

A decorative graphic featuring a central text box with a floral border. The text box contains the chapter title 'CHƯƠNG I' in a grey oval at the top, followed by the main title 'Vô minh về chính mình' in a larger, bold, black font. The floral border consists of various grey-toned flowers, leaves, and a heart shape, arranged in a circular pattern around the text.

CHƯƠNG I

**Vô minh
về chính mình**

Một trong những đặc điểm nổi bật nhất của tâm trí đó là chúng ta chẳng hiểu mấy về nó. Dù chung sống với chính mình nhưng ta hiếm khi cố gắng tìm hiểu và lí giải được nhiều hơn một phần nhỏ của bản thân. Nắm được các động lực của một hành tinh khác còn dễ hơn nắm bắt những gì diễn ra trong từng nếp gấp não bộ chúng ta.

Chúng ta thường xuyên giật mình hoảng hốt khi nhận ra ta chẳng hiểu chính mình: Có những ngày ta cáu kỉnh hay buồn bã mà chẳng hiểu tại sao. Hoặc ta có thể cảm thấy hoang mang trong công việc, nhưng chỉ có thể nói những lời như muốn “làm cái gì sáng tạo” hay “giúp thế giới trở nên tốt đẹp hơn” - những kế hoạch mơ hồ đến nỗi ta dễ tổn thương khi so với những dự định rõ ràng của người khác.

Thành tựu của tâm lí học là giúp ta ý thức được sự phân chia cơ bản giữa hai phần của tâm trí: ý thức và vô thức; giữa những gì ta lập tức tiếp cận được và những gì nằm trong bóng tối và làm ta bất ngờ bằng những triệu chứng, những giấc mơ, nói nhịu và những bất an mơ hồ, những khao khát và sợ hãi. Cũng chính tâm lí học khẳng định sự trưởng thành phải là một động lực không ngừng nghỉ ý thức được cái vô thức; giúp chúng ta nắm vững nghệ thuật thấu hiểu bản thân.

**Nắm được
các động lực của
một hành tinh khác
còn dễ hơn nắm bắt
những gì diễn ra
trong từng nếp gấp
não bộ chúng ta.**

Chúng ta không nên tự đổ lỗi cho bản thân khi không thể nắm bắt tâm trí mình. Đây là vấn đề cố hữu của não bộ, cơ quan đã tiến hoá hàng thiên niên kỉ để có khả năng ra quyết định một cách nhanh chóng, bản năng - chứ không phải suy tư và cảm xúc được chọn lọc cẩn trọng sau quá trình phản tư.

Thế nhưng, khe nứt cảm xúc đến một mức độ nhất định cũng là một nguyên nhân khiến chúng ta thất bại khi nhìn vào chính mình. Trong vô thức có nhiều thứ phức tạp, rối rắm khiến ta xấu hổ mà lảng tránh, không dám nhìn cho kĩ. Chẳng hạn, chúng ta có thể cảm thấy tức giận với người mình yêu dù không muốn thế. Ta có thể thô lỗ và đố kỵ hơn mức chấp nhận được đối với một người tốt bụng. Ta ý thức phải thay đổi cuộc sống mình thật triệt để, nhưng lại thích hưởng cái dễ chịu của hiện trạng. Suốt thời ấu thơ, ta được gieo vào đầu, một cách tinh vi đến độ ta khó lòng nhận ra, những quan niệm vững bền phân định cái gì là bình thường và bất thường. Xưa nay người ta vẫn cho rằng con trai không được phép thừa nhận mình muốn khóc, còn con gái không được ấp ủ một số hoài bão lớn lao vì dường như không nữ tính.

Có lẽ ngày nay chúng ta không còn gặp phải những cấm đoán ngặt nghèo rành rành như trên, nhưng sẽ có những cấm đoán khác thế chỗ, uy quyền chẳng kém. Chúng ta hẳn có thể nhận được những ám chỉ tiềm ẩn nhưng dứt khoát rằng không người tử tế nào (hay ít nhất, không người được cha mẹ yêu thương nào) lại không thể giải quyết công việc, bị mối quan hệ ngoài luồng cảm dỗ, hay vẫn đau buồn về cuộc chia tay từ ba năm trước. Tiêu chuẩn thông thường về sự đáng kính gần như không có chỗ cho những khao khát tính dục.

Khi những cảm xúc gay go ấy hăm he trời lên, kiểu gì ánh sáng ý thức cũng sẽ sợ hãi mà chiếu luồng sáng sang nơi khác. Né tránh tìm hiểu những góc khuất tâm trí, ta cẩn thận bảo vệ hình ảnh bản thân và tiếp tục nghĩ tốt về bản thân. Thế nhưng chẳng dễ gì thoát khỏi việc tự quan sát, đánh giá bản thân. Né tránh nhìn vào đời sống bên trong hầu như lúc nào cũng khiến ta phải trả giá đắt. Cảm xúc và khát khao không được xem xét thường sẽ không để ta yên; chúng nấn ná, lan toả năng lượng đến những vấn đề xung quanh một cách ngẫu nhiên. Tham vọng không được nhận thức sẽ trở thành cơn giận dữ. Ghen tị lộ ra thành

cay đắng; tức giận biến thành cơn thịnh nộ; buồn bã đi đến trầm cảm. Những điều bị chối bỏ khiến hệ thần kinh căng thẳng. Ta hình thành những tật xấu: co giật cơ mặt, bất lực, không thể làm việc, nghiện rượu, nghiện phim khiêu dâm. Những thứ bị coi là “nghiện” này về bản chất là những dấu hiệu rõ rệt của những cảm xúc gay go dai dẳng mà ta không xác định được. Mất ngủ là sự trả thù của những suy nghĩ ta chối bỏ lúc ban ngày.

Gián cách với chính mình, cuối cùng chúng ta đưa ra những lựa chọn sai lầm: chấm dứt một mối quan hệ lẽ ra còn cứu vãn được. Ta không khai phá năng lực chuyên môn kịp thời. Ta bị bạn bè xa lánh vì lối ứng xử thất thường và khó chịu. Ta không hiểu được mình trong mắt người khác ra sao, ta làm họ kinh ngạc hay choáng váng. Ta mua những thứ không cần thiết và đi nghỉ mát ở những nơi chẳng đem lại chút niềm vui nào cho ta.

Không phải ngẫu nhiên mà Socrates đã đúc kết toàn bộ tri thức triết học vào một mệnh lệnh đơn giản: *Hãy tự biết mình*. Đây rõ ràng là một tham vọng nghe có vẻ kì lạ. Xã hội không thiếu những cá nhân hay tổ chức đưa ta đến những lục địa xa xôi,

nhưng lại có rất ít người giúp được ta một công việc còn quan trọng hơn, đó là du hành vào góc ngách tâm trí bản thân. Tuy nhiên, may mắn thay, có nhiều công cụ và phép luyện tập giúp chúng ta tiến sâu vào tâm trí, đưa ta từ tình trạng mơ hồ nguy hiểm đến trạng thái sáng tỏ đầy thách thức nhưng lại có khả năng cứu rỗi.

A decorative graphic featuring a central text box with the title 'CHƯƠNG II' and 'Chiêm nghiệm triết lí'. The text is surrounded by stylized floral and leaf motifs in shades of gray and black, arranged in a circular pattern.

CHƯƠNG II

Chiêm nghiệm
triết lí

Khi xã hội khuyến khích cá nhân dành thời gian cho tâm trí, thì xã hội ấy đặc biệt coi trọng một dạng hành động được gọi là “chiêm nghiệm” hay “thiền triết”. Những người thực hành chiêm nghiệm sẽ bảo ta ngồi một chỗ và cố gắng làm trống rỗng ý thức vốn là một mớ hỗn độn cảm xúc và suy tư. Ta nên làm dịu những vọng động mà Phật giáo gọi là “tâm viên⁽¹⁾” để hướng đến trạng thái thanh thản.

Có một hướng tiếp cận khác, không dựa trên tư tưởng phương Đông mà dựa trên những ý tưởng đến từ truyền thống triết học phương Tây. Ta gọi nó là *chiêm nghiệm triết lí*, một thực hành dựa trên tiền đề là một phần đáng kể những vấn đề trong

(1) Tức câu “tâm viên ý mã”. Viên là con vượn, mã là ngựa. Câu này có nghĩa là tâm của con người thì như vượn không chịu yên; ý nghĩ như ngựa hoang khó kìm hãm.