cuốn Seabiscuit, người dành cho bà nhiều sự quan tâm, chăm sóc nhất là người chồng tận tụy của bà, ông Borden. Nhưng trong thời gian ấy, ông cũng đang rất bận rộn với việc làm nghiên cứu tốt nghiệp. Không biết bằng cách nào, ông đã tìm ra sinh lực để trở thành một y tá hết mực tận tụy: giúp bà ăn uống, đỡ bà khi bà cần đi lại và đọc các trang viết của bà.

Nhưng vào một đêm nọ, trên giường ngủ của mình, Hillenbrand “nghe thấy một âm thanh trầm và nhẹ”. Bà nhìn xuống gác, thấy Borden “đang đi tới đi lui trong phòng nghỉ và khóc nức nở”. Bà định gọi ông nhưng lại dừng ngay vì nhận ra ông cần được ở một mình.

Sáng hôm sau, Borden vẫn ở đó giúp đỡ bà như thường lệ, ông “vẫn vui vẻ và bình thản như mọi khi”.

Borden đã cố hết sức để giữ sự đau đớn cho riêng mình. Ông không muốn làm buồn lòng người vợ vốn đã rất yếu ớt. Giống như Borden, bất cứ ai phải ngày đêm chăm sóc người thân đều phải chịu đựng một sự căng thẳng rất lớn và kéo dài. Sự căng thẳng đó đưa đến một thiệt hại không thể tránh khỏi về sức khỏe và hạnh phúc đối với ngay cả người chăm sóc tận tình nhất.

Dữ liệu gây chấn động mạnh nhất về vấn đề này là của một nhóm nghiên cứu liên ngành xuất sắc ở Đại học Ohio do nhà tâm lý học Janice Kiecolt Glaser và chồng bà, nhà nghiên cứu miễn dịch Ronald Glaser, đứng đầu. Dựa trên nhiều nghiên cứu họ đã phát hiện các tác động của sự căng thẳng liên tục chạm tới mức độ biểu hiện trên cần thiết để ngăn nhiễm trùng và giúp hàn gắn các tổn thương trong tế bào miễn dịch.

Nhóm này đã nghiên cứu 10 phụ nữ ở độ tuổi 60, tất cả đều đang phải chăm sóc người chồng bị mắc chứng mất trí. Cả 10 phụ nữ này gần như luôn rơi vào trạng thái căng thẳng. Họ phải chăm sóc liên tục 24 giờ mỗi ngày, cảm thấy cực kỳ cô đơn và ngay cả thời gian chăm sóc bản thân cũng không có. Một nghiên cứu trước đó về những phụ nữ trong trạng thái căng thẳng tương tự cũng cho thấy việc tiêm phòng cúm cho họ hoàn toàn vô ích; sau khi tiêm, hệ miễn dịch của họ không tạo ra các kháng thể như bình thường. Khi tiến hành những thí nghiệm phức tạp hơn về chức năng miễn dịch, các nhà nghiên cứu cho biết họ đã đọc được ở những phụ nữ này rất nhiều dấu hiệu rắc rối về sức khỏe.

Đặc biệt, dữ liệu về gen đã trở thành tâm điểm. Một loại gen điều chỉnh các cơ chế miễn dịch chính được biểu lộ rõ ràng đến 50% ở những người chăm sóc ít hơn so với những phụ nữ khác cùng độ tuổi. GHmRNA sẽ làm tăng quá trình sản xuất tế bào bạch cầu cũng như kích thích hoạt động của các tế bào NK và các đại thực bào - những tế bào có nhiệm vụ tiêu diệt các vi khuẩn xâm nhập. Điều này cũng có thể lý giải cho một phát hiện khác trước đây: Những phụ nữ bị căng thẳng mất hơn chín ngày để một vết chàm nhỏ liền lại, lâu hơn so với những phụ nữ bình thường.

Yếu tố then chốt trong sự suy giảm hệ miễn dịch này là ACTH, hormone kích thích coortizon được tiết ra khi trục HPA chạy hết tốc lực. ACTH chặn việc sản xuất tác nhân miễn dịch chủ yếu interferon và làm giảm khả năng phản ứng của bạch cầu. Kết luận: Sự căng thẳng liên tục của những người chăm sóc bên bỉ trong hoàn cảnh cô lập xã hội làm suy yếu khả năng kiểm soát trục HPA của não bộ và do đó, làm yếu đi khả năng của các gen miễn dịch như GHmRNA trong nhiệm vụ chống lại bệnh tật của chúng.

"Sự mất mát" do những căng thẳng liên tục dường như cũng đánh gục chính ADN của những người chăm sóc, làm tăng tốc độ lão hóa của các tế bào và giảm tuổi thọ sinh học của chúng. Các nhà nghiên cứu khác khi tiến hành nghiên cứu ADN ở những người mẹ phải chăm sóc đứa con bị bệnh kinh niên đã

phát hiện ra rằng họ càng chịu gánh nặng đó lâu thì họ càng già đi ở mức độ tế bào.

Tỷ lệ lão hóa được xác định bằng việc đo chiều dài của các telomere trong bạch cầu của người mẹ. Các telomere là một phần của ADN ở tận cùng nhiễm sắc thể của tế bào, chúng hơi co lại khi tế bào phân chia để tự nhân đôi. Các tế bào lặp đi lặp lại nhiều lần quá trình tái sinh trong suốt quãng đời của chúng để khôi phục mô hay trong trường hợp bạch cầu là để chiến đấu chống lại bệnh tật. Sau khoảng 10 đến 50 lần phân chia (tùy thuộc vào kiểu tế bào), telomere sẽ không thể sao bản thêm vì kích thước quá ngắn, tế bào sẽ đi vào giai đoạn "nghỉ hưu".

Theo nghiên cứu trên, trung bình những người mẹ chăm sóc con bị bệnh kinh niên già hơn 10 tuổi về mặt sinh học so với những người khác ở cùng độ tuổi với họ. Tuy nhiên vẫn có những trường hợp ngoại lệ: Có những phụ nữ mặc dù cảm thấy quá tải trong cuộc sống nhưng vẫn nhận được sự hỗ trợ từ phía người thân. Các tế bào ở những phụ nữ này trẻ hơn, ngay cả khi họ đang chăm sóc một người thân tàn tật.

Trí tuệ xã hội chung có thể đưa ra một sự thay thế cho sự mệt mỏi quá sức chịu đựng của người chăm sóc. Chúng kiến cảnh tượng ở Sandwich, New Hampshire, vào một ngày mùa thu nắng vàng rực rỡ, Philip Simmons đang ngồi trên xe lăn, vây quanh anh là bạn bè và hàng xóm. Ở tuổi 35, Simmons, một giáo viên tiếng Anh, đã có hai con nhỏ, đang trong tình trạng thần kinh bị thoái hóa do chứng bệnh Lou Gehrig và được chẩn đoán là chỉ còn sống được chưa đầy năm năm nữa. Tuy nhiên, anh đã sống lâu hơn dự đoán, nhưng hiện các cánh tay anh đang mất dần cảm giác, khiến anh không thể thực hiện được các công việc thường ngày. Tại thời điểm đó, anh đã đưa cho một người bạn cuốn sách có tựa đề Chia sẻ sự quan tâm, chăm sóc, trong đó có nói đến lập một nhóm hỗ trợ liên tục cho những người bị bệnh nặng.

Ba mươi lăm người hàng xóm đã tập hợp lại để giúp đỡ Simmons và gia đình anh. Sự giúp đỡ của họ chủ yếu là qua điện

thoại và thư điện tử. Họ là những đầu bếp, lái xe, người trông trẻ, những người hộ lý trong gia đình và họ đã trở thành một nhóm giúp đỡ Simmons cho đến khi anh qua đời ở tuổi 45. Gia đình mở rộng ảo này có ý nghĩa rất lớn đối với Simmons và vợ anh, Kathryn Field. Không những thế, sự giúp đỡ của họ còn giúp Field tiếp tục công việc, làm giảm bớt sức ép về tài chính và tạo cho toàn bộ gia đình "cảm giác được cộng đồng yêu thương" như Field đã nói

Và ngược lại, những người hình thành nhóm FOPAK (Những người bạn của Phil và Kathryn), tên nhóm do họ tự đặt, thấy họ cũng nhận được món quà tuyệt vời đó.



Chương 17. CÁC ĐỒNG MINH SINH HỌC



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH](#)

Khi mẹ tôi nghỉ hưu, bà bỗng thấy rằng mình đang sống cô đơn trong một căn nhà quá lớn, trống trải (anh chị em chúng tôi đều sinh sống ở các thành phố khác, còn cha tôi thì đã mất từ lâu). Từng là một giảng viên xã hội học, mẹ tôi đã thực hiện một bước đi xã hội thông minh: bà dành một phòng cho các sinh viên học tại trường bà dạy trước đây đến ở miễn phí, ưu tiên những sinh viên đến từ các nền văn hóa Á Đông, những nền văn hóa mà người lớn tuổi rất được tôn trọng.

Đã hơn 30 năm kể từ khi mẹ tôi nghỉ hưu, và quyết định này vẫn tiếp tục được thực hiện. Mẹ tôi đã sống cùng rất nhiều sinh viên đến từ các nơi như Nhật Bản, Đài Loan và mới đây là Bắc Kinh, và điều này dường như rất tốt cho sức khỏe của bà. Khi một cặp vợ chồng sinh con trong thời gian sống cùng mẹ tôi, cô con gái của họ lớn lên và coi bà như bà của mình. Khi lên hai tuổi, mỗi sáng, cô bé lại chập chững đi sang phòng mẹ tôi để xem bà đã dậy chưa và thường ôm hôn bà suốt ngày.

Đứa bé sinh ra khi mẹ tôi đã gần 90 tuổi - và với không khí vui vẻ ngập tràn trong nhà, mẹ tôi trông trẻ ra đến vài tuổi. Chúng tôi không biết điều kiện sống có liên quan thế nào đến tuổi thọ cha mẹ tôi, nhưng các bằng chứng đều cho thấy trường hợp của bà có liên quan đến kỹ năng giao tiếp và khai thác tâm lý.

Các mạng lưới xã hội ở người lớn tuổi bị cắt bớt vì những người bạn già của họ lần lượt qua đời hoặc chuyển đến nơi khác. Đồng thời, người lớn tuổi cũng thường có xu hướng cắt bỏ có chọn lọc mạng lưới xã hội của họ, chỉ giữ lại những mối quan hệ tích cực. Chiến lược này rất phù hợp với lý thuyết sinh học. Khi chúng ta già hơn, sức khỏe của chúng ta chắc chắn sẽ kém đi: các tế bào già và chết, hệ miễn dịch và các hệ thống bảo vệ khác đảm bảo cho chúng ta có sức khỏe tốt cũng hoạt động ngày càng

kém đi. Việc cắt giảm những ràng buộc xã hội không đáng có có thể là một bước cần thiết để quản lý tốt hơn các trạng thái tình cảm. Thực vậy, một nghiên cứu bước ngoặt về những người Mỹ cao tuổi đã thành công khi phát hiện ra rằng các mối quan hệ của họ càng tích cực thì dấu hiệu của chứng căng thẳng sinh học như cooctizon càng giảm.

Dĩ nhiên, trong cuộc sống, mối quan hệ có ý nghĩa nhất không nhất thiết phải là mối quan hệ tích cực và thú vị nhất - một người họ hàng rất gần có thể là người khiến ta tức phát điên chứ không làm ta vui thích. Khi người lớn tuổi cắt bớt những ràng buộc xã hội không quan trọng thì khả năng giải quyết các rắc rối về một tình cảm cũng tăng lên, ví như sự lẫn lộn giữa các cảm xúc tích cực và tiêu cực bị khuấy động bởi một mối quan hệ nào đó.

Một nghiên cứu đã khám phá ra rằng khi người lớn tuổi có đời sống xã hội bổ ích và hấp dẫn, khả năng nhận thức nhanh nhạy của họ có thể kéo dài hơn bảy năm so với những người sống tách biệt và cô độc. Tuy nhiên, sự cô đơn lại ít hoặc không liên quan đến thời gian thực tế họ dành cho bản thân, cũng như số lượng các tương tác xã hội mà họ có trong ngày. Tình trạng cô đơn xuất hiện do sự thiếu thốn những tiếp xúc mật thiết, thân tình. Điểm mấu chốt ở đây là chất lượng của những tương tác: Chúng mang lại sự ấm áp hay tạo ra khoảng cách tình cảm, chúng bổ ích hay gây ra cảm giác tiêu cực. Chính cảm giác cô đơn, chứ không phải là số lượng người quen và những tiếp xúc mà một người có được, mới liên quan trực tiếp nhất tới sức khỏe: Một người càng cảm thấy cô đơn, chức năng hệ tim mạch và hệ miễn dịch của họ hoạt động càng kém.

Có một quan điểm sinh học khác về thế giới giữa con người với con người khi chúng ta già đi cũng đang được nhiều chuyên gia trên thế giới công nhận. Quá trình hình thành các nơ-ron (neurogenesis), tức quá trình sản xuất các nơ-ron mới mỗi ngày của bộ não vẫn tiếp tục diễn ra khi chúng ta về già, mặc dù với tốc độ chậm hơn khi chúng ta còn trẻ. Một số nhà thần kinh học đưa ra giả thuyết rằng sự chậm lại này có thể không xảy ra trong

một số trường hợp, nhưng tác dụng phụ của sự đơn điệu trong cuộc sống là điều không thể tránh khỏi. Phức tạp hóa môi trường xã hội của một người sẽ khởi đầu cho các nghiên cứu mới và làm tăng tốc quá trình sản xuất các tế bào mới của não bộ. Vì lý do này, một số nhà thần kinh học đã cộng tác với các kiến trúc sư thiết kế nhà cho người cao tuổi, sao cho họ sẽ phải tương tác nhiều hơn với những người khác trong các công việc thường ngày - một việc mà mẹ tôi chủ động đã sắp xếp cho chính mình.

CHIẾN TRƯỜNG HÔN NHÂN

Khi bước ra khỏi cửa hàng tạp hóa ở một thành phố nhỏ, tôi đã nghe lỏm được câu chuyện của hai người đàn ông lớn tuổi ngồi trên băng ghế bên ngoài. Một người hỏi về một đôi vợ chồng trong vùng.

Người kia trả lời vắn tắt: "Ông biết rồi đấy, họ suốt ngày chỉ cãi vã và vẫn đang cãi nhau đấy."

Nhiều nhà thần kinh học khẳng định sự hủy hoại tình cảm trong một mối quan hệ sẽ gây ra những hậu quả sinh học. Trong một nghiên cứu gần đây, người ta đã tìm ra lý do hôn nhân bé tắc có thể hủy hoại sức khỏe ta khi nghiên cứu những cặp mới cưới trong khoảng 30 phút họ bắt hòa (tất cả các đôi này đều tự nhận rằng "rất hạnh phúc" trong hôn nhân). Khi xảy ra xích mích, số lượng năm trong số sáu hormone thượng thận được thử nghiệm đã biến đổi, trong đó có sự tăng lên của ACTH biểu thị cho trục HPA được huy động. Huyết áp tăng vọt và chỉ số so sánh của chức năng miễn dịch bị giảm xuống trong vài giờ.

Hàng tiếng đồng hồ sau, có những thay đổi theo chiều hướng xấu trong khả năng phòng thủ chống lại "những kẻ xâm nhập" của hệ miễn dịch. Khi cuộc cãi vã càng trở nên chua chát, thù địch, sự thay đổi càng diễn ra mạnh mẽ. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, hệ nội tiết "đóng vai trò như một cổng vào quan trọng đảm bảo cho các mối quan hệ cá nhân và sức khỏe", dẫn đến việc sản sinh ra các hormone căng thẳng cản trở cả chức năng miễn dịch và chức năng nội tiết. Khi một cặp đôi xung đột, hệ miễn dịch và nội tiết của họ phải gánh chịu hậu quả và nếu

xung đột kéo dài liên tục trong nhiều năm thì mối nguy hại sẽ tăng dần.

Trong một phần của cuộc nghiên cứu về xung đột trong hôn nhân, các cặp vợ chồng ở độ tuổi 60 (trung bình đã lập gia đình được 42 năm) được mời tham gia một thí nghiệm được giám sát chặt chẽ hơn về sự bất đồng. Một lần nữa, sự bất đồng tạo ra những suy sụp có hại trong hệ miễn dịch và nội tiết - càng hiềm thù, mức độ suy sụp càng lớn. Vì sự lão hóa làm yếu hệ miễn dịch và hệ tim mạch nên sự thù địch giữa những cặp đôi lớn tuổi có thể gây ra những thiệt hại lớn hơn về sức khỏe. Chắc chắn, những thay đổi sinh học tiêu cực trong trận chiến hôn nhân ở những cặp vợ chồng cao tuổi diễn ra mạnh mẽ hơn những cặp mới cưới - nhưng điều này chỉ xảy ra người vợ.

Tác động đáng kinh ngạc này xảy ra ở tất cả những phụ nữ đã lập gia đình. Những phụ nữ mới cưới thể hiện sự suy sụp lớn nhất trong khả năng miễn dịch trong suốt và sau "cuộc chiến" sẽ nhanh chóng trở thành những người bất mãn nhất với cuộc hôn nhân của họ một năm sau đó.

Khi người chồng rút lui khỏi cuộc cãi vã trong tức giận, thì các hormone căng thẳng ở phụ nữ sẽ tăng vọt lên. Trong khi đó những người vợ có chồng biết nhường nhịn và cảm thông sẽ có mức hormone căng thẳng thấp hơn. Ngược lại, cho dù cuộc nói chuyện diễn ra gay gắt hay thoải mái, các chỉ số trong hệ nội tiết của người chồng vẫn không thay đổi. Trường hợp ngoại lệ xảy ra ở những người cãi vã gay gắt nhất với người bạn đời. Ở những cặp đôi hiếu chiến này, phản ứng miễn dịch của cả hai yếu hơn những cặp đôi sống hòa thuận.

Số liệu từ nhiều nguồn cho thấy những người vợ dễ bị tổn hao sức khỏe vì cuộc sống gia đình nhưng ít phản ứng sinh học hơn so với người chồng.

Lý do có thể vì phụ nữ thường dành nhiều tình cảm lớn hơn trong những mối quan hệ ràng buộc, gắn gũi nhất của họ. Nhiều khảo sát về phụ nữ Mỹ cho thấy các mối quan hệ tích cực là nguồn vui và là sức khỏe của họ trong suốt cuộc đời. Trong khi

đó ở đàn ông Mỹ, các mối quan hệ tích cực không quan trọng bằng ý thức phát triển cá nhân hay cảm giác độc lập.

Ngoài ra, bản năng chăm sóc của phụ nữ khiến họ chịu nhiều trách nhiệm cá nhân hơn đối với những người họ quan tâm và họ thường có cảm giác đau khổ hơn đàn ông khi người họ yêu thương gặp rắc rối. Phụ nữ cũng hòa hợp hơn với những thăng trầm trong các mối quan hệ và nhạy cảm hơn khi chèo lái con thuyền cảm xúc.

Một phát hiện nữa: những người vợ dành nhiều thời gian suy nghĩ về khó khăn hơn các ông chồng và họ suy xét chúng với các chi tiết sống động hơn. (Họ cũng có trí nhớ tốt hơn về những quãng thời gian tốt đẹp và dành nhiều thời gian để hồi tưởng hơn). Vì những ký ức đau buồn có thể tự động xâm nhập liên tục vào trí não và việc gọi lại một cuộc xung đột có thể khơi mào cho những chuyển biến sinh học đi kèm với nó, nên xu hướng suy ngẫm về rắc rối của người khác sẽ gây ra những thiệt hại về mặt sức khỏe.

Vì tất cả những lý do đó, những rắc rối trong một mối quan hệ thân thiết khiến phản ứng sinh học bất lợi ở phụ nữ xảy ra mạnh mẽ hơn ở đàn ông. Ví dụ như trong nghiên cứu Wisconsin, lượng cholesterol ở phụ nữ liên hệ trực tiếp với mức độ căng thẳng trong cuộc hôn nhân của họ - nó cao hơn nhiều so với lượng cholesterol ở những người đàn ông của Lớp học năm 1957.

Trong một nghiên cứu về các bậc phụ huynh bị mắc chứng suy tim xung huyết, người ta chỉ ra rằng một cuộc hôn nhân sóng gió có khả năng làm giảm tuổi thọ ở phụ nữ. Phụ nữ cũng có khả năng bị đau tim khi họ trải qua những căng thẳng về tình cảm, chẳng hạn khủng hoảng trong một mối quan hệ khắc nghiệt như ly hôn hoặc mất đi người bạn đời. Trong khi đó, đối với đàn ông, nguyên nhân gây ra chứng đau tim liên quan nhiều đến các hoạt động thể chất. Khi phải đối mặt với một cú sốc tình cảm đột ngột chẳng hạn như cái chết bất ngờ của người thân, người phụ nữ lớn tuổi dường như dễ bị tổn thương hơn đàn ông. Khi đó, lượng

hormone căng thẳng của họ tăng lên, tạo ra trạng thái mà các bác sĩ gọi là "hội chứng vỡ tim".

Những phản ứng sinh học hồi đáp những thăng trầm trong mối quan hệ ở phụ nữ trả lời cho câu hỏi khoa học đã được đặt ra từ lâu: Tại sao đàn ông, chứ không phải phụ nữ, được thụ hưởng nhiều lợi ích về sức khỏe hơn từ việc kết hôn? Phát hiện này xuất hiện liên tục trong các cuộc khảo sát về hôn nhân và sức khỏe nhưng vẫn chưa đảm bảo mức độ chính xác tuyệt đối.

Một bức tranh khác xuất hiện khi một nghiên cứu được tiến hành trong 13 năm đặt ra câu hỏi đơn giản với gần 500 phụ nữ ở độ tuổi 30 đã lập gia đình: "Chị hài lòng như thế nào với cuộc sống hôn nhân của mình?" Các kết quả hết sức rõ ràng: những ai càng hài lòng với cuộc sống hôn nhân thì càng khỏe mạnh. Khi một phụ nữ cảm thấy hạnh phúc, hòa hợp và đồng thuận với chúng về các vấn đề như tài chính, cuộc sống tình dục và có những thú vui, sở thích tương đồng, thì dữ liệu về sức khỏe sẽ phản ánh trung thực toàn bộ điều đó. Các mức độ huyết áp, glucoza và lượng cholesterol ở những phụ nữ hạnh phúc sẽ thấp hơn những người cuộc sống hôn nhân không như ý.

Tuy nhiên, mặc dù phụ nữ có vẻ dễ bị tổn thương về mặt sinh học hơn khi gặp những thăng trầm trong hôn nhân nhưng những tác động của con tàu tình cảm đó phụ thuộc vào bản chất của chuyến đi. Khi cuộc hôn nhân của người phụ nữ có nhiều bất hạnh hơn niềm vui, thì tác động tiêu cực sẽ giáng xuống sức khỏe của họ. Còn ngược lại khi có nhận niềm vui hơn, thì sức khỏe của họ sẽ được hưởng lợi.

NHỮNG NGƯỜI CỨU RỖI TÌNH CẢM

Hãy tưởng tượng một phụ nữ đang nằm trong lòng một máy cộng hưởng MRI. Cô ta nghe được những âm thanh tạo cảm giác không an tâm phát ra từ những nam châm điện lớn xoay tít xung quanh và nhìn chăm chú vào một màn hình chỉ cách mặt vài centimet.

Trên màn hình chạy nhanh một chuỗi các hình đầy màu sắc - một hình vuông màu xanh, một tam giác màu đỏ - với tần suất

xuất hiện 12 giây/lần. Người phụ nữ được thông báo rằng khi một hình và một màu sắc nhất định xuất hiện trên màn hình, cô sẽ bị điện giật, tuy không đau nhưng cũng không dễ chịu.

Có lúc người phụ nữ phải chịu đựng sự sợ hãi một mình. Nhưng có lúc, có một người lạ nắm tay cô. Và thỉnh thoảng, cô cảm thấy cái nắm tay ấm áp, thân thương của chồng mình.

Đây là tình thế khó khăn của tám phụ nữ tình nguyện tham gia công trình nghiên cứu của Richard Davidson, một nghiên cứu được thực hiện với ý định đánh giá mức độ hỗ trợ về mặt sinh học mà những người thân mang lại cho chúng ta trong những thời điểm căng thẳng và đầy lo lắng. Kết quả là: khi cảm nhận được cái nắm tay của chồng, họ cảm thấy ít lo lắng hơn nhiều so với khi phải đối mặt với cú giật điện một mình.

Nắm tay một người lạ cũng giúp họ ít nhiều, dù gần như không đáng kể. Nhóm nghiên cứu của Davidson đã khám phá ra một điều rất thú vị là họ không thể tiến hành nghiên cứu nếu người phụ nữ "không phân biệt" được họ đang nắm tay ai: khi cho chạy thử, những người vợ luôn đoán chính xác đó là tay của chồng hay tay của một người lạ.

Khi những người vợ phải một mình đối mặt với cú điện giật, kết quả từ máy FMRI cho thấy những khu vực não hướng trục HPA vào phản ứng khẩn cấp bơm các hormone căng thẳng khắp cơ thể. Nếu sự đe dọa không phải là một cú giật điện nhẹ mà là một phỏng vắn viên có thái độ thù địch khi đi xin việc, thì những khu vực này chắc chắn còn hoạt động mạnh hơn.

Nhưng hệ mạch bất ổn định này lại bị làm nguội nhanh chóng bằng một cái siết chặt ấm áp từ bàn tay người chồng. Công trình nghiên cứu đã lấp đầy khoảng trống quan trọng trong hiểu biết của chúng ta về cách thức tác động của những mối quan hệ dựa trên cơ chế sinh học. Giờ đây, chúng ta đã có cái nhìn rõ ràng hơn về bộ não khi đang thực hiện nhiệm vụ "giải cứu cảm xúc".

Một phát hiện khác cũng cho kết quả tương tự: người vợ càng cảm thấy hài lòng với cuộc hôn nhân, thì lợi ích sinh học từ

việc nắm tay sẽ càng lớn. Điều này đã trả lời cho bí ẩn khoa học xa xưa là tại sao có những cuộc hôn nhân lại đe dọa sức khỏe của người phụ nữ trong khi một số khác lại bảo vệ.

Sự tiếp xúc trên bề mặt da mang lại cảm giác dễ chịu bởi vì nó kích thích lượng oxytocin (điều này có thể giải thích cho việc giảm stress bằng cách mát xa hay vuốt ve). Oxytocin đóng vai trò như một "máy điều chỉnh" giảm hormone căng thẳng, giảm hoạt động SNS và HPA mà nếu duy trì liên tục sẽ gây nguy hại cho sức khỏe của chúng ta.

Khi oxytocin được sản sinh, cơ thể trải qua một loạt những thay đổi có lợi. Huyết áp giảm khi chúng ta trượt vào trạng thái thoải mái của hoạt động đối giao cảm. Nó chuyển sự trao đổi chất từ trạng thái sẵn sàng hoạt động ở cơ bắp lớn làm tăng kích thích căng thẳng sang trạng thái hồi phục sức khỏe mà ở đó năng lượng chủ yếu tập trung tích trữ chất dinh dưỡng, phát triển và chữa bệnh. Mức coortizon tụt xuống, thể hiện tình trạng giảm hoạt động HPA. Ngưỡng cảm giác đau đớn của chúng ta tăng lên, vì thế chúng ta ít nhạy cảm hơn với sự lo lắng. Thậm chí cả các vết thương của chúng ta cũng mau lành hơn.

Oxytocin có một chu kỳ nửa phân rã ngắn trong não bộ - nó diễn ra chỉ trong vài phút. Nhưng các mối quan hệ lâu dài, gần gũi và tích cực có thể tạo cho chúng ta một nguồn sản xuất oxytocin khá ổn định: mỗi cái ôm, mỗi sự đụng chạm thân thiện và mỗi khoảnh khắc triu mến đều có thể châm ngòi cho tác động làm dịu hóa thần kinh. Khi oxytocin tiết ra liên tục - như thường xảy ra khi chúng ta ở bên những người ta yêu quý - chúng ta dường như đã gạt hái được các lợi ích về sức khỏe lâu dài từ cảm giác yêu mến giữa con người. Nó kéo ta lại gần hơn vào những mối quan hệ gần gũi, rồi sau đó chuyển những mối quan hệ ấm áp đó thành tình trạng hạnh phúc, khỏe mạnh về một sinh học.

Quay trở lại gia đình Tolstoys. Bất chấp những sự thù oán được ghi lại trong nhật ký của họ, họ vẫn có tới 13 đứa con. Điều này có nghĩa họ sống trong một gia đình có rất nhiều cơ hội yêu

thương. Hai vợ chồng không chỉ phải dựa vào nhau mà bao quanh họ là những người cứu rỗi tình cảm.

SỰ LÂY LAN TÍCH CỰC

Mới 41 tuổi, Anthony Radziwill đã qua đời trong phòng chăm sóc đặc biệt tại một bệnh viện ở New York vì bệnh fibrosarcoma, một căn bệnh ung thư nguy hiểm. Theo lời người vợ góa của anh là Carole, người anh họ của Anthony là John F. Kennedy, Jr., đã đến thăm anh ngay trước khi anh mất.

John, vừa kết thúc một cuộc gặp gỡ quan trọng và vẫn mặc nguyên lễ phục, nhận được tin báo người em họ của ông chỉ còn sống được vài giờ đồng hồ.

Vì vậy, khi nắm tay Anthony, John đã khe khẽ hát bài The Teddy Bears' Picnic, một bài hát mà mẹ ông là Jackie Onassis đã hát ru cả hai anh em khi họ còn nhỏ.

Anthony, lúc đó đã cận kề cái chết, cũng nhẹ nhàng hát theo.

John, theo lời Radziwill, "đã đưa anh tới nơi an toàn nhất mà anh có thể tìm thấy."

Sự tiếp xúc ngọt ngào đó chắc chắn làm cho những khoảnh khắc cuối cùng của Radziwill trở nên thanh thản. Và nó chứng tỏ liên hệ bằng trực giác là cách tốt nhất để giúp một người thân yêu trong những thời khắc khốc liệt.

Giờ đây, đã có thêm bằng chứng chứng tỏ điều này: các nhà sinh lý học phát hiện ra rằng con người trở nên phụ thuộc lẫn nhau về một tình cảm, họ đóng vai trò tích cực trong việc điều chỉnh sinh lý của người khác. Sự đồng hóa sóng não sinh lý này cho thấy ám hiệu mà mỗi người nhận được từ những người khác có một sức mạnh đặc biệt, có khả năng điều khiển cơ thể họ theo hướng tốt hơn hoặc xấu đi.

Trong một mối quan hệ tích cực, vợ chồng giúp nhau chế ngự các cảm xúc lo lắng, giống như cha mẹ thường làm với con cái. Khi chúng ta bị căng thẳng hay buồn chán, cha mẹ có thể giúp chúng ta suy nghĩ, tìm ra nguyên nhân gây đau khổ, có thể là để

có phản ứng tốt hơn hoặc chỉ đơn giản là đặt mọi thứ theo đúng kỳ vọng.

Việc bị tách biệt khỏi những người ta yêu quý sẽ tước đi của chúng ta sự hỗ trợ thân mật trong khi đó sự khát khao những người mà chúng ta nhung nhớ sẽ thể hiện một phần ao ước có được kết nối có lợi về mặt sinh học. Một số rối loạn mà chúng ta gặp phải sau cái chết của người thân phản ánh sự thiếu vắng của phần ảo này trong bản thân chúng ta. Mất đi một đồng minh sinh học có thể là nguyên nhân của bệnh tật hoặc cái chết sau khi vợ/chồng qua đời.

Lại một lần nữa, sự khác biệt thua vị về giới lại xuất hiện. Khi bị căng thẳng, não của người phụ nữ tiết ra nhiều oxytocin hơn đàn ông. Điều này có tác động làm dịu và lý giải tại sao người phụ nữ tìm thường đến những người khác để tâm sự hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ. Khi nghiên cứu những phụ nữ này, nhà tâm lý Shelley Taylor đã phát hiện ra, cơ thể của họ tiết thêm oxytocin để điều hòa cảm xúc. Khao khát được chăm sóc và giúp đỡ như trên chỉ có ở nữ giới. Các hormone nam thường chặn các lợi ích làm dịu của oxytocin. Trong khi đó, Estrogen-hormone sinh dục nữ - lại làm tăng các lợi ích này. Sự khác biệt này tạo sự khác biệt trong phản ứng của đàn ông và phụ nữ khi họ bị đe dọa: phụ nữ tìm kiếm đồng minh, trong khi đàn ông giải quyết một mình. Ví dụ, khi được cảnh báo sẽ bị điện giật, những người phụ nữ chọn cách chờ đợi điều đó cùng với những người tham gia khác, trong khi đàn ông lại thích đối mặt với nó một mình. Dường như đàn ông có khả năng làm dịu nhẹ nỗi đau khổ chỉ bằng những thú tiêu khiển, TV và bia có thể phương pháp thư giãn tuyệt vời của họ.

Người phụ nữ càng có nhiều bạn thân thì quá trình lão hóa của họ càng chậm lại, và cuộc sống của họ càng hạnh phúc. Sự ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức giống như thuốc hay béo phì, tình trạng không có bạn cũng được coi là bất lợi cho sức khỏe của người phụ nữ. Ngay cả sau khi trải qua một tai họa lớn, ví như cái chết của người chồng, thì những người phụ nữ có nhiều bạn thân và gần gũi sẽ dễ dàng thoát khỏi những suy yếu cơ thể mới nảy sinh hoặc mất đi sức sống.

Trong bất kỳ một mối quan hệ gần gũi nào, bộ công cụ để quản lý cảm xúc từ quá trình tìm kiếm sự an ủi đến việc suy nghĩ - được hỗ trợ bởi những người khác, những người có thể đưa ra lời khuyên hoặc động viên hay giúp đỡ trực tiếp hơn thông qua sự lây truyền tình cảm tích cực. Khuôn mẫu chủ yếu để hình thành một liên kết sinh học với những người gần gũi nhất được hình thành ngay từ thời thơ ấu, trong chức năng sinh lý mật thiết của những tương tác sớm nhất ở chúng ta. Những cơ chế não - tủy - não này tồn tại trong cơ thể chúng ta suốt cuộc đời gắn kết chúng ta về mặt sinh học với những người mà chúng ta gắn bó nhất.

Tâm lý học có một khái niệm về sự kết hợp hai thành một này là: một "đơn vị tâm sinh lý điều hòa lẫn nhau", một quá trình làm suy yếu cơ bản của đường sinh lý và tâm lý tách biệt I và You, bản thân và người khác. Tính lưu động này của các đường ranh giới giữa những người mà ta cảm thấy gần gũi cho phép xảy ra tương quan hai chiều, ảnh hưởng sinh học lớn nhau. Nói tóm lại, chúng ta giúp đỡ (hay gây hại) cho nhau không chỉ về mặt cảm xúc mà còn ở mức độ sinh học. Thái độ thù địch của bạn làm tăng; tình yêu thương chăm sóc của bạn sẽ làm giảm huyết áp của tôi.

Nếu chúng ta có một người bạn đời, một người bạn thân, hay một người họ hàng gần gũi mà ta có thể coi là một cơ sở tin cậy, nghĩa là chúng ta có một đồng minh sinh học. Khi được cung cấp kiến thức y học hiện đại về mức độ quan trọng của các mối quan hệ với sức khỏe, các bậc cha mẹ mắc bệnh kinh niên và bệnh nặng có thể được hưởng nhiều lợi ích lớn khi tập trung khai thác các mối quan hệ thân thiết. Trong y học, các đồng minh sinh học là loại thuốc rất tốt và hiệu nghiệm.

SỰ HIỆN DIỆN XOA DỊU MỌI BỆNH TẬT

Nhiều năm trước, khi sống ở vùng nông thôn Ấn Độ, tôi đã rất ngạc nhiên khi biết rằng các bệnh viện trong khu vực tôi ở thường không cung cấp thực phẩm cho bệnh nhân. Đáng ngạc nhiên hơn là lý do của thực tế này: một lần có một bệnh nhân

nhập viện, gia đình họ lại cùng đi, cắm trại ngay trong phòng bệnh, nấu ăn và chăm sóc họ.

Lúc đó, tôi đã nghĩ thật tuyệt vời khi người bệnh có người thân ở bên chăm sóc, túc trực suốt ngày đêm, bù đắp cho họ những mất mát về mặt tình cảm khi phải chịu đau đớn về thể xác. Đó quả là một sự tương phản khác nghiệt với sự cô lập xã hội thường thấy trong chăm sóc y tế ở phương Tây.

Một hệ thống y tế triển khai chăm sóc và hỗ trợ xã hội để thúc đẩy chất lượng cuộc sống người bệnh có thể tăng cường khả năng chống lành bệnh của họ. Ví dụ, một bệnh nhân nằm trên giường bệnh chờ cuộc phẫu thuật quan trọng diễn ra vào ngày hôm sau không thể không lo lắng. Trong bất kỳ tình huống nào, điều mà một người cảm nhận mạnh mẽ sẽ có xu hướng chuyển sang những người khác: khi người kia càng cảm thấy căng thẳng và dễ bị tổn thương, họ sẽ càng nhạy cảm và càng dễ dàng nắm bắt những cảm xúc đó. Nếu một bệnh nhân hay lo lắng sống cùng phòng với một bệnh nhân cũng đang chờ phẫu thuật thì cả hai người có thể khiến cho nhau cảm thấy lo lắng và sợ hãi hơn. Nhưng nếu người đó sống cùng phòng với một bệnh nhân vừa trải qua một cuộc phẫu thuật thành công - vì thế cảm thấy khá bình thản và bớt căng thẳng - thì tác động về cảm xúc lên bệnh nhân kia cũng sẽ dễ chịu hơn.

Khi tôi hỏi Sheldon Cohen, ông cho biết ông thường khuyên các bệnh nhân nội trú đi tìm các đồng minh sinh học. Theo ông, nên "ghép những người mới vào mạng lưới xã hội của bạn, đặc biệt là những người mà bạn tin cậy". Khi một người bạn của tôi bị chẩn đoán là có thể mắc bệnh ung thư, anh ta đã nhanh chóng đi đến một quyết định khôn ngoan là đến gặp bác sĩ tâm lý trị liệu ngay khi anh ta và gia đình đang trong tình trạng bán loạn và lo lắng.

Đúng như Cohen đã nói: "Khám phá đáng chú ý nhất về tương quan giữa các mối quan hệ và sức khỏe là những người hòa nhập xã hội - những người đã lập gia đình, có gia đình gần gũi và nhiều bạn thân, là thành viên của những nhóm tôn giáo và

xã hội, thường xuyên tham gia rộng rãi vào các hệ thống này - có khả năng phục hồi nhanh hơn sau những cơn bạo bệnh và sống lâu hơn. Gần 18 cuộc nghiên cứu cho thấy có một sự nối kết mạnh mẽ giữa các liên kết xã hội và tỷ lệ tử vong."

Cohen nhấn mạnh việc dành nhiều thời gian bên những người chúng ta yêu quý rất có lợi cho sức khỏe. Ông cũng khuyến khích bệnh nhân hạn chế những tương tác có hại về mặt tình cảm và tăng cường những tương tác yêu thương.

Thay vì để một người lạ dạy một bệnh nhân đau tim cách phòng tránh các cơn đau tim, thì bệnh viện nên lên danh sách mạng lưới cá nhân của người bệnh, tìm ra những người đại diện, và hướng dẫn họ trở thành đồng minh trong việc tạo ra những thay đổi cần thiết trong cách sinh hoạt hàng ngày của bệnh nhân.

Cũng quan trọng như sự hỗ trợ xã hội đối với những người lớn tuổi và người ốm, các lực lượng khác hoạt động để đáp ứng nhu cầu nối kết ấm áp. Cuối cùng là sự lúng túng và lo lắng mà những người bạn và gia đình thường cảm thấy ở bệnh nhân. Đặc biệt là khi bệnh nhân xuất hiện những dấu hiệu bệnh xã hội hay khi họ phải đối mặt với cái chết, mọi người xung quanh có thể trở nên quá cảnh giác và lo lắng khi muốn giúp đỡ, thậm chí cả khi đến thăm.

"Hầu hết mọi người xung quanh tôi đã bước lùi lại", Laura Hillenbrand, người phải nằm liệt giường hàng tháng trời vì hội chứng mệt mỏi kinh niên, đã nhớ lại. Bạn bè thường hỏi những người bạn khác về tình hình sức khỏe của bà, nhưng "sau một hoặc hai tấm bưu thiếp chúc chóng hồi phục, tôi không còn nghe tin tức gì về họ nữa." Khi bà gọi điện cho những người bạn cũ, nhưng các cuộc nói chuyện thường rất lúng túng và bà đã ngừng việc gọi điện vì thấy mình thật ngốc nghếch.

Cũng giống như bất cứ ai bị bệnh tật làm đứt quãng các liên kết xã hội, Hillenbrand cũng mong mỏi được tiếp xúc để nối lại sợi dây liên hệ với những đồng minh sinh học bị mất tích. Giống như Sheldon Cohen đã nói, các phát hiện khoa học "thuần túy gửi

một thông điệp tới gia đình và bạn bè bệnh nhân để không phớt lờ hoặc cô lập họ".

Lời khuyên này gợi ý cho tất cả chúng ta - những người quan tâm đến những đau đớn về thể xác của người khác, rằng ngay cả khi chúng ta không biết nói gì, chúng ta vẫn có thể trao tặng món quà là sự hiện diện đầy yêu thương. Chỉ sự hiện diện cũng có ý nghĩa quan trọng đáng ngạc nhiên, ngay cả với những bệnh nhân trong tình trạng sống thực vật với sự tổn hại não bộ nghiêm trọng, những người dường như hoàn toàn vô thức mà thuật ngữ y học gọi là "tình trạng có mức ý thức tối thiểu". Khi một ai đó xúc động hồi tưởng lại về quá khứ hay chạm nhẹ vào người bệnh, người bệnh sẽ kích hoạt mạch não tương tự để phản ứng lại như ở những người bình thường dù khi đó họ có vẻ hoàn toàn không còn liên lạc, không thể ra hiệu dù chỉ là liếc mắt hay đáp lời lại.

Một người bạn của tôi kể lại rằng tình cờ cô đọc được một bài báo về những người đã phục hồi sau tình trạng hôn mê. Những người này kể lại rằng họ thường xuyên nghe và hiểu những gì mọi người nói ngay cả khi họ nằm bất động. Khi đọc bài báo, cô đang đến bệnh viện thăm mẹ vì bà bị hôn mê sau một cú suy tim xung huyết. Bài báo đặc biệt này đã làm thay đổi suy nghĩ của cô khi ngồi bên giường mẹ.

Sự gần gũi về mặt tình cảm rất hữu ích đối với những bệnh nhân có thể trạng yếu ớt khi họ mắc chứng bệnh kinh niên hay hệ thống miễn dịch của họ bị suy giảm hoặc họ đã quá già. Trong khi sự quan tâm được coi như liều thuốc chữa bách bệnh, thì các dữ liệu xuất hiện lại đưa ra giả thuyết rằng điều đó đôi khi lại tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa lâm sàng. Với ý nghĩa như vậy, tình yêu thương không chỉ là một phương pháp để cải thiện nhịp điệu tình cảm trong cuộc sống của một bệnh nhân mà nó còn là một thành phần sinh học tích cực trong y học.

Vì lý do đó, bác sĩ Mark Pettus đã cố thuyết phục chúng ta nhận ra các thông điệp tinh tế báo hiệu nhu cầu của bệnh nhân chỉ trong một khoảnh khắc kết nối yêu thương, và hành động khi

có "những lời mời bước vào" dưới hình thức là "một giọt nước mắt, một nụ cười, một ánh nhìn, hay thậm chí là sự yên lặng".

Cậu con trai nhỏ của Pettus cũng đang phải nằm viện để chờ phẫu thuật, cháu bị lún át, hoảng sợ, bối rối và không thể hiểu được chuyện gì đang xảy ra do chậm phát triển và vẫn chưa biết nói. Sau cuộc phẫu thuật, trên cơ thể cậu bé bị gắn rất nhiều loại ống dẫn truyền: một ống trên cánh tay được cố định; một ống xuyên qua lỗ mũi vào trong dạ dày; các ống ôxy chạy qua mũi; một ống bơm thuốc gây mê vào xương sống; và một ống khác chạy qua dương vật tới bàng quang.

Pettus và vợ của ông quá đau buồn khi chứng kiến đứa con thân yêu phải trải qua tất cả những điều này. Nhưng họ có thể nhìn thấy trong mắt đứa trẻ thông điệp rằng họ có thể giúp đỡ thông qua những cử chỉ nhỏ thể hiện sự yêu thương: một cái chạm nhẹ tạo cảm giác yên lòng, những cái nhìn chân thành, sự hiện diện thương yêu.

Và đúng như Pettus đã nói: "Tình yêu là ngôn ngữ của chúng ta."



Chương 18. MÔ TẢ CON NGƯỜI



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH](#)

Vị bác sĩ nội trú chuyên khoa xương sống của một trong những bệnh viện tốt nhất thế giới đang khám bệnh cho một phụ nữ ở độ tuổi 50, người đang phải chịu những cơn đau khủng khiếp do sự suy hóa nghiêm trọng đĩa đệm ở vùng cổ. Người phụ nữ này đã mắc bệnh trong nhiều năm, nhưng chưa bao giờ bà đi khám bác sĩ. Phương pháp điều trị duy nhất mà bà tuân theo là nắn khớp xương, nhưng phương pháp này cũng chỉ giúp bà giảm đau tạm thời. Các cơn đau dần tăng lên và bà cảm thấy sợ hãi.

Người phụ nữ và con gái bà hỏi dồn vị bác sĩ nội trú với tất cả nỗi nghi ngại, lo lắng và sợ hãi. Trong vòng 20 phút, vị bác sĩ đã cố gắng giải đáp những mối bận tâm và làm nguôi đi nỗi sợ hãi của họ, nhưng ông chưa hoàn toàn thành công.

Đúng lúc đó, một bác sĩ điều trị khác bước vào phòng và gợi ý nên thực hiện những mũi tiêm khớp mặt để làm dịu chứng sưng viêm, tiến hành điều trị bằng phương pháp vật lý trị liệu để kéo giãn và tăng cường hoạt động của những cơ bắp ở cổ. Con gái bà không thể hiểu nổi tại sao điều trị theo hướng này lại có thể có ích và bắt đầu hướng một loạt các câu hỏi về phía bác sĩ điều trị nhưng chỉ được một lúc, vị bác sĩ này đã đứng dậy và quay ngược ra phía cửa.

Không để ý đến tín hiệu ngầm từ phía vị bác sĩ điều trị rằng cuộc nói chuyện đã kết thúc, cô con gái tiếp tục đặt hết câu hỏi này đến câu hỏi khác. Sau khi bác sĩ điều trị rời khỏi phòng, vị bác sĩ nội trú ở lại với họ thêm 10 phút, và cuối cùng người bệnh cũng đồng ý tiêm.

Một lúc sau, vị bác sĩ điều trị gọi bác sĩ nội trú ra và nói: "Anh thật tuyệt, nhưng anh sẽ không thể tiếp tục kiểu nói chuyện lãng phí thời gian như vậy với bệnh nhân. Thời gian mà chúng ta có thể dành cho một bệnh nhân là 15 Phút, trong đó có cả thời

gian ghi chép. Rồi đây, chính anh cũng sẽ đổ bệnh sau khi mất hàng đêm không ngủ để ghi chép rồi lại quay lại làm việc cả ngày ở bệnh viện vào sáng hôm sau."

"Nhưng tôi quan tâm đến mối quan hệ của tôi với các bệnh nhân," vị bác sĩ nội trú phản đối. "Tôi muốn tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với họ, thật sự hiểu họ. Nếu có thể, tôi còn muốn dành nửa giờ cho mỗi bệnh nhân của mình."

Đến đây, vị bác sĩ điều trị đã hơi bực mình, bà ta đóng sầm cửa lại để cả hai có thể nói chuyện riêng. "Xem này", bà nói, "còn tám bệnh nhân khác đang đợi. Người phụ nữ đó thật ích kỷ khi ở lâu như vậy. Anh không được dành quá 10 phút cho mỗi bệnh nhân. Đó là toàn bộ thời gian mà chúng ta có."

Sau đó, bà làm các phép tính toán về thời gian dành cho mỗi bệnh nhân và phần trăm mà các bác sĩ được hưởng từ mỗi khoản thanh toán sau khi đã trừ đi "thuế" - các khoản khấu trừ cho bảo hiểm sơ suất, cho toàn bộ số tiền phải trả cho bệnh viện và cho các bên có đặc quyền khác. Kết quả là, nếu mỗi năm, số tiền thanh toán của các bệnh nhân là 300.000 đô-la, mức lương của vị bác sĩ nội trú sẽ vào khoảng 70.000 đô-la. Do đó, cách duy nhất để kiếm thêm tiền là nhồi nhét thêm càng nhiều bệnh nhân với thời gian càng ít càng tốt.

Quá trình chờ đợi quá lâu của bệnh nhân và sự thăm khám quá nhanh của các bác sĩ diễn ra ngày càng phổ biến, và điều này hoàn toàn không có lợi cho cả bệnh nhân lẫn bác sĩ. Không chỉ các bệnh nhân là người chịu thiệt, mà ngay cả các bác sĩ cũng phải chịu sự quản lý theo kiểu đặt lợi nhuận lên trên hết. Họ than phiền rằng họ không có đủ thời gian cần thiết để khám cho bệnh nhân. Vấn đề này không chỉ xảy ra ở Mỹ. Một nhà thần kinh học Châu Âu, người từng làm việc cho một chương trình y tế quốc gia của nước mình, cũng đã than vãn: "Họ đang áp dụng nguyên lý hoạt động của máy móc lên con người. Chúng tôi báo cáo lại các quy trình và thời điểm chúng tôi thực hiện, rồi sau đó họ tính toán xem chúng tôi chỉ nên dành bao nhiêu thời gian cho một bệnh nhân. Nhưng họ không tính đến thời gian nói chuyện

với bệnh nhân, thời gian thông cảm, giải thích và giúp họ cảm thấy khá hơn. Rất nhiều bác sĩ đã tỏ ra chán nản - họ muốn có thời gian để quan tâm đến một con người chứ không chỉ là khám và chữa bệnh.

Sự chán nản của bác sĩ được ghi lại trong những giờ phút hết sức căng thẳng tại trường y và khu thực tập nội trú. Việc kết hợp khối lượng công việc khổng lồ với vấn đề kinh tế trong y học đòi hỏi ngày càng nhiều bác sĩ, nhưng trên thực tế nó lại đang nhen nhúm sự tuyệt vọng có sức lan tỏa mạnh trong chính những con người này. Các cuộc khảo sát đã phát hiện ra những dấu hiệu cho thấy tình trạng mệt mỏi, chán nản xuất hiện ít nhất ở 80 đến 90% các bác sĩ thực tập nội trú. Tình trạng này đã trở thành một thứ bệnh dịch đang âm thầm lan rộng. Các triệu chứng của "đại dịch" rất rõ ràng: tình trạng kiệt quệ về cảm xúc dành cho công việc, cảm giác bất mãn tột độ và thái độ l-lt lạnh lùng.

SỰ THIẾU TÌNH THƯƠNG Ở CÁC TỔ CHỨC

Bệnh nhân ở phòng 4D bị mắc chứng viêm phổi kháng thuốc. Xét về tuổi tác và tình trạng bệnh tật, tương lai của bà thật u tối.

Trong những ngày nằm viện, bà không có một ai đến thăm, thậm chí, trong trường hợp bà qua đời, bệnh viện cũng không biết nên báo cho ai vì bà không có bạn bè, người thân hay họ hàng. Có một cậu y tá trực đêm thường ghé qua thăm bà trong phiên trực của mình, vì vậy cậu là người duy nhất đến thăm bà. Tuy nhiên, các cuộc viếng thăm cũng chỉ giới hạn trong một khoảng thời gian ngắn ngủi vì bà không nói chuyện được nhiều. Và qua nhiều tuần như vậy, giữa họ đã nảy sinh tình bạn.

Các dấu hiệu sống của bà càng lúc càng trở nên yếu ớt và cậu y tá biết rằng bệnh nhân ở phòng 4D sắp qua đời. Vì vậy, cậu cố dành một phút rảnh rỗi trong ca trực để ở bên bà, dù chỉ là có mặt trong phòng. Cậu ở đó để nắm tay bà trong những thời khắc cuối cùng của cuộc đời.

Nhưng cấp trên đã phản ứng ra sao với việc làm tốt bụng này của cậu?

Bà ta khiển trách cậu vì đã lãng phí thời gian và quả quyết rằng sẽ ghi lại những lời nhận xét này trong hồ sơ cá nhân của cậu.

"Các tổ chức từ thiện của chúng ta được lập ra nhưng lại thiếu mất tình yêu" Aldous Huxley đã thẳng thắn tuyên bố trong cuốn sách *The Perennial Philosophy* (Triết học bất diệt). Câu cách ngôn này đúng với bất kỳ hệ thống nào liên quan đến những người chỉ sống với quan điểm I-It. Khi con người bị đối xử như các đơn vị được đánh số, như những bộ phận không quan trọng có thể hoán đổi hoặc không có giá trị, thì sự đồng cảm sẽ bị hy sinh cho hiệu quả và sự sinh lời.

Hãy xem xét ví dụ về một tình huống khó xử diễn ra khá phổ biến sau đây: Một bệnh nhân nội trú được xếp lịch chụp X-quang vào một ngày định sẵn. Buổi sáng hôm đó, điều đầu tiên người ta nói với anh ta là: "Anh sẽ được đưa tới phòng X-quang để chụp X-quang."

Nhưng người ta không nói cho anh biết rằng bệnh viện sẽ kiếm được nhiều tiền (ít nhất là ở Mỹ) khi chụp X-quang cho các bệnh nhân ngoại trú hơn là chụp cho các bệnh nhân nội trú, những người mà các chi phí xét nghiệm sẽ được công ty bảo hiểm thanh toán trọn gói. Nhưng vì đây chỉ là một trong vô vàn các khoản phải giải quyết của các công ty bảo hiểm, do đó tiền thu về sẽ rất chậm, Bệnh viện phải tính toán xem tổng số chi phí cho mỗi bệnh nhân là bao nhiêu để tăng tối đa lợi nhuận từ việc chụp X-quang.

Và vì thế, các bệnh nhân nội trú thường là những người cuối cùng được chụp. Họ phải chờ đợi và thường rất lo lắng cho một quá trình mà họ tin là sẽ chỉ diễn ra trong vòng năm phút tới chứ không phải trong năm giờ tới. Thậm chí, với một số cuộc xét nghiệm, bệnh nhân phải bắt đầu ngay từ nửa đêm hôm trước. Nếu cuộc xét nghiệm bị hoãn đến tận chiều, người bệnh sẽ không được ăn sáng hoặc ăn trưa cho đến khi xét nghiệm kết thúc.

"Doanh thu chi phối cách thức cung cấp dịch vụ," một thành viên trong ban quản trị bệnh viện cho biết. "Chúng tôi không nghĩ đến việc chúng tôi sẽ cảm thấy thế nào nếu phải chờ đợi như vậy. Chúng tôi không thể quan tâm đầy đủ đến những mong muốn của các bệnh nhân, chứ chưa nói đến chăm sóc họ một cách tốt nhất. Những hoạt động và mạng lưới thông tin của chúng tôi được lập ra chỉ nhằm mục đích tạo điều kiện cho đội ngũ y tế, chứ không phải cho các bệnh nhân."

Nhưng những kiến thức về vai trò của cảm xúc đối với sức khỏe lại cho chúng ta thấy sự vô tâm với các bệnh nhân, dù là vì một lợi ích nào đó, đồng nghĩa với việc chúng ta đã để mất một đồng minh sinh học tiềm năng. Tôi không có ý tranh cãi để vấn đề trở nên "nhẹ nhàng" hơn: Một bác sĩ phẫu thuật dù có lương tâm vẫn phải cắt bỏ những bộ phận đã hư hoại. Tương tự như vậy, một y tá có lương tâm vẫn phải thực hiện những thủ tục gây đau đớn. Nhưng vết cắt và sự đau đớn sẽ giảm đi nhiều khi đồng hành cùng nó là sự tốt bụng và quan tâm chân thành của bác sĩ, y tá. Quan tâm, thấu cảm và chăm sóc là một liệu pháp làm giảm nhẹ nỗi đau.

Nếu phải thay đổi để các tổ chức nhân đạo hơn, chúng ta cần thay đổi ở hai mức độ: từ trái tim và ý thức của những người chăm sóc trong các điều lệ cơ bản - cả rõ ràng lẫn chưa tường minh - của các tổ chức từ thiện. Ngày càng có nhiều hơn những dấu hiệu cho thấy nhu cầu cấp thiết phải có những thay đổi đó.

QUYỀN ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Hãy tưởng tượng một vị bác sĩ phẫu thuật tim giỏi nhưng rất lãnh đạm với các bệnh nhân. Ông ta không chỉ thiếu sự cảm thông mà còn rất thờ ơ, thậm chí khinh thị các bệnh nhân và cảm giác của họ. Vài ngày trước, ông phẫu thuật cho một người đàn ông bị thương nặng do nhảy từ tầng 50 để tự vẫn. Khi đứng trước tất cả các sinh viên thực tập, vị bác sĩ phẫu thuật đã nói với bệnh nhân rằng nếu muốn tự trừng phạt bản thân thì tốt hơn là ông ta nên học cách đánh gôn. Các sinh viên cười ồm lên trong khi khuôn mặt của người bệnh lộ rõ vẻ đau đớn và tuyệt vọng.

Vài ngày sau, vị bác sĩ phẫu thuật đó cảm thấy ngứa cổ và ho ra máu. Trong khi các chuyên gia về họng của bệnh viện khám, khuôn mặt và hành động của ông lộ rõ vẻ sợ hãi, rối loạn và lo lắng. Bác sĩ phẫu thuật họng kết luận nhân vật chính của chúng ta có một khối u trong dây thanh và ông cần phải làm sinh thiết cùng các xét nghiệm khác.

Câu chuyện đó do cố giáo sư Peter Frost kể lại. Ông đã từng đảm trách một chiến dịch kêu gọi tình thương và sự cảm thông của giới y học sau nhiều năm làm việc ở khoa điều trị ung thư. Theo Frost, yếu tố then chốt còn thiếu chính là sự nhìn nhận những người đang phải đấu tranh để có được lòng tự trọng, thậm chí là mạng sống kia như những con người.

Lòng nhân đạo thường bị mất đi trong cơ chế khá lạnh lùng của y học hiện đại. Một số người cho rằng thái độ máy móc là nguyên nhân dẫn đến tình trạng "đau khổ do khám hoặc điều trị bệnh", sự đau khổ càng tăng thêm khi các nhân viên y tế không chăm sóc bệnh nhân nhiệt tình và chân thành. Ngay cả với những người đang hấp hối, thông điệp vô tình từ các bác sĩ đôi khi cũng có thể gây ra những đau đớn về mặt tình cảm lớn hơn rất nhiều so với nỗi đau do chính căn bệnh gây ra. Sự thừa nhận này đã dấy lên một phong trào y tế "hướng tới bệnh nhân" hay nói cách khác là "hướng tới các mối quan hệ", mở rộng sự tập trung chú ý của y học ra ngoài những chẩn đoán đơn thuần để quan tâm hơn nữa đến đối tượng được điều trị và cải thiện mối quan hệ giữa bác sĩ và bệnh nhân.

Phong trào mở rộng hoạt động giao tiếp và sự cảm thông trong y học nhấn mạnh sự khác biệt giữa những thái độ được ủng hộ và thực tế biểu hiện. Nguyên tắc đầu tiên trong Tập hợp các nguyên tắc xử thế trong y học của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ khuyến các bác sĩ phải vừa chăm sóc y tế thành thạo vừa có sự cảm thông. Trong giáo trình của hầu hết các trường y đều có thêm một môn học về mối quan hệ bác sĩ - bệnh nhân, trong đó các bác sĩ thực tập và y tá sẽ lần lượt được đào tạo qua các khóa rèn luyện kỹ năng giao tiếp và chia sẻ với bệnh nhân. Và trong vài năm trở lại đây, các cuộc thi cấp giấy chứng nhận y tế của Mỹ đã

bắt đầu có thêm phần đánh giá khả năng thiết lập quan hệ và giao tiếp với bệnh nhân của các bác sĩ.

Một phần nguyên nhân thúc đẩy tiêu chuẩn mới nghiêm ngặt hơn là để che giấu khuyết điểm. Một nghiên cứu gây nhiều tranh cãi về cách thức các bác sĩ giao tiếp với bệnh nhân được đăng trên Journal of the American Medical Association năm 1997, chỉ ra rằng chính sự giao tiếp yếu kém - chứ không phải những con số rủi ro thực tế - là dấu hiệu nguy cơ một bác sĩ có bị kiện với lý do sơ suất trong điều trị hay không.

Ngược lại, những bác sĩ hòa hợp với bệnh nhân và được họ tin tưởng sẽ ít khả năng bị kiện hơn. Những bác sĩ này đã làm những việc đơn giản nhưng lại rất có ích: tạo cho bệnh nhân hy vọng từ những lần thăm khám và điều trị tham gia vào những cuộc nói chuyện nho nhỏ, làm bệnh nhân yên lòng bằng những cử chỉ ân cần và những nụ cười thân thiện. Rõ ràng, sự hài hước có thể xây dựng mối quan hệ hòa hợp một cách nhanh chóng và mạnh mẽ. Nói tóm lại, đó là những bác sĩ thể hiện sự quan tâm đến người bệnh, chứ không chỉ khám chữa bệnh đơn thuần.

Thời gian là yếu tố then chốt đối với tất cả những biểu hiện quan tâm, chăm sóc: những chuyến thăm khám này diễn ra lâu hơn khoảng 3 phút rưỡi so với những chuyến thăm khám của các vị bác sĩ có nhiều khả năng bị kiện. Chuyến thăm khám càng ngắn, khả năng bị đòi bồi thường vì sai sót của bác sĩ càng cao. Thiết lập một mối quan hệ tốt chỉ mất vài phút nhưng cũng đủ để gây ra áp lực kinh tế ngày càng cao với các bác sĩ dành ít thời gian thăm khám bệnh nhân.

Nhờ đó, các nghiên cứu khoa học về việc xây dựng những mối quan hệ hòa hợp cũng phát triển mạnh mẽ hơn. Ví dụ, các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sự hài lòng của các bệnh nhân sẽ ở mức cao nhất khi họ cảm thấy bác sĩ thấu cảm và cung cấp các thông tin hữu ích. Thông điệp của một bác sĩ được coi là "đầy đủ" không chỉ căn cứ vào nội dung thông tin được truyền đạt mà còn vào cách thức truyền đạt thông tin đó. Một giọng nói thể hiện sự quan tâm và thu hút về mặt tình cảm sẽ khiến lời khuyên của

bác sĩ trở nên hữu ích hơn. Thêm một lưu ý với các bác sĩ, bệnh nhân càng hài lòng thì họ càng nhớ những chỉ dẫn của bác sĩ và khả năng làm theo những chỉ dẫn đó cũng lớn hơn.

Không chỉ nhắm đến sự hòa hợp, các nghiên cứu này còn đưa ra những kết quả liên quan đến hoạt động kinh doanh của ngành y tế. Ở Mỹ, nơi thị trường y tế phát triển cạnh tranh mạnh mẽ hơn cả, cuộc điều tra lý do những bệnh nhân quyết định từ bỏ kế hoạch chăm sóc sức khỏe đã cho thấy 25% trường hợp từ bỏ bởi vì: "Tôi không thích cách nói chuyện của bác sĩ."

Sự thay đổi của Ts. Ro bin Youngson - một chuyên gia gây mê ở Auckland, New Zealand, bắt đầu từ ngày con gái của ông phải đến viện cấp cứu vì bị gãy cổ. Trong 90 ngày liên tiếp, ông và vợ đã chịu đau đớn cùng con gái, lúc đó mới 5 tuổi, bị cố định trên giường bệnh và chỉ nhìn thấy mỗi trần nhà.

Nỗi đau khổ đó đã khiến ông trăn trở và quyết định vận động một chiến dịch sửa đổi bộ luật nhà nước về các quyền của bệnh nhân. Ông muốn thêm quyền được đối xử yêu thương vào quyền được tôn trọng hiện có của bệnh nhân.

Ông thú nhận: "Trong phần lớn cuộc đời làm bác sĩ của tôi, nhiều lúc tôi đã coi bệnh nhân chỉ đơn thuần là một đối tượng cần được khám chữa về sinh lý." Nhưng giờ ông nhận ra thái độ I-It đó đã làm thui chột tiềm năng để phát triển mối quan hệ trong khám chữa bệnh. Việc nhập viện của cô con gái đã đưa ông "trở lại với nhân tính của mình".

Để điều này trở thành hiện thực, những người hoạt động trong hệ thống y tế nhất định phải là những người tốt bụng, giàu lòng thương người. Nhưng bản thân văn hóa y tế lại thường dập tắt những biểu hiện của mối quan tâm và sự thấu cảm, khiến việc chăm sóc bệnh nhân không chỉ chịu áp lực về thời gian và tiền bạc mà còn chịu những áp lực về tâm lý. Ts. Youngson khẳng định: "Chúng ta thường cho rằng sự vô tư trong khám và điều trị bệnh là yếu tố thiết yếu để giúp bệnh nhân nhận thức rõ ràng tình trạng của họ. Điều này hoàn toàn sai."

Theo Ts. Youngson, các đồng nghiệp của ông phải trải qua một sự bất lực: "Chúng tôi hoàn toàn mất đi sự yêu thương", nhưng điều này có thể khắc phục được. Ông cho rằng kẻ thù chính không phải là trái tim của cá nhân các bác sĩ và y tá, mà chính là do sự thúc ép vô cảm khi dựa vào công nghệ y học. Thêm vào đó là sự không thống nhất của dịch vụ chăm sóc y tế, trong đó các bệnh nhân bị đưa từ chuyên gia này tới chuyên gia khác và sự quá tải của đội ngũ y tá, trong đó một y tá trông nom rất nhiều bệnh nhân. Do vậy, các bệnh nhân thường phải tự chịu trách nhiệm về việc chăm sóc y tế, bất kể họ có được trang bị để làm điều đó hay không.

Từ "chữa lành" - heal xuất phát từ từ tiếng Anh có là hai nghĩa là "làm nguyên vẹn" hay "làm cho tốt hơn". Sự chữa lành có ý nghĩa rộng hơn là chữa bệnh đơn thuần; nó ám chỉ việc giúp đỡ một người hồi phục lại cảm giác toàn vẹn và dồi dào cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Các bệnh nhân cần được chữa lành cùng với quá trình chăm sóc y tế, và cách chữa lành bằng sự yêu thương là cách đặc biệt nhất mà không có loại thuốc hay công nghệ nào có thể làm được.

BIỂU ĐỒ TIẾN TRÌNH QUAN TÂM, CHĂM SÓC

Nancy Abernathy đang hướng dẫn các sinh viên y khoa năm thứ nhất tiến hành một chuyên đề nghiên cứu về các kỹ năng ra quyết định và chia sẻ với bệnh nhân thì điều tồi tệ nhất xảy ra: chồng bà, lúc đó mới 50 tuổi, đột ngột qua đời vì một cơn đau tim khi đang trượt tuyết trong khu rừng sau căn nhà của họ ở Vermont.

Đột ngột mất chồng, một mình nuôi dạy hai đứa con nhỏ, Abernathy phải đấu tranh trong suốt cả học kỳ sau đó. Bà chia sẻ với các sinh viên về cảm giác mất mát khi một người thân qua đời: một thực tế mà họ sẽ phải đối mặt khi cha hoặc mẹ họ không còn nữa.

Một mặt, Abernathy tâm sự rằng bà thấy sợ hãi khi nghĩ đến năm sau, đặc biệt khi phải dạy bài học trong đó mỗi người sẽ mang đến các bức ảnh về gia đình mình. Bà băn khoăn không

biết sẽ mang đến bức ảnh nào của gia đình và sẽ chia sẻ nỗi đau buồn như thế nào? Làm sao bà có thể tránh được những giọt nước mắt khi nói về cái chết của chồng mình?

Dù vậy, bà vẫn đăng ký dạy tiếp khóa học đó vào năm tới và nói lời tạm biệt với những sinh viên hiện tại của mình.

Mùa thu năm sau, vào ngày giảng bài học mà bà thấy sợ hãi nhất, Abernathy đã đến từ sớm vì bà nghĩ sẽ chỉ có khoảng nửa lớp đến học, và bà trong lòng đối mặt với sự thật đó. Nhưng thật ngạc nhiên, khi bà đến thì các chỗ ngồi đã chật kín các sinh viên của năm trước.

Lúc này, họ đã là sinh viên năm thứ hai, họ đến đơn giản chỉ là để có mặt bên bà và đề nghị được giúp đỡ bà.

Abernathy kể lại: "Đây chính là tình yêu thương, một sự liên kết hết sức đơn giản, đó là sự kiên kết giữa người phải chịu đựng và người có thể chữa lành."

Như thể họ đang chia sẻ với nhau một nhiệm vụ chăm sóc, những người chăm sóc cũng cần chăm sóc lẫn nhau. Trong bất kỳ một tổ chức từ thiện nào, sự quan tâm lẫn nhau giữa các nhân viên sẽ tác động rất nhiều đến chất lượng công việc chăm sóc của họ.

Chăm sóc nhân viên là một mẫu mực tạo ra cơ sở an toàn. Nó được biểu hiện qua có hoạt động giúp đỡ nhau ở công sở, từ việc đơn giản là sẵn sàng lắng nghe với sự cảm thông, đến việc dừng lại để lắng nghe một lời phàn nàn. Hoặc nó cũng có thể là sự tôn trọng, khen ngợi, hay cảm kích công việc của một ai đó.

Khi làm những nghề có chức năng giúp đỡ mà lại có ít hoặc không có cảm giác an toàn về những gì đang làm, chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm với "sự mệt mỏi về tình thương". Cái ôm chặt, sự lắng nghe, cái nhìn cảm thông đều có ý nghĩa, nhưng chúng rất dễ mất đi trong các tổ chức dịch vụ liên quan mật thiết đến yếu tố con người.

Sự quan sát kỹ lưỡng có thể tạo ra một biểu đồ về việc cho và nhận sự chăm sóc đó. Trên thực tế, một biểu đồ tiến trình

chăm sóc thật sự là thành quả của William Kahn sau ba năm nghiên cứu. Ông là một nhà nhân chủng học nhưng đã để mắt đến những thay đổi nhỏ hàng ngày giữa các nhân viên trong một tổ chức dịch vụ và xã hội. Nhiệm vụ của tổ chức này là tìm cho trẻ em vô gia cư một tình nguyện viên trưởng thành, người có thể là một người bạn, một người thầy và một hình mẫu lý tưởng. Cùng chung tình trạng với các tổ chức phi lợi nhuận khác, tổ chức này có nguồn ngân sách rất hạn hẹp và đội ngũ nhân viên quá ít ỏi.

Kahn phát hiện ra rằng những tương tác quan tâm xuất hiện rất tự nhiên, đúng hơn, chúng được gắn với cuộc sống hàng ngày trong bất kỳ một nơi làm việc nào. Ví dụ, trong buổi họp hàng tuần khi một thành viên mới trình bày rắc rối của mình, một người làm công tác xã hội dày dặn trong tổ chức đã chăm chú lắng nghe sự thất vọng của anh ta, sau đó đặt ra những câu hỏi để tìm hiểu thêm đồng thời tìm lại những đánh giá tiêu cực nhất của mình và chia sẻ với sự nhạy cảm của anh ta do chưa có kinh nghiệm. Đó là một trong những biểu hiện tự nhiên của rất nhiều cách thức chăm sóc.

Tuy nhiên, tại một cuộc họp khác, nơi mà lẽ ra chuyên gia cố vấn của những người hoạt động xã hội phải thảo luận để các trường hợp khó giải quyết nhất, nhưng mọi việc lại diễn ra theo chiều hướng khác. Vị cố vấn vô tình rời đi mục đích của buổi họp, thay vào đó lại tiến hành một bài đọc thoại về các vấn đề quản trị mà bà quan tâm.

Trong suốt bài đọc thoại, bà chăm chăm nhìn vào các ghi chép của mình, tránh tiếp xúc bằng mắt, dành rất ít cơ hội cho mọi người đặt câu hỏi, chưa kể những lời nhận xét, và không đặt ra một câu hỏi nào liên quan đến những điều mà các thành viên quan tâm. Bà không thể hiện bất kỳ một sự cảm thông nào đối với sự quá tải của các nhân viên hoạt động xã hội, bà cũng không đưa ra được những thông báo, quyết định về kế hoạch sắp tới. Điểm số chăm sóc trong trường hợp này là 0.

Nói đến mức độ chăm sóc, yêu thương tại tổ chức, hãy bắt đầu từ vị trí cao nhất. Vị giám đốc điều hành đã rất may mắn khi

có được sự hậu thuẫn từ phía ban giám đốc. Vị chủ tịch hội đồng quản trị là một cơ sở an toàn điển hình, biết lắng nghe với lòng cảm thông mỗi khi giám đốc gặp phải những tình huống khó khăn hay cảm thấy thất vọng. Mỗi lần như vậy, ông luôn đề nghị được giúp đỡ và cam đoan rằng ban giám đốc sẽ không bỏ rơi vị giám đốc điều hành mà vẫn trao cho ông ta quyền tự quyết mọi việc.

Nhưng vị giám đốc điều hành lại không tạo ra bất kỳ một sự quan tâm nào như thế đối với các nhân viên hoạt động xã hội đang phải làm việc quá tải - những người đóng vai trò là nguồn lực chính của tổ chức. Ông chưa bao giờ hỏi xem họ cảm thấy thế nào, chưa bao giờ khuyến khích họ hay thể hiện một sự tôn trọng nào với những nỗ lực của họ. Mối quan hệ của ông với họ rất khô khan: ông dùng những lời lẽ ngắn gọn nhất khi nói chuyện với họ, bỏ qua sự thất vọng và sự bất bình của họ, thậm chí các nhân viên của ông còn không có cơ hội để thể hiện điều đó. Kết quả là giữa ông với họ có một khoảng cách lớn khó có thể bù đắp.

Người duy nhất nhận được một chút quan tâm của vị giám đốc điều hành là người gây quỹ của ông, và người này cũng đáp lại sự quan tâm đó. Giữa hai người hình thành một sự giao thiệp tương hỗ, lắng nghe những vấn đề của nhau, đưa ra lời khuyên và dành cho nhau sự an ủi. Nhưng cả hai đều không thể hiện một chút quan tâm đến một người nào khác trong cơ quan.

Trong hai người thì người cố vấn của vị giám đốc điều hành lại ủng hộ cấp trên của mình nhiều hơn. Đáng ngạc nhiên là kiểu quan tâm ngược này lại rất phổ biến, cấp dưới thường thể hiện sự quan tâm chăm sóc một chiều với cấp trên của họ. Dòng chảy ngược này tương tự như hệ động lực trong những gia đình mà cha hoặc mẹ từ bỏ trách nhiệm và đảo lộn vai trò của các thành viên, cha hoặc mẹ lại tìm kiếm sự quan tâm chăm sóc từ con cái.

Vị cố vấn cũng đảo ngược dòng chảy với những nhân viên hoạt động xã hội dưới quyền bà, hoàn toàn không dành cho họ một sự quan tâm chăm sóc nào mà thay vào đó lại tìm kiếm sự quan tâm chăm sóc từ họ. Ví dụ, trong một cuộc họp, một nhân

viên đã hỏi vị cố vấn rằng liệu bà đã tìm hiểu được cách sắp xếp các mẫu báo cáo của một tổ chức khác về tình trạng lạm dụng trẻ em chưa, vị cố vấn trả lời rằng bà đã cố thử nhưng không thu được kết quả. Lúc đó, một nhân viên khác liền xung phong đảm nhiệm nhiệm vụ đó. Mỗi nhân viên hoạt động xã hội đều đảm nhiệm rất nhiều nhiệm vụ khác của người cố vấn, như thế họ phải lên kế hoạch bảo vệ bà khỏi áp lực cảm xúc từ những bức xúc của riêng họ.

Bị người cố vấn bỏ rơi về mặt tình cảm, các nhân viên đã tự xây dựng mối quan hệ chăm sóc lẫn nhau khi phải đối mặt với các áp lực để làm họ nản chí và kiệt sức. Trong các cuộc họp không có mặt vị cố vấn, họ hỏi han nhau về công việc, lắng nghe và cảm thông, sẵn sàng hỗ trợ nhau về mặt tình cảm.

Nhiều nhà hoạt động xã hội nói với Kahn rằng khi họ cảm thấy được quan tâm, họ sẽ sẵn sàng và tích cực hơn trong công việc. Như một người đã nói: "Khi tôi cảm thấy vai trò của mình được đề cao, tôi sẽ tích cực giám sát và quan tâm nhiều hơn đến những đứa trẻ do tôi phụ trách."

Mặc dù vậy, ở những người hoạt động xã hội vẫn tồn tại một vấn đề lớn: họ cho nhiều hơn những gì họ nhận được. Họ bị cạn kiệt năng lượng khi làm việc, mặc dù họ đã cố gắng để bổ sung cho nhau. Hết ngày này qua ngày khác, họ sẽ vơi dần tình cảm đối với công việc của mình, cảm thấy kiệt sức, và cuối cùng họ chọn cách ra đi. Trong hơn hai năm rưỡi, đã có 14 người rời bỏ sáu vị trí công tác xã hội trong tổ chức.

Thiếu sự quan tâm để có thể lấp đầy những lỗ hổng về tình cảm, những người chăm sóc vẫn tiếp tục công việc của mình. Thực tế họ cũng có nhu cầu được hỗ trợ về mặt tình cảm, như vậy khả năng chăm sóc bệnh nhân của họ sẽ tốt hơn. Khi một nhân viên chăm sóc y tế, một bác sĩ hay một y tá cảm thấy kiệt sức tức là họ không còn nguồn cảm xúc nào để tiếp tục nữa.

PHỤC HỒI CHO NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC

Có một thực tế thuyết phục khác để nâng cao vị thế của sự yêu thương trong ngành y tế: vấn đề tiết kiệm chi phí, sự yêu

thương - tiêu chuẩn tối quan trọng để đưa ra các quyết định của tổ chức giúp giữ chân các nhân viên giỏi. Dữ liệu này xuất phát từ một nghiên cứu về "công việc liên quan nhiều đến tình cảm" được thực hiện bởi các nhân viên chăm sóc y tế, trong đó ba phần là các y tá.

Những y tá với công việc tẻ nhạt đã mất cảm giác với công việc và tình trạng sức khỏe của họ cũng ngày càng tệ hơn. Đa số họ đều muốn từ bỏ công việc này. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng những vấn đề đó xuất phát từ việc các y tá đã "nắm bắt" những cảm xúc từ sự thất vọng, giận dữ hay lo lắng của bệnh nhân. Tính chất tiêu cực này đe dọa gây ảnh hưởng đến cả những tương tác của các y tá với những người khác, cho dù đó là bệnh nhân hay cộng sự.

Nhưng nếu một y tá có những mối quan hệ tích cực với các bệnh nhân và thường cảm thấy tâm trạng tốt hơn khi tiếp xúc với họ, thì bản thân cô ta cũng được lợi về mặt tình cảm. Một lời nói ấm áp hay sự triu mến từ bệnh nhân hay một ai đó cũng khiến các y tá cảm thấy bớt căng thẳng hơn trước những áp lực công việc. Những y tá có sự liên hệ nhiều hơn về mặt tình cảm sẽ khỏe mạnh tốt hơn, cảm thấy nhiệm vụ của mình có ý nghĩa hơn. Và khả năng muốn thôi việc của họ cũng thấp hơn.

Một y tá càng phải đương đầu hay kích thích sự khó chịu ở bệnh nhân, thì càng nắm bắt được cảm xúc đó. Ngược lại, khiến bệnh nhân và người nhà của họ cảm thấy dễ chịu, tâm trạng của cô ta cũng khá hơn. Trong một ngày làm việc, bất cứ người y tá nào cũng đảm đương nhiều việc một lúc, nhưng số liệu cho thấy họ càng dành nhiều thời gian để khơi dậy các cảm giác tốt đẹp ở bệnh nhân thì bản thân họ cũng cảm thấy tốt hơn. Tỷ lệ những tương tác tình cảm tích cực hay tiêu cực phụ thuộc vào chính họ.

Một nhiệm vụ có liên quan đến tình cảm thường dẫn đến việc nắm bắt nỗi đau khổ khi chúng ta phải liên tục lắng nghe những lo lắng của một ai đó. Nó được gọi là "sự mệt mỏi yêu thương", trong đó bản thân người giúp đỡ bị quá tải bởi nỗi đau khổ của những người mà họ cố gắng giúp đỡ. Để khắc phục tình

trạng đó, người giúp đỡ cần tìm kiếm một sự hỗ trợ tình cảm cho chính mình. Trong một môi trường y tế gắn với sự cảm thông, các y tá - những người hoạt động ở tiền tuyến của nỗi đau và sự thất vọng, rất cần sự giúp đỡ để "chuyển hóa" nỗi đau khổ đó, làm cho họ mau phục hồi hơn về mặt tình cảm. Các bệnh viện cần phải đảm bảo hỗ trợ đầy đủ cho các y tá và các nhân viên khác để họ có thể thấu cảm mà không cảm thấy mệt mỏi hay chán nản.

Cũng giống như những ngành nghề khiến con người trở nên nhạy cảm trước những tổn thương căng thẳng liên tục, những người làm công việc căng thẳng về tình cảm có thể có lợi từ khoảng thời gian tạm nghỉ để bình tĩnh trở lại trước khi bước vào cuộc chiến đấu. Nhưng họ sẽ không bao giờ được nghỉ ngơi đều đặn trừ khi những nhà quản lý trong ngành y tế nhận thức được tầm quan trọng của yếu tố tình cảm, thậm chí coi đó là yếu tố quyết định trong nhiệm vụ của họ - nó phải là một nhiệm vụ được tiến hành song song với các nghĩa vụ khác.

Tuy nhiên, yếu tố tình cảm trong các công việc chăm sóc y tế thường không được coi là nhiệm vụ nghiêm túc. Chắc chắn các nhân viên y tế sẽ làm việc tốt hơn nếu nhu cầu được quan tâm về mặt tình cảm của họ được coi trọng. Vấn đề sẽ được giải quyết khi chúng ta đưa các phẩm chất này vào thực tế. Nhưng hiện nay, những lao động tình cảm này vẫn chưa xuất hiện trong những mô tả về công việc của các nhân viên chăm sóc y tế.

Tệ hơn là trong ngành y học thường xảy ra những sai lầm trong việc lựa chọn người lãnh đạo: một số người có khả năng được thăng cấp chỉ dựa trên tiêu chí xuất sắc về mặt chuyên môn chứ không quan tâm đến các khả năng cần thiết như sự thấu cảm.

Joan Strauss, Giám đốc dự án cao cấp phát triển dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts, một bệnh viện nổi tiếng trực thuộc trường Đại học Y Harvard, đã ghi lại rằng: "Khi mọi người được thăng cấp lên vị trí quản lý dựa trên khả năng chuyên môn, chứ không phải các kỹ năng về con người

thì đôi khi họ cần được huấn luyện lại. Ví dụ, họ cần biết cách buộc mọi người phải có trách nhiệm mà vẫn cởi mở và tôn trọng họ trong khi mình không bị coi là một tên khờ hay một kẻ phá hoại.

Các nghiên cứu so sánh những nhà lãnh đạo xuất sắc với những người lãnh đạo bình thường đã phát hiện ra rằng khả năng phân biệt điều tốt đẹp với điều xấu xa nhất trong các dịch vụ nhân đạo thường rất ít hoặc không liên quan đến trí thông minh về mặt tình cảm và xã hội. Lẽ dĩ nhiên, sự hiểu biết về y học là quan trọng với những nhà lãnh đạo trong chăm sóc y tế nhưng đó là một ngưỡng nhất định mà mỗi chuyên gia về y tế phải có. Điểm phân biệt giữa những nhà lãnh đạo trong y học đã vượt xa tiêu chuẩn đó, nó đi sâu vào các kỹ năng chia sẻ như sự thấu cảm, cách giải quyết xung đột và phát triển nhân tố con người. Y học nhân đạo cần những người lãnh đạo biết quan tâm, chăm sóc, những người mà tự bản thân họ có thể mang lại cho các nhân viên y tế cảm giác về một cơ sở tình cảm an toàn để họ có thể toàn tâm toàn ý làm việc.

NHỮNG MỐI QUAN HỆ HÀN GẮN

Kenneth Schwartz, một luật sư thành đạt người Boston, bị mắc bệnh ung thư phổi khi 40 tuổi. Trước khi phẫu thuật một ngày, anh phải đến khu vực tiền phẫu thuật của bệnh viện và ngồi chờ cùng với các bệnh nhân khác trong khi các y tá tất bật chạy nhón nháo khắp nơi.

Cuối cùng, tên anh cũng được xướng lên. Anh bước vào văn phòng nơi một y tá sẽ có buổi nói chuyện riêng với các bệnh nhân trước khi phẫu thuật. Ban đầu, bà y tá có vẻ hết sức cộc cằn, Schwartz cảm thấy anh cũng giống với bất kỳ một bệnh nhân vô danh nào khác. Nhưng khi biết anh bị ung thư phổi, khuôn mặt của bà dịu lại. Bà nắm lấy tay anh và hỏi anh cảm thấy thế nào.

Đột nhiên, mối quan hệ y tá - bệnh nhân của hai người biến mất, khi Schwartz kể cho bà nghe về đứa con trai hai tuổi tên Ben của anh. Người y tá nói cháu trai của bà cũng tên là Ben. Cuối buổi nói chuyện, bà lau nước mắt và hứa sẽ đến thăm anh, mặc

dù thông thường, công việc của bà không đòi hỏi bà phải lên tầng phẫu thuật.

Ngày hôm sau, khi Schwartz ngồi lên xe lăn chờ vào phòng phẫu thuật, người y tá đã đến. Bà nắm tay anh và chúc anh may mắn, mắt bà nhòe đi vì nước mắt.

Đó chỉ là một trong rất nhiều cuộc gặp đầy cảm thông của một nhân viên y tế đối với bệnh nhân, một hành động tốt bụng mà theo Schwartz đã "biến những điều không thể chịu đựng nổi trở nên dễ dàng hơn".

Ngay trước khi qua đời, chỉ vài tháng sau ca phẫu thuật, Schwartz đã lập ra một trung tâm mang tên anh với hy vọng nó sẽ giúp đem những giây phút đầy tình thương đó đến được với nhiều bệnh nhân hơn. Trung tâm Kenneth B. Schwartz đặt tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts, được thành lập nhằm "hỗ trợ và thúc đẩy dịch vụ chăm sóc y tế yêu thương", mang lại hy vọng sống cho các bệnh nhân cũng như hỗ trợ những người chăm sóc, từ đó trợ giúp đắc lực cho quá trình điều trị bệnh.

Hàng năm, Trung tâm Schwartz trao tặng một Giải thưởng Chăm sóc Yêu thương để vinh danh nhân viên chăm sóc y tế ưu tú nhất. Đó là người chăm sóc người bệnh với sự cảm thông sâu sắc nhất được thể hiện qua quá trình làm việc với các bệnh nhân. Trung tâm này có nhiều giải thưởng cho các nhân viên y tế để họ phát triển và hoàn thiện hơn nữa nhân cách. Những nhóm như vậy giúp cho các nhân viên y tế có thể chia sẻ những mối quan tâm cũng như sự lo lắng của họ. Từ việc nhận thức được những phản ứng và cảm giác của chính những người làm công tác chăm sóc y tế, những người chăm sóc sẽ có khả năng tạo sự liên kết cá nhân chặt chẽ hơn với các bệnh nhân.

TS. Beth Lown của Bệnh viện Mount Auburn ở Cambridge, Massachusetts đã tuyên bố: "Khi chúng tôi có nhóm Schwartz đầu tiên, chúng tôi đã dự tính không quá 60 hoặc 70 người, mặc dù đây là một sự chuyển hướng tốt. Nhưng chúng tôi đã rất ngạc nhiên khi thấy khoảng 160 nhân viên y tế đăng ký tham gia.

Những nhóm này cho thấy rõ nhất nhu cầu phải nói thật với nhau về cách tiến hành công việc của chúng tôi."

Là một giảng viên của Học viện Bác sĩ và Bệnh nhân Hoa Kỳ, Ts. Lown đã nêu lên một viễn cảnh đáng chú ý: "Động cơ để kết nối mọi người chủ yếu trong lĩnh vực y học dần dần bị thay thế bởi văn hóa bệnh viện - một định hướng y sinh học - hướng tới công nghệ và được tính toán chặt chẽ để có thể đưa bệnh nhân vào và ra viện càng nhanh càng tốt. Câu hỏi đặt ra không phải là liệu sự thấu cảm có được truyền dạy hay không, mà là chúng ta đang làm gì để lái nó ra khỏi tư tưởng của các sinh viên y khoa?"

Các cuộc thi tốt nghiệp trường y giờ đây có thêm một bài kiểm tra đánh giá về kỹ năng giao tiếp, bài kiểm tra này là bằng chứng cho thấy tầm quan trọng của những kỹ năng xây dựng các mối quan hệ. Tâm điểm của kỹ năng này là những buổi nói chuyện riêng với bệnh nhân. Mỗi một bác sĩ thường tiến hành khoảng 200 nghìn lần nói chuyện trong quá trình làm việc của mình. Cuộc đối thoại này là cơ hội tốt nhất cho các bác sĩ và bệnh nhân phát triển một sự liên minh hoạt động tốt.

Y học đã phân tích và chia buổi nói chuyện với bệnh nhân thành bảy giai đoạn riêng rẽ, từ bắt đầu thảo luận thông qua thu thập và chia sẻ thông tin, đến việc lập các kế hoạch để điều trị. Những nguyên tắc của buổi nói chuyện không chỉ chú trọng vào các khía cạnh y học - vốn được coi là điều đương nhiên - mà còn chú trọng vào cả yếu tố con người.

Ví dụ, các bác sĩ sẽ phải để người bệnh trình bày toàn bộ ý kiến chứ không được cắt ngang sau vài giây đầu tiên, và phải tìm cách gợi ra tất cả những câu hỏi cũng như những mối quan tâm của bệnh nhân. Họ cần tạo ra sự kết nối cá nhân và hiểu được nhận thức của bệnh nhân về bệnh tật và cách điều trị. Nói cách khác họ cần triển khai sự thấu cảm và xây dựng mối quan hệ.

Theo Ts. Lown, những kỹ năng như vậy "có thể được truyền dạy và học hỏi, nhưng chúng phải được thực hành và phát triển không ngừng giống như bất kỳ kỹ năng khám và điều trị lâm sàng

nào khác." Bà cũng cho rằng nếu làm được như vậy thì không chỉ khiến các bác sĩ cảm thấy hiệu quả hơn, mà còn đảm bảo các bệnh nhân sẽ tham gia vào quá trình điều trị tốt hơn và họ sẽ hài lòng hơn với sự chăm sóc của các bác sĩ cũng như y tá.

Kenneth Schwartz, chỉ vài tháng trước khi qua đời, đã viết một lá thư có nội dung như sau: "Những hành động dịu dàng của nhân tính mang lại nhiều khả năng chữa lành hơn là liệu pháp phóng xạ liều cao và hóa trị liệu. Mặc dù bản thân tôi không tin rằng người ta có thể chiến thắng bệnh ung thư chỉ bằng hy vọng và sự an ủi, nhưng chắc chắn hai điều này đã tạo ra sự khác biệt lớn trong tôi."



Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI



TRÍ TUỆ XÃ HỘI

Chương 19. YẾU TỐ THEN CHỐT DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG

Chương 20. ĐIỀU CHỈNH LIÊN KẾT

Chương 21. TỪ THEY ĐẾN WE



Chương 19. YẾU TỐ THEN CHỐT DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI](#)

Trên đường đi làm, bạn tranh thủ lên kế hoạch cho cuộc gặp gỡ quan trọng với đối tác. Thình thoảng, bạn lại tự nhủ mình phải rẽ trái ở ngã tư thay vì rẽ phải như thường lệ để đưa bộ complet đến hiệu giặt là.

Đột nhiên, có một chiếc xe cứu thương kêu inh ỏi phía sau, bạn phải tăng tốc để tránh đường và lúc này tim bạn đập nhanh hơn.

Bạn lại cố gắng tiếp tục mạch suy nghĩ về kế hoạch cho buổi gặp gỡ nhưng những ý nghĩ đó đã trở nên rất lộn xộn. Bạn mất tập trung. Khi đến cuộc hẹn, bạn chợt nhớ ra mình quên ghé qua hiệu giặt là.

Câu chuyện trên không phải được trích ra từ một cuốn sách về kinh doanh, mà nó xuất hiện trong một bài báo có tựa đề The Biology of Being Frazzed đăng trên tạp chí Science. Bài báo đã tổng kết những tác động của trạng thái lo lắng, mệt mỏi lên suy nghĩ và hành vi của con người.

"Sự mệt mỏi" là trạng thái thần kinh trong đó sự bộc phát về cảm xúc sẽ cản trở hoạt động của trung tâm điều hành. Khi mệt mỏi, chúng ta sẽ không thể tập trung hay suy nghĩ mạch lạc. Thực tế đó cho thấy, để suy nghĩ hiệu quả, chúng ta cần tạo ra môi trường tốt để có được những cảm xúc tối ưu trong học tập lẫn trong công việc.

Từ điểm lợi thế của não bộ, có thể thấy việc học tốt ở trường và làm việc hiệu quả ở cơ quan đều liên quan đến cùng một trạng thái, đó là điểm khao khát đạt thành tích. Nhưng khi lo lắng, chúng ta sẽ bị đẩy ra khỏi khu vực này.

W. Edwards Deming - chuyên viên kiểm tra chất lượng, đã chỉ ra rằng nỗi sợ hãi là nguyên nhân khiến môi trường làm việc

trở nên đông cứng: các nhân viên tỏ ra miễn cưỡng khi phải nói thẳng, chia sẻ những ý tưởng mới, phối hợp với đồng nghiệp, hoàn thành công việc, chứ chưa kể đến cải thiện chất lượng sản phẩm. Căn cứ vào thực trạng đó, ông đưa ra khẩu hiệu "Xua đi nỗi sợ hãi" trong công sở. Khẩu hiệu này cũng được áp dụng trong các lớp học vì nỗi sợ hãi cũng cản trở quá trình học tập, khiến trí não học sinh hoạt động kém hiệu quả.

Cơ chế sinh học chủ yếu của sự mệt mỏi phản ánh những phản ứng mặc định của cơ thể trong trường hợp khẩn cấp. Khi chúng ta căng thẳng, trục HPA luôn sẵn sàng hoạt động, chuẩn bị cho cơ thể đối mặt với cơn khủng hoảng. Trong những vận động sinh học khác, hạch hạnh nhân sử dụng vỏ não trước trán trung tâm điều khiển của não bộ, để kiểm soát đường thấp, hỗ trợ các phản xạ không điều kiện, ví dụ như phản ứng co giật. Trong quá trình này, đường cao di chuyển rất chậm, do đó lý trí không tác động tới những vận động như trên.

Khi trí não chuyển giao quá trình ra quyết định sang đường thấp chúng ta mất đi khả năng suy nghĩ tốt nhất. Áp lực càng lớn, hành động và suy nghĩ của chúng ta càng bị hạn chế. Lúc này, hạch hạnh nhân có ưu thế hơn sẽ cản trở khả năng học hỏi, khả năng lưu trữ thông tin trong vùng nhớ tạm thời, khả năng phản ứng linh hoạt và sáng tạo, khả năng tập trung có ý thức, cũng như khả năng lập kế hoạch và tổ chức hiệu quả. Chúng ta rơi vào trạng thái mà các nhà thần kinh học gọi là "hoạt động khác thường của một cơ quan trong cơ thể có liên quan đến nhận thức".

Một người bạn của tôi từng tâm sự: "Giai đoạn tồi tệ nhất trong sự nghiệp của tôi là khi công ty tổ chức lại nhân sự, mọi người lần lượt bị thôi việc vì 'lý do cá nhân'. Không ai có thể tập trung làm việc vì nỗi sợ hãi vẫn lơ lửng trên đầu. Chúng tôi thật sự không làm nổi việc gì."

Thực tế đã chứng minh khi sự lo lắng càng lớn, hiệu quả nhận thức của bộ não càng bị hạn chế. Tại những điểm bức bối về tinh thần, sự lo lắng khiến chúng ta mất tập trung và khó nhận

thức các vấn đề xung quanh. Nó không chỉ làm phân tán tư tưởng, mà còn làm suy yếu khả năng tiếp nhận thông tin mới và sáng tạo của chúng ta.

Quá trình hoạt động của hệ thần kinh trong trạng thái khó chịu này chạy từ hạch hạnh nhân tới bên phải của vỏ não trước trán. Khi mạch này hoạt động, suy nghĩ của chúng ta chỉ tập trung vào nguyên nhân gây lo lắng. Điều này khiến chúng ta không thể suy nghĩ nhanh nhẹn, sáng suốt. Tương tự như vậy, khi chúng ta buồn, các cấp độ hoạt động của vỏ não trước trán sẽ giảm xuống dẫn đến tư duy kém. Sự kết hợp giữa trạng thái lo lắng, giận dữ và sự buồn rầu kia đã đẩy hoạt động trí não vượt ra ngoài khu vực hoạt động hiệu quả.

Lúc đó, sự buồn tẻ sẽ làm suy yếu hoạt động của trí não. Khi trí não dần trải suy nghĩ ra nhiều vấn đề, chúng ta thường mất tập trung và các động cơ thúc đẩy cũng biến mất. Có thể thấy rõ điều này trong những cuộc họp kéo dài, đôi mắt lơ đãng của người tham dự bị kìm chân bên bàn họp là bằng chứng cho thấy sự vắng mặt của trạng thái cảm xúc nội tại. Và chắc hẳn tất cả chúng ta vẫn còn nhớ chúng ta vẫn thường hướng những cái nhìn lơ đãng ra ngoài cửa sổ trong những ngày buồn chán của thời sinh viên.

TRẠNG THÁI TÂM LÝ TỐI ƯU

Các em học sinh trung học thường chơi trò đố ô chữ theo từng cặp. Mỗi cặp chơi sẽ chơi cùng một ô chữ, nhưng những từ không có trong ô chữ của người này sẽ xuất hiện trong ô chữ của người kia và ngược lại. Nhiệm vụ của hai người chơi là phải giúp cho người kia đoán ra những từ còn thiếu bằng cách đưa ra gợi ý. Trong một lớp học tiếng Tây Ban Nha, trò chơi có thêm yêu cầu là gợi ý và đáp án bắt buộc phải bằng tiếng Tây Ban Nha.

Các học sinh hào hứng chơi đến mức các em hoàn toàn không để ý đến tiếng chuông báo hết giờ. Không có học sinh nào đứng dậy ra về, tất cả đều muốn tiếp tục chơi. Ngày hôm sau, khi được yêu cầu viết những bài luận bằng tiếng Tây Ban Nha và phải sử dụng chính những từ có trong trò chơi ô chữ hôm qua,

thật bất ngờ, các em đã thể hiện sự hiểu biết rất tuyệt vời về vốn từ vựng mới của mình. Những học sinh này đã có một buổi học thú vị, do đó các em tiếp thu bài học rất tốt. Như vậy, có thể kết luận, sự miệt mài, hăng say và thích thú có thể giúp học tập đạt hiệu quả tối ưu.

Ngược lại với giờ học thú vị ở lớp Tây Ban Nha trên là giờ học nhàm chán về cách sử dụng dấu phẩy trong một lớp tiếng Anh. Một học sinh cảm thấy chán nản và mất tập trung tới mức em không muốn nghe giảng nữa và bí mật lôi từ trong túi ra cuốn catalog của một cửa hàng quần áo. Giờ học đó khiến em có cảm giác như mình vừa rời khỏi một cửa hàng không có đồ ưng ý và phải sang một cửa hàng khác.

Nhà sư phạm Sam Intrator đã dành một năm quan sát những lớp học như thế. Mỗi khi chứng kiến một khoảnh khắc hăng say như trong lớp Tây Ban Nha, ông lại tìm hiểu thêm về cảm nhận và suy nghĩ của các học sinh đó.

Nếu đa số học sinh bị thu hút hoàn toàn vào bài học, ông đánh giá đó là thời khắc "đầy cảm hứng". Những khoảnh khắc như vậy trong học tập là sự kết hợp hiệu quả giữa sự tập trung cao độ, sự thích thú hăng say và cường độ của trạng thái tình cảm tích cực. Nó có khả năng đem lại niềm vui trong học tập.

Theo nhà thần kinh học Antonio Damasio của trường Đại học Nam California, những khoảnh khắc vui thích như trên biểu thị "sự kết hợp sinh lý tối ưu và nhịp nhàng trong những hoạt động thường ngày". Là một trong những nhà thần kinh học hàng đầu thế giới, từ lâu Damasio đã đi tiên phong trong việc gắn kết những phát hiện mới trong lĩnh vực thần kinh học vào thực tế cuộc sống con người. Damasio cho rằng trạng thái vui thích không chỉ giúp chúng ta tồn tại khi phải đối mặt với khối lượng công việc đều đặn hàng ngày, mà còn giúp chúng ta năng động hơn, sống tốt hơn, và khỏe mạnh hơn.

Ông nhấn mạnh, trạng thái vui vẻ cho phép chúng ta làm mọi việc dễ dàng hơn. Nó mang lại sự hòa hợp khi thực hiện những hoạt động tăng cường khả năng và sự tự do trong hoạt

động của chúng ta. Damasio cho biết thêm, lĩnh vực khoa học nhận thức trong nghiên cứu các mạng lưới thần kinh đã tìm ra hợp những điều kiện tương tự và gọi chúng là "những trạng thái hòa hợp tối đa".

Khi trí tuệ hoạt động trong điều kiện thoải mái thì sự hài hoà, hiệu quả, nhanh nhạy của nó sẽ giúp con người đạt được năng lực tốt nhất. Các phương pháp nghiên cứu chụp cắt lớp cho thấy khi chúng ta đạt được trạng thái vui vẻ, lạc quan thì vỏ não trước trán - trung tâm của đường cao, sẽ hoạt động tích cực nhất.

Hoạt động của vỏ não trước trán được tăng cường sẽ củng cố thêm những năng lực trí tuệ như sự sáng tạo trong suy nghĩ, sự linh hoạt trong nhận thức và khả năng xử lý thông tin. Ngay cả bác sĩ, nhóm người mẫu mực về tư duy hợp lý, cũng suy nghĩ minh mẫn hơn khi trạng thái tâm lý của họ tốt. Các bác sĩ X-quang (người đọc các xét nghiệm tia X để giúp các bác sĩ khác chẩn đoán bệnh) cũng làm việc nhanh hơn và chính xác hơn sau khi nhận được một món quà tinh thần nho nhỏ, và đưa ra những nhận xét hữu ích hơn trong quá trình điều trị và hội chẩn.

ĐỒ THỊ CHỮ U LỘN NGƯỢC

Khi vẽ đồ thị biểu diễn mối quan hệ giữa hiệu quả hoạt động và sự hình thành tâm trạng buồn chán, chúng ta sẽ thấy hình dạng đồ thị gần giống một chữ U lộn ngược với hai điểm cực tiểu hơi choãi ra một chút. Sự vui sướng, hiệu quả nhận thức và hoạt động vượt trội diễn ra tại đỉnh đồ thị. Dọc xuống hai bên trục đồ thị, một là sự buồn chán, một là sự lo lắng. Càng cảm thấy thờ ơ hay lo lắng, hoạt động của chúng ta càng kém hiệu quả dù lúc đó chúng ta đang làm một bài kiểm tra cuối kỳ hay chỉ đơn giản là ghi sổ liệu cho văn phòng.

Chúng ta sẽ thoát khỏi trạng thái buồn chán khi gặp một thách thức gây hứng thú. Khi đó, động cơ của chúng ta sẽ tăng lên và sự tập trung nhờ đó cũng tăng theo. Hoạt động nhận thức đạt mức tối ưu khi động cơ và trọng tâm lên đến đỉnh điểm tại điểm giao nhau giữa mức độ khó khăn của nhiệm vụ và khả năng đáp ứng được nhiệm vụ đó. Tại điểm bùng phát của hiệu quả

nhận thức, những thách thức bắt đầu vượt quá khả năng và trượt dần xuống theo sườn đồi thị.

Chúng ta bắt đầu hoảng sợ khi nhận ra mình đã trì hoãn bài kiểm tra hay bản ghi chép số liệu quá lâu. Từ điểm này, sự lo lắng ngày càng tăng sẽ khiến nhận thức của chúng ta bị xói mòn. Khi mức độ khó khăn của các nhiệm vụ nhân lên và thách thức ngày càng nhiều, càng khó, đường thấp sẽ hoạt động mạnh hơn còn đường cao thì kiệt sức, và trí não sẽ trao toàn bộ quyền kiểm soát cho đường thấp. Sự chuyển đổi quyền kiểm soát như vậy đã tạo ra một đồi thị có dạng hình chữ U lộn ngược.

Đồi thị hình chữ U lộn ngược biểu thị mối quan hệ giữa mức độ căng thẳng và các hoạt động trí óc như học tập hay ra quyết định. Mức độ căng thẳng khác nhau ở từng thách thức: ở những điểm thấp trên đồi thị, mức độ căng thẳng quá thấp làm mất đi sự thích thú và gây cảm giác buồn chán; khi thách thức tăng lên, sự thích thú cũng tăng theo, dẫn đến sự tăng lên của khả năng tập trung và động cơ làm việc (khi đạt đến mức độ tối ưu thì hiệu quả hoạt động và khả năng học tập sẽ đạt mức cao nhất). Các thách thức tiếp tục tăng vượt ra khỏi khả năng kiểm soát kéo theo sự gia tăng mức độ căng thẳng. Khi đạt đến điểm cực đại, hiệu quả hoạt động và khả năng học tập của chúng ta sẽ tụt dốc.

Đồi thị hình chữ U lộn ngược biểu diễn tác động của hai hệ thần kinh khác nhau lên khả năng học tập và hoạt động của con người. Cả hai đều đóng vai trò động cơ. Chúng làm tăng hoạt động của hệ thống gluco coocticoit và các mức cooctizon tích cực, tiếp thêm sinh lực, kích thích sự phấn khích ở con người. Khi sự căng thẳng tiếp tục tăng vượt quá điểm tối ưu - điểm mà tại đó khả năng học tập và hoạt động cao nhất, hệ thần kinh thứ hai sẽ tham gia bài tiết norepinephrine ở mức cao (thường chỉ xuất hiện khi chúng ta cảm thấy vô cùng sợ hãi). Đây chính là điểm khởi đầu của đường dốc xuống trong đồi thị hướng về sự hoảng sợ, và từ điểm này trở đi, hoạt động và khả năng nhận thức của chúng ta sẽ càng trở nên tồi tệ nếu sự căng thẳng tiếp tục tăng.

Trong suốt trạng thái lo lắng cao độ, não sẽ tiết ra hàm lượng cooctizon ở mức cao cộng thêm norepinephrine cản trở hoạt động nhịp nhàng của các cơ chế thần kinh liên quan đến khả năng học tập và ghi nhớ.

Bất kỳ sinh viên nào cũng thấy mình đột nhiên chăm học hơn khi kỳ kiểm tra đang đến gần. Đây là minh chứng cho thấy một áp lực nhỏ cũng có thể tăng cường động cơ hành động và khả năng tập trung của con người. Tập trung nhiều hơn có nghĩa là khả năng ghi nhớ đã hiệu quả hơn và sẽ lên đến các điểm trong sự thoải mái tinh thần tối đa.

Nhưng khi vượt qua trạng thái tối ưu - tức, khi các thách thức bắt đầu vượt quá khả năng - sự lo lắng tăng lên làm xói mòn hiệu quả nhận thức. Ví dụ, trong vùng hoạt động kém hiệu quả này, những sinh viên lo lắng về môn toán sẽ tập trung kém hơn khi phải đối mặt với môn học này. Sự lo lắng của họ choán hết tâm trí, làm suy yếu khả năng giải quyết vấn đề và nắm bắt các khái niệm mới của họ.

Tất cả những điều này được thể hiện trực tiếp trong thành tích học tập hay công việc của chúng ta. Khi cảm thấy buồn bực và căng thẳng, chúng ta không thể suy nghĩ mạch lạc và có xu hướng mất đi sự hứng thú trong việc theo đuổi mục tiêu dù đó là những mục tiêu rất quan trọng. Sau khi nghiên cứu những tác động của tâm trạng lên quá trình học tập của các sinh viên, các nhà tâm lý học đã đi đến kết luận rằng khi các sinh viên không chú ý hoặc không vui vẻ trong lớp học, họ chỉ tiếp thu được một phần kiến thức trong bài học.

Kết luận trên cũng đúng với các giáo viên và những người lãnh đạo. Những cảm giác tiêu cực cũng làm suy yếu khả năng thấu cảm và quan tâm của họ. Ví dụ, khi có tâm trạng không tốt, các nhà lãnh đạo sẽ đưa ra những đánh giá tiêu cực, chỉ tập trung vào bề mặt vấn đề và có xu hướng bi quan khi đưa ra các quan điểm.

Nói tóm lại, con người chỉ có thể hoạt động tốt nhất ở các mức độ căng thẳng từ vừa phải đến thách thức, vì khi đó tinh

thần đã phải chịu áp lực lớn nhất và không thể chịu đựng thêm bất cứ áp lực nào nữa.

CHÌA KHÓA CẢM XÚC ĐỂ HỌC TẬP HIỆU QUẢ

Trong một lớp chuyên hóa tại một trường trung học, sự căng thẳng thể hiện rất rõ ràng trong mỗi giờ học. Các học sinh tỏ ra căng thẳng, khó chịu vì biết có thể bị giáo viên gọi lên bảng, đứng trước lớp và tính toán một phản ứng hóa học phức tạp bất cứ lúc nào. Chỉ trừ những nhà hóa học tương lai, còn tất cả mọi người đều không thể trả lời được các câu hỏi ngay lập tức. Đây là giây phút tỏa sáng với những học sinh thông minh nhưng lại là sự hổ thẹn đối với những học sinh khác.

Kiểu stress kích hoạt nhiều hormone căng thẳng nhất và do đó làm tăng coocytizon ẩn nấp trong phòng học dưới hình thức các nguy cơ xã hội giống như nỗi sợ bị giáo viên phê bình hay sợ trở thành "kẻ ngốc nghếch" trong con mắt của chúng bạn. Những nỗi sợ mang tính xã hội như vậy làm suy yếu khả năng học tập của não bộ.

Ở những học sinh có thể chịu đựng mức độ căng thẳng cao nhất, khả năng nhận thức không bị suy giảm, do đó, các em sẽ không bị lúng túng khi đứng trên bảng, dù trả lời đúng hay sai (Các em cũng có tố chất như những nhà giao dịch phố Wall - những người có thể gây dựng cả một gia tài kếch sù nhưng cũng có thể mất đi cả sản nghiệp chỉ trong nháy mắt). Nhưng đối với những học sinh dễ bị tổn thương ngay cả khi mức độ căng thẳng ở mức rất thấp thì việc bị gọi lên bảng sẽ trở thành bi kịch. Với những học sinh này, thời gian chuẩn bị rất cần thiết.

Hippocampus là cơ quan trung tâm của quá trình tiếp thu trong học tập. Cấu trúc này cho phép chúng ta biến nội dung của vùng nhớ tạm thời thành những thông tin được lưu trữ lâu dài. Khi não bộ kết nối thông tin này với những gì chúng ta đã biết, chúng ta có thể tiếp thu những hiểu biết mới mỗi ngày và tích lũy chúng.

Bất cứ kiến thức nào mà một học sinh học được trên lớp hoặc đọc được trong một cuốn sách cũng đi theo những hành

trình này. Trên thực tế, khả năng lưu giữ thông tin phụ thuộc vào cấu trúc hippocampus. Khi phải hoạt động liên tục, nó đòi hỏi một hoạt động thần kinh cực mạnh và việc trí não sản xuất ra các nơ-ron mới cũng như kết nối với các nơ-ron khác diễn ra chủ yếu trong hippocampus.

Hippocampus đặc biệt dễ bị tổn thương trước những đau khổ triền miên về tình cảm, vì khi đó cooctizon sẽ hoạt động, gây ra những tác động xấu. Khi trí não bị căng thẳng kéo dài, cooctizon sẽ tấn công nơ-ron trong hippocampus, làm giảm tốc độ bổ sung các nơ-ron, thậm chí làm giảm số lượng nơ-ron. Điều này tác động rất xấu tới quá trình học tập. Các nơ-ron trong hippocampus sẽ bị loại bỏ hoàn toàn khi các dòng cooctizon duy trì liên tục trong trạng thái trầm cảm nghiêm trọng hay những chấn thương dữ dội về tâm lý. Tuy nhiên, khi phục hồi, hippocampus sẽ lấy lại các nơ-ron và lại mở rộng qui mô hoạt động. Ngay cả khi sự căng thẳng không quá lớn, những giai đoạn cooctizon lên cao và kéo dài vẫn có thể cản trở những nơ-ron tương tự.

Cooctizon kích thích hạch hạnh nhân hoạt động trong quá trình làm suy yếu hippocampus. Nó hướng sự tập trung của chúng ta vào những cảm xúc quen thuộc đồng thời hạn chế khả năng tiếp nhận thông tin mới. Chúng ta thường chịu ảnh hưởng sâu sắc của những sự kiện đau buồn. Sau một ngày căng thẳng tột độ với những câu hỏi vắn đáp nhanh, các học sinh sẽ chỉ ghi nhớ trạng thái căng thẳng, chứ không lưu lại được chút kiến thức nào.

Trong một thí nghiệm mô phỏng tác động của cooctizon lên quá trình học tập, các sinh viên đã tình nguyện tiêm kích thích lượng cooctizon, sau đó xem một loạt những từ ngữ và hình ảnh mà họ phải ghi nhớ. Kết quả thu được trên đồ thị như sau: sau hai ngày tiêm, với liều lượng từ nhẹ đến trung bình, lượng cooctizon giúp các sinh viên ghi nhớ những gì họ đã đọc; nhưng khi bị đẩy lên cao, lượng cooctizon lại làm suy yếu khả năng ghi nhớ của họ. Rõ ràng lượng cooctizon cao đã hạn chế vai trò quyết định của hippocampus.

Thí nghiệm này đưa ra gợi ý về một mô hình lớp học có môi trường nuôi dưỡng khả năng học tập. Môi trường xã hội có ảnh hưởng rất lớn đến tốc độ và sự sinh tồn của các tế bào thần kinh mới. Các tế bào thần kinh mới phải mất một tháng để phát triển và thêm bốn tháng để có thể kết nối hoàn toàn với các nơ-ron khác. Trong quá trình này, môi trường quyết định một phần hình dạng cuối cùng và chức năng của tế bào. Các tế bào mới là cơ sở cho hoạt động ghi nhớ và mã hóa thông tin vào những liên kết của chúng. Môi trường học tập càng thuận lợi bao nhiêu thì quá trình mã hóa sẽ càng diễn ra nhanh và chính xác bấy nhiêu.

Từ đó có thể suy ra tình trạng mệt mỏi, lo lắng sẽ làm suy yếu khả năng học tập. Năm 1960, Richard Alpert đã có một phát hiện kinh điển sau quá trình thực nghiệm: sự lo lắng cao độ sẽ làm tê liệt khả năng làm bài kiểm tra của các sinh viên. Một nghiên cứu gần đây hơn về các sinh viên đại học làm bài kiểm tra toán đã phát hiện ra rằng khi họ nghĩ bài kiểm tra chỉ là một bài luyện tập, điểm số sẽ cao hơn 10% so với khi họ nghĩ bài kiểm tra có tính chất quyết định cả quá trình học tập. Dưới sự căng thẳng mang tính xã hội, trí nhớ của họ hoạt động kém hiệu quả hơn. Đáng ngạc nhiên là nhận thức sai lầm này lại xuất hiện chủ yếu ở những sinh viên giỏi.

Một nhóm học sinh xuất sắc tham dự kỳ thi toán quốc gia. Một số em đã làm bài thi rất tốt, nhưng một số em khác lại làm rất kém mặc dù có năng khiếu toán học. Nguyên nhân chủ yếu của sự khác biệt là những học sinh đạt thành tích cao thường tập trung cao độ trong khoảng 40% thời gian và cảm giác lo lắng chỉ khoảng 30%. Ngược lại, thời gian tập trung tối đa ở những học sinh có thành tích thấp chỉ là khoảng 16% và trạng thái lo lắng chiếm tới 55% thời gian.

Dựa trên những tác động của cảm xúc tới thành tích học tập, có thể kết luận nhiệm vụ hướng dẫn cảm xúc của các giáo viên hay những nhà lãnh đạo là như nhau: giúp mọi người đạt tới và duy trì ở mức càng gần đỉnh đồi thị càng tốt.

QUYỀN LỰC VÀ NHỮNG LUỒNG CẢM XÚC

Cứ mỗi khi buổi họp có nguy cơ rơi vào tình trạng bất ổn, vị chủ tịch tập đoàn lại đột ngột phê bình một thành viên tham gia cuộc họp (người đó thường là cánh tay phải thân thiết của chủ tịch). Sau khi đã thu hút sự chú ý của mọi người trong phòng ông nhanh chóng tiếp tục cuộc họp. Mẹo nhỏ này luôn có tác dụng lấy lại không khí cho cuộc họp. Vị chủ tịch đang tập họp những người có mặt trên đỉnh đồi thị, chuyển từ sự buồn chán sang chú ý tham gia.

Nếu biểu lộ thái độ khó chịu, người lãnh đạo đó sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực về mặt tình cảm. Nếu khéo léo, thì ngay cả khi tức giận, ông ta cũng sẽ khiến cấp dưới chú ý lắng nghe và thúc đẩy họ hành động. Cũng giống như lời khen tặng, việc sử dụng những câu chê trách hay thái độ không hài lòng đúng lúc có thể khuyến khích nhân viên. Câu hỏi đặt ra là khi nào thì một thông điệp không bằng lòng kích thích người ta hướng tới sự thể hiện bản thân tối đa và khi nào nó đẩy họ vượt qua khỏi đỉnh điểm rơi vào trạng thái căng thẳng.

Không phải cảm xúc ở mỗi người đều giống nhau. Năng lực hoạt động của não bộ trong môi trường lây lan cảm xúc tiêu cực sẽ quyết định khả năng thu hút mạnh mẽ những người khác vào quỹ đạo tình cảm của nó. Dòng cảm xúc với sức mạnh đặc biệt sẽ chuyển từ người có vị thế cao hơn trong tương tác xã hội sang người có vị thế thấp hơn.

Con người thuộc bất kỳ nhóm nào cũng thường mặc định chú ý và đề cao vai trò của người có quyền lực nhất trong nhóm. Điều này nâng cao sức mạnh của bất cứ thông điệp tình cảm nào từ phía người lãnh đạo. Một nhà lãnh đạo doanh nghiệp nhỏ từng nói với tôi: "Khi tôi tỏ ra vô cùng giận dữ thì những người khác cũng sẽ nhanh chóng rơi vào trạng thái tương tự."

Cung bậc tình cảm của một nhà lãnh đạo sức mạnh đáng ngạc nhiên. Khi một nhà quản lý thông báo tin xấu (ví dụ như sự thất vọng về một nhân viên vì đã không hoàn thành kế hoạch) với một thái độ nhã nhặn thì đó là mối quan hệ tích cực. Nhưng khi một tin tốt lành (sự mãn nguyện vì đã hoàn thành kế hoạch) lại

được thông báo bằng thái độ rầu rĩ, thì tương tác mang tính chất nghịch lý đó sẽ khiến người ta chán nản.

Sức mạnh cảm xúc này đã được kiểm nghiệm với 56 nhà lãnh đạo. Các nhà nghiên cứu đã quan sát và đánh giá tác động cảm xúc của họ lên nhóm nhân viên cấp dưới. Các thành viên trong những nhóm may mắn có được những nhà lãnh đạo vui tính cho biết họ cảm thấy tâm trạng của họ tốt hơn. Điều quan trọng nhất là họ làm việc nhóm tốt hơn và sẽ không phải chịu nhiều áp lực. Trong khi đó, những nhóm có sếp khó tính lại hoạt động không đồng bộ và kém hiệu quả. Điều tồi tệ hơn là những nỗ lực làm vừa lòng lãnh đạo trong sự sợ hãi của họ sẽ dẫn tới việc đưa ra những quyết định không chính xác và lựa chọn những phương pháp không phù hợp.

Nếu sự không hài lòng của người lãnh đạo được thể hiện khéo léo có thể đem lại hiệu quả, thì sự nóng giận lại là chiến thuật chủ bại trong nghệ thuật chỉ huy. Khi các nhà lãnh đạo có thói quen dùng những biểu hiện không hài lòng để thúc đẩy cấp dưới thì sẽ có nhiều công việc được hoàn thành hơn, tuy nhiên chất lượng công việc không phải lúc nào cũng tốt vì những tâm trạng tiêu cực sẽ phá hủy khuynh hướng tình cảm, hạn chế khả năng làm việc tốt nhất của não bộ.

Như vậy, có thể đúc kết nghệ thuật lãnh đạo trong một loạt những tương tác xã hội trong đó nhà lãnh đạo có thể điều khiển cảm xúc của người khác sang những trạng thái tốt hơn hoặc tồi tệ hơn. Nếu đó là những thay đổi tốt hơn, cấp dưới sẽ luôn cảm nhận được sự quan tâm, thông cảm, ủng hộ và quyết đoán của lãnh đạo. Còn nếu đó là những thay đổi xấu thì cấp dưới sẽ cảm thấy bị cô lập và bị đe dọa.

Sự chuyển đổi tâm trạng từ lãnh đạo sang cấp dưới là điển hình của những mối quan hệ có thứ bậc như giáo viên - sinh viên, bác sĩ - bệnh nhân, hay cha mẹ - con cái. Cho dù có sự khác biệt về quyền lực nhưng những mối quan hệ này đều có khả năng thúc đẩy sự phát triển, giáo dục hay hàn gắn cho những người ít quyền lực hơn.

Nhà lãnh đạo cần lưu ý hơn đến những điều họ nói với nhân viên còn là vì các nhân viên thường nhớ lại những tương tác tiêu cực với cường độ mạnh hơn, chi tiết hơn và thường xuyên hơn những tương tác tích cực. Sự thoải mái, vô tư của người lãnh đạo sẽ khiến các nhân viên vui vẻ làm việc và quên đi những cảm xúc tiêu cực.

Sự nhẫn tâm từ người chủ không chỉ làm tăng nguy cơ mất đi những nhân viên giỏi mà còn phá hoại hiệu quả nhận thức. Một nhà lãnh đạo thông minh sẽ biết cách giúp đỡ mọi người kiềm chế và thoát khỏi sự đau khổ về mặt cảm xúc. Nếu xét trên khía cạnh kinh doanh, một nhà lãnh đạo cần có sự tương tác nhịp nhàng và chính xác để thể hiện sự cảm thông thay vì thái độ thờ ơ, lãnh đạm.

NHỮNG ÔNG CHỦ: NGƯỜI TỐT, NGƯỜI XẤU VÀ NGƯỜI ĐÁNG SỢ

Trong bất cứ một tập thể lao động nào, chúng ta cũng có thể phân biệt rất rõ hai kiểu ông chủ, một kiểu rất đam mê công việc và một kiểu chỉ mong hết giờ về. Để kiểm chứng điều này, tôi đã phỏng vấn hàng chục nhóm, từ các lãnh đạo tập đoàn tới các giáo viên ở nhiều thành phố khác nhau như Sao Paulo, Brussels và St. Louis. Tất cả đều có chung những đặc điểm sau đây:

*** Người chủ tốt:**

- Luôn biết lắng nghe
- Luôn khuyến khích
- Giao tiếp tốt
- Can đảm
- Có óc hài hước
- Biết cảm thông
- Quyết đoán
- Có trách nhiệm
- Khiêm tốn

- Thích chia sẻ kinh nghiệm

*** Người chủ tồi:**

- Lạnh lùng
- Hay do dự
- Hay giữ kẽ
- Đáng sợ
- Nóng tính
- Tự cao tự đại
- Không quyết đoán
- Hay đổ lỗi cho người khác
- Kiêu căng
- Hay ngờ vực

Những ông chủ tốt nhất là những người đáng tin cậy, biết cảm thông và luôn hợp tác. Đồng thời, họ còn là những người khiến chúng ta luôn cảm thấy bình tĩnh, được tôn trọng và có hứng thú để làm việc. Ngược lại, những ông chủ tồi là những người lạnh lùng, khó chịu và kiêu căng, làm chúng ta luôn cảm thấy khó có thể làm tốt một việc gì đó và rất dễ bực bội khi rơi vào trạng thái căng thẳng.

Những điểm đối lập trên cũng có thể đúng với các bậc cha mẹ những người một mặt luôn nuôi dưỡng cảm giác bình yên, mặt khác lại gây áp lực lắng cho con cái. Trên thực tế, chức năng cảm xúc trong quản lý nhân công có rất nhiều điểm giống với tâm trạng của những người làm cha mẹ. Từ nhỏ, cha mẹ đã luôn hình thành cho chúng ta những chuẩn mực cơ bản trên cơ sở an toàn, và khi chúng ta bước ra xã hội, sẽ có những người khác tiếp tục tác động lên chúng ta. Ở trường, thầy cô sẽ giữ vị trí này, còn ở nơi làm việc thì là ông chủ.

"Những nền tảng cơ sở vững chắc là sức mạnh, sự bảo đảm và sự thoải mái cho phép chúng ta không bị ràng buộc bởi

chính mình." Đó là điều mà George Kohlrieser - nhà tâm lý đồng thời là một giáo sư hàng đầu của Học viện Phát triển Quản lý Quốc tế ở Thụy Sĩ, đã nói với tôi. Kohlrieser nhận thấy rằng có được cơ sở nền tảng vững chắc trong công việc là yếu tố quan trọng để thể hiện năng lực bản thân.

Kohlrieser còn cho rằng đem lại "cảm giác an toàn" tức là để một ai đó tập trung làm việc tốt hơn để đạt được mục tiêu và nhìn thấy những khó khăn, thách thức mà không hoang mang hoặc sợ hãi. Ngược lại, những người luôn lo lắng chần chừ sẽ dễ bị ám ảnh bởi sự thất bại, bị trách mắng hoặc bị sa thải và vì thế họ luôn làm việc một cách thận trọng, dè dặt. Những người luôn cảm thấy ông chủ tạo cho họ một cơ sở nền tảng vững chắc sẽ thoải mái hơn khi khám phá, tìm tòi. Họ vừa làm vừa chơi, liêu lĩnh, luôn đổi mới và thích những thách thức mới. Trong kinh doanh, nếu các nhà lãnh đạo tạo dựng được sự tin cậy cho thuộc cấp, họ sẽ luôn tiếp nhận thông điệp của cấp trên với thái độ nhiệt tình, sẵn sàng dù đôi lúc người lãnh đạo đưa ra những phản ứng cứng nhắc.

Tuy nhiên, cũng như những người làm cha mẹ, nhà lãnh đạo không nên quá bênh vực cấp dưới, giúp họ thoát khỏi sự căng thẳng do áp lực cần có trong công việc. Nhưng khi sự căng thẳng vượt quá mức cho phép thì nhà lãnh đạo khôn ngoan phải tỏ ra mình là chỗ dựa vững chắc: giảm thiểu những áp lực quá tải nếu có thể, hay ít nhất không làm chúng trở nên tồi tệ hơn.

Một nhân viên từng nói với tôi: "Cấp trên của tôi là chỗ dựa rất vững chắc. Bất kỳ khi nào có những áp lực liên quan đến tài chính của công ty, ông luôn cố gắng cùng ban giám đốc giải quyết sao cho không ảnh hưởng đến quyền lợi của chúng tôi. Trong khi đó, trưởng một bộ phận khác lại luôn để cho các nhân viên của ông ta phải gánh chịu tất cả những áp lực ỉn ỉn từ cấp trên."

Ngoài ra, nếu các thành viên trong một nhóm sản xuất luôn có chí tiến thủ, được khuyến khích và là những lao động lành nghề, nói cách khác nếu họ đứng trên đỉnh của đồ thị chữ U lộn ngược, thì nhà quản lý sẽ có thể thử thách và đòi hỏi cao hơn mà

vẫn đạt được những kết quả tốt. Tuy nhiên, bi kịch có thể sẽ xảy ra khi nhà lãnh đạo luôn tăng áp lực đối với họ. Vị giám đốc của một ngân hàng tên tuổi đã kể cho tôi nghe về một giám đốc trẻ tuổi tuy "cần mẫn làm việc 24 giờ/7 ngày và là thành viên quan trọng của tổng công ty" nhưng lại thường xuyên quát tháo nhân viên mỗi khi không hài lòng. Khi được thăng chức, vẫn với phong cách làm việc đó, anh ta đã được tất cả những giám đốc mà anh ta không ưa. Sau hai năm anh ta nhận chức, tình hình của công ty không tiến triển thêm."

Không một đứa trẻ nào có thể tránh khỏi những tổn thương về tinh thần trong quá trình trưởng thành. Cũng tương tự như vậy, sự tổn thương tình cảm trong công việc cũng hết sức bình thường vì đó là sản phẩm của cuộc sống có tổ chức. Các nhân viên phải chịu những chính sách bất công, hà khắc từ ban giám đốc và những người nản chí sẽ dễ trút bực dọc, giận dữ lên người khác. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trên: những ông chủ ngược đãi hay những đồng nghiệp khó tính, những thủ tục gây bực dọc, xáo trộn. Sự ngược đãi và phản ứng đó khiến họ mất tự tin và không còn hy vọng.

Nhưng thật may mắn là chúng ta không hoàn toàn phụ thuộc vào ông chủ. Chúng ta còn có đồng nghiệp, bạn bè và thậm chí tổ chức có thể đem lại cho chúng ta cảm giác an toàn. Mỗi người đều góp phần xây dựng mối quan hệ tốt ở công sở thông qua các tâm trạng tiêu biểu khi họ thể hiện với nhau hàng ngày trong công việc. Cho dù có thể đó là vai trò đã được xác định nhưng điều quan trọng là cách chúng ta làm việc, giao tiếp sao cho mỗi người đều cảm thấy mình đã góp phần vào cung bậc tình cảm chung của tất cả mọi người.

Đối với nhiều lao động, các đồng nghiệp đã trở thành những người đặc biệt giống như trong một gia đình, ở đó các thành viên luôn cảm thấy có một sự gắn bó tình cảm mãnh liệt. Đây chính là điều khiến họ coi nhau như đồng đội. Sự gắn bó giữa các nhân viên càng mạnh, họ càng có động lực để làm việc hiệu quả và cảm thấy hài lòng với công việc của mình.

Sự tích cực thường xuyên sẽ quyết định phần lớn sự hài lòng và khả năng làm việc của chúng ta: một lời khen ngợi khi làm tốt công việc, một lời động viên khi thất bại sẽ làm tăng cảm giác hứng thú với công việc.

Thậm chí chỉ cần có một người đáng tin cậy ở nơi làm việc cũng đã tạo ra sự khác biệt về cảm xúc của chúng ta. Trong các cuộc khảo sát hơn 5 triệu người làm ở 500 tổ chức khác nhau, một trong những câu hỏi được đặt ra là người ta sẽ cảm thấy thoải mái như thế nào với công việc. Câu trả lời là sự đồng ý với câu nói "tôi đã có một người bạn tốt ở nơi làm việc".

Trong công việc, chúng ta càng nhận được nhiều sự ủng hộ về tinh thần thì đời sống tinh thần của chúng ta càng phong phú. Người lãnh đạo cần phải tạo ra một môi trường làm việc tình cảm sao cho mỗi khi ai lo lắng quá đỗi, họ sẽ nhanh chóng cảm thấy thanh thản, thoải mái.

Như người đứng đầu một nhóm nghiên cứu khoa học nói với tôi: "Tôi luôn quyết định tuyển người cho phòng thí nghiệm của tôi theo ý kiến của những người khác sau khi đã cho người mới cùng làm với họ một thời gian. Nếu trong cùng ngành với nhau nhưng mối quan hệ giữa các cá nhân không tốt thì chắc chắn độ rủi ro sẽ rất cao. Tôi không muốn tuyển những người không có khả năng hòa hợp cho dù họ có thể rất tài giỏi."

NHÀ LÃNH ĐẠO THÔNG MINH

Tại một công ty lớn, phòng nhân sự đang chuẩn bị cho một cuộc hội thảo dài do một chuyên gia nổi tiếng trong lĩnh vực chuyên môn của công ty chủ trì. Số người đến tham dự đông hơn dự tính. Vào những phút cuối, phòng nhân sự đã phải chuyển địa điểm sang một hội trường lớn hơn nhưng trang thiết bị ở đó lại cũ kỹ hơn để có thể chứa hết toàn bộ số người đến dự.

Do vậy, những người ngồi phía cuối không thể nhìn thấy cũng như nghe rõ chuyên gia kia nói gì. Vào giờ nghỉ giải lao buổi sáng, một phụ nữ ngồi phía dưới cùng tiến đến chỗ vị trưởng phòng nhân sự, tỏ thái độ bức bối và phàn nàn rằng cô ta không

thể nhìn thấy hình ảnh mà người thuyết trình chiếu trên màn hình và cũng không nghe thấy ông ta nói gì.

Vị trưởng phòng nhân sự kể lại: "Tôi biết tất cả những điều tôi có thể làm là lắng nghe và thừa nhận vấn đề của cô ấy, hứa với cô ấy là tôi sẽ cố gắng hết sức để khắc phục. Đến giờ giải lao, tôi đã nói chuyện với người thuyết trình và ít nhất tôi đã cố để treo màn hình cao hơn. Riêng về âm thanh, do điều kiện quá tồi tệ nên chúng tôi không thể can thiệp hơn nữa."

"Vào cuối ngày hôm đó, người phụ nữ kia lại tới gặp tôi. Cô ấy nói dù thật sự không thể nghe hay nhìn thấy rõ hơn lúc đầu nhưng cô vẫn cảm thấy dễ chịu hơn. Cô thật sự đánh giá cao sự lắng nghe và cố gắng của tôi."

Khi nhiều người trong một tổ chức cảm thấy giận dữ và căng thẳng, thì người lãnh đạo nên hành động giống như vị trưởng phòng nhân sự trong câu chuyện trên, ít nhất họ phải biết lắng nghe, tỏ ra quan tâm và làm hết sức mình để mọi thứ trở nên tốt hơn. Cho dù nỗ lực giải quyết vấn đề có đem lại hiệu quả hay không thì ít nhất họ cũng đã cố gắng. Bằng cách quan tâm tới những cảm xúc của cấp dưới, các nhà lãnh đạo sẽ giúp họ tiến bộ hơn.

Nhà lãnh đạo không nhất thiết phải đồng ý với quan điểm và hành động của một cá nhân nào đó, mà chỉ cần thừa nhận quan điểm của họ hoặc xin lỗi nếu cần thiết. Hoặc họ cũng có thể tìm ra một phương pháp nào đó làm giảm thiểu những yếu tố tiêu cực biến chuyển chúng sang trạng thái tốt hơn. Trong một cuộc khảo sát nhân công của 700 công ty, đa số những người được khảo sát đều đồng tình với ý kiến một ông chủ tốt quan trọng hơn nhiều so với số tiền họ kiếm được. Kết quả này rất quan trọng đối với các công ty, nó gợi mở những ý tưởng về một môi trường làm việc thân thiện thúc đẩy các nhân viên làm việc hăng say hơn. Một cuộc khảo sát tương tự cũng cho thấy mẫu người quản lý mà các nhân công ưa thích nhất là một người vừa chú trọng đến sản lượng vừa chú trọng đến thời gian làm việc. Nếu được lựa chọn, người ta sẽ không muốn làm việc cho một ông chủ ngược đãi

nhân viên dù được trả mức lương cao, trừ trường hợp những người lao động này muốn kiếm tiền đến mức họ không để ý đến sự an toàn của chính mình.

Lãnh đạo thông minh phải được khởi đầu bằng sự hiện diện trong mọi tình huống và khả năng đồng điệu với cấp dưới. Khi nhà lãnh đạo bắt tay vào việc, sự thông thái của họ phải được biểu hiện từ việc hiểu rõ tâm tư, tình cảm của người lao động để đưa ra những đối sách hợp lý nhằm giúp người lao động luôn ở trạng thái tích cực. Thật ra, không có một công thức thần kỳ nào cho những việc cần làm trong từng hoàn cảnh cụ thể không có một cẩm nang nào có tên là Năm bước để giải quyết công việc thông minh, nhưng mỗi khi chúng ta hành động, hãy cố gắng ở trên đỉnh của đồ thị hình chữ U lộn ngược.

Ngày nay, các doanh nghiệp đang phải đối mặt với việc áp dụng hiểu biết xã hội vào công sở. Người lao động ngày càng phải dành nhiều thời gian hơn ở công sở, văn phòng, coi những nơi này như gia đình của họ và mối quan hệ với đồng nghiệp trở thành những nơi quan hệ xã hội quan trọng nhất. Nhưng trên thực tế, họ có thể bị gạt bỏ bất kỳ lúc nào khi người quản lý quyết định sa thải họ. Hai mặt cảm xúc đối lập này ngày càng phổ biến ở các nhân viên trong rất nhiều công ty. Rõ ràng, niềm hy vọng và sự sợ hãi luôn cùng thống trị suy nghĩ con người.

Trí tuệ xã hội trong quản lý nhân lực không thể không quan tâm tới khuynh hướng tác động ngầm. Chúng gây ra hậu quả cho người lao động nhưng chúng cũng có thể thăm dò khả năng của người lao động, đưa ra giải pháp thúc đẩy họ làm việc hiệu quả nhất. Trạng thái tình cảm có tính lan truyền, vì vậy mỗi một nhà lãnh đạo ở tất cả mọi cấp độ cần nhớ rằng người lao động có thể làm cho mọi việc trở nên tốt đẹp hơn cũng có thể tồi tệ hơn.

MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI ĐẶC BIỆT

Trường học của Maeva là một trong những ngôi trường thiếu thốn cơ sở vật chất nhất khu vực lân cận thành phố New York. Đã 13 tuổi nhưng Maeva mới chỉ học lớp Sáu, chậm hai năm so với bạn bè đồng trang lứa vì không được lên lớp.

Maeya nổi tiếng là một học sinh cá biệt. Cô bé được nhiều giáo viên trong trường biết đến vì không bao giờ chịu quay trở lại khi bị đuổi ra khỏi lớp mà chỉ đi lang thang trong trường đến hết ngày.

Trước khi Pamela dạy tiếng Anh ở lớp của Maeva, cô đã đến gặp giáo viên chủ nhiệm lớp và được cảnh báo trước về thái độ của Maeva. Vì vậy, trong giờ học đầu tiên, sau khi yêu cầu học sinh đọc đoạn văn và tìm ý chính của bài, Pamela đã đến chỗ Maeva và hướng dẫn cô bé làm bài.

Khi đó Pamela đã phát hiện ra vấn đề của Maeva là cô bé chỉ có thể đọc với tốc độ của một đứa trẻ mẫu giáo.

Pamela cho tôi biết: "Gặp vấn đề trong cách xử sự là điều rất bình thường ở lứa tuổi này vì các em thường không tự tin là mình có thể cư xử tốt. Mặc dù đã học lớp Sáu nhưng Maeva thậm chí không thể đọc trôi chảy một đoạn văn. Tôi thật sự bị sốc khi biết điều đó"

Ngày hôm đó, Pamela đã giúp Maeva hoàn thành bài tập bằng cách kiên nhẫn nghe cô bé đọc bài. Sau đó, Pamela đã tìm một giáo viên đặc biệt để cùng cô nắm lấy cơ hội cuối cùng giúp Maeva thoát khỏi nguy cơ phải bỏ học giữa chừng. Cô giáo đặc biệt tình nguyện ngày ngày đến dạy Maeva đọc, bắt đầu từ cấp độ cơ bản nhất.

Thế nhưng, các giáo viên khác vẫn phàn nàn về Maeva vì cô bé tiếp tục mắc lỗi. Maeva nói chuyện suốt giờ học, tỏ ra thô lỗ, kiêu căng, hay gây gổ với các bạn trong lớp, cô bé làm bất cứ việc gì để không phải đọc bài. Nếu vẫn chưa đủ, Maeva sẽ hét lên: "Em không muốn đọc" rồi chạy ra khỏi lớp và lại lang thang khắp các dãy hành lang.

Mặc cho Maeva chống đối, Pamela vẫn kiên nhẫn giúp đỡ cô bé. Mỗi khi Maeva gây gổ với các bạn khác, Pamela thường gọi cô bé ra ngoài hành lang và cùng nghĩ cách giải quyết.

Pamela rất quan tâm đến Maeva. Cô kể: "Chúng tôi dành thêm thời gian để nói chuyện vui vẻ với nhau. Sau bữa trưa,

Maeva thường tới lớp nói chuyện với tôi. Tôi cũng đã gặp cả mẹ của Maeva."

Mẹ Maeva đã rất ngạc nhiên khi Pamela phát hiện ra Maeva không biết đọc. Bà có tới bảy đứa con nên không có thời gian quan tâm đặc biệt đến từng đứa. Vì vậy, bà không hề hay biết việc này. Pamela đề nghị bà chú ý hơn tới cô bé cũng như giúp em cư xử tốt hơn và đưa cho bà một số bài tập để Maeva luyện thêm ở nhà.

Trong học bạ của Maeva ở kỳ thứ nhất, khi cô bé học tiếng Anh với một giáo viên khác, Maeva đứng gần cuối lớp. Điều này xảy ra liên tiếp từ nhiều năm trước. Nhưng chỉ sau bốn tháng học với Pamela, Maeva đã có những thay đổi tích cực.

Đến cuối học kỳ đó, Maeva không còn bỏ ra ngoài trong giờ học và đi lang thang nữa. Điều quan trọng hơn là cô bé đã vượt qua các bài kiểm tra của tất cả các môn học, thậm chí điểm môn toán của em rất cao. Chỉ trong vài tháng, Maeva đã có thể nắm vững toàn bộ kiến thức bị hổng trong hai năm đầu và đã đọc tốt.

Sau những ngày miệt mài học đọc, giờ Maeva đã nhận ra mình khá hơn một số hạn, trong đó có cả một cậu bạn mới đến từ Tây Phi. Maeva quyết định giúp cậu bạn học đọc bằng chính những kinh nghiệm của mình.

Mối quan hệ đặc biệt giữa Pamela và Maeva tượng trưng cho một "công cụ đầy quyền năng" trong công tác giáo dục. Một nghiên cứu chỉ ra rằng những học sinh gắn bó với trường lớp, thầy cô và bạn bè sẽ học tốt hơn. Các em cũng có khả năng phản ứng tốt hơn trước những cám dỗ nguy hiểm của thế giới hiện đại đối với giới trẻ như tỷ lệ tham gia vào các tệ nạn như bạo hành, ức hiếp người khác, phá hoại của công, lo lắng, trầm cảm, nghiện ngập, tự tử, trốn học và bỏ học, v.v...

"Cảm giác được gắn kết" ở đây không phải là một khái niệm trừu tượng, chung chung mà cụ thể là mối quan hệ tình cảm giữa học sinh với bạn bè, thầy cô và những công nhân viên khác trong trường. Một trong những biện pháp hữu hiệu để thúc đẩy những mối quan hệ như thế là tạo lập sự hòa hợp giữa học sinh và

người lớn giống như Pamela đã áp dụng với Maeva. Pamela đã trở thành chỗ dựa vững chắc cho Maeva.

Trong một cuộc nghiên cứu hơn 900 em học sinh cấp tiểu học của Mỹ, các nhà quan sát đã tiến hành đánh giá giáo viên và hiệu quả phương pháp giảng dạy của từng giáo viên đối với sự tiến bộ của các em học sinh cá biệt. Học sinh sẽ đạt được kết quả tốt nhất khi giáo viên:

- Quan tâm tới tâm trạng, năng lực, sở thích và đáp ứng yêu cầu của các em để chúng dẫn dắt hoạt động giao tiếp của cả hai.

- Tạo ra không khí học tập vui vẻ với những đối thoại thú vị, đầy ắp tiếng cười và sự khuyến khích.

- Tỏ ra thân thiện và "quan tâm hết sức" tới học sinh.

- Có cách quản lý lớp tốt với những kỳ vọng và hoạt động cụ thể, linh hoạt, sao cho học sinh tự nguyện tuân thủ các nội quy.

Kết quả sẽ trở nên tồi tệ khi các giáo viên tương tác theo kiểu I-It và áp đặt thời khóa biểu của riêng mình cho học sinh với thái độ lạnh lùng và không để ý tới cảm xúc của các em. Những giáo viên như thế luôn nổi nóng với học sinh và thường sử dụng những biện pháp hà khắc để ổn định lại lớp học.

Những học sinh khá giỏi sẽ vẫn tiếp tục học tốt mà không bị ảnh hưởng nhiều bởi thái độ của giáo viên. Tuy nhiên, nếu gặp phải giáo viên lạnh lùng và thờ ơ, các học sinh cá biệt sẽ gặp khó khăn trong học tập dù giáo viên có áp dụng phương pháp sư phạm nào. Tuy vậy, nghiên cứu đã phát hiện ra sự khác biệt giữa các học sinh cá biệt: nếu các thầy cô luôn tỏ ra thân thiện và mẫu mực thì việc học của các em cũng sẽ tiến bộ và ngang bằng với những đứa trẻ khác.

Sức ảnh hưởng của một giáo viên có kết nối cảm xúc với học sinh không chỉ dừng lại ở cấp học đầu tiên. Những học sinh lớp Sáu được học những giáo viên như thế không chỉ đạt điểm tốt hơn trong năm học đó mà cả những năm học tiếp theo. Thầy cô giáo tốt cũng giống như những người cha, người mẹ tâm lý. Bằng cách tạo chỗ dựa vững chắc cho học sinh, giáo viên có thể tạo ra

một môi trường phát huy chức năng não bộ của học sinh tốt nhất. Cơ sở đó trở thành nơi trú ẩn an toàn, nơi các em có thể mạnh dạn khám phá và lĩnh hội những kiến thức mới.

Chỗ dựa này sẽ giúp học sinh tiếp thu tốt hơn khi học cách làm dịu nỗi lo lắng, và nhờ thế các em hăng say hơn với bài học. Chỗ dựa này cũng thúc đẩy khả năng đạt tới vùng học tập tối ưu ở các em. Đã có rất nhiều chương trình liên quan đến "học tập kiến thức xã hội hay học tập cảm xúc" tập trung vào điều này. Những chương trình học tốt nhất được biên soạn phù hợp với các tiêu chuẩn của sách giáo khoa cho mọi lứa tuổi học sinh, cộng thêm các kỹ năng hỗ trợ như tự nhận thức, tự giải quyết những căng thẳng, bức xúc, bày tỏ sự cảm thông và tạo ra các mối quan hệ tốt đẹp. Một phân tích tổng hợp hơn 100 nghiên cứu về những chương trình này chỉ ra rằng các học sinh không chỉ tích lũy được những khả năng như bình tĩnh mà quan trọng hơn là các em học tập rất tiến bộ: kiến thức được nâng cao và điểm số qua các bài kiểm tra cao hơn 12% so với những học sinh không được học chương trình này.

Hiệu quả của các chương trình đặc biệt sẽ đạt đến mức tối đa nếu học sinh cảm thấy thật sự thích thú. Nhưng dù một trường học có áp dụng chương trình này hay không, các giáo viên vẫn có thể tạo ra một môi trường luôn có sự cảm thông và quan tâm đến học sinh, giúp các em nâng cao trình độ và kết quả học tập và có thái độ tích cực hơn.

Những học sinh như Maeva rất cần một giáo viên như Pamela.



Chương 20. ĐIỀU CHỈNH LIÊN KẾT



TRÍ TUỆ XÃ HỘI → Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI

Trên cơ thể Martin, một cậu bé mới 15 tuổi, có rất nhiều vết sẹo:

Khi mới hơn 11 tuổi, cậu bị ngã gãy chân. Những vết sẹo trên hai cánh tay là kết quả của những lần gây gỗ, tiêm chích, trộm cắp và bị "bạo hành tình dục".

Martin thường xuyên bị đau đầu do mất ngủ. Khi mới lên 2, cậu đã phải chịu những tổn thương về tinh thần do bị lạm dụng và đe dọa tình dục (trong những kẻ thủ ác có cả bố đẻ của cậu). Một lần tự tử không thành cũng để lại di chứng liên hệ thần kinh của cậu. Năm 8 tuổi, cậu đã nghiện thuốc lá, rượu và cả ma túy.

Những vết thương của Martin là điển hình cho rất nhiều bạn trẻ đang phải chịu án ở tuổi vị thành niên. Trại cải tạo là kết cục tất yếu của các em, những người đã lạm dụng chất kích thích và thực hiện hành vi phạm pháp khi còn quá trẻ.

Trong khi rất nhiều nước chọn phương pháp hướng dẫn thanh thiếu niên cách cư xử thay vì trừng phạt thì ở Mỹ, người ta coi nhà tù chính là nơi tốt nhất để các em sửa chữa lỗi lầm. Hầu hết những thanh thiếu niên có hành vi sai trái đều là tội phạm theo luật định chứ không phạt cảnh cáo.

Nhưng Martin là một trong số những người may mắn: cậu sống ở Missouri, một bang đi đầu trong việc giáo dục phạm nhân trẻ tuổi chứ không trừng phạt chúng. Trước đây, cơ sở chính để trừng phạt giới trẻ đã bị một toà án liên bang mô tả như một nơi đậm chất trừng phạt. Nơi này cũng bị lên án vì thường xuyên đưa những tù nhân bưng bình tới một phòng giam vắng vẻ, tối tăm được gọi là "địa ngục". Một cựu giám thị của khu trại này tâm sự: "Tôi từng nhìn thấy những đôi mắt bị đánh thâm tím, những khuôn mặt méo mó và những chiếc mũi bị gãy của các cậu bé.

Các lính gác thường đấm túi bụi cho đến khi tù nhân quy xuống, sau đó đá liên tiếp vào hông."

Hình thức thô bạo này vẫn được áp dụng ở rất nhiều nhà tù trong nhiều thập kỷ qua. Nhưng hiện nay, Missouri đã chọn một biện pháp khác để xử lý những tội phạm trẻ tuổi. Những đứa trẻ như Martin được đưa đến sống một thời gian trong một khu nhà dành cho thanh thiếu niên phạm pháp. Được thành lập năm 1983, những khu nhà này thường nằm ở những ngôi trường cũ hoặc những ngôi nhà lớn, thậm chí một trong số đó còn là một tu viện bỏ hoang.

Mỗi một dãy nhà có khoảng hơn 30 đứa trẻ và một đội ngũ nhân viên có nhiệm vụ chăm sóc các em. Những đứa trẻ ở đây được coi như những thành viên sống chung trong một gia đình. Mọi người trong nhà đều biết tên nhau. Bọn trẻ có cơ hội tiếp tục mối quan hệ với những người chăm sóc chúng.

Ở đó không có song sắt, không có xà lim, không có khóa nhốt và rất ít các dụng cụ an ninh, mặc dù vẫn có một chiếc camera ghi lại mọi việc đang diễn ra. Không khí ở những khu nhà này giống như một gia đình hơn là một trại quản giáo. Bọn trẻ được chia thành từng nhóm, mỗi nhóm khoảng 10 em và mỗi thành viên nhóm có trách nhiệm quan sát, theo dõi việc chấp hành nội quy của những thành viên khác. Sinh hoạt hàng ngày của các nhóm đều diễn ra cùng nhau và luôn dưới sự giám sát của hai chuyên gia trẻ.

Những thành viên gây rắc rối sẽ không bị giam trong xà lim cách ly hay bị còng tay - những hình thức cưỡng chế tiêu biểu của hầu hết các trại giam dành cho trẻ vị thành niên. Thay vào đó, các nhóm sẽ được huấn luyện để xử lý tình huống trong trường hợp một thành viên đe dọa tới sự an toàn của bất kỳ một người nào trong nhóm. Họ sẽ chỉ túm tay chân, vật lộn và cố gắng giữ chặt đứa trẻ đó cho tới khi nó bình tĩnh lại. Giám đốc chương trình cho biết hình thức ngăn cản đó chưa bao giờ gây tổn thương nghiêm trọng cho các thành viên trong nhóm và những cuộc ẩu đả gần như không còn nữa.

Mỗi ngày một lần, các thành viên trong nhóm lại ngồi quây quần bên nhau để nói chuyện. Các thành viên có thể yêu cầu nhóm tổ chức thêm các cuộc nói chuyện để tăng cường mối quan tâm hay giải đáp những thắc mắc, thường là các vấn đề liên quan đến sự an toàn, cách ứng xử lịch sự và quyền được tôn trọng. Theo đó, chủ đề của buổi nói chuyện có thể chuyển từ một lớp học, những bài tập thực hành đến việc tìm hiểu cận kề những tâm tư, tình cảm mà nếu bị bỏ qua có thể sẽ tạo nên khủng hoảng tinh thần. Những hoạt động như vậy nhằm giúp các em củng cố tình bạn, tăng cường hợp tác, nâng cao nhận thức đúng đắn và sự cảm thông lẫn nhau đồng thời xây dựng lòng tin và các kỹ năng giao tiếp.

Tất cả những điều đó đã thiết lập một nền tảng vững chắc và cung cấp cho các em những kiến thức xã hội cần thiết. Một môi trường an toàn có ý nghĩa tối quan trọng, đặc biệt là khi giúp các em ở độ tuổi vị thành niên nhận thức được quá khứ tồi tệ của mình. Từng em một lần lượt kể về cuộc sống của mình cho những bạn khác trong nhóm nghe, những câu chuyện về bạo lực, quấy rối tình dục, lạm dụng và bị bỏ rơi. Các em còn kể về những hành vi sai trái đã đưa các em tới nơi này. Chỉ có niềm tin mới giúp các em có thể đối mặt với quá khứ của mình như vậy.

Sự trừng phạt sẽ không có tác dụng với các em. Thay vì bị giao cho một nhân viên giám thị đã chịu quá nhiều áp lực, tội phạm vị thành niên ở Missouri sẽ được tiếp xúc với một điều phối viên hậu phóng thích. Đến khi mãn hạn, các em đã xây dựng được mối quan hệ gắn bó lâu dài với người sẽ hướng dẫn các em trở lại cuộc sống cộng đồng.

Chăm sóc là phương pháp cơ bản của trại giáo dưỡng ở Missouri. Các em thường xuyên gặp gỡ người điều phối và thậm chí còn thường xuyên hơn với một giám sát viên - thường là một người cùng quê hoặc một sinh viên đại học - người sẽ theo dõi sự tiến bộ của các em và giúp các em tìm việc sau thời gian cải tạo.

Có phải những cách đối xử tinh tế đã tạo nên sự khác biệt? Một cuộc điều tra được tiến hành năm 1999 cho thấy tỷ lệ tái phạm ở những em tham gia chương trình Missouri sau ba năm được thả chỉ là 8% trong khi tỷ lệ này ở những em được thả ra từ trại cải tạo lại rất cao. Trong cùng khoảng thời gian đó, 30% những em cải tạo ở Maryland đã bị bắt lại sau khi được trả tự do không lâu.

Ngoài ra, chi phí về nhân lực cũng là yếu tố cần tính đến khi bắt giam trẻ vị thành niên. Hơn bốn năm qua, cả nước Mỹ có khoảng 110 thanh thiếu niên tự tử trong trại giam. Trong khi đó, ở Missouri chưa hề xảy ra một vụ tự tử nào trong suốt 20 năm.

MÔ HÌNH KALAMAZOO

Thành phố nhỏ Michigan thuộc Kalamazoo đang hết sức hỗn loạn. Các cử tri tức giận phản đối cuộc trưng cầu dân ý về việc sử dụng 140 triệu đô-la ngân sách để xây dựng một trại giam mới. Mặc dù mọi người đều công nhận trại giam hiện tại đã quá đông phạm nhân và rất dã man nhưng xung quanh vấn đề này vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau.

Một số người cho rằng nên nâng cấp trại giam bằng cách thay thế những dây điện trần, các xà lim cũ và những chiếc khóa hồng bằng những thứ tốt hơn hoặc có thể xây thêm một vài phòng giam mới. Tuy nhiên, có rất nhiều người khác lại phản đối ý kiến đó. Theo họ, xã hội cần có những biện pháp mang tính giáo dục hơn để hướng dẫn bọn trẻ không đi theo con đường tội phạm ngay từ đầu hoặc để chúng không tái phạm.

Một vị thẩm phán của địa phương đã gợi ý rằng hai bên nên tiếp tục bàn luận vấn đề này vào ngày hôm sau ở gần viện Fetzer. Những bên liên quan cần có mặt là mục sư, các nhóm luật sư bào chữa cho tù nhân, quận trưởng, thẩm phán, đại diện các trường học, các bác sĩ tâm thần, và một số thành viên của Đảng Dân chủ và Đảng Cộng hòa bảo thủ.

Cuộc mít-tinh diễn ra ở Kalamazoo là điển hình của một phong trào lan rộng khắp nước Mỹ khi những người dân đang phải đối mặt với sự thất bại của hệ thống nhà tù - công cụ pháp

luật bảo vệ họ khỏi bọn tội phạm. Quan điểm cơ bản của hệ thống pháp luật là những kẻ đã thực hiện những hành vi đi quá giới hạn cho phép của con người sẽ phải chịu trách nhiệm về hành vi phạm tội của mình. Để đảm bảo công bằng, các khung hình phạt được hình thành và phạm nhân cũng được phân loại tương ứng tùy theo mức độ vi phạm. Đối với nhiều người, nhà tù là địa ngục, là nơi mà những phạm nhân phải chiến đấu để giành lại lòng tự trọng, và chỉ có sự kiên trì, bền bỉ mới giúp họ làm được điều đó. Trại giam trở thành một chiến trường, nơi sự tàn bạo thắng thế và sự sợ hãi thống trị. Tuy nhiên, những trải nghiệm về thần kinh khi bị đẩy vào mối quan hệ I-It mới là điều tồi tệ nhất. Để tồn tại ở đây, đòi hỏi não bộ cần thiết lập một hạch hạnh nhân để ngăn ngừa bệnh hoang tưởng, thêm vào đó là khoảng cách tình cảm vừa đủ để phòng vệ, sự nghi ngờ tuyệt đối và sự sẵn sàng chiến đấu.

Đây có phải là những "trường học" tốt nhất mà xã hội dành cho những học sinh ở tuổi vị thành niên - những người trẻ tuổi đang có cả tương lai rộng dài phía trước? Nếu sống trong một môi trường như vậy suốt một thời gian dài, sẽ có rất nhiều em tái phạm sau khi được tha và cuối cùng lại vẫn là những mối lo ngại cho xã hội.

Thay vì áp dụng những phương pháp dễ gây ra hành vi phạm tội, chúng ta nên đưa ra những cách mềm dẻo, linh hoạt về mặt xã hội, nhằm hình thành hệ mạch thần kinh tích cực thông qua những tương tác có lợi. Rất nhiều tù nhân phạm tội là do sự thiếu hụt về trí tuệ xã hội, chẳng hạn như không có khả năng thông cảm và điều chỉnh những cơn bốc đồng.

Yếu tố thần kinh có vai trò then chốt đối với khả năng tự kiểm soát là những tế bào thần kinh nằm trong vùng OFC, nơi có thể hạn chế sự bùng phát của cơn giận dữ từ hạch hạnh nhân. Nhưng người có khiếm khuyết ở vùng OFC thường dễ trở nên hung ác trong những trường hợp mà sẽ thúc giục mạnh mẽ hành vi bạo lực làm mất các khả năng kìm hãm chúng. Một mạng nơ-ron thần kinh xuất hiện ở những người có hành vi bạo lực nằm

ngoài kiểm soát thường hoạt động kém hơn ở thùy trán, nguyên nhân chủ yếu là do những chấn thương từ thời thơ ấu.

Sự thiếu hụt này tập trung ở hệ mạch chạy từ OFC đến hạch hạnh nhân - đường nối kết thần kinh hình thành để kìm hãm những thôi thúc mang tính bạo lực trong não bộ. Những người bị tổn thương ở thùy trước trán sẽ rất kém trong việc kiểm soát nhận thức: họ không thể kiểm soát suy nghĩ của chính mình, đặc biệt khi bị những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ bủa vây. Sự bất lực này khiến họ mất khả năng kháng cự trước sự tấn công ồ ạt của các cảm xúc tiêu cực vì các phanh thần kinh đã bị vỡ, những hành vi bốc đồng độc ác sẽ xảy ra mà không bị kiểm soát.

Mạch thần kinh này tiếp tục phát triển và được hình thành ở lứa tuổi thanh niên. Theo quan điểm thần kinh học, trong thời kỳ này, xã hội có thể lựa chọn giữa tăng cường mạch thù địch, sự bốc đồng và bạo lực hay tăng cường mạch tự chủ, suy nghĩ trước khi hành động, và khả năng tuân thủ luật pháp ở tù nhân. Có lẽ một thiếu sót lớn nhất trong hệ thống pháp luật là sự thất bại của các hình phạt đối với những tù nhân trẻ, những người vẫn nằm trong vòng dễ uốn nắn trí tuệ xã hội. Những bài học họ nhận được trong tù sẽ để lại ấn tượng sâu sắc và lâu dài trong hoạt động của hệ thần kinh theo hướng tốt hơn hoặc ngược lại.

Hiện thời, những trải nghiệm này vẫn đi theo hướng tiêu cực khiến thảm kịch nhân lên gấp đôi. Chúng ta không chỉ lãng phí cơ hội giúp tái hình thành mạch thần kinh có khả năng giúp những phạm nhân trẻ quay trở lại cuộc sống bình thường, ngược lại chúng ta còn nhấn họ chìm sâu hơn vào con đường phạm tội. Ở nước Mỹ, tỷ lệ tái phạm của các tù nhân trong độ tuổi từ 25 trở xuống (đối với những người mới phạm tội lần đầu) chắc chắn sẽ là cao nhất so với tù nhân ở những độ tuổi khác.

Mỗi ngày, nước Mỹ có hơn hai triệu người bị bắt, tỷ lệ tù nhân trên số dân là 482 tù nhân trên 100.000 người - một trong những tỷ lệ người bị bỏ tù cao nhất thế giới. Tiếp theo là Anh, Trung Quốc, Pháp và Nhật Bản. Số tù nhân hiện nay ở Mỹ nhiều gấp bảy lần so với ba thập kỷ trước đây. Chi phí cho các trại giam

thậm chí còn tăng nhiều hơn, từ khoảng chín tỷ đô-la những năm 1980 lên hơn 60 tỷ đô-la năm 2005; các chi phí cho nhà tù là những chi phí tăng nhanh nhất ở các bang, chỉ đứng sau chăm sóc y tế. Sự bùng nổ số lượng tù nhân dẫn đến tình trạng các nhà tù quá tải và các bang như Kalamazoo phải rất khó khăn để tìm cách bù đắp chi phí phát sinh.

Nhưng đáng nói hơn cả vẫn là các chi phí cho con người: khi một người bị ngồi tù, tỷ lệ tái phạm của người đó rất cao. 2/3 số phạm nhân ở Mỹ đã bị bắt trở lại trong vòng ba năm sau khi mãn hạn.

Đó là những con số thực tế khiến các nhà chức trách của Kalamazoo đau đầu. Kết thúc buổi tọa đàm, họ đã đi đến thống nhất: "Biến Kalamazoo thành cộng đồng an toàn nhất nước Mỹ". Với mục đích đó, họ đã tìm hiểu khắp nơi để tìm ra những phương pháp hiệu quả nhất: những phương pháp thật sự làm giảm tỷ lệ tái phạm, hay mang lại những lợi ích cụ thể và những dữ liệu thể hiện rõ ràng điều đó.

Kết quả là một kế hoạch đặc biệt với đầy đủ những dẫn chứng xác thực đã hoàn tất. Mục tiêu nhằm thay đổi tình hình tội phạm tràn lan như hiện nay, chủ yếu bằng cách khôi phục lại mô liên kết để nối kết những người gặp khó khăn với những người quan tâm đến họ. Đề xuất của kế hoạch Kalamazoo trước hết là tăng cường những nỗ lực phòng chống tội phạm, sử dụng thời gian trong tù có hiệu quả và đưa những tù nhân được thả hòa nhập trở lại với cuộc sống cộng đồng - các mối quan hệ sẽ giúp họ hạn chế tối đa khả năng tái phạm.

Nguyên tắc đầu tiên là những kết nối mang tính hỗ trợ có thể ngăn cản tội phạm - và những kết nối đó phải bắt đầu từ mối quan hệ với những người xung quanh vì đó là những mối quan hệ dễ khiến thanh thiếu niên có nguy cơ phạm tội nhất.

KẾT NỐI CỘNG ĐỒNG

Tại khu người nghèo ở phía Nam Boston, một khu đất trống đã biến thành một khu vườn chung của tất cả mọi người trong vùng. Cứ đến mùa xuân và mùa hè, những người hàng xóm lại

cùng nhau chăm sóc các luống cây cải bắp, cải xoăn và khoai tây. Trên hàng rào của khu vườn có treo một tấm bảng sơn viết tay với dòng chữ: "Xin hãy tôn trọng những nỗ lực của chúng tôi".

Thông điệp nhỏ này kêu gọi mọi người trong cộng đồng hãy sẵn lòng giúp đỡ những người hàng xóm vượt qua hoàn cảnh khó khăn. Một nhóm thanh thiếu niên lang thang trên đường phố có được phép dọa dẫm một đứa trẻ nhỏ hơn đi qua đấy không? Hay một người lớn sẽ bảo chúng giải tán, thậm chí gọi cha mẹ chúng? Sự tôn trọng và quan tâm sẽ tạo ra sự khác biệt, giống như khu đất bỏ hoang biến thành một vườn rau được mọi người chia sẻ cho nhau.

Vào giữa thập niên 90, một nhóm mục sư đã tới những vùng khắc nghiệt nhất của Boston để khuyến khích những đứa trẻ cơ nhỡ tham gia các chương trình ngoại khóa do những người lớn ở địa phương hướng dẫn. Giống như nhiều thành phố khác trên nước Mỹ, tỷ lệ giết người ở Boston đã giảm xuống từ 151 năm 1991 chỉ còn 35 vào 10 năm sau.

Trong thập niên 90, hiện tượng tỷ lệ tội phạm giảm trên toàn nước Mỹ được cho là do sự bùng nổ kinh tế. Nhưng ngoài những lý do rõ ràng như vậy, vẫn còn tồn tại một câu hỏi: Chúng ta có thể kết nối mọi người lại với nhau, như những mục sư đã làm ở Boston, để giảm tỷ lệ tội phạm ở từng khu phố hay không? Một nghiên cứu về mối liên hệ giữa kết nối cộng đồng và tỷ lệ phạm tội do chuyên gia tâm thần học của Đại học Harvard là Felton Earls tiến hành trong 10 năm đã đưa ra được đáp án.

Earls cùng những người cộng sự của mình đã tiến hành ghi hình cuộc sống của người dân ở 1.408 khu phố tại 196 vùng lân cận Chicago, gồm cả những khu nghèo nhất và những khu có tỷ lệ tội phạm cao nhất. Nhóm nghiên cứu của Earls đã ghi lại mọi hoạt động từ việc bán bánh mì cho nhà thờ tới những vụ mua bán thuốc phiện. Các cuốn băng được so sánh với các hồ sơ tội phạm của chính vùng đó và các cuộc phỏng vấn 8.782 cư dân trong vùng.

Nhóm của Earls đã phát hiện ra hai yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất tới tỷ lệ tội phạm ở những vùng này. Một là tỷ lệ nghèo đói của toàn vùng. Từ lâu sự nghèo đói đã được coi là nguyên nhân đẩy tỷ lệ phạm tội lên cao (tương tự như tỷ lệ thất học - một nhân tố tiềm ẩn khác). Hai là mức độ kết nối của con người trong một cộng đồng. Sự nghèo đói và thiếu quan tâm lẫn nhau khiến cho tỷ lệ tội phạm ngày càng gia tăng. Tác động của những yếu tố này còn mạnh hơn cả vấn đề chủng tộc, nền tảng sắc tộc hay cơ cấu gia đình.

Earls phát hiện ngay cả ở những vùng nghèo nhất, những kết nối cá nhân tích cực không chỉ làm giảm tỷ lệ phạm tội mà còn giảm các tệ nạn xã hội ở thanh thiếu niên như nghiện hút hay mang thai ngoài ý muốn, đồng thời nâng cao thành tích học tập của các em. Nhiều khu dân cư thu nhập thấp thuộc Mỹ - Phi có truyền thống giúp đỡ lẫn nhau thông qua các nhà thờ và các đại gia đình. Earls coi việc nâng cao tinh thần giúp đỡ lẫn nhau trong cộng đồng là một chiến lược chống tội phạm hiệu quả.

Nếu một nhóm người dân địa phương và sau đó là đội lao công thành phố lau sạch những hình vẽ và chữ viết graffiti trên những bức tường, thì chắc chắn những người viết graffiti lên tường sẽ ít đi. Theo dõi tỷ lệ phạm tội ở một vùng ngoại ô có nghĩa là đảm bảo những đứa trẻ trong vùng được an toàn và được quan tâm. Tại những khu dân cư nghèo khổ nhất thế giới, quan điểm đó sẽ đạt hiệu quả cao nhất khi những người hàng xóm bảo vệ nhau và đặc biệt là bảo vệ con cái của nhau.

LOẠI BỎ NHỮNG SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Brad - con trai một người bạn cũ của tôi đã trở thành bọm nhậu từ khi còn vị thành niên. Mỗi khi say, cậu bé rất dễ trở nên hiếu chiến và hung bạo. Điều này đã dẫn tới một loạt những hành vi vi phạm pháp luật. Cuối cùng, Brad đã bị bỏ tù vì đánh một bạn cùng lớp trọng thương.

Khi tôi vào thăm Brad trong tù, cậu bé cho tôi biết dù mắc tội gì thì về cơ bản những phạm nhân phải vào đây đều là do tính khí nóng nảy. Cậu bé đã rất may mắn khi được tham gia một

chương trình thử nghiệm đặc biệt dành cho những tù nhân có triển vọng thay đổi hành vi. Những tù nhân này được sống ở một nơi đặc biệt gồm sáu phòng nhỏ, hàng ngày được tham dự một buổi xêmina về các chủ đề như sự khác biệt giữa các hành động dựa trên "suy nghĩ sáng tạo, suy nghĩ xấu hay thiếu suy nghĩ".

Trong thời gian giải lao, người ta sẽ thử thách các phạm nhân bằng cách yêu cầu họ ẩu đả và dọa dẫm nhau. Brad cũng như các phạm nhân khác sẽ phải học cách kiềm chế sự tức giận của mình trong một môi trường mà bạo lực và tính ngoan cố quyết định vị trí của mỗi tù nhân. Theo Brad, thế giới đó dựa trên chứng hoang tưởng "chúng ta đấu với họ", trong đó, bất cứ sĩ quan, cảnh sát nào và cả những ai làm việc với họ cũng đều là "kẻ thù".

Brad kể: "Tất cả những gã đó đều rất dễ bực mình hay cáu giận vì những điều nhỏ nhặt nhất. Và họ giải quyết bất hòa bằng cách đánh nhau. Nhưng trong chương trình của cháu, người ta không sống như thế."

Tuy vậy, Brad vẫn gặp rắc rối: "Có một đứa bằng tuổi cháu cũng tham gia chương trình. Nó liên tục châm chọc và nhạo báng cháu. Nó khiến cháu thật sự bực bội nhưng cháu cố gắng không để mất bình tĩnh. Lúc đầu cháu chỉ bỏ đi. Nhưng nó vẫn bám theo và luôn chắn trước mặt cháu. Cháu bảo nó thật ngu ngốc và những gì nó nói đều vô nghĩa với cháu, nhưng nó vẫn tiếp tục".

"Cuối cùng, cháu để mặc cho cơn giận của mình tăng lên rồi quát vào mặt nó. Sau đó, chúng cháu nhìn nhau gườm gườm như muốn lao bổ vào đánh nhau."

"Ở đây mỗi khi đánh nhau, các tù nhân thường vào một phòng giam và khóa cửa lại để cai tù không nhìn thấy. Cả hai đánh nhau cho đến khi một người đầu hàng. Vì vậy, chúng cháu đã vào phòng của cháu và khóa cửa lại. Nhưng cháu không muốn đánh nhau. Cháu chỉ nói với nó: 'Nếu mày muốn đấm tao thì hãy tiến đến và làm đi. Tao đã bị đánh nhiều lần, tao có thể chịu được. Và tao sẽ không đánh lại mày.'"

"Nó đã không đấm cháu. Chúng cháu ngồi nói chuyện rất lâu. Nó kể hết về nó cho cháu nghe và cháu cũng kể về cháu. Ngày hôm sau, nó được tách ra khỏi nhóm của cháu. Nhưng bây giờ, mỗi khi cháu gặp nó ngoài sân, nó không còn quấy rầy cháu nữa."

Chương trình mà Brad tham gia là điển hình cho những chương trình mà các nhà chức trách của Kalamazoo coi là tốt nhất cho những tội phạm vị thành niên. Ở đó, các em được học cách dừng lại và suy nghĩ trước khi hành động, cân nhắc các giải pháp cũng như hậu quả của những phản ứng khác nhau và giữ bình tĩnh - ít đánh nhau, ít bốc đồng và ít cứng nhắc hơn.

Nhưng không giống như người bạn nhỏ của tôi, đa phần các em chưa bao giờ sửa đổi được thói quen và lại vướng vào vòng tròn mẫn hạn - tái phạm - tù tội. Vì chỉ có rất ít em không bị bắt lại sau khi được thả nên thuật ngữ sử dụng cho hệ thống này - "điều chỉnh" - dường như sai hoàn toàn: không hề có sự điều chỉnh nào hết.

Thay vào đó, với ba phần các tù nhân còn lại, nhà tù là trường học của tội phạm, là môi trường để tăng cường sự tín nhiệm của bạn tù và các kỹ năng phạm tội. Những tù nhân trẻ hơn tạo ra kiểu nói kết tậ hại nhất, điển hình là các em được những bạn tù dày dặn hơn truyền dạy kinh nghiệm, để khi được thả, chúng trở nên chai cứng, hung dữ và có những kỹ năng phạm tội điều luyện hơn.

Mạch trí tuệ xã hội tạo ra sự cảm thông và điều chỉnh những cảm xúc bốc đồng - hai khả năng thiếu hụt rõ ràng nhất của các tù nhân - nằm trong những phần cuối cùng tiếp nhận sự trưởng thành về cấu trúc thần kinh. Sở theo dõi tù nhân trong các nhà tù bang và liên bang cho thấy số tù nhân dưới 25 tuổi - độ tuổi chưa quá muộn để uốn nắn những mạch thần kinh này thành một kiểu tuân thủ luật pháp hơn - chiếm khoảng 1/4 tổng số tù nhân. Một đánh giá nghiêm túc về các chương trình phục hồi nhân phẩm trong các nhà tù hiện nay đã phát hiện ra rằng những phạm nhân

mục tiêu vị thành niên trong chương trình này là những người kháng cự tốt nhất trước cơn đường tái phạm.

Những chương trình này có thể trở nên hiệu quả hơn khi kết hợp với những phương pháp đã được chứng minh là mang tính xã hội và tình cảm. Các khóa học trong chương trình cung cấp những bài học cơ bản như kiểm chế cơn giận và xung đột, tăng cường sự cảm thông và khả năng làm chủ bản thân. Ở trường, những chương trình này đã làm giảm số lượng các vụ đánh nhau xuống 69%, tỷ lệ bắt nạt xuống 75% và tỷ lệ quấy rối xuống 67%. Vậy đối với những thanh thiếu niên vi phạm pháp luật thì những nỗ lực này có thể đạt hiệu quả đến mức nào?

Triển vọng tái tổ chức nhà tù với mô hình giáo dục chú trọng vào điều trị những tổn thương về mặt thần kinh là điểm hấp dẫn có tác dụng đòn bẩy đối với xã hội. Khi những chương trình dành cho những người phạm tội lần đầu và tội phạm vị thành niên được phổ biến rộng rãi hơn, số lượng tù nhân trên cả nước chắc chắn sẽ giảm. Trông coi những tù nhân trẻ tuổi nhất sao cho họ không tiếp tục lao vào vòng lao lý sẽ có tác dụng hạn chế tối đa sự bùng nổ số lượng phạm nhân trong các trại giam.

Một cuộc phân tích gần 300 nghìn tù nhân được thả khỏi các trại phục hồi nhân phẩm của Mỹ năm 1994 đã phát hiện ra trong quãng đời tù tội, những phạm nhân này đã bị bắt vì tổng số gần 4.877.000 lần phạm tội - trung bình mỗi người bị kết án hơn 17 lần vì phạm tội. Và đây mới chỉ là những con số được thống kê khi họ bị kết án.

Với sự điều chỉnh đúng đắn, cuộc sống tù tội có thể sẽ kết thúc ngay sau lần phạm tội đầu tiên. Nhưng thật đáng tiếc, hiện nay, những người phạm tội lần đầu thường tiếp tục tái phạm, rồi liên tục tăng số lần phạm tội trong khoảng thời gian sau đó.

Khi còn trẻ, chúng tôi thường gọi những nhà tù vị thành niên là "các trại giáo dưỡng". Những nơi này có thể thật sự trở thành "trại giáo dưỡng" nếu chúng có được môi trường học tập giúp tăng cường các kỹ năng cần thiết cho cuộc sống ngoài nhà tù: không chỉ là biết đọc, biết viết và được đào tạo nghề mà còn cả

sự tự nhận thức, khả năng tự kiểm chế và cảm thông. Nếu được như vậy, chúng ta có thể biến nhà tù thành nơi mà các thói quen thuộc thần kinh được sửa đổi - những trường học "sửa đổi", theo nghĩa chính xác nhất.

Hai năm sau, Brad đã quay lại trường cao đẳng và đang làm thêm tại một nhà hàng để có thể tự nuôi sống mình.

Trước đó, cậu bé sống chung nhà với một số người bạn cũ từ thời trung học. Nhưng cậu bé nói với tôi: "Họ không có ý định học hành nghiêm túc. Họ chỉ suốt ngày say rượu và đánh lộn. Vì thế cháu quyết định chuyển ra ngoài." Cậu bé chuyển về sống với cha và tập trung vào việc học.

Mặc dù quyết định đó đồng nghĩa với việc mất đi một vài người bạn cũ nhưng cậu nói: "Cháu không hối tiếc chút nào. Cháu thấy rất vui."

TĂNG CƯỜNG CÁC MỐI LIÊN HỆ

Vào buổi sáng tháng 6 năm 2004, một ngọn lửa đã phá hủy cây cầu Mood's Covered, từ lâu đã được coi là mốc ranh giới ở hạt Bucks, Pennsylvania. Hai tháng sau, những người dân ở đây đã rất sốc khi kẻ chủ mưu của vụ hỏa hoạn bị bắt.

Đó là sáu chàng trai trẻ ở địa phương. Họ đều tốt nghiệp trung học loại xuất sắc và tất cả đều xuất thân từ những gia đình nền nếp. Mọi người đều bối rối và giận dữ, họ cảm thấy mình giống như những nạn nhân bị cướp đi không khí thanh bình, êm ả trong khu vực.

Trong một cuộc gặp giữa những người dân trong làng với sáu kẻ phạm tội, một trong số những người cha của các cậu đã bày tỏ sự giận dữ đối với những người xa lạ vì họ liên tục chỉ trích ông và con trai trên các phương tiện truyền thông của địa phương. Nhưng khi được hỏi hành vi phạm tội của con trai đã ảnh hưởng đến ông như thế nào, ông trả lời rằng ông luôn nghĩ về việc đó, đến mức không thể chợp mắt hàng đêm, và cảm thấy lòng dạ như thất lạc. Sau đó, ông đã mất tự chủ và bật khóc.

Khi lắng nghe gia đình và xóm giềng thể hiện nỗi đau của họ, các chàng trai trẻ tỏ ra rất hối hận. Các em xin lỗi và mong có thể chuộc lại lỗi lầm.

Cuộc họp là một ví dụ thực tế của chương trình Công lý phục hồi: song song với khung hình phạt, tội phạm sẽ phải đối mặt với hậu quả về mặt tình cảm do những hành vi phạm tội của chúng gây ra và đền bù những gì có thể. Kế hoạch Kalamazoo đặc biệt nhấn mạnh công lý phục hồi giữa các thành phần tích cực trong cuộc chiến chống lại tội ác.

Trong những chương trình như vậy, những người hòa giải thường bố trí để kẻ phạm tội có thể sửa chữa những lỗi lầm đã gây ra bằng một cách nào đó - có thể bằng cách bồi thường, bằng cách lắng nghe các nạn nhân hay xin lỗi họ với thái độ thành khẩn. Nói như vị giám đốc của một chương trình tương tự ở nhà tù California thì "Các buổi nói chuyện có sự tham gia của các nạn nhân thường diễn ra rất tình cảm. Với nhiều người phạm tội, đó là lần đầu tiên họ có cái nhìn rõ ràng về tội ác của họ cũng như về các nạn nhân".

Emarco Washington là một trong số những người như vậy ở California. Khi còn ở tuổi thiếu niên, cậu đã nghiện hút, thường xuyên trộm cắp và hành hung để phục vụ cho những cơn nghiện của mình. Cậu sẵn sàng ngược đãi mẹ mình nếu bà không cho cậu tiền để mua thuốc. Từ đó đến năm 30 tuổi, năm nào cậu cũng vào tù vài lần.

Sau khi trải qua các chương trình Công lý phục hồi kết hợp với đào tạo hạn chế hành vi bạo lực trong nhà tù San Francisco, Washington đã hành động rất khác sau khi ra tù: anh gọi điện cho mẹ và nói lời xin lỗi. "Tôi nói với mẹ rằng trước đây tôi đã rất giận dữ khi mẹ không cho tôi tiền nhưng tôi không bao giờ muốn làm bà tổn thương nữa. Giống như có một trận mưa gột rửa tôi vậy. Tôi nhận thấy nếu tôi thay đổi thái độ, cách ăn nói thì tôi có thể chứng tỏ với bản thân và với những người khác rằng tôi không phải là một kẻ xấu."

Những ngôn ngữ cảm xúc trong chương trình Công lý phục hồi đã thôi thúc những người phạm tội thay đổi nhận thức về nạn nhân của họ từ It sang You để đánh thức sự cảm thông. Những người trẻ tuổi thường dễ thực hiện rất nhiều hành vi phạm tội khi họ say rượu hoặc say thuốc; hiểu theo một nghĩa nào đó thì các nạn nhân không có ý nghĩa đối với những kẻ phạm tội hay người trẻ tuổi không có cảm giác phải chịu trách nhiệm khi làm tổn thương người khác. Bằng cách tạo ra sự liên kết cảm thông giữa kẻ phạm tội và nạn nhân, Công lý phục hồi đã thêm vào vòng liên kết một yếu tố có thể tác động rất mạnh đến sự thay đổi cuộc sống của một người trẻ tuổi.

Nhóm Kalamazoo nhận ra một điểm quyết định quan trọng: đó là khoảnh khắc có tính bước ngoặt khi một phạm nhân trẻ trở về nhà. Nếu không có sự can thiệp, những người trẻ tuổi rất dễ trượt vào con đường cũ, giao du với đám bạn xấu và tiếp tục những thói quen cũ khiến họ dễ tái phạm.

Trong rất nhiều phương pháp giúp các tù nhân đi đúng hướng, có một phương pháp đặc biệt thành công: liệu pháp tâm lý đa hệ thống. Từ "liệu pháp tâm lý" ở đây có vẻ như chưa chính xác vì sẽ không có một buổi chữa bệnh tâm lý nào trong văn phòng của một bác sĩ trị liệu. Liệu pháp tâm lý ở đây là những tương tác trong đời sống thường ngày: trong gia đình, trên đường phố, ở trường học - ở bất cứ nơi nào và với bất kỳ ai mà các cựu tù nhân tiếp xúc.

Một luật sư đã tiến hành theo dõi một phạm nhân sau khi được trả tự do để hiểu thêm về thế giới riêng tư của người đó. Ông đã tìm kiếm sức mạnh trong thế giới ấy, ví như một đứa trẻ tốt có thể trở thành bạn bè, một người bác có thể trở thành người thầy thông thái,... Vị luật sư nhận thấy ông cần phải dành nhiều thời gian hơn cho những người này, giúp họ tránh xa tầm ảnh hưởng của những người có thể khiến họ tái phạm.

Phương pháp được sử dụng ở đây không phải là một phép chữa bệnh. Nó rất thực tế: tăng cường các mức kỷ luật và tình cảm trong gia đình, giảm thời gian tiếp xúc với những người bạn

xấu đồng trang lứa, học tập chăm chỉ hơn ở trường hoặc tìm một việc làm và tham gia vào các hoạt động thể thao. Quan trọng nhất là tạo ra một mạng lưới kết nối lành mạnh giữa những người quan tâm tới họ nhằm bao bọc những người phạm tội và có thể trở thành hình mẫu về một lối sống có trách nhiệm hơn. Phương pháp này được thực hiện với sự tham gia của tất cả mọi người xung quanh: gia đình, họ hàng, xóm giềng và bạn bè.

Mặc dù chỉ kéo dài trong bốn tháng nhưng liệu pháp tâm lý đa hệ thống có vẻ rất hiệu quả. Sau ba năm thực hiện Công lý phục hồi, tỷ lệ tái phạm của các phạm nhân vị thành niên đã trải qua chương trình giảm từ 70% xuống còn 25%. Ấn tượng nhất là ngay cả những tù nhân cứng đầu và ngang bướng nhất - những người phạm tội nghiêm trọng, cũng đã có sự chuyển biến tích cực.

Một tính toán của chính phủ về độ tuổi của các tù nhân cho thấy nhóm phát triển nhanh nhất là nhóm tuổi trung niên, hầu hết trong số họ đã sống vài năm trong tù. Cuộc đời tù tội của họ đã phần đều bắt đầu bằng lần bị bắt đầu tiên khi họ còn trẻ.

Lần bị bắt đầu tiên là cơ hội vàng cho quá trình can thiệp để giúp cuộc sống của họ tránh khỏi những hành vi phạm tội. Khoảnh khắc đó là điểm then chốt, hướng một người trẻ tuổi hoặc bước vào cảnh cửa xoay của nhà tù hoặc tránh xa khỏi nó.

Nếu chúng ta áp dụng các chương trình có hiệu quả, như củng cố trí tuệ xã hội, thì tất cả mọi người đều sẽ chiến thắng. Để đảm bảo tính hiệu quả, một kế hoạch tổng thể giống như chương trình Kalamazoo sẽ kết hợp nhiều chương trình nhỏ hơn: dạy đọc, dạy viết, đào tạo nghề, cũng như biết chịu trách nhiệm về hành động của mình. Nhưng tất cả các chương trình đều có chung một mục đích: giúp những người phạm tội học cách trở thành người tốt hơn, chứ không phải trở thành những tội phạm nguy hiểm hơn.



Chương 21. TỪ THEY ĐẾN WE



[TRÍ TUỆ XÃ HỘI](#) → [Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI](#)

Đó là những năm cuối cùng của thời kỳ Apartheid (chính sách phân biệt chủng tộc ở Nam Phi) giữa những người Phi gốc Hà Lan với các nhóm "da màu" ở Nam Phi. Một cuộc họp bí mật gồm 30 người (một nửa là thương nhân da trắng, một nửa là những người đứng đầu các cộng đồng da đen) đã được tổ chức trong bốn ngày. Mục đích của hội nghị là hướng dẫn hai nhóm cùng nhau tổ chức hội nghị lãnh đạo nhằm xây dựng những kỹ năng quản lý, giám sát trong cộng đồng người da đen.

Vào ngày cuối cùng của chương trình tập huấn, tất cả chăm chú ngồi theo dõi bài phát biểu của Tổng thống F. W. de Klerk trên ti vi, bài phát biểu báo trước sự kết thúc đang đến gần của nạn phân biệt chủng tộc. De Klerk đã hợp pháp hóa một danh sách dài các tổ chức trước đó bị cấm và yêu cầu trả tự do cho rất nhiều tù nhân chính trị.

Anne Loersebe, một trong những nhà lãnh đạo cộng đồng da đen, đã khẳng định bà có thể hình dung ra khuôn mặt của những tù nhân chính trị sắp được trả tự do.

Sau bài phát biểu là lễ bế mạc, trong đó, mọi người đều có cơ hội đứng lên phát biểu ý kiến. Lời phát biểu đơn giản nhất nói về ý nghĩa của chương trình tập huấn và niềm vui của họ khi được tham gia.

Đến lượt người thứ năm, một người Phi gốc Hà Lan cao lớn, kín đáo, người này đã đứng dậy nhìn thẳng vào Anne và nói: "Tôi muốn bà biết một điều, tôi đã được nuôi lớn với suy nghĩ bà và những người trong tổ chức của bà chỉ là loài vật." Nói đến đó ông ta bật khóc.

Mối quan hệ We-They (Chúng ta-chúng) là mối quan hệ I-It dưới dạng số nhiều, còn các quan hệ tương tác cơ bản vẫn giữ nguyên. Như Walker Kaufmann, người phiên dịch tiếng Anh cho

Martin Buber, đã nói: trong phương thức We-They, "thế giới bị chia làm hai: những đứa con của ánh sáng và những đứa con của bóng tối, những con cừu và những con dê, người được chọn và người bị nguyên rủa".

Theo định nghĩa, mối quan hệ giữa một trong số We và một trong số They thường thiếu sự cảm thông, chứ chưa nói đến sự hòa hợp. Nếu một trong số They đánh bạo nói chuyện với một trong số We, tiếng nói đó sẽ không được lắng nghe đầy đủ và cởi mở như của một người trong số We.

Thiếu cảm thông là nguyên nhân gây ra hố sâu ngăn cách giữa We và They. Và ở phía bên kia hố sâu ngăn cách đó, chúng ta tự do áp đặt lên They bất cứ điều gì chúng ta muốn. Như Kaufmann đã bổ sung: "Sự chính trực, sự thông minh, sự liêm chính, lòng nhân đạo và chiến thắng là những đặc quyền của We, còn sự độc ác, sự ngu ngốc, đạo đức giả là thất bại tột bậc thuộc về They."

Khi chúng ta nói đến một người trong số They, chúng ta đóng hết các mạch vị tha của mình. Các nhà nghiên cứu đã thực hiện nhiều thí nghiệm, trong đó, những người tham gia sẽ được hỏi họ có sẵn sàng bị điện giật thay người khác không (Những người tham gia không được thấy mà chỉ được nghe mô tả sơ qua về nạn nhân. Và khi người được mô tả càng khác họ, họ sẽ càng không sẵn lòng giúp đỡ).

Elie Wiesel - người giành giải Nobel Hòa bình và cũng là người sống sót trong vụ Holocaust, đã nói: "Sự thù hận giống như một tế bào ung thư. Nó có thể lây truyền từ người này sang người khác." Lịch sử nhân loại đã ghi chép lại vô số thái độ thù địch của các nhóm người khác nhau, ngay cả trong trường hợp các nhóm có nhiều điểm tương đồng hơn là khác biệt. Những người Bắc Ailen theo đạo Tin Lành và những người theo đạo Thiên Chúa, hay người Séc và Croatia, đã chiến đấu trong nhiều năm trời, mặc dù xét về mặt di truyền học, họ là những anh chị em gần gũi nhất.

Chúng ta phải đối mặt với nhiều thách thức khi sống trong nền văn minh nhân loại với một bộ não chủ yếu gắn kết chúng ta với những người thuộc nhóm gia đình. Như một chuyên gia tâm thần học lớn lên giữa tình trạng hỗn loạn sắc tộc ở Cộng hòa Cyprus đã nói: "Những nhóm tương đối giống nhau dựa trên yếu tố di truyền học chuyển từ We sang They vì họ 'quá quan tâm đến những khác biệt dù là nhỏ nhất nhất', họ nắm lấy những điểm khác biệt này và lờ đi những điểm tương đồng tương đối lớn giữa hai nhóm. Khi bị đặt vào một khoảng cách tâm lý, sự khác biệt dù là nhỏ nhất có thể trở thành mục tiêu cho sự thù địch".

Quá trình này là sự mục nát của chức năng phân loại trong nhận thức thông thường. Trí tuệ con người dựa vào các hạng mục khác nhau để mang lại trật tự và ý nghĩa cho thế giới quanh ta. Bằng cách thừa nhận sự vật/sự việc tiếp theo mà chúng ta gặp phải có cùng những đặc điểm như những sự vật/sự việc quen thuộc, chúng ta đã điều khiển hoạt động của chính mình thông qua một môi trường luôn thay đổi.

Nhưng khi thành kiến xuất hiện, các thấu kính của chúng ta bị che mờ. Chúng ta có xu hướng nắm bắt bất cứ điều gì cũng cố thành kiến đó và lờ đi những gì không được thừa nhận. Thành kiến, hiểu theo nghĩa này, là một giả thuyết gần như không được công nhận trong mỗi chúng ta dù nó được chứng minh thế nào đi nữa. Và như vậy, khi chúng ta gặp một ai đó có khuôn mẫu giống thành kiến của mình, thành kiến sẽ bóp méo nhận thức khiến chúng ta không thể kiểm chứng nhận định của mình đúng hay sai. Việc định sẵn những khuôn mẫu cho một nhóm người như vậy được xếp vào nhóm suy nghĩ thiên lệch.

Cảm giác lo lắng, sợ hãi mơ hồ, hay chỉ đơn thuần là mối băn khoăn do không biết các phong tục văn hóa của They cũng có thể đủ để bắt đầu bóp méo một nhận thức. Tâm trí sẽ tự xây dựng "bằng chứng" để chống lại những người khác cùng với nỗi lo lắng, sự miêu tả chân thực và cảm giác từng bị đối xử sai trái. Khi những bằng chứng này được dựng lên, sự e sợ sẽ trở thành ác cảm, và ác cảm chuyển thành đối kháng.

Cảm giác giận dữ rõ ràng châm ngòi nổ cho thành kiến ngay cả ở những người có thành kiến rất mơ hồ, giống như quẹt một que diêm châm vào bụi nhùi, sự đối kháng là chất xúc tác cho việc chuyển đổi từ We và They (khái niệm đơn thuần về sự khác biệt) sang We với They (sự thù địch thật sự).

Sự giận dữ và lo sợ - hai trạng thái chịu sự điều khiển của hạch hạnh nhân, làm tăng tính phá hủy của một thành kiến mới chớm. Khi chìm ngập trong những xúc cảm mạnh mẽ này, hoạt động của khu vực trước não sẽ bị kìm hãm vì khi đó đường thấp đang lấn át đường cao. Điều này phá hoại khả năng suy nghĩ rành mạch, do đó, đánh lạc hướng một câu trả lời hiệu chỉnh cho câu hỏi chủ yếu: "Anh ta có thật sự có tất cả các đặc điểm xấu mà tôi gán cho They không?" Và nếu một quan điểm chỉ trích They được chấp nhận, thì câu hỏi đó sẽ không còn tồn tại ngay cả khi không có sự tức giận hay sợ hãi.

THÀNH KIẾN NGẦM

Quan hệ We-They xuất hiện dưới nhiều hình thức, từ cảm giác thù ghét đến thái độ tiêu cực diễn ra rất tinh vi. Những định kiến siêu tinh vi nằm ẩn trong đường thấp, dưới hình thức của các thành kiến ngầm, rập khuôn máy móc và vô thức. Những thành kiến ngầm này dường như có khả năng điều khiển phản ứng, ví dụ như quyết định tuyển dụng một ứng viên trong số rất nhiều ứng viên có trình độ như nhau dù rằng người đó không phù hợp với những yêu cầu của chúng ta.

Những người không thể hiện dù chỉ là một dấu hiệu thành kiến nhỏ ra bên ngoài và những người tán thành các quan điểm tích cực về một nhóm vẫn có thể có thành kiến ngầm (theo kết quả của các phương pháp kiểm tra nhận thức thông minh). Ví dụ, bài kiểm tra khả năng liên tưởng ngầm đưa ra cho bạn một từ và yêu cầu bạn ghép nhóm từ phù hợp càng nhanh càng tốt. Câu hỏi "Phụ nữ có khả năng như nam giới khi hoạt động trong lĩnh vực khoa học không?" sẽ đòi hỏi bạn phải ghép những từ như "vật lý" và "nhân văn" với từ "phụ nữ" hoặc "nam giới".

Chúng ta có thể tạo ra những từ ghép như vậy nhanh nhất khi ý tưởng phù hợp với suy nghĩ vốn có của chúng ta về điều đó. Một người luôn tin rằng đàn ông làm công tác khoa học tốt hơn phụ nữ sẽ nhanh chóng ghép "đàn ông" với những từ có liên quan đến khoa học. Định kiến ngầm được hình thành theo đơn vị giây và chỉ có thể thấy rõ khi phân tích trên máy tính.

Những định kiến ngầm bóp méo đánh giá về các cá nhân trong một nhóm mục tiêu, tác động đến những việc như quyết định lựa chọn ứng viên trúng tuyển hay những đánh giá về hành vi của bị đơn. Khi tuân theo những quy luật rõ ràng thì ảnh hưởng của định kiến ngầm sẽ bị hạn chế, còn khi các quy định trong một tình huống càng mờ nhạt, ảnh hưởng của chúng sẽ càng trở nên mạnh mẽ.

Một nhà khoa học nữ chuyên về lĩnh vực nhận thức đã rất bất ngờ khi phát hiện bà cũng có định kiến đối với các nhà khoa học nữ giống như bà! Vì thế, bà đã thay đổi cách bài trí trong văn phòng của mình, treo rất nhiều tranh ảnh của những nhà khoa học nữ nổi tiếng như Marie Curie.

Việc làm này có tạo nên sự khác biệt không? Có thể.

Trước đây, các nhà tâm lý học coi những kiểu duy lý vô thức như định kiến ngầm là yếu tố có tính cố định. Vì ảnh hưởng của chúng hoạt động tự động và vô thức, nên chúng ta sẽ giả định những hậu quả của chúng là không thể tránh khỏi. Trong thành kiến ngầm (và trong cả những thành kiến được thể hiện rõ ràng), hạc hạnh nhân là cơ quan đóng vai trò chủ chốt, do đó, khả năng tác động của hệ mạch đường thấp sẽ bị hạn chế.

Nhưng một nghiên cứu mới đây lại chỉ ra rằng, các khuôn mẫu vô thức và các thành kiến ngầm không ổn định sẽ không phản ánh cảm xúc thật của một người và rất dễ thay đổi. Ở cấp độ thần kinh, tính lưu động này phản ánh thực tế hoạt động của đường thấp sẽ thay đổi liên tục với những thông tin cho trước.

Hãy xem một thí nghiệm đơn giản về việc giảm bớt những khuôn mẫu. Những người có thành kiến ngầm về người da đen được cho xem ảnh của những người da đen được mọi người

kính trọng như Bill Cosby và Martin Luther King, Jr., và ảnh những người da trắng bị căm ghét như kẻ giết người hàng loạt Jeffrey Dahmer. Cuộc thí nghiệm chỉ diễn ra 15 phút với một bộ gồm 40 bức ảnh được lựa chọn cẩn thận.

Sự hướng dẫn ngắn gọn cho hạnh nhân đã khiến thái độ ngầm của những người tham gia thí nghiệm thay đổi đáng kể: thái độ vô thức chống lại người da đen đã biến mất. Sự thay đổi tích cực này vẫn tiếp tục khi các tình nguyện viên được kiểm tra lại sau 24 giờ. Nếu hình ảnh của những người đáng kính trong một nhóm mục tiêu xuất hiện liên tục (như tần số xuất hiện của các nhân vật chính trên một chương trình truyền hình được yêu thích), thì sự thay đổi sẽ tiếp tục diễn ra nhanh và mạnh. Hạnh nhân thay đổi liên tục và vì thế, không bị một thành kiến nào kìm hãm.

Nhiều phương pháp làm giảm thành kiến ngầm đã được chứng minh là có tác dụng trong thời điểm hiện tại. Khi một người được cho biết bài kiểm tra là của họ có chỉ số rất cao thì những thành kiến ngầm tiêu cực của người đó sẽ biến mất, ngược lại, khi được biết bài kiểm tra IQ cho thấy mức thông minh thấp, các thành kiến lại hoạt động mạnh mẽ. Thành kiến ngầm với những người da đen đã biến mất sau khi người ta được thấy những phản hồi tích cực của một người giám sát da đen.

Các nhu cầu xã hội cũng có thể làm được điều này: những người bị đặt vào một môi trường không thành kiến thì thường có ít thành kiến ngầm hơn. Ngay cả quyết tâm lờ đi tư cách thành viên của một người trong nhóm mục tiêu đó cũng có thể là giảm định kiến ẩn giấu.

Phát hiện này rất ăn khớp với tinh thần võ đạo: khi mọi người nghĩ và nói về thái độ nhĩn nhĩn của họ, khu vực trước trán lập tức bị kích hoạt và hạnh nhân – nơi ẩn náu của thành kiến ngầm, lại im ắng. Khi đường cao tham gia tích cực, đường thấp sẽ mất đi sức mạnh khuấy động các thành kiến. Động lực thần kinh này có thể hoạt động ở những người đã tham gia các chương trình làm tăng sức chịu đựng.

Một phương pháp khác nhằm vô hiệu hóa thành kiến mới được tìm ra trong các cuộc thí nghiệm đối với người Israel, trong đó cảm giác an toàn của mọi người được kích hoạt thông qua các phương pháp tinh tế, như quan tâm đến những người mà họ yêu quý. Cảm giác an toàn tức thì sẽ khiến những thành phần có định kiến chuyển sang thái độ tích cực hướng tới những nhóm thù địch như những người Ả Rập và người Do Thái chính thống - cả hai nhóm đều nằm trong vùng mục tiêu định kiến ban đầu của họ. Khi được yêu cầu dành thời gian cho một người Ả Rập hay một người Do Thái chính thống, họ đã tỏ ra sẵn sàng hơn so với trước đó.

Không ai khẳng định cảm giác an toàn thoáng qua đó có thể giải quyết được mâu thuẫn chính trị và lịch sử lâu nay. Tuy nhiên, phát hiện này đã bổ sung thêm bằng chứng cho thấy người ta có thể làm giảm và loại bỏ các thành kiến ngầm.

XOÁ BỎ THÙ ĐỊCH

Nhiều năm nay, các nhà tâm lý học, những người nghiên cứu các mối liên hệ nhóm, vẫn tiếp tục tranh cãi về giải pháp xóa tan sự ngăn cách We-They. Cuối cùng, các cuộc tranh luận đó đã được giải quyết bằng công trình nghiên cứu của nhà tâm lý học xã hội Thomas Pettigrew. Ông nghiên cứu về những thành kiến ngay sau khi phong trào đòi quyền dân chủ của người Mỹ phá bỏ rào cản pháp lý giữa các chủng tộc. Pettigrew là một trong những nhà xã hội học đầu tiên đánh giá được bản chất của lòng căm thù về chủng tộc. Ông bắt đầu công trình của mình khi còn là học trò của Gordon Allport - nhà tâm lý học xã hội từng cho rằng những liên hệ liên tục và gần gũi sẽ loại bỏ dần thành kiến.

Sau ba thập kỷ, Pettigrew đã tiến hành phân tích các nghiên cứu qui mô lớn về những loại tiếp xúc có khả năng thay đổi quan điểm của các nhóm thù địch đối với nhau. Pettigrew và các cộng sự đã phân tích 515 công trình nghiên cứu được tiến hành từ thập niên 40 đến năm 2000, và kết hợp tất cả thành một công trình phân tích thống kê đồ sộ nhất với sự tham gia của 250.493 người đến từ 38 quốc gia. Sự ngăn cách We-They trong các

ngiên cứu gồm có mối quan hệ căng thẳng giữa người da trắng và người da đen ở Mỹ và vô số những mối quan hệ hận thù mang tính tôn giáo và chủng tộc khác trên khắp thế giới, cũng như những định kiến với người già, người tàn tật và những người mắc bệnh thần kinh.

Kết luận: những liên hệ về mặt tình cảm, như tình bạn hay tình yêu giữa các cá nhân của hai nhóm thù địch giúp cả hai dễ dàng chấp nhận các nhóm cộng đồng sống của nhau. Họ dễ dàng trở thành những người chống lại định kiến trong cuộc sống sau này (theo kết quả của một cuộc nghiên cứu những người Mỹ gốc Phi từng chơi với trẻ em da trắng khi còn nhỏ).

Đặc biệt, những nghiên cứu theo dõi quan hệ tình cảm kiểu này trong một thời gian dài đã chỉ ra bản thân sự gần gũi sẽ làm giảm thành kiến. Nhưng sự tiếp xúc không thường xuyên trên đường phố hay tại nơi làm việc lại không tác động nhiều lên việc thay đổi các khuôn mẫu thù địch. Pettigrew cho rằng điều kiện tiên quyết để vượt qua thành kiến là sự kết nối tình cảm mạnh mẽ. Theo thời gian, sự ám áp mà hai cá nhân ở hai nhóm thù địch cảm nhận được ở nhau sẽ bao trùm lên cả nhóm. Ví dụ, có những mối quan hệ đã vượt qua được những ngăn cách tôn giáo căng thẳng ở châu Âu như những người Đức với những người Thổ, người Pháp với người Bắc Phi, người Anh với những người Tây Ấn. Những người này sẽ có cái nhìn bớt thành kiến hơn đối với các nhóm khác.

Pettigrew nói với tôi: "Anh có thể vẫn giữ một công thức chung về họ nhưng hình mẫu này không còn liên hệ gì với các cảm xúc tiêu cực nữa."

Vai trò quyết định của các cảm xúc tiêu cực trong thành kiến được thể hiện trong các nghiên cứu mà Pettigrew và các đồng nghiệp đã thực hiện tại Đức. Pettigrew cho biết: "Những người Đông Đức thường có thành kiến với các nhóm người Ba Lan và người Thổ hơn những người ở Tây Đức. Biểu hiện đơn giản như hành vi bạo lực chống lại những tộc người thiểu số thường xảy ra ở khu vực Đông Đức cũ hơn so với Tây Đức. Khi nghiên cứu

những người bị bắt vì hành vi bạo lực này, chúng tôi phát hiện ra hai điều: thứ nhất, họ có thành kiến mạnh hơn; thứ hai, họ gần như không có sự tiếp xúc nào với những nhóm họ thù ghét".

Theo quan sát của Pettigrew: "Ở Đông Đức, ngay cả khi chính quyền Cộng sản tiếp nhận các nhóm rất đông người Cuba hay người Phi, họ vẫn giữ riêng biệt. Trong khi đó, người Tây Đức lại có quan hệ bạn hữu với các nhóm khác từ hàng thập kỷ nay. Chúng tôi thấy rằng khi càng tiếp xúc nhiều với các dân tộc thiểu số, những người Đức càng cảm thấy thân thiện với họ." Khi It trở thành You, They sẽ chuyển thành We.

Nhưng Pettigrew vẫn hoài nghi không biết điều gì nằm trong định kiến ngầm? Đó có phải là các khuôn mẫu tinh vi trượt dưới ra-đa của cả những người thú nhận họ không có định kiến? Và có phải những điều này không được coi trọng?

Ông nhận xét: "Các nhóm thường giữ những khuôn mẫu được phổ biến rộng rãi trong nền văn hóa của họ. Ví dụ, tôi là người Scotland, cha mẹ tôi là dân nhập cư. Người Scotland từ lâu nổi tiếng keo kiệt nhưng chúng tôi quay ngược lại vấn đề, nói rằng chúng tôi chỉ tiết kiệm thôi. Khuôn mẫu vẫn còn nhưng khả năng hòa hợp tình cảm đã thay đổi."

Các cuộc thử nghiệm về định kiến ngầm hướng đến các loại nhận thức của một người, thường là không mặn mà và không có cảm xúc. Pettigrew biện luận rằng, yếu tố chủ yếu của khuôn mẫu là nhịp điệu cảm xúc đi kèm với nó: nắm giữ các vấn đề khuôn mẫu ít hơn các tình cảm đi kèm.

Trong hoạt động mạnh mẽ, thậm chí là bạo lực, của sự căng thẳng giữa các nhóm, lo lắng về định kiến ngầm có thể là một sự xa xỉ đối với những mà định kiến bị thu hẹp lại rất nhiều thành những biểu hiện mơ hồ chứ không phải những biểu lộ rõ ràng của lòng căm thù. Khi các nhóm bước vào cuộc xung đột rõ ràng, yếu tố cảm xúc sẽ được quan tâm nhiều hơn. Nghiên cứu của Pettigrew chỉ ra việc nắm giữ các cảm xúc tiêu cực hướng tới một nhóm sẽ sinh ra hành động thù địch mạnh mẽ hơn nhiều so với việc nắm giữ khuôn mẫu chân thật về They. Sau khi mọi người

trong các nhóm thù địch hình thành nên tình bạn, một số khuôn mẫu ban đầu vẫn còn tồn tại, nhưng cảm giác của họ đã được sưởi ấm và điều đó tạo ra sự khác biệt. Pettigrew nhận xét: "Dù tôi vẫn giữ khuôn mẫu chung, nhưng giờ đây tôi đã quý mến họ. Thành kiến ngầm có thể vẫn còn nhưng nếu tình cảm của tôi thay đổi thì hành vi của tôi cũng sẽ thay đổi."

GIẢI PHÁP GHÉP HÌNH

Để tự phòng vệ trước cuộc xung đột giữa các nhóm học sinh đang bùng phát ở trường trung học Manhattan rộng lớn, các nữ sinh đến từ Puerto Rico và Cộng hòa Dominica đã hợp nhất thành một nhóm. Nhưng đôi khi, trong nhóm khăng khít đó vẫn xuất hiện những cảm giác không tốt giữa những người Dominica và Puerto Rico.

Một hôm, giữa các nữ sinh nổ ra một cuộc cãi vã vì một cô gái Puerto Rico đã coi thường một cô gái Dominica. Hai bên coi nhau như kẻ thù và nhóm bắt đầu tan rã.

Sự đa dạng sắc tộc ở các trường trung học trên khắp nước Mỹ ngày càng diễn ra mạnh mẽ. Trong xu hướng mới này, những tiêu chuẩn phân biệt chủng tộc - ranh giới phân chia We và They - liên tục thay đổi. Những tiêu chuẩn phân biệt cũ như da trắng và da đen đã bị thay thế bởi các khuynh hướng rõ ràng hơn. Ví dụ, ở trường trung học Manhattan nói trên, sự phân biệt không chỉ diễn ra giữa người da đen với người La tinh mà còn trong nội bộ những người châu Á, giữa những "ABC" (người Mỹ gốc Hoa) và những "FOB" (người nhập cư). Những đề án về người nhập cư ở Mỹ trong vài thập kỷ gần đây cho thấy sự pha trộn sắc tộc phức tạp và đa dạng đang phát triển trong và ngoài các nhóm sẽ chỉ làm tăng thêm hố sâu ngăn cách giữa We và They.

Một bài học đau đớn về cái giá quá đắt phải trả cho những hạn chế trong một môi trường tách biệt về văn hóa là những phát súng kinh hoàng tại trường trung học Columbine ngày 20 tháng 4 năm 1999, khi hai học sinh do "không được nhập bọn" đã trả thù bằng cách giết chết một số bạn học và một giáo viên, sau đó tự sát. Thảm kịch đó đã khiến Elliot Aronson, một nhà tâm lý học xã

hội, nảy ra ý tưởng nghiên cứu vấn đề mà ông coi là nguồn gốc của không khí "cạnh tranh, bè đảng và tẩy chay" trong các trường học.

Aronson thấy rằng, trong những môi trường như vậy, "những thiếu niên thường đau khổ khi phải sống trong một không khí cay độc và bị loại bỏ khỏi mối quan hệ với bạn bè đồng trang lứa. Điều đó khiến thời gian học ở trường trung học của các em trở nên khó chịu. Với nhiều em học sinh, nó còn tệ hơn cả sự khó chịu - các em nói về nó như một địa ngục trần gian, nơi các em cảm thấy thiếu an toàn, không được ưa thích, bị coi thường và bị chỉ trích.

Không chỉ ở Mỹ, mà rất nhiều nước khác như Na Uy hay Nhật Bản cũng đang phải đối mặt với vấn đề làm thế nào để ngăn chặn nạn học sinh bắt nạt nhau trong trường học. Bất cứ ở đâu có hình thức phân chia "trong nhóm" và "ngoài nhóm" (những người bị những học sinh khác xa lánh và loại trừ), sự thiếu nối kết sẽ gây hại cho thế giới học đường.

Thực tế trên có vẻ chỉ có tác dụng phụ đối với các xu hướng xã hội bình thường khiến một số học sinh tỏa sáng và thay thế những học sinh khác. Nhưng các nghiên cứu về những học sinh bị bỏ rơi hay những học sinh thuộc nhóm "không được nhập bọn" đã chỉ ra rằng sự chối bỏ đó có thể khiến các em rơi vào trạng thái quẫn trí, lo lắng, thờ ơ và luôn cảm thấy cuộc sống thật vô nghĩa. Cảm giác lo lắng ở tuổi thiếu niên thường xuất phát từ nỗi lo sợ bị loại bỏ này.

Nỗi đau bị tẩy chay ăn sâu vào những vùng phản ứng với nỗi đau cơ thể thật sự của bộ não xã hội. Sự loại bỏ mang tính xã hội có thể hạn chế khả năng học tập của các em. Năng lực trí nhớ - khả năng nhận thức có ý nghĩa quyết định việc tiếp nhận thông tin mới - bị yếu đi, làm giảm khả năng tiếp thu những môn học như môn toán. Ngoài việc gặp khó khăn trong học tập, những học sinh bị tẩy chay còn có xu hướng bạo lực và đập phá trong lớp học, bỏ học nhiều hơn và tỷ lệ thi trượt cao hơn.

Hệ thống trường học mang tính xã hội là tâm điểm cuộc sống của các thiếu niên. Thực tế đó thể hiện một mối nguy hiểm nhưng cũng là một lời hứa hẹn: trường học là phòng thí nghiệm về cách sống để các em học cách kết nối tích cực với những người khác.

Aronson đã đề cập đến những khó khăn trong việc giúp các học sinh kết nối lành mạnh với nhau. Dựa trên những kiến thức tâm lý xã hội, ông hiểu rất rõ quy tắc động lực để chuyển They sang We: khi những người trong các nhóm thù địch cùng hoạt động với một mục tiêu chung, cuối cùng họ sẽ yêu quý nhau hơn.

Vì thế, Aronson đã ủng hộ giải pháp mà ông gọi là "lớp học ghép hình", ở đó, các học sinh sẽ học và làm bài tập theo từng nhóm. Cũng như trong trò chơi ghép hình, mỗi học sinh trong nhóm giữ vai trò như một mảnh ghép cần thiết để hiểu nhau hoàn toàn. Ví dụ khi học về Chiến tranh thế giới thứ hai, mỗi thành viên của nhóm sẽ đóng vai chuyên gia trong một lĩnh vực. Mỗi chuyên gia của nhóm sẽ nghiên cứu một chủ đề cùng các học sinh ở những nhóm khác. Sau đó, các em sẽ quay về nhóm của mình và truyền đạt lại cho mọi người trong nhóm.

Để kiểm soát được chủ đề, toàn nhóm phải lắng nghe chăm chú những gì mà người khác nói. Nếu những người khác cắt ngang vì không thích, các em sẽ có nhiều khả năng làm bài kiểm tra kém đi. Bản thân việc học trở thành một phòng thí nghiệm khuyến khích các em cùng lắng nghe, tôn trọng và hợp tác.

Các học sinh trong những nhóm học ghép hình đã nhanh chóng bỏ qua những khuôn mẫu tiêu cực. Tương tự như vậy, những nghiên cứu tiến hành trong các ngôi trường đa văn hóa chỉ ra rằng càng có nhiều mối tiếp xúc thân thiện vượt qua sự ngăn cách nhóm thì định kiến của các học sinh càng giảm đi.

Ví dụ dưới đây là vì Carlos. Carlos đang học lớp Năm tại một ngôi trường đa phần các học sinh đều là người Mỹ gốc Mexico như cậu. Đột nhiên cậu phải chuyển sang một ngôi trường khác được cho là có điều kiện tốt hơn. Bạn học mới của cậu đã được thông báo về tất cả các môn học còn cậu thì không

và chúng chế nhạo giọng nói của cậu. Từ đó, Carlos trở thành một kẻ ngoài cuộc, ngượng ngùng và dễ lo sợ.

Nhưng trong lớp học ghép hình, những học sinh trước đó đã chế nhạo cậu giờ đây phải phụ thuộc vào mảnh ghép của cậu trong bài kiểm tra về toán học nếu muốn giải được bài toán. Lúc đầu, chúng coi thường cậu vì những câu trả lời ngập ngừng, và kết quả là bài kiểm tra của tất cả những học sinh đó đều rất kém. Vì thế, chúng bắt đầu giúp đỡ và khuyến khích cậu. Dần dần, Carlos càng cảm thấy thoải mái và có thể phát âm rõ ràng hơn. Thành tích của cậu được cải thiện khi các bạn cùng nhóm dành cho cậu cái nhìn thân thiện, cởi mở hơn.

Vài năm sau, Aronson nhận được một lá thư của Carlos khi cậu bé chuẩn bị tốt nghiệp đại học. Carlos nhắc lại cậu đã sợ hãi thế nào, đã ghét đi học ra sao, đã nghĩ rằng cậu thật ngu ngốc và những bạn học khác đã tỏ thái độ thù địch và độc ác như thế nào. Nhưng từ khi cậu tham gia vào lớp học ghép hình, mọi thứ đã thay đổi, và những kẻ quấy rầy đã trở thành bạn bè của cậu.

Carlos viết trong thư: "Cháu bắt đầu thích học. Và cháu đang chuẩn bị học tiếp tại trường Luật Harvard."

THA THỨ VÀ LÃNG QUÊN

Vào một ngày tháng 12 lạnh giá, Cha James Parks Morton - cựu linh mục của Nhà thờ lớn Episcopal ở New York, hiện là Giám đốc Trung tâm Interfaith, đã thông báo một tin rất xấu cho toàn thể cán bộ nhân viên trong trung tâm. Các nhà tài trợ lớn nhất của trung tâm quyết định cắt giảm nguồn kinh phí và trung tâm không còn đủ tiền để thuê văn phòng. Họ sắp trở thành những người vô gia cư.

Nhưng thật may mắn, chỉ vài ngày trước lễ Giáng sinh thì vị cứu tinh của họ xuất hiện. Sheikh Moussa Drammeh là một người nhập cư từ Senegal. Sau khi nghe nói về hoàn cảnh khó khăn của Interfaith, ông quyết định dành cho trung tâm một phòng trong tòa nhà mà ông đang chuẩn bị mở trung tâm y tế.

Trung tâm Interfaith là nơi dành cho những người theo đạo Phật, đạo Hindu, đạo Thiên Chúa, người Do Thái, người theo đạo Hồi và những người thuộc các nhóm khác gặp gỡ để cùng hoạt động và giải quyết các vấn đề chung. Sự giúp đỡ của một người Hồi giáo như Drammeh khiến linh mục Morton nghĩ đến một câu tục ngữ rất phù hợp với những giá trị và sứ mệnh của trung tâm. Như Drammeh đã nói: "Khi chúng ta càng hiểu nhau, càng sẵn sàng chia sẻ miếng ăn và sống vui vẻ với nhau, chúng ta sẽ càng ít phải đổ máu."

Nhưng có thể làm gì để hàn gắn lòng căm thù của con người khi họ phải đổ máu? Hậu quả của bạo lực giữa các nhóm là sự tồn tại dai dẳng của thành kiến và lòng thù hận.

Khi sự thù địch chấm dứt, con người có những lý do cá nhân chính đáng để làm tăng tốc quá trình hàn gắn. Lý do thứ nhất mang tính sinh học: việc giữ lòng thù hận gây ra hậu quả về tâm lý. Các nghiên cứu về quá trình hận thù địch ở con người đã cho thấy chỉ cần nghĩ đến nhóm mà mình ghét, thì cơ thể con người lập tức phản ứng với sự giận dữ dồn nén; nó sản ra các hormone căng thẳng, làm tăng huyết áp và làm suy yếu hoạt động của hệ miễn dịch. Khi chuỗi giận dữ âm ỉ này lặp lại thường xuyên với cường độ càng mạnh thì nguy cơ về hậu quả sinh học lâu dài càng cao.

Một liều thuốc chữa trị hiệu quả chính là tha thứ. Tha thứ cho một ai đó mà chúng ta đang thù hận sẽ đảo ngược phản ứng sinh học: huyết áp hạ thấp, nhịp tim, lượng hormone căng thẳng và làm giảm những cơn đau hay trạng thái trầm cảm.

Sự tha thứ có thể mang lại những kết quả tích cực về mặt xã hội, ví như việc kết bạn với kẻ trước đây đối đầu với mình. Nhưng sự tha thứ không nhất thiết phải theo đúng dạng thức đó. Đặc biệt khi các vết thương vẫn còn mới, sự tha thứ không bắt buộc chúng ta phải bỏ qua một số hành động tấn công, quên đi những gì đã xảy ra, hay hòa giải với thủ phạm. Tha thứ có nghĩa là tìm ra cách giải phóng bản thân khỏi móng vuốt của những ám ảnh về nỗi đau.

Trong một tuần, các nhà tâm lý học đã rèn luyện khả năng tha thứ cho 17 người đàn ông và phụ nữ đến từ Bắc Ireland, trong đó bao gồm cả những người theo đạo Thiên Chúa và đạo Tin Lành. Họ đều là những người bị mất đi người thân trong cuộc chiến giữa các giáo phái. Trong suốt tuần đó, sự tang tóc bao trùm với những lời oán trách và họ đã được giúp đỡ để có cách suy nghĩ tích cực hơn về bi kịch - đa số đều quyết tâm không chìm trong nỗi đau mà tôn vinh ký ức về những người thân bằng cách hướng bản thân tới một tương lai tươi sáng hơn. Nhiều người trong số họ đã có dự định giúp đỡ những người khác vượt qua quá trình tha thứ tương tự. Kết quả là, không chỉ những đau đớn về mặt tinh thần mà cả các triệu chứng tổn thương về cơ thể như kém ăn hoặc mất ngủ cũng giảm đáng kể ở những người tham gia khóa học.

Hãy tha thứ nhưng đừng quên - ít nhất là không quên hoàn toàn. Chúng ta có thể rút ra những bài học lớn từ những hành động áp bức và hung bạo. Chúng ta cần lưu giữ trong tâm trí những câu chuyện đạo đức, những lời nhắc nhở cho các thế hệ. Như Rabbi Lawrence Kushner đã nói về cuộc thảm sát Holocaust: "Tôi ghi nhớ nỗi kinh hoàng mà nó gây ra chỉ để chắc chắn rằng, những việc như vậy sẽ không bao giờ xảy đến với tôi hay với bất kỳ ai khác nữa."

Kushner thừa nhận bài học kinh hoàng khi "là nạn nhân của thể lực nhà nước kỹ trị điên cuồng", phản ứng phù hợp nhất với ký ức đó là giúp đỡ những người khác hiện đang có nguy cơ trở thành nạn nhân của nạn diệt chủng.

Đây cũng chính là động cơ của chương trình New Dawn (Bình minh mới), một vở nhạc kịch được phát hàng tuần trên đài phát thanh Rwanda và rất được yêu thích. Trong cuộc Nội chiến Rwanda đẫm máu từ năm 1990 đến năm 1994, những người Hutus đã tàn sát điên cuồng 700.000 người Tutsi láng giềng và cả những người Hutus ôn hòa. Vở nhạc kịch Bình minh mới với dàn diễn viên là những người Hutus ôn hòa có nội dung phản đối việc tàn sát. Cốt truyện của vở kịch xoay quanh mối quan hệ căng

thẳng giữa hai ngôi làng lân cận đối kém trong vụ tranh chấp vùng đất đai màu mỡ nằm giữa hai làng.

Cũng ngang trái như chuyện tình của Romeo và Juliet, cô gái Batamuliza trong làng đã có tình cảm với Shema, một chàng trai ở làng bên. Anh trai của Batamuliza là Rutanagira cầm đầu một nhóm trong làng luôn tìm cách kích động lòng căm thù và xúi bẩy dân làng tấn công dân làng bên. Không những thế, anh ta cố ép Batamuliza phải cưới một người bạn thân của anh ta. Mặc dù vậy, Batamuliza vẫn thuộc nhóm làm bạn với cả hai làng. Những người trẻ tuổi tìm cách phản đối những kẻ gây rối, như ngăn chặn các mục tiêu của kế hoạch tấn công và lên tiếng phản đối những kẻ chủ mưu.

Sự phản kháng tích cực với lòng căm thù như thế đã không xuất hiện trong nạn diệt chủng diễn ra cách đó một thập kỷ. Việc nuôi dưỡng khả năng chiến đấu chống lại lòng căm thù là nội dung của tác phẩm Bình minh mới - một dự án liên kết giữa những nhà hảo tâm người Hà Lan với các nhà tâm lý học người Mỹ. Ervin Staub, nhà tâm lý học thuộc Đại học Massachusetts ở Amherst và là một trong những người thiết kế chương trình đã nói: "Chúng tôi muốn giúp mọi người hiểu biết về những nguyên nhân dẫn đến nạn diệt chủng và những gì mà chúng ta phải làm để để điều đó không bao giờ lặp lại nữa."

Từ kinh nghiệm bản thân và từ các nghiên cứu của mình, Staub hiểu rất rõ động cơ của nạn diệt chủng. Khi còn nhỏ, ông là một trong số hàng chục nghìn người Do Thái gốc Hungary may mắn được đại sứ Thụy Điển Raoul Wallenberg cứu thoát khỏi tay phát xít.

Cuốn sách *The Roots of Evil* (Nguồn gốc tội ác) của Staub đã nêu lên những ảnh hưởng tâm lý do cuộc thảm sát gây ra. Bối cảnh của tác phẩm được đặt trong một số biến động xã hội như những cuộc khủng hoảng kinh tế và hỗn loạn chính trị ở những nơi có lịch sử chia cắt, thù địch giữa nhóm thống trị và nhóm ít quyền lực hơn. Sự hỗn loạn khiến các thành viên của nhóm đa số bị cuốn vào hệ tư tưởng đàn áp nhóm yếu hơn, chỉ trích nhóm đó

vì mọi vấn đề và hình dung ra một tương lai tốt hơn (đó là tương lai mà They đang ra sức ngăn cản). Lòng căm thù càng dễ lây lan hơn khi bản thân nhóm đa số trước đó từng là nạn nhân của sự thù địch, phân biệt và vẫn còn cảm giác tổn thương, lầm lạc. Với họ, thế giới rất nguy hiểm nên khi sự căng thẳng dâng lên, họ cảm thấy cần phải dùng đến bạo lực để bảo vệ bản thân và đôi khi, "nhu cầu tự vệ" của họ tăng lên thành nạn diệt chủng.

Bạo lực rất dễ xảy ra trong những trường hợp như: khi các mục tiêu không thể lên tiếng bảo vệ và những người ngoài cuộc - những người có thể chống đối, hay những người ở những nước láng giềng - không có phản ứng gì. Theo Staub: "Nếu những người khác không phản ứng khi các nạn nhân bị làm hại, thủ phạm sẽ coi sự im lặng đó là sự tán thành. Và khi họ bắt đầu sử dụng bạo lực, dần dần họ sẽ loại trừ suy nghĩ về các nạn nhân khỏi phạm vi đạo đức. Và cuối cùng, sẽ chẳng có gì có thể ngăn họ lại."

Cùng với nhà tâm lý học Laurie Anne Pearlman, Staub đã truyền bá những hiểu biết sâu sắc này và những phương thuốc hóa giải lòng căm thù như phản đối thẳng thắn, đến các nhóm chính khách, nhà báo và các nhà lãnh đạo cộng đồng người Rwanda. "Chúng tôi đề nghị họ áp dụng những hiểu biết này vào kinh nghiệm của chính họ với những điều đã xảy ra. Nó có tác dụng rất mạnh. Chúng tôi đang cố tăng cường sự hàn gắn cộng đồng và xây dựng các phương thức chống bạo lực."

Nghiên cứu của họ chỉ ra rằng sau khi tham gia khóa tập huấn, cả người Hutus và người Tutsi đều cảm thấy ít bị tổn thương hơn vì những gì đã xảy ra và dễ chấp nhận nhau hơn. Những kết nối tình cảm mạnh mẽ và tình bạn là điều kiện cần để vượt qua sự ngăn cách We-They. Sự tha thứ sẽ hoàn toàn vô nghĩa khi các nhóm tiếp tục sống cạnh nhau và những thủ phạm không nhận thức được những việc họ làm, không có chút hối hận và cảm thông với những người sống sót. Sự mất cân bằng sẽ lan rộng nếu chỉ tha thứ một phía.

Staub phân biệt tha thứ với hòa giải. Theo ông, hòa giải là cái nhìn thẳng thắn về sự áp bức và những nỗ lực sửa chữa giống như những gì đã được Ủy ban Hòa giải và Sự thật ở Nam Phi thực hiện sau khi nạn phân biệt chủng tộc chấm dứt. Trong các chương trình của ông tại Rwanda, hòa giải nghĩa là phía thủ phạm thừa nhận những gì họ đã làm và những người ở cả hai phía gặp nhau, mở ra cơ hội chung sống hòa bình.

Khi đó, người Tutsi sẽ nói rằng "một bộ phận người Hutus đang cố cứu cuộc sống của chúng tôi. Tôi sẵn sàng làm hòa với họ vì lợi ích của con em chúng tôi. Nếu họ xin lỗi, tôi có thể tha thứ".



Phần 1. CHÍNH THỨC CÔNG BỐ MỘT MÔN KHOA HỌC MỚI

Chương 1. Nền kinh tế cảm xúc

Chương 2. Công thức cho sự hoà hợp
Chương 3. Kết nối thần kinh không dây
Chương 4. Bản chất của lòng vị tha
Chương 5. Giải phẫu thần kinh nụ hôn
Chương 6. Trí tuệ xã hội

Phần 2. CÁC LIÊN KẾT BỊ PHÁ VỠ

Chương 7. You và It

Chương 8. Bộ ba đen tối

Chương 9. Mùi cảm giác

Phần 3. NUÔI DƯỠNG TỰ NHIÊN

Chương 10. Gen di truyền không phải là số phận
Chương 11. Sự vũ tâm

Chương 12. Chia khoá của hạnh phúc
Phần 4. CÁC BIẾN THỂ TÌNH YẾU

Chương 13. Những chuỗi gắn bó

Chương 14. Sự đam mê ở anh ấy và ở cô ấy
Chương 15. Cơ chế sinh học của sự cảm thông
Phần 5. CÁC MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Chương 16. Tính xã hội của stress
Chương 17. Các đồng minh sinh học
Chương 18. Mô tả con người

Phần 6. HẬU QUẢ XÃ HỘI

Chương 19. Yếu tố then chốt dẫn đến thành công
Chương 20. Điều chỉnh liên kết

Chương 21. Từ They đến We

TRÍ TUỆ XÃ HỘI
MÔN KHOA HỌC MỚI
VỀ MỐI QUAN HỆ CỦA CON NGƯỜI Tác giả: Daniel Goleman
Nguyễn Trang, Hồng Việt dịch
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI
Ngõ Hòa Bình 4 - Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội Điện thoại:
(84-4) 624 6921 - Fax: (84-4) 624 6915

Chịu trách nhiệm xuất bản: HÀ TẮT THẮNG

Biên tập: ĐINH THANH HOÀ

Trình bày: NGUYỄN THỊ TRÀ MY

Thiết kế bìa: PHẠM THỊ NGỌC TRÂM

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ TRÀ MY

Liên kết xuất bản: CÔNG TY SÁCH ALPHA Địa chỉ: 164B, Đội
Cần, Ba Đình, Hà Nội Điện thoại/Fax: (84-4) 722 6237

Email: sales@alphabooks.vn

Website: <http://www.alphabooks.vn>

In 3.000 bản, khổ 14,5 x 20,5cm tại Xưởng in Tạp chí Tin học &
Đời sống. Quyết định xuất bản số 341-2008/CXB/32-96/LĐXH,
cấp ngày 30-7-2008. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2008.