



ĐỂ LÀM GÌ?

MỘT GÓC NHÌN VỀ CHỮA KHỎ HIỆN ĐẠI



NGÔ HÙNG

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, **ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG** is licensed under the Creative Commons Attribution-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
- ... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

Disclaimer / Lời Khẳng Định Trung Tính

Những nội dung được trình bày trong cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế cho trị liệu tâm lý chuyên môn, y khoa, hay bất kỳ hệ thống tín ngưỡng – triết học nào.

Đây chỉ là những góc nhìn, mô tả và phân tích dựa trên trải nghiệm, quan sát và thực chứng cá nhân trong quá trình thực hành và quan sát sự vận hành của thân – tâm – thức.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn tin, cũng không khuyến khích bạn chấp nhận bất kỳ điều gì được viết ra, cho dù điều đó có vẻ hợp lý hay thuyết phục.

Điều duy nhất bạn nên tin là **kết quả thực chứng trực tiếp của chính bạn**.

Bạn được mời tự quan sát, thể nghiệm, thực nghiệm, đối chiếu và kiểm chứng trong đời sống thực tế của mình. Chỉ khi nào bạn tự trải nghiệm và tự thấy kết quả, thì điều đó mới thật sự thuộc về bạn.

Nếu trong quá trình đọc, bạn nhận ra điều gì hữu ích, bạn có thể giữ lại và sử dụng.

Nếu có điều gì không phù hợp với thực chứng của bạn, xin hãy mạnh dạn buông bỏ.

Cuốn sách này không đưa ra chẩn đoán, không hướng dẫn điều trị cá nhân, và không thay thế cho sự hỗ trợ chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả nội dung trong sách chỉ quay về một nguyên tắc duy nhất:

Đừng tin vào những gì được viết ra.

Hãy tin vào điều bạn trực tiếp trải nghiệm.

Cuốn sách này chỉ có giá trị tại nơi bạn tự quan sát và tự thấy.

Mọi giá trị khác, nếu có, đều nằm ngoài ý định của tác giả.

MỤC LỤC

ĐỂ LÀM GÌ? – MỘT GÓC NHÌN VỀ CHỮA KHỔ HIỆN ĐẠI

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

LỜI MỞ ĐẦU

*Không phải một cách sống mới
Chỉ là một góc đã được sống*

PHẦN I – KHI KHỔ ĐƯỢC QUẢN LÝ THAY VÌ ĐƯỢC HIỂU

Chương 1: Thành công của chữa khổ hiện đại

- *CBT, ACT, mindfulness, self-help đã làm được gì*
- *Vì sao con người ngày nay ít khổ dữ hơn nhưng
mệt hơn*

Chương 2: Lắng khổ và hết khổ: một nhâm lẫn nguy hiểm

- *Phân biệt giảm cường độ và chấm dứt cơ chế*
- *Vì sao cảm giác dễ chịu không đồng nghĩa với an*

Chương 3: Khi con người trở thành đối tượng cần quản lý

- *Tự quan sát → tự giám sát*
- *Đời sống bị sống từ bên ngoài chính nó*

PHẦN II – GÓP Ý CÁC MÔ HÌNH CAN THIỆP

Chương 4: CBT: sửa cái sai hay duy trì người sửa?

- *Nhận thức luận ngầm của CBT*
- *Khi hợp lý trở thành gánh*

Chương 5: ACT: giá trị có thật sự giải thoát?

- *Sống theo giá trị và sự căng hiện sinh*
- *Khi ý nghĩa trở thành nghĩa vụ*

Chương 6: Mindfulness lâm sàng: giới hạn cấu trúc

- *MBSR, MBCT và điều hòa cảm xúc*

- *Vì sao chánh niệm không chạm được nguyên nhân gốc*

Chương 7: Non-duality ứng dụng: khi vô ngã trở thành lý tưởng

- *Không có người làm – và ai đang cố không làm?*

PHẦN III – SAU CHỮA LÀNH, ĐIỀU GÌ XẢY RA?

Chương 8: Sau chánh niệm: vùng trống không được nói tới

- *Không còn khổ dữ, nhưng không còn sinh lực*
- *Vì sao không nên lấp vùng này*

Chương 9: Phân biệt trị liệu – trấn an – giải thoát

- *Ba tầng thường bị đánh đồng*
- *Trả mỗi khái niệm về đúng vai*

Chương 10: Khi trị liệu trở thành một dạng né tránh tinh vi

- *Chữa để không phải đối diện câu hỏi cuối*

PHẦN IV – ĐỂ LÀM GÌ?: TRỞ VỀ NGUYÊN NHÂN GỐC

Chương 11: Cảm xúc và quyền lực trên ngã thức

- *Vì sao cảm xúc có thể khống chế cái tôi*
- *Vì sao điều hòa không đủ*

Chương 12: Câu hỏi không ai muốn hỏi: để làm gì?

- *Khi mọi mục tiêu rơi rụng*
- *Khi không còn gì để cải thiện*

Chương 13: Không can thiệp: không phải buông xuôi

- *Sự sống khi không còn bị sửa*
- *Trách nhiệm không cần bản ngã*

Chương 14: Trả con người về cho đời sống

- *Khi không còn cần chữa khổ*
- *Khi an không còn là mục tiêu*

PHỤ LỤC
ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này không được viết cho những người đang khổ dữ.

Nếu bạn đang ở trong hoảng loạn, trầm cảm nặng, sang chấn chưa được nâng đỡ, hoặc cảm xúc đang cuốn bạn đi từng ngày, cuốn sách này không phải là nơi nên bắt đầu.

Trong những giai đoạn đó, điều cần thiết nhất là được đỡ, được an toàn, được lắng lại – và các phương pháp trị liệu, chánh niệm, hay hỗ trợ chuyên môn là vô cùng cần thiết.

Cuốn sách này được viết cho một nhóm người khác.

Đó là những người đã:

- đi qua trị liệu,
- thực hành chánh niệm đều đặn,
- hiểu rõ cảm xúc của mình,
- không còn khổ dữ như trước,

nhưng bắt đầu cảm thấy một sự mệt sâu mà không gọi được tên.

Không phải vì họ làm sai.

Không phải vì họ chưa đủ tinh tấn.

Không phải vì họ thiếu hiểu biết.

Mà vì có thể, họ đã đi đủ xa trên những con đường vốn chỉ được thiết kế để giúp con người vượt qua một giai đoạn nhất định của khổ.

Trong nhiều năm qua, chữa khổ hiện đại đã đạt được những thành tựu đáng kể. Con người hôm nay biết nhiều hơn về cảm xúc, về sang chấn, về cơ chế tâm lý.

Chúng ta có ngôn ngữ để gọi tên khổ đau, có kỹ thuật để làm dịu nó, và có những mô hình giúp đời sống trở nên dễ chịu hơn.

Tuy nhiên, song song với thành công đó, một hiện tượng khác cũng đang âm thầm xuất hiện: khổ không còn bộc lộ dữ dội, nhưng cảm giác phải liên tục tự điều chỉnh chính mình thì chưa bao giờ chấm dứt.

Nhiều người sống trong một trạng thái tương đối ổn, nhưng luôn mang theo một câu hỏi lặng lẽ:

“Nếu tôi đã hiểu đủ, đã thực hành đủ, đã an hơn rất nhiều... vậy rốt cuộc tôi đang sống để làm gì?”

Câu hỏi này không xuất phát từ thất niệm.

Không xuất phát từ thiếu thực tập.

Và cũng không phải là dấu hiệu của thói chuyể.

Nó xuất hiện sau khi chữa lành đã hoàn thành vai trò của nó.

Cuốn sách này không nhằm phủ nhận trị liệu,
cũng không phủ nhận chánh niệm.

Ngược lại, nó thừa nhận rất rõ giá trị của chúng trong việc
giúp con người vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất
của đời sống.

Nhưng cuốn sách này đặt ra một ranh giới cần thiết:

Không phải mọi khổ đều cần thêm điều hòa.

Có những giai đoạn mà việc tiếp tục tìm cách an hơn,
tốt hơn, tỉnh thức hơn...

lại vô tình che khuất một điều căn bản hơn:

*điều gì đã khiến con người phải liên tục đi tìm an ngay từ
đầu.*

“Để làm gì?” không phải là một câu hỏi để tìm câu trả lời
mới.

Nó là câu hỏi xuất hiện khi:

mọi câu trả lời quen thuộc không còn đủ sức thuyết phục,
mọi phương pháp đã cho thấy giới hạn của chúng,
và con người bắt đầu đứng trần trụi trước chính đời sống
của mình.

Cuốn sách này không hứa hẹn mang lại bình an.

Không cung cấp kỹ thuật.

Không đề nghị một con đường mới.

Nó chỉ mời bạn nhìn thẳng vào một khả năng thường bị bỏ qua:

rằng có thể,

khổ không chấm dứt bằng việc được xử lý tốt hơn,

mà bằng việc được trả về đúng nơi nó sinh ra.

Nếu bạn đang tìm thêm một phương pháp để sống dễ chịu hơn, bạn có thể dừng lại ở đây.

Nhưng nếu bạn đã sống đủ lâu trong trạng thái “ổn”, và bắt đầu nghi ngờ rằng mình đang bị giữ lại bởi chính những gì từng cứu mình, thì cuốn sách này được viết cho bạn.

Cuốn sách này không đi nhanh.

Không đi cao.

Và không đi xa.

Nó chỉ dừng lại ở chỗ mà nhiều con đường khác thường không dừng lại.

CHƯƠNG 1

THÀNH CÔNG CỦA CHỮA KHỔ HIỆN ĐẠI

Không thể bắt đầu một sự góp ý nghiêm túc về chữa khổ hiện đại nếu không thừa nhận trước tiên những thành công rất thật của nó.

Trong vòng vài thập niên trở lại đây, con người có trong tay nhiều công cụ hơn bao giờ hết để đối diện với khổ đau tâm lý.

Từ trị liệu nhận thức – hành vi (CBT), các liệu pháp thế hệ mới như ACT, cho đến chánh niệm lâm sàng và các hình thức hỗ trợ tâm lý phổ cập, chữa khổ đã thoát khỏi vùng cấm kỵ, bí ẩn và mê tín để bước vào không gian khoa học, có thể đo lường, có thể giảng dạy và nhân rộng.

Nhờ đó, rất nhiều điều đã thay đổi:

Khổ đau không còn bị xem là yếu đuối cá nhân.

Cảm xúc được nhìn như hiện tượng có điều kiện, không phải lỗi đạo đức.

Con người học được cách nói về điều mình đang trải qua thay vì nén chặt nó.

Ở tầng này, chữa khổ hiện đại đã làm được một việc vô cùng quan trọng: giảm mức độ tàn phá của khổ đối với đời sống con người.

1. Khi khổ được gọi tên, nó bớt quyền lực

Một trong những đóng góp lớn nhất của trị liệu hiện đại là khả năng đặt ngôn ngữ lên trải nghiệm.

Việc gọi tên:

- lo âu,
- trầm cảm,
- sang chấn,
- phản ứng cảm xúc,

đã giúp rất nhiều người thoát khỏi cảm giác mơ hồ rằng
“có gì đó sai với tôi nhưng tôi không biết là gì”.

Ở đây, chữa khổ không phải là chữa theo nghĩa chấm dứt, mà là:

làm cho khổ trở nên có thể chịu được.

Và điều này là cần thiết.

Không một đời sống nào có thể vận hành nếu con người liên tục bị nhấn chìm bởi cảm xúc không gọi tên được.

2. Chữa khổ như một hệ thống điều hòa

Nếu nhìn một cách trung tính, phần lớn các mô hình chữa khổ hiện đại vận hành như những hệ thống điều hòa nội tâm.

Chúng giúp:

làm dịu cường độ cảm xúc,

tạo khoảng cách với suy nghĩ,

tăng khả năng chịu đựng và phục hồi.

Ở mức này, chữa khổ đã hoàn thành một vai trò xã hội rất lớn: giữ cho con người có thể tiếp tục sống, làm việc và quan hệ, ngay cả khi bên trong còn nhiều xáo trộn.

Vấn đề không nằm ở chỗ điều hòa là sai.

Vấn đề nằm ở chỗ:

điều hòa dần dần được hiểu như là mục tiêu cuối cùng.

3. Một nghịch lý của thời đại chữa lành

Chưa bao giờ con người nói nhiều về chữa lành như hôm nay.

Và cũng chưa bao giờ cảm giác mệt mỏi âm ỉ lại phổ biến đến vậy.

Nghịch lý này không xuất phát từ thất bại của trị liệu, mà từ chính thành công của nó.

Khi khổ được làm dịu một cách hiệu quả, con người: ít sụp đổ hơn,

ít rối loạn nặng hơn,
nhưng lại bắt đầu sống trong một trạng thái khác:
một đời sống được quản lý tốt,
nhưng thiếu một cảm giác rằng
mình đang thực sự sống vì điều gì đó, từ bên trong.

4. Khi chữa khổ trở thành nền sống

Ở giai đoạn này, chữa khổ không còn là thứ được dùng
khi cần, mà trở thành:

một lăng kính để nhìn bản thân,
một tiêu chuẩn để đánh giá trạng thái nội tâm,
và một thói quen tự điều chỉnh liên tục.

Con người học cách hỏi mình:

“Tôi đang ổn không?”

“Phản ứng này có lành mạnh không?”

“Tôi có đang xử lý cảm xúc đúng cách không?”

Những câu hỏi này không sai.

Nhưng khi chúng xuất hiện liên tục và không có điểm
dừng, đời sống bắt đầu bị đẩy sang một trạng thái khác:

sống để được ổn, thay vì sống vì điều gì đó.

5. Giới hạn nội tại của thành công

Chương này không nhằm phủ nhận hay hạ thấp bất kỳ mô hình chữa khổ nào.

Ngược lại, nó khẳng định:

không có trị liệu, rất nhiều người đã không thể đứng vững;

không có chánh niệm, rất nhiều người đã bị cuốn trôi;

không có các công cụ điều hòa, xã hội hiện đại khó có thể vận hành.

Nhưng chính vì chữa khổ đã thành công, nên một câu hỏi mới trở nên cần thiết:

Liệu một phương pháp được sinh ra để giúp con người vượt qua khổ, có nên tiếp tục được dùng như nền tảng sống lâu dài hay không?

Câu hỏi này không mang tính phản đối.

Nó chỉ đánh dấu điểm mà thành công bắt đầu cần được đặt lại giới hạn.

Và từ đây, cuốn sách sẽ đi tiếp – không phải để phủ định chữa khổ, mà để hỏi:

Và chính từ đây, một câu hỏi khác bắt đầu xuất hiện.

CHƯƠNG 2

LẮNG KHỔ VÀ HẾT KHỔ – MỘT NHÂM LẤN NỀN TẢNG

Có một nhâm lẩn rất phổ biến trong chữa khổ hiện đại, đến mức nó hiếm khi được gọi tên.

Nhâm lẩn này không nằm ở kỹ thuật, không nằm ở thiện chí, *mà nằm ở định nghĩa.*

Đó là sự đánh tráo giữa *lắng khổ và hết khổ.*

1. Lắng khổ: một thành tựu có thật

Lắng khổ là khi:

cường độ cảm xúc giảm xuống,

phản ứng trở nên chậm hơn,

đời sống trở lại mức có thể chịu đựng được.

Ở mức này, rất nhiều phương pháp đã chứng minh hiệu quả rõ ràng.

Chánh niệm giúp con người nhận ra cảm xúc mà không bị cuốn trôi.

CBT giúp điều chỉnh các khuôn mẫu suy nghĩ gây căng thẳng.

ACT giúp mở rộng khả năng chịu đựng trải nghiệm khó

chịu mà không né tránh.

Không có gì sai trong những điều đó.

Vấn đề chỉ xuất hiện ***khi lắng khổ được xem như là đích đến.***

2. Khi lắng khổ bị gọi nhầm là chữa lành

Trong thực hành phổ biến, một người được xem là “đã ổn” khi họ:

ít phản ứng hơn,

ít bộc phát hơn,

kiểm soát cảm xúc tốt hơn,

và không còn gây rối loạn cho đời sống chung.

Nhưng những tiêu chí này thực chất đo lường điều gì?

Chúng đo lường mức độ thích nghi.

Một con người có thể rất thích nghi với đời sống của mình, nhưng *vẫn mang theo một cấu trúc khổ chưa từng được chạm tới.*

Khi đó, *chữa khổ không còn là chữa, mà trở thành:*

một quá trình huấn luyện để sống chung với nguyên nhân gốc mà không làm nó bộc lộ.

3. Trấn an không phải là trị liệu

Trong trị liệu đúng nghĩa, câu hỏi trung tâm luôn là:

“Điều gì đã sinh ra trạng thái này?”

Ngược lại, trong nhiều thực hành chữa khổ hiện đại, câu hỏi thường được thay thế bằng:

“Làm sao để trạng thái này bớt khó chịu hơn?”

Hai câu hỏi này không tương đương.

Câu hỏi thứ hai có thể giúp con người sống tốt hơn trong ngắn hạn.

Nhưng *nếu nó trở thành câu hỏi duy nhất*, trị liệu dần dần trượt sang một chức năng khác: ***một chức năng trấn an được tổ chức tốt.***

Trấn an không xấu.

Nhưng trấn an không chấm dứt nguyên nhân.

4. Khi cảm xúc đã chiếm ngã thức

Một điểm then chốt hiếm khi được đặt ra là:

chánh niệm có còn đủ lực khi cảm xúc đã hoàn toàn chiếm ngã thức hay không?

Trong những trạng thái đó, con người không còn đứng ở vị trí quan sát cảm xúc.

Chính cảm xúc đang định nghĩa cái tôi,
quyết định phản ứng,
và tạo ra toàn bộ thế giới chủ quan.
Khi đó, lời khuyên “hãy quan sát”,
“hãy ở lại với cảm xúc”,
hay “hãy không đồng nhất”
thường đến quá muộn.

Không phải vì người thực hành làm sai.

Mà vì điểm can thiệp đã bị đặt sau khi cấu trúc khổ đã hoàn tất.

5. Hết khổ không nằm ở mức độ yên

Hết khổ không đồng nghĩa với:
luôn bình tĩnh,
luôn tỉnh thức,
hay luôn có mặt.

Hết khổ chỉ xảy ra khi:

nguyên nhân sinh khổ không còn cần vận hành nữa.

Nếu nguyên nhân vẫn còn, mọi trạng thái yên chỉ là tạm thời.

Chúng có thể kéo dài.

Chúng có thể tinh tế.

Chúng có thể được gọi bằng những cái tên rất đẹp.

Nhưng chúng vẫn cần được duy trì.

6. Điểm mù của chữa khổ hiện đại

Điểm mù không nằm ở việc chữa khổ chưa đủ tốt.

Điểm mù nằm ở chỗ:

hiếm khi có một mô hình nào đặt câu hỏi về sự cần thiết của việc tiếp tục chữa, khi khổ đã không còn bộc lộ dữ dội.

Khi đó, con người bước vào một trạng thái trung gian:

không còn khổ rõ ràng,

nhưng cũng không thật sự tự do.

Và chính trạng thái trung gian này sẽ là đối tượng được khảo sát trong các chương tiếp theo.

CHƯƠNG 3

KHI CON NGƯỜI TRỞ THÀNH ĐỐI TƯỢNG CẦN QUẢN LÝ

Khi khổ không còn bộc lộ dữ dội và đời sống trở lại trạng thái có thể vận hành, một số thay đổi âm thầm trong cách con người liên hệ với chính mình bắt đầu xuất hiện.

Đó không phải là sự suy sụp.

Cũng không phải là một vấn đề tâm lý mới.

Đó là cách con người bắt đầu *sống với chính mình theo một cơ chế khác*.

Sự thay đổi này không xuất phát từ sai lầm cá nhân.

Nó là hệ quả tự nhiên của một tiến trình đã thành công: khi khổ được làm dịu hiệu quả, và đời sống nội tâm trở nên có thể quản lý được.

1. Từ điều hòa tạm thời đến tự điều chỉnh thường trực

Ở những giai đoạn khổ dữ, chữa khổ xuất hiện như một hỗ trợ cần thiết.

Nó giúp con người đứng vững, hồi phục, và quay lại với đời sống.

Nhưng khi chữa khổ không còn chỉ được dùng trong khủng hoảng,

mà trở thành một phần thường trực của đời sống,
vai trò của nó bắt đầu thay đổi.

Con người không chỉ điều hòa khi cần, mà dần dần hình thành thói quen điều chỉnh chính mình một cách thường trực.

Cảm xúc được theo dõi. Phản ứng được đánh giá. Trạng thái nội tâm được kiểm tra.

Điều này ban đầu mang lại cảm giác an toàn.

Con người biết mình đang ở đâu,
đang trải qua điều gì,
và có công cụ để xử lý khi cần.

Nhưng khi sự điều chỉnh này không còn điềm dưng,
đời sống nội tâm bắt đầu vận hành như một hệ thống luôn cần được theo dõi.

2. Tự quan sát và sự chuyển hóa âm thầm thành tự giám sát

Tự quan sát là một năng lực quan trọng.

Nó cho phép con người nhận ra điều đang diễn ra bên trong mình,

mà không bị cuốn trôi hay đồng nhất hoàn toàn.

Tuy nhiên, khi tự quan sát trở thành một thói quen không ngắt quãng và thiếu điểm dừng, nó có thể dần chuyển hóa thành một dạng khác, thường được trải nghiệm như ***tự giám sát***.

Ở đây, con người không chỉ nhận biết,
mà bắt đầu ngầm đánh giá:

- Trạng thái này có ổn không?
- Phản ứng này có lành mạnh không?
- Cảm xúc này có nên xuất hiện không?

Những câu hỏi này tự thân không sai.

Nhưng khi chúng xuất hiện liên tục,
đời sống nội tâm không còn được sống từ bên trong,
mà được kiểm soát từ một vị trí quan sát bên ngoài chính nó.

Con người vừa là người sống,
vừa là người theo dõi,
vừa là người chịu trách nhiệm giữ cho mọi thứ “đúng trạng thái”.

3. Khi đời sống được sống từ bên ngoài chính nó

Trong trạng thái này, con người không còn đơn thuần trải

nghiệm đời sống.

Họ trải nghiệm *và đồng thời kiểm tra cách mình đang trải nghiệm.*

Niềm vui xuất hiện,

nhưng kèm theo câu hỏi:

“Niềm vui này có bền không?”

Nỗi buồn khởi lên,

nhưng ngay lập tức được soi xét:

“Buồn như vậy có lành mạnh không?”

Ngay cả sự bình an

cũng trở thành một trạng thái cần được duy trì.

Đời sống, thay vì được trải nghiệm một cách trực tiếp, bắt đầu được tiếp cận như một tiến trình cần được theo dõi và quản lý.

Không phải vì con người muốn kiểm soát.

Mà vì họ đã học rằng:

ổn là tốt,

bất ổn là vấn đề.

Khi đó, mọi dao động tự nhiên của đời sống

đều có nguy cơ bị xem như một dấu hiệu cần can thiệp.

4. Một không vì khổ, mà vì phải luôn đúng trạng thái

Điều nghịch lý là:

trong trạng thái này, con người không nhất thiết khổ dữ.

Họ có thể:

- làm việc hiệu quả,
- quan hệ tương đối ổn,
- hiểu rõ cảm xúc của mình,
- và hiếm khi sụp đổ.

Nhưng họ thường mang theo một dạng mệt khác.

Không phải là sự mệt mỏi do đau đớn, mà là cảm giác tiêu hao xuất hiện khi phải ***liên tục duy trì trạng thái được xem là phù hợp.***

Đúng cách phản ứng.

Đúng mức cảm xúc.

Đúng trạng thái nội tâm.

Đây là một dạng mệt khó gọi tên,

vì nó không đi kèm với rối loạn rõ ràng.

Nó xuất hiện như một cảm giác căng nền kéo dài,

một sự tiêu hao nhẹ nhưng liên tục.

Con người không khổ,

nhưng cũng không thật sự thoải mái.

5. Khi chữa khổ trở thành nền sống

Ở điểm này, chữa khổ không còn chỉ được sử dụng khi cần thiết.

Nó bắt đầu vận hành như một ***nền sống ngầm định***.

Đời sống nội tâm dần được đọc và đánh giá thông qua các tiêu chí:

liệu có cần điều chỉnh,

liệu có cần xử lý,

liệu trạng thái hiện tại có được xem là vận hành đúng hay không.

Chữa khổ, vốn được hình thành để giúp con người vượt qua những giai đoạn khổ cụ thể, theo đó trở thành khung tham chiếu thường trực cho toàn bộ đời sống.

Điều này tự thân không phải là sai.

Nhưng khi trạng thái ổn định được duy trì đủ lâu, một giả định âm thầm hình thành: rằng cấu trúc đang vận hành là phù hợp, và không cần được đặt lại vấn đề.

Chính tại đây, một dạng lệch khác bắt đầu xuất hiện.

Không phải là sự quay trở lại của khổ rõ rệt, mà là sự tồn tại liên tục của một cơ chế vẫn cần được duy trì để ngăn khổ phát sinh.

Khi một đời sống tiếp tục được tổ chức xoay quanh một cấu trúc can thiệp, ngay cả trong những giai đoạn không còn vấn đề cần can thiệp rõ ràng, thì bản thân cấu trúc đó trở thành điều cần được xem xét.

CHƯƠNG 4

CBT: SỬA CÁI SAI HAY DUY TRÌ NGƯỜI SỬA?

Khi một cấu trúc được sử dụng đủ lâu để duy trì trạng thái ổn định, nó dần mang theo những giả định ngầm về cách con người nên được tổ chức từ bên trong.

Ở giai đoạn này, vấn đề không còn nằm ở hiệu quả ngắn hạn của phương pháp, mà nằm ở hình ảnh con người mà phương pháp đó mặc nhiên giả định.

Trong số các mô hình chữa khổ hiện đại, liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) là một trường hợp đặc biệt rõ nét để quan sát hiện tượng này, không phải vì nó sai, mà vì nó thành công và được áp dụng rộng rãi.

1. Nhận thức luận ngầm của CBT

CBT được xây dựng trên một số giả định nhận thức luận cơ bản. Trước hết, nó xem con người như một hệ thống trong đó suy nghĩ, cảm xúc và hành vi có mối quan hệ nhân quả tương đối ổn định.

Suy nghĩ được hiểu là yếu tố có thể nhận diện, phân loại và điều chỉnh; cảm xúc là hệ quả của cách diễn giải; và thay đổi nhận thức được kỳ vọng sẽ dẫn đến thay đổi trạng thái nội tâm.

Trong khung này, đời sống tâm lý trở thành một không

gian có thể quan sát và can thiệp. Những suy nghĩ được đánh giá là méo mó, phi lý hoặc không phù hợp sẽ được đưa ra ánh sáng, kiểm tra và thay thế bằng các cách diễn giải khác được xem là hợp lý hơn.

Đây là một nhận thức luận mang tính vận hành cao: nó không đặt mục tiêu trả lời câu hỏi con người là gì, mà tập trung vào việc con người có thể vận hành ổn định hơn như thế nào.

Chính đặc điểm này làm cho CBT đặc biệt hiệu quả trong bối cảnh chữa khỏ. Nó cung cấp cho con người một bản đồ rõ ràng để định vị trải nghiệm, và một tập công cụ cụ thể để giảm cường độ khỏ.

Tuy nhiên, khi mô hình này không còn được dùng như một phương tiện tạm thời mà trở thành lăng kính thường trực để nhìn bản thân, những giả định ngầm của nó bắt đầu có tác động sâu hơn đến cấu trúc nội tâm.

2. Vị trí mặc định của “người sửa”

Để CBT vận hành, luôn cần một vị trí quan sát. Đó là vị trí có khả năng:

nhận diện suy nghĩ,

đánh giá tính hợp lý của chúng,

và quyết định liệu chúng có cần được điều chỉnh hay không.

Ban đầu, vị trí này được thiết lập như một công cụ trị liệu. Nó giúp con người tách mình khỏi dòng suy nghĩ tự động và tạo khoảng cách cần thiết để không bị cuốn theo.

Trong bối cảnh chữa khổ, vai trò này mang tính hỗ trợ và thường chỉ được kích hoạt khi có khó khăn.

Tuy nhiên, khi CBT được sử dụng như nền sống, vị trí “người sửa” này không còn xuất hiện theo tình huống. Nó trở thành một vị trí thường trực.

Con người không chỉ sửa suy nghĩ khi khổ xuất hiện, mà liên tục giám sát, đánh giá và hiệu chỉnh đời sống nội tâm của mình, ngay cả khi không có rối loạn rõ ràng.

Ở giai đoạn này, một cấu trúc ngầm hình thành: đời sống nội tâm luôn cần được theo dõi để đảm bảo rằng nó đang vận hành đúng.

Chữa khổ, từ chỗ là hành động can thiệp, trở thành trạng thái mặc định của ý thức.

3. Khi ổn định cần được duy trì

Một trong những kết quả dễ nhận thấy của CBT là khả năng tạo ra trạng thái ổn định.

Suy nghĩ trở nên trật tự hơn, phản ứng bớt cực đoan hơn, và cảm xúc được đặt trong các khung diễn giải dễ quản lý. Đời sống, ở mức độ nhất định, trở nên dễ chịu và dự đoán được hơn.

Tuy nhiên, trạng thái ổn định này không phải là một trạng thái tự sinh. Nó được duy trì thông qua hoạt động liên tục của vị trí quan sát và hiệu chỉnh.

Suy nghĩ cần được kiểm tra, cảm xúc cần được đánh giá, và phản ứng cần được điều chỉnh sao cho phù hợp với các tiêu chuẩn đã thiết lập.

Khi trạng thái này kéo dài, vấn đề không còn là việc con người có khổ hay không, mà là việc họ có thể ngừng duy trì cơ chế ổn định đó hay không.

Một đời sống “ổn” dần dần gắn liền với nỗ lực không ngừng để giữ cho nó ổn.

4. Khi hợp lý trở thành gánh

Trong bối cảnh này, hợp lý không còn đơn thuần là một công cụ. Nó trở thành một tiêu chuẩn nội tại. Suy nghĩ không chỉ được xem xét khi gây khổ, mà còn được đánh giá liên tục về mức độ hợp lý của chúng.

Cảm xúc không chỉ được cảm nhận, mà còn được kiểm tra xem liệu chúng có “đúng” hay “phù hợp” hay không.

Gánh nặng xuất hiện không phải vì hợp lý là sai, mà vì việc phải liên tục hợp lý hóa đời sống nội tâm tạo ra một tầng căng thẳng mới.

Con người có thể không còn khổ dữ dội, nhưng họ hiếm khi hoàn toàn ngừng việc tự điều chỉnh. Khổ, trong trường hợp này, không biến mất; nó chỉ được giữ dưới ngưỡng cho phép thông qua một cơ chế vận hành liên tục.

Ở đây, thành công của CBT bộc lộ một giới hạn.

Nó cho phép con người sống chung với nguyên nhân sinh khổ mà không làm nó bộc lộ rõ ràng, miễn là việc quản lý nội tâm được duy trì đều đặn.

5. Sửa cái sai hay duy trì người sửa

CBT không thất bại trong việc chữa khổ.

Nó thực hiện chính xác chức năng mà nó được thiết kế để đảm nhiệm.

Vấn đề chỉ xuất hiện khi một mô hình hiệu chỉnh được sử dụng như nền sống lâu dài.

Khi đó, câu hỏi trung tâm dần dịch chuyển: từ việc sửa những gì gây khổ sang việc duy trì một vị trí luôn sẵn sàng sửa.

Câu hỏi này không phủ nhận giá trị của CBT, mà nhằm chỉ ra giới hạn cấu trúc của nó.

Khi người sửa trở thành một phần không thể thiếu của đời sống nội tâm, sự ổn định đạt được có thể đi kèm với một hình thức lệ thuộc tinh tế vào chính cơ chế đã từng giúp con người vượt qua khổ.

Từ đây, vấn đề không còn nằm ở phương pháp, mà nằm ở cấu trúc ngã thức được hình thành quanh việc liên tục can thiệp vào chính mình.

Và đó là điểm mà chương tiếp theo sẽ tiếp tục đi sâu.

CHƯƠNG 5

ACT: GIÁ TRỊ CÓ THẬT SỰ GIẢI THOÁT?

Nếu trong CBT, vị trí “người sửa” được hình thành thông qua việc đánh giá và hiệu chỉnh suy nghĩ, thì ở ACT, cấu trúc này không biến mất.

Nó chỉ được tái cấu trúc theo một hình thức tinh vi hơn. Thay vì sửa nội dung của suy nghĩ, ACT đề nghị thay đổi mối quan hệ với chúng.

Thay vì truy cầu trạng thái dễ chịu, ACT khuyến khích con người sống theo giá trị, ngay cả khi khó chịu vẫn còn hiện diện.

Sự chuyển dịch này thường được xem là một bước tiến. Tuy nhiên, khi đặt ACT vào cùng mạch phân tích cấu trúc với CBT, một câu hỏi khác xuất hiện:

liệu việc sống theo giá trị có thực sự làm suy yếu cấu trúc “người vận hành”, hay chỉ cung cấp cho nó một mục tiêu cao hơn để tiếp tục tồn tại?

1. Từ sửa sai sang quản lý hướng đi

ACT được xây dựng trên tiền đề rằng khổ không nhất thiết phải chấm dứt để đời sống có thể tiếp tục có ý nghĩa. Thay vì cố loại bỏ suy nghĩ hay cảm xúc khó chịu, con

người được khuyến khích chấp nhận chúng và lựa chọn hành động phù hợp với giá trị đã xác định.

Ở tầng can thiệp, đây là một thay đổi quan trọng. Nó giúp nhiều người thoát khỏi vòng lặp kiểm soát nội tâm quá mức.

Tuy nhiên, *ở tầng cấu trúc*, ACT vẫn cần một trung tâm điều phối. Trung tâm này không còn làm nhiệm vụ sửa sai trực tiếp, mà đảm nhận vai trò định hướng:

xác định giá trị, giám sát mức độ nhất quán giữa hành vi và giá trị, và điều chỉnh hành động khi phát hiện lệch hướng.

Như vậy, “người sửa” trong CBT không biến mất trong ACT. Nó được chuyển hóa thành **“người sống đúng”**.

2. Giá trị như một trục vận hành của ngã

Trong ACT, giá trị được xem là kim chỉ nam cho hành động. Chúng không phải là mục tiêu có thể đạt được, mà là những hướng sống cần được duy trì liên tục.

Chính đặc điểm này khiến giá trị trở thành một trục vận hành mạnh mẽ của cấu trúc ngã.

Để sống theo giá trị, con người cần:

nhận diện giá trị của mình,

so sánh hành vi hiện tại với giá trị đó,
và tự điều chỉnh khi phát hiện sự không phù hợp.

Quá trình này đòi hỏi một sự hiện diện thường trực của ý thức tự quan sát.

Ở đây, ngã không còn được tổ chức quanh việc tránh khổ, mà quanh việc duy trì tính nhất quán nội tại.

Khó có thể được cho phép tồn tại, nhưng cấu trúc giám sát vẫn tiếp tục vận hành.

Ở mức này, ACT không còn chỉ là một phương pháp trị liệu. Nó trở thành một *mô hình tổ chức đời sống, trong đó giá trị đóng vai trò như tiêu chuẩn tối hậu.*

3. Khi ý nghĩa trở thành nghĩa vụ

Một nghịch lý tinh tế bắt đầu xuất hiện khi giá trị được đặt ở trung tâm đời sống.

Ý nghĩa, vốn được kỳ vọng sẽ giải thoát con người khỏi sự kiểm soát cảm xúc, dần dần mang hình thức của một nghĩa vụ nội tại.

Con người không còn hỏi mình có đang khổ hay không, mà hỏi mình có đang sống đúng với giá trị hay không.

Câu hỏi này, về mặt hình thức, có vẻ sâu sắc hơn. Nhưng về mặt cấu trúc, nó vẫn duy trì một trung tâm đánh giá

liên tục.

Đời sống không còn bị đo bằng mức độ dễ chịu, mà bằng mức độ phù hợp với một hệ giá trị đã được thiết lập.

Khi đó, căng thẳng không còn đến từ cảm xúc khó chịu, mà từ nguy cơ sống “không đủ ý nghĩa”.

Khổ, trong trường hợp này, được thay thế bằng một dạng áp lực hiện sinh: *áp lực phải sống đúng*.

4. Chấp nhận nhưng không buông cấu trúc

ACT thường được mô tả như một liệu pháp của chấp nhận. Tuy nhiên, điều được chấp nhận ở đây chủ yếu là nội dung trải nghiệm: cảm xúc, suy nghĩ, cảm giác thân thể.

Cấu trúc tổ chức trải nghiệm — tức cấu trúc ngã đang định hướng và giám sát đời sống — vẫn được giữ nguyên.

Con người được khuyến khích không đồng nhất với suy nghĩ, nhưng đồng thời vẫn phải đồng nhất với vai trò người lựa chọn hành động có giá trị.

Việc không kiểm soát cảm xúc không đồng nghĩa với việc không kiểm soát hướng sống. Ngã, vì vậy, không tan rã; nó được tinh chỉnh để trở nên linh hoạt và bền bỉ hơn.

Ở đây, ACT đạt được một dạng ổn định sâu hơn CBT.

Nhưng đó vẫn là một ổn định cần được duy trì.

5. Cấu trúc ngã vận hành sau chữa khổ

Khi đặt ACT vào chuỗi phát triển của các mô hình chữa khổ hiện đại, có thể thấy một đường chuyển rõ ràng: từ việc sửa nội dung (CBT), sang việc thay đổi mối quan hệ (ACT), và từ đó tổ chức đời sống quanh ý nghĩa. Mỗi bước đều mang lại tự do tương đối so với bước trước.

Tuy nhiên, ở tầng sâu hơn, ***một điểm chung vẫn còn nguyên***: đời sống được vận hành thông qua một cấu trúc ngã trung tâm, chịu trách nhiệm quan sát, lựa chọn và điều chỉnh.

Khổ không còn bộc lộ dữ dội, nhưng *cơ chế vận hành nhằm ngăn khổ vẫn tiếp tục tồn tại dưới hình thức tinh vi hơn.*

Câu hỏi đặt ra không phải là ACT có hiệu quả hay không, mà là:

liệu một đời sống được tổ chức xoay quanh việc liên tục sống đúng với giá trị có thực sự là một đời sống tự do, hay chỉ là một hình thức vận hành ổn định hơn của ngã?

Câu hỏi này không cần được trả lời vội vàng.

Nhưng nó đánh dấu ranh giới nơi chữa khổ bắt đầu chạm tới giới hạn cấu trúc của chính nó.

Và từ đây, vấn đề không còn nằm ở việc chọn phương pháp nào,

mà ở việc nhìn thẳng vào cơ chế đang âm thầm giữ cho mọi phương pháp tiếp tục cần thiết.

CHƯƠNG 6

MINDFULNESS LÂM SÀNG: GIỚI HẠN CẤU TRÚC

Nếu CBT vận hành bằng việc sửa nội dung của suy nghĩ, và ACT tổ chức đời sống quanh giá trị, thì Mindfulness Lâm Sàng thường được xem là bước tiếp theo mang tính “giải cấu trúc”.

Ở đây, con người không còn được khuyến khích sửa, cũng không cần phải diễn giải hay định hướng trải nghiệm.

Thay vào đó, họ được mời gọi quay về với việc quan sát trực tiếp những gì đang xảy ra.

Chính vì vậy, Mindfulness thường được xem là phương pháp ít can thiệp nhất trong các mô hình chữa khổ hiện đại.

Tuy nhiên, khi đặt Mindfulness vào cùng mạch phân tích cấu trúc, một câu hỏi khác xuất hiện:

liệu việc quan sát không phân xét có thực sự làm tan rã cấu trúc ngã vận hành, hay chỉ đưa nó vào một hình thức tinh vi và khó nhận diện hơn?

1. Mindfulness lâm sàng và mục tiêu điều hòa

Các chương trình Mindfulness lâm sàng như MBSR hay

MBCT được thiết kế với mục tiêu rõ ràng:

giúp con người tăng khả năng nhận diện trải nghiệm hiện tại, giảm phản ứng tự động, và cải thiện khả năng điều hòa cảm xúc.

Trong bối cảnh y khoa và trị liệu, đây là những mục tiêu chính đáng và cần thiết.

Mindfulness, ở tầng này, hoạt động như một kỹ năng. Nó giúp con người tạo khoảng cách với cảm xúc và suy nghĩ, từ đó giảm cường độ khổ và tăng khả năng phục hồi.

Khó không bị loại bỏ, nhưng được giữ trong một khung quan sát an toàn.

Tuy nhiên, chính việc đặt Mindfulness trong một khung mục tiêu rõ ràng khiến nó không còn là một thực hành mở.

Nó trở thành một công cụ điều chỉnh trải nghiệm, cho dù cách điều chỉnh này được *mô tả bằng ngôn ngữ “không can thiệp”*.

2. Vị trí người quan sát không biến mất

Để Mindfulness vận hành, luôn cần một điểm đứng.

Điểm đứng này không sửa suy nghĩ, không định hướng giá trị, và không diễn giải trải nghiệm. Nhưng nó vẫn là

một vị trí quan sát. Có một “ai đó” đang biết rằng mình đang thở, đang cảm, đang nghĩ.

Trong trị liệu, vị trí này giúp con người thoát khỏi sự đồng nhất hoàn toàn với cảm xúc. Nhưng khi Mindfulness được sử dụng như nền sống, vị trí quan sát đó trở thành một trung tâm ổn định.

Con người không còn bị cuốn đi bởi trải nghiệm, nhưng cũng hiếm khi rời khỏi vai trò người đang quan sát trải nghiệm.

Ở đây, cấu trúc ngã không bị phá vỡ. Nó được tái cấu trúc dưới hình thức một “ngã tĩnh thức”, ít phản ứng hơn, ít dính mắc hơn, nhưng vẫn giữ vai trò điều phối.

3. Không phán xét như một chuẩn mực mới

Một trong những nguyên tắc cốt lõi của Mindfulness là thái độ không phán xét. Tuy nhiên, khi nguyên tắc này được thực hành lặp lại và chuẩn hóa, nó có thể trở thành một chuẩn mực nội tại.

Con người không chỉ quan sát, mà còn tự kiểm tra xem mình có đang quan sát “đúng cách” hay không.

Ở giai đoạn này, sự không phán xét trở thành một tiêu chí đánh giá. Những phản ứng tự nhiên như khó chịu, chống đối, hay mất chánh niệm không còn được nhìn đơn thuần

như hiện tượng, mà có thể bị xem như dấu hiệu của việc “chưa đủ thực hành”.

Khi đó, Mindfulness không còn là không gian mở cho trải nghiệm, mà *trở thành một trạng thái cần được duy trì*. Và việc duy trì này đòi hỏi một cấu trúc giám sát tinh vi hơn cả CBT hay ACT.

4. Vì sao chánh niệm không chạm tới nguyên nhân gốc

Mindfulness lâm sàng rất hiệu quả trong việc giúp con người thấy rõ cơ chế vận hành của cảm xúc và suy nghĩ. Nhưng việc thấy rõ không đồng nghĩa với việc cơ chế đó không còn cần tồn tại.

Mindfulness cho phép khổ được nhìn thấy mà không bộc phát, nhưng nó không nhất thiết đặt câu hỏi về lý do vì sao một cấu trúc cần liên tục sinh khổ ngay từ đầu.

Khi nguyên nhân sinh khổ nằm ở chính cấu trúc ngã vận hành — tức cấu trúc cần duy trì một trung tâm quan sát, điều chỉnh và ổn định — thì Mindfulness chỉ làm cho cấu trúc đó vận hành trơn tru hơn. Khổ giảm, nhưng *nền tảng sinh khổ không bị đặt lại*.

Ở đây, giới hạn của Mindfulness không nằm ở phương pháp, mà nằm ở phạm vi câu hỏi mà nó cho phép được đặt ra.

5. Khi không can thiệp vẫn là một dạng can thiệp

Trong ngôn ngữ lâm sàng, Mindfulness thường được mô tả như “chỉ quan sát”. Tuy nhiên, việc *thiết lập và duy trì một trạng thái quan sát ổn định tự thân đã là một hình thức tổ chức trải nghiệm*.

Con người học cách quay về hiện tại, nhận biết thân – thọ – tâm, và duy trì sự tỉnh thức này qua thời gian.

Điều này tạo ra một đời sống nội tâm tương đối an, nhưng vẫn cần được vận hành. Khi sự tỉnh thức trở thành điều kiện để đời sống được xem là ổn, thì việc “*không can thiệp*” thực chất vẫn đang phục vụ cho một cấu trúc can thiệp tinh tế hơn.

Ở giai đoạn này, chữa khô *không còn biểu hiện như hành động sửa chữa*, mà như việc duy trì một trạng thái ý thức được xem là đúng.

6. Giới hạn cuối của chữa khô dựa trên kỹ năng

CBT, ACT và Mindfulness lâm sàng đại diện cho ba giai đoạn tinh chỉnh khác nhau của cùng một logic: giúp con người sống ổn định hơn thông qua việc tổ chức lại mối quan hệ với trải nghiệm. Mỗi phương pháp đều thành công trong phạm vi của mình.

Tuy nhiên, khi con người đã đi qua cả ba tầng này, một

điểm giới hạn chung bắt đầu lộ diện.

Đó là việc mọi mô hình đều giả định sự cần thiết của một cấu trúc ngã trung tâm, dù tình vi đến đâu, để duy trì trạng thái không khổ.

Tại đây, câu hỏi không còn là *“làm sao để thực hành tốt hơn”*, mà là: *điều gì sẽ xảy ra nếu chính nhu cầu phải duy trì một trạng thái không khổ được đặt lại?*

Câu hỏi này không thể được trả lời bằng thêm kỹ năng hay thêm thực hành.

Và chính tại điểm này, chữa khổ hiện đại bắt đầu chạm tới ranh giới của nó.

CHƯƠNG 7

NON-DUALITY ỨNG DỤNG: KHI VÔ NGÃ TRỞ THÀNH LÝ TƯỞNG

Sau khi CBT, ACT và Mindfulness lâm sàng lần lượt tinh chỉnh cấu trúc ngã vận hành, một hướng tiếp cận khác bắt đầu được nhiều người tìm đến như một lối thoát triệt để hơn: *Non-Duality Ứng Dụng*.

Ở đây, vấn đề không còn được đặt ở mức điều chỉnh suy nghĩ, quản lý cảm xúc hay duy trì tỉnh thức, mà ở chính giả định căn bản về một cái tôi đang vận hành.

Khổ được quy về một nhầm lẫn nền tảng: *sự tin rằng có một chủ thể tách biệt đang sống, lựa chọn và chịu khổ*.

Về mặt lý thuyết, non-duality dường như vượt ra ngoài toàn bộ khung chứa khổ hiện đại. Tuy nhiên, khi được đưa vào thực hành phổ biến, nó cũng bộc lộ một nghịch lý cấu trúc cần được nhìn thẳng.

1. Lời hứa vượt thoát cấu trúc ngã

Non-duality ứng dụng thường khởi đi từ một khẳng định mạnh: *không có người làm, không có người chọn, không có trung tâm điều khiển*.

Mọi trải nghiệm chỉ đang xảy ra. Khổ, trong khung này, không cần được điều hòa hay chuyển hóa; *nó tan rã khi*

ảo tưởng về cái tôi tan rã.

Đối với những người đã đi qua nhiều tầng chữa khổ, thông điệp này có sức hấp dẫn đặc biệt. Nó dường như giải quyết tận gốc câu hỏi mà các phương pháp trước đó chưa chạm tới: *nếu chính ngã là nguồn sinh khổ, thì việc tháo bỏ ngã sẽ chấm dứt toàn bộ nhu cầu can thiệp.*

Tuy nhiên, vấn đề không nằm ở luận điểm, mà ở cách luận điểm này được biến thành một thực hành.

2. “Không có người làm” – và ai đang cố không làm?

Trong thực hành non-duality phổ biến, con người thường được mời gọi “*thấy ra*” rằng không có chủ thể, không có người quan sát, không có trung tâm trải nghiệm.

Nhưng để “*thấy ra*” điều này, vẫn cần một nỗ lực nhận thức nhất định: *lắng nghe chỉ dẫn, kiểm tra kinh nghiệm, và xác nhận rằng sự thấy này đã xảy ra hay chưa.*

Ở đây, một nghịch lý xuất hiện.

Dù nội dung chỉ dẫn phủ nhận vai trò của ngã, cấu trúc thực hành vẫn ngầm duy trì một vị trí có nhiệm vụ đạt tới sự thấy đó.

“Người sửa” của CBT, “người sống đúng” của ACT, và “ngã tỉnh thức” của Mindfulness, trong trường hợp này, được thay thế bằng một hình thức khác: *người cần thấy*

rằng mình không tồn tại.

Cấu trúc ngã không bị tháo gỡ; nó được khoác lên một nhiệm vụ tinh vi hơn.

3. Vô ngã như một trạng thái cần đạt

Trong bối cảnh ứng dụng, vô ngã thường không còn là một mô tả về thực tại, mà trở thành một trạng thái nội tâm được kỳ vọng. Con người bắt đầu tự đánh giá trải nghiệm của mình:

liệu còn cảm giác chủ thể hay không, liệu còn dính mắc hay chưa, liệu phản ứng này có cho thấy ngã vẫn còn vận hành.

Khi đó, vô ngã trở thành một tiêu chuẩn.

Và mọi tiêu chuẩn, *khi được nội tâm hóa, đều đòi hỏi một cấu trúc giám sát.* Sự giải thoát được hứa hẹn bị hoãn lại, vì nó cần được xác nhận liên tục qua trải nghiệm.

Ở tầng này, non-duality không còn đứng ngoài chữa khổ hiện đại. Nó *trở thành một hình thức chữa khổ tinh vi nhất:* không sửa nội dung, không sửa mối quan hệ, mà sửa chính khái niệm về người sửa.

4. Khi phủ định trở thành lý tưởng mới

Một đặc điểm đáng chú ý của non-duality ứng dụng là xu

hướng phủ định: *phủ định cảm xúc, phủ định tiến trình, phủ định nỗ lực.*

Những phủ định này, về mặt lý thuyết, nhằm giải cấu trúc mọi tìm kiếm. Nhưng trong thực hành, chúng dễ dàng trở thành một hệ giá trị ngầm:

trạng thái không tìm kiếm, không dính mắc, không phản ứng được xem là đúng; mọi biểu hiện khác bị xem là “chưa thấy ra”.

Khi đó, con người có thể không còn tìm cách chữa khổ, nhưng vẫn đang cố gắng sống phù hợp với một hình ảnh lý tưởng về sự giác ngộ. Áp lực không còn mang hình thức cải thiện, mà *mang hình thức phải buông đúng cách.*

5. Non-duality và giới hạn của phủ định khái niệm

Non-duality đặt ra một phê phán căn bản đối với toàn bộ logic chữa khổ dựa trên can thiệp. Tuy nhiên, khi chỉ dừng ở mức phủ định khái niệm mà không nhìn thẳng vào động lực tìm kiếm đứng sau nó, non-duality dễ bị đồng hóa thành một lớp diễn giải khác.

Khổ, trong trường hợp này, không biến mất vì nguyên nhân sinh khổ đã chấm dứt, mà vì *nó bị đặt ra ngoài ngôn ngữ.* Nhưng việc *không gọi tên khổ không đồng nghĩa với việc cấu trúc sinh khổ không còn vận hành.*

6. Khi không còn chỗ để đi tiếp

Sau CBT, ACT, Mindfulness và non-duality ứng dụng, con người có thể đã đi tới điểm mà mọi phương pháp đều đã được thử nghiệm.

Mỗi phương pháp đều hứa hẹn một hình thức tự do nhất định, và *mỗi phương pháp đều bộc lộ giới hạn khi được dùng như nền sống lâu dài.*

Tại điểm này, vấn đề không còn là chọn đúng phương pháp, hay thực hành sâu hơn. Vấn đề nằm ở chính động lực muốn vượt thoát khỏi khổ — dù bằng tinh chỉnh hay phủ định.

Khi động lực này không được đặt lại, mọi mô hình, kể cả những mô hình phủ nhận mô hình, đều có nguy cơ trở thành một dạng can thiệp.

Chuỗi phản biện các mô hình can thiệp vì thế khép lại không bằng một kết luận, mà bằng một khoảng trống:

nơi không còn phương pháp nào đủ sức dẫn đường, và câu hỏi “để làm gì?” bắt đầu hiện ra như một vấn đề không thể né tránh.

Từ đây, việc tiếp tục so sánh đúng – sai giữa các phương pháp không còn mang nhiều ý nghĩa. Điều cần được đặt

ra nằm ở một tầng khác: *điều gì xảy ra sau khi chữa khổ đã hoàn thành chức năng của nó?*

Khi không còn khủng hoảng rõ ràng, không còn rối loạn cần can thiệp, và các kỹ năng điều hòa đã trở nên thuần thục, đời sống bước vào một trạng thái trung gian ít được mô tả.

Ở đó, con người có thể sống ổn, vận hành tốt, và không còn bị khổ chi phối theo cách cũ — nhưng cũng không còn được dẫn dắt bởi một hướng đi nội tại rõ ràng.

Phần tiếp theo không bàn về phương pháp, cũng không tìm kiếm một mô hình mới. Nó chỉ dừng lại quan sát trạng thái đời sống xuất hiện sau khi mọi can thiệp đã làm xong phần việc của mình, và những câu hỏi bắt đầu nảy sinh khi không còn gì cần được chữa.

CHƯƠNG 8

SAU CHÁNH NIỆM: VÙNG TRỐNG KHÔNG ĐƯỢC NÓI TỚI

Khi chữa khô đã hoàn thành vai trò của nó, đời sống không sụp đổ.

Ngược lại, trong nhiều trường hợp, nó trở nên ổn định hơn bao giờ hết.

Cảm xúc không còn quá dữ.

Phản ứng không còn quá nhanh.

Những đợt khủng hoảng lớn ít xuất hiện.

Con người biết cách tự quay về, tự điều hòa, tự giữ mình trong những giới hạn an toàn.

Từ bên ngoài nhìn vào, đây là một trạng thái đáng mong muốn.

Và trong phần lớn thời gian, nó thực sự là như vậy.

Tuy nhiên, sau một giai đoạn sống ổn định kéo dài, một hiện tượng khác bắt đầu xuất hiện — không ồn ào, không kịch tính, và rất khó gọi tên.

1. Không còn khô nữa, nhưng cũng không còn lực sống

Nhiều người mô tả trạng thái này bằng những từ không rõ ràng:

mệt,

trống,

thiếu sinh khí,

hoặc “không có vấn đề gì, nhưng cũng không có gì để sống vì”.

Điều đáng chú ý là trạng thái này không đi kèm đau khổ rõ rệt.

Nó không giống trầm cảm theo nghĩa lâm sàng.

Cũng không phải khủng hoảng hiện sinh theo cách dữ dội.

Đó là một dạng bằng phẳng kéo dài.

Đời sống tiếp diễn, nhưng thiếu một lực kéo từ bên trong.

2. Vì sao trạng thái này hiếm khi được thừa nhận

Trong bối cảnh chữa khổ hiện đại, trạng thái ổn định thường được xem là kết quả cuối. Khi con người không còn khổ nữa, không còn rối loạn rõ ràng, và có khả năng tự điều chỉnh tốt, rất ít lý do để đặt thêm câu hỏi.

Hơn nữa, việc nói ra sự trống rỗng sau chữa lành thường đi kèm một cảm giác khó xử.

Nó dễ bị hiểu nhầm là:

chưa biết đủ,

chưa thực hành đủ,

hoặc chưa đi đúng phương pháp.

Vì vậy, trạng thái này thường bị giữ lại trong im lặng. Không phải vì nó hiếm, mà vì nó không phù hợp với các khung diễn giải sẵn có.

3. Vùng trống không phải là một vấn đề cần xử lý

Điều quan trọng cần được làm rõ là: *vùng trống này không nhất thiết là một rối loạn.*

Nó không đòi hỏi phải được chữa.

Và cũng không nhất thiết cần được lấp đầy.

Vùng trống xuất hiện khi:

khổ đã không còn đủ mạnh để thúc đẩy hành động, nhưng cũng không còn một hướng sống nội tại rõ ràng để thay thế.

Trong các giai đoạn trước, khổ — dù dưới hình thức nào — vẫn đóng vai trò như một động lực. Khi khổ giảm, động lực đó biến mất. Nếu không có gì khác xuất hiện thay thế, đời sống rơi vào trạng thái treo.

4. Nguy cơ của việc vội vàng lấp vùng trống

Phản ứng phổ biến trước vùng trống là tìm cách lấp nó: bằng thêm thực hành,

thêm mục tiêu,

thêm ý nghĩa,

hoặc thêm một mô hình mới.

Tuy nhiên, việc vội vàng lấp đầy thường chỉ tái kích hoạt cấu trúc cũ: cấu trúc cần có một cái gì đó để hướng tới, để cải thiện, để trở nên tốt hơn. Khi đó, vùng trống không được nhìn thấy, mà bị xem như một lỗi cần sửa.

Ở tầng này, chữa khổ quay trở lại, không phải vì khổ tái phát, mà vì con người không chịu được việc không có gì để làm với chính mình.

5. Vùng trống như một dấu hiệu chuyển giai đoạn

Nếu không bị vội vàng xử lý, vùng trống có thể được nhìn như một dấu hiệu: rằng một giai đoạn tổ chức đời sống đã kết thúc. Những động lực cũ không còn vận hành, nhưng những động lực mới chưa hình thành.

Trạng thái này không dễ chịu.

Nhưng nó cũng không nhất thiết là tiêu cực.

Nó đánh dấu điểm mà con người không còn bị đẩy đi bởi khổ, nhưng cũng chưa biết sống mà không cần một lực đẩy như vậy.

6. Không phải mọi khoảng trống đều cần được lấp

Trong phần này của cuốn sách, điều được đề nghị không phải là một hướng đi mới, mà là sự cho phép dừng lại. Không phải để tìm hiểu thêm, mà để quan sát kỹ hơn điều đang hiện diện khi mọi phương pháp đã rút lui.

Vùng trống sau chữa lành không phải là điều cần vượt qua nhanh chóng.

Nó là không gian nơi những câu hỏi không còn được sinh ra từ đau đớn, mà từ sự vắng mặt của động lực quen thuộc.

Và chính từ không gian này, những phân biệt tiếp theo mới có thể bắt đầu hình thành.

CHƯƠNG 9

ĐỜI SỐNG SAU CAN THIỆP

Sau khi các mô hình chữa khổ đã hoàn thành chức năng của mình, một câu hỏi mới xuất hiện.

Câu hỏi này không còn thuộc về trị liệu, cũng không thuộc về triết học hay tâm linh.

Nó phát sinh trực tiếp từ đời sống thường nhật:

Con người sống như thế nào khi không còn điều gì cần được chữa?

Câu hỏi này hiếm khi được đặt ra, không phải vì nó không quan trọng, mà vì không có hệ thống nào thực sự được thiết kế để trả lời nó.

1. Trạng thái “ổn” kéo dài

Ở giai đoạn sau can thiệp, nhiều người bước vào một trạng thái có thể mô tả là ổn định.

Khổ không còn bộc lộ dữ dội.

Cảm xúc không còn lấn át hành vi.

Các phản ứng từng gây sụp đổ đã được nhận diện, điều chỉnh, hoặc làm quen.

Về mặt chức năng, đời sống vận hành tốt hơn trước. Con người có thể làm việc, duy trì quan hệ, và tự chăm sóc bản thân mà không cần sự hỗ trợ liên tục.

Nếu chỉ nhìn từ bên ngoài, đây là một kết quả thành công.

Tuy nhiên, chính trong trạng thái ổn định kéo dài này, một hiện tượng khác dần xuất hiện — không ồn ào, không kịch tính, nhưng bền bỉ.

2. Sự vắng mặt của hướng đi nội tại

Điều nhiều người nhận ra không phải là khổ quay trở lại, mà là một dạng *thiếu hướng* khó gọi tên.

Không còn khủng hoảng để vượt qua.

Không còn vấn đề rõ ràng để giải quyết.

Không còn mục tiêu chữa lành cụ thể để theo đuổi.

Đời sống tiếp diễn, nhưng thiếu một lực dẫn nội tại đủ rõ để tạo cảm giác đang đi về đâu đó.

Cảm giác này thường bị nhầm lẫn với:

- sự lười biếng,
- mất động lực,
- hoặc trầm cảm nhẹ.

Nhưng trong nhiều trường hợp, nó không phải là rối loạn, mà là hệ quả trực tiếp của việc *đời sống đã được điều hòa đủ lâu mà không được tái định hướng*.

3. Khi ổn định không còn đồng nghĩa với sống

Một nghịch lý bắt đầu lộ diện:

trạng thái ổn định, vốn từng là mục tiêu, nay trở thành nền mặc định.

Con người không còn bị khổ chi phối, nhưng cũng không còn được thúc đẩy bởi điều gì vượt ra ngoài việc duy trì trạng thái ổn.

Ở đây, đời sống không sụp đổ, nhưng cũng không mở ra. Nó tiếp tục, nhưng không tự sinh thêm ý nghĩa.

Điều này không gây đau đớn rõ rệt.

Chính vì vậy, nó rất khó được nhận ra.

4. Sự thay thế âm thầm của mục tiêu

Khi không còn mục tiêu vượt khổ, một mục tiêu khác thường xuất hiện thay thế — mà không cần được đặt tên:

duy trì trạng thái đã đạt được.

Con người bắt đầu:

- quan sát mình để bảo đảm không “tụt lại”,

- kiểm tra phản ứng để tránh “mất kiểm soát”,
- và điều chỉnh đời sống để không kích hoạt lại những gì đã từng gây khổ.

Những hành vi này không sai.

Nhưng khi chúng trở thành động lực chính của đời sống, một sự dịch chuyển đã xảy ra:

từ **sống** sang **quản lý việc sống**.

5. Đời sống được quản lý tốt

Ở điểm này, con người có thể được mô tả là:

- hiểu mình,
- biết giới hạn,
- có kỹ năng điều hòa,
- và ít gây xung đột.

Tuy nhiên, điều đang vận hành không còn là một đời sống tự sinh động lực, mà là một cấu trúc được duy trì bằng sự tỉnh táo liên tục.

Đây không phải là thất bại của chữa khổ.

Ngược lại, đây là ***hình thức thành công đầy đủ của nó***.

Và chính vì vậy, nó đặt ra một câu hỏi mới — không còn thuộc về trị liệu:

Liệu một đời sống được quản lý tốt có đủ để được gọi là sống?

6. Điểm chuyển của cuốn sách

Từ chương này trở đi, trọng tâm của cuốn sách sẽ dịch chuyển rõ ràng.

Không còn phân tích phương pháp.

Không còn đối thoại đúng – sai giữa các mô hình.

Thay vào đó, vấn đề được đặt ra là:

điều gì đang vận hành đời sống khi không còn khổ để chữa, và cũng chưa có hướng để đi?

Đây không phải là câu hỏi để trả lời nhanh.

Nó chỉ có thể được tiếp cận bằng cách quan sát chậm cấu trúc đang giữ cho đời sống tiếp tục — ngay cả khi không còn điều gì rõ ràng cần được thay đổi.

Chương tiếp theo sẽ bắt đầu từ chính cấu trúc đó.

CHƯƠNG 10

CẤU TRÚC DUY TRÌ ỔN ĐỊNH

Nếu ở chương trước, đời sống sau can thiệp được mô tả như một trạng thái ổn định kéo dài, thì chương này đặt câu hỏi tiếp theo:

điều gì đang giữ cho trạng thái đó tiếp tục tồn tại?

Không phải bằng cảm xúc,

không phải bằng niềm tin,

mà bằng một cấu trúc vận hành có thể quan sát được.

1. Ổn định không tự tồn tại

Trạng thái “ổn” thường được cảm nhận như một nền tự nhiên của đời sống.

Tuy nhiên, trên thực tế, nó không tự sinh và cũng không tự duy trì.

Ổn định chỉ xuất hiện khi:

- các phản ứng được theo dõi,
- các khuynh hướng được nhận diện,
- và các lệch chuẩn được điều chỉnh kịp thời.

Nói cách khác, ổn định là kết quả của một **quá trình vận hành liên tục**, chứ không phải một trạng thái tĩnh đạt

được một lần rồi thôi.

2. Sự hình thành của một cơ chế giám sát nội tâm

Sau một thời gian thực hành trị liệu, chánh niệm, hoặc các mô hình tự quan sát khác, con người phát triển một năng lực mới:

tự theo dõi chính mình.

Năng lực này ban đầu mang tính giải thoát.

Nó giúp nhận ra cảm xúc trước khi bị cuốn đi,
nhận ra suy nghĩ trước khi đồng nhất,
và can thiệp trước khi khổ trở nên trầm trọng.

Nhưng khi được duy trì đủ lâu, năng lực đó dần định hình thành một cơ chế ổn định hơn:

một lớp giám sát nội tâm thường trực.

3. Khi quan sát trở thành mặc định

Ở giai đoạn này, con người không còn cần được nhắc nhở để quan sát.

Việc theo dõi trạng thái nội tâm diễn ra gần như tự động.

Cảm xúc vừa xuất hiện đã được ghi nhận.

Suy nghĩ vừa hình thành đã được phân loại.

Phản ứng vừa mạnh nha đã được cân nhắc.

Không có xung đột rõ ràng.

Không có căng thẳng dữ dội.

Nhưng cũng không có khoảnh khắc buông rơi hoàn toàn khỏi việc tự theo dõi.

4. Sự dịch chuyển của chủ thể

Một thay đổi tinh tế nhưng quan trọng xảy ra ở đây:

chủ thể không còn đơn thuần là người đang sống trải nghiệm, mà đồng thời trở thành ***người giám sát trải nghiệm đó.***

Hai vai trò này không tách rời, nhưng cũng không hoàn toàn trùng khít.

Con người vừa sống,

vừa theo dõi việc mình đang sống,

vừa điều chỉnh để việc sống đó không vượt ra ngoài một vùng được xem là “ổn”.

Sự dịch chuyển này không gây khổ.

Ngược lại, nó giúp tránh khổ.

Và chính vì vậy, nó rất hiếm khi bị đặt lại câu hỏi.

5. Khi ổn định cần được duy trì

Ở giai đoạn này, ổn định không còn là kết quả phụ của đời sống, mà trở thành điều cần được bảo toàn.

Mọi biến động đều được nhìn qua câu hỏi ngầm:

- điều này có làm tôi mất ổn không?
- phản ứng này có cần điều chỉnh không?
- trạng thái này có dấu hiệu lệch không?

Những câu hỏi này không sai.

Nhưng khi chúng trở thành nền tảng cho mọi quyết định, đời sống bắt đầu vận hành theo một logic khác:

tránh bất ổn trở thành động lực chính.

6. Sự khép kín của cấu trúc

Một cấu trúc duy trì ổn định có đặc điểm là:

- nó tự củng cố,
- nó tự biện minh,
- và nó ít khi tự tan rã.

Mọi cảm giác bất an nhẹ được xem là tín hiệu cần xử lý.

Mọi dao động được diễn giải như điều chỉnh chưa đủ tinh tế.

Và mọi câu hỏi về hướng đi thường được trả lời bằng việc quay lại các kỹ năng đã quen thuộc.

Theo cách đó, cấu trúc duy trì ổn định khép kín chính nó, mà không cần cưỡng ép.

7. Một câu hỏi chưa được đặt ra

Chương này không nhằm phê phán việc tự quan sát hay điều hòa.

Nó chỉ dừng lại ở việc mô tả một thực tế:

khi ổn định cần được duy trì, một cấu trúc giám sát sẽ phải tồn tại.

Vấn đề không nằm ở chỗ cấu trúc đó tốt hay xấu.

Vấn đề nằm ở chỗ:

điều gì xảy ra khi toàn bộ đời sống được tổ chức xoay quanh việc giữ cho cấu trúc đó không sụp đổ?

Câu hỏi này sẽ được tiếp cận ở chương tiếp theo — không từ góc độ trị liệu, mà từ chính kinh nghiệm sống của chủ thể đang vận hành bên trong cấu trúc đó.

CHƯƠNG 11

CẢM XÚC VÀ QUYỀN LỰC TRÊN NGÃ THỨC

Ở chương trước, đời sống được mô tả như một hệ thống ổn định vận hành nhờ giám sát nội tâm liên tục.

Chương này đi sâu hơn vào câu hỏi: *điều gì khiến cấu trúc đó trở nên cần thiết ngay từ đầu?*

Câu trả lời không nằm ở suy nghĩ,
cũng không nằm ở niềm tin,
mà nằm ở quyền lực của cảm xúc trên cái được gọi là “tôi”.

1. Cảm xúc không chỉ là nội dung

Trong nhiều mô hình tâm lý học phổ biến, cảm xúc được xem như:

- phản ứng với hoàn cảnh,
- tín hiệu sinh học,
- hoặc hiện tượng cần được điều hòa.

Những mô tả này đúng ở một tầng nhất định.

Nhưng chúng bỏ qua một vai trò căn bản hơn của cảm xúc:

cảm xúc định hình chủ thể đang trải nghiệm.

Cảm xúc không chỉ xuất hiện *trong* ngã thức.

Chúng tham gia trực tiếp vào việc *tạo ra* xung đột trong ngã thức và chiếm ngã thức.

2. Khi cảm xúc chiếm quyền ngã thức

Trong những trạng thái cảm xúc mạnh, con người không chỉ “có” cảm xúc.

Con người **trở thành** trạng thái đó.

Lo âu không chỉ là một hiện tượng được quan sát,
nó là cách thế giới đang được cảm nhận.

Buồn không chỉ là một cảm giác,
nó là toàn bộ khung ý nghĩa mà đời sống đang đi qua.

Ở những thời điểm như vậy, ngã thức không đứng bên ngoài cảm xúc.

Ngã thức bị khống chế bởi cảm xúc.

3. Sự hình thành của nhu cầu kiểm soát

Khi cảm xúc có quyền lực định hình chủ thể,
nhu cầu điều hòa không còn là lựa chọn, mà trở thành
điều kiện để tồn tại ổn định.

Không phải vì con người thích kiểm soát,

mà vì không kiểm soát đồng nghĩa với mất khả năng định hướng bản thân.

Từ đây, mọi hệ thống chữa khổ đều cùng chạm vào một điểm chung:

giảm quyền lực của cảm xúc lên ngã thức.

4. Giới hạn của điều hòa

Điều hòa có thể:

- làm giảm cường độ,
- làm chậm phản ứng,
- và tạo khoảng cách nhận thức.

Nhưng điều hòa không đặt lại câu hỏi căn bản hơn:

vì sao cảm xúc lại có quyền lực lớn đến vậy ngay từ đầu?

Nếu quyền lực này không được hiểu rõ,

mọi hình thức điều hòa chỉ có thể hoạt động như biện pháp quản lý,

không thể chạm đến cấu trúc sinh khởi của khổ.

5. Khi ngã thức được xây trên phản ứng

Một ngã thức hình thành quanh phản ứng cảm xúc sẽ:

- liên tục cần theo dõi chính mình,
- liên tục cần điều chỉnh trạng thái,
- và liên tục cần xác nhận rằng mình đang “ổn”.

Không phải vì nó sai,

mà vì nền tảng của nó không ổn định nếu không được giám sát.

Ở tầng này, chữa khổ không còn là xử lý cảm xúc, mà là duy trì tính khả dụng khi ngã thức còn chủ quyền.

6. Trách nhiệm bị gán nhầm

Khi cảm xúc chi phối ngã thức, trách nhiệm thường bị hiểu theo cách cá nhân hóa:

- tôi phải điều chỉnh tốt hơn,
- tôi phải tỉnh thức hơn,
- tôi phải phản ứng đúng hơn.

Cách hiểu này khiến trách nhiệm trở thành gánh nặng đạo đức,

thay vì là hệ quả của một cấu trúc cần được nhận diện.

Ở đây, câu hỏi không phải là:

“Làm sao tôi kiểm soát cảm xúc tốt hơn?”

Mà là:

“Cái gì trong cấu trúc ngã khiến cảm xúc phải được kiểm soát liên tục như vậy?”

7. Một điểm xoay

Chương này không phủ nhận vai trò của cảm xúc, cũng không đề nghị phủ định chúng.

Nó chỉ đặt một điểm xoay trong cách nhìn:

chừng nào cảm xúc còn giữ quyền lực khổng chế ngã thức,

chừng đó mọi ổn định không thể duy trì bằng nỗ lực.

Và chính tại điểm này, câu hỏi “để làm gì?” bắt đầu rời khỏi phạm vi mục tiêu,

để chạm vào nền tảng của việc sống như một chủ thể.

Chương tiếp theo sẽ không tìm cách trả lời câu hỏi đó, mà đi tới nơi câu hỏi không còn cần được né tránh nữa.

CHƯƠNG 12

CÂU HỎI KHÔNG AI MUỐN HỎI: ĐỂ LÀM GÌ?

Sau khi các cấu trúc duy trì ổn định đã được nhận diện, sau khi quyền lực của cảm xúc trên ngã thức đã được nhìn thẳng,

một câu hỏi bắt đầu xuất hiện — không phải như một ý tưởng, mà như một thực tại khó né.

Câu hỏi đó không phải là:

“Làm sao để sống tốt hơn?”

Mà là:

“Để làm gì?”

1. Câu hỏi không nhằm tìm mục tiêu mới

Trong hầu hết các hệ thống phát triển cá nhân, câu hỏi “để làm gì?” thường được trả lời bằng:

- mục tiêu,
- giá trị,
- ý nghĩa,
- hoặc một hình thức đóng góp.

Nhưng ở giai đoạn này, mọi câu trả lời dạng đó đều trở nên không đủ.

Không phải vì chúng sai,

mà vì chính động lực tìm kiếm câu trả lời đã bắt đầu bị nghi vấn.

Câu hỏi “để làm gì?” xuất hiện khi:

- các mục tiêu đã hoàn thành vai trò của chúng,
- các giá trị không còn tạo lực đẩy,
- và ý nghĩa không còn được cảm nhận như điều cần đạt tới.

2. Khi mọi cải thiện mất sức thuyết phục

Ở điểm này, con người không rơi vào khủng hoảng.

Họ vẫn vận hành tốt, vẫn có khả năng điều chỉnh, và vẫn có đời sống tương đối ổn định.

Nhưng cải thiện không còn mang lại cảm giác tiến về phía trước.

Không phải vì không còn khả năng cải thiện,

mà vì không còn rõ cải thiện đang phục vụ cho điều gì.

Khi đó, mọi nỗ lực hoàn thiện bản thân bắt đầu mang tính lặp lại,

và đời sống chuyển sang trạng thái được duy trì hơn là được sống.

3. Khoảnh khắc không còn gì để bám

Câu hỏi “để làm gì?” không xuất hiện khi con người mất hết điểm tựa.

Nó xuất hiện khi các điểm tựa vẫn còn đó, nhưng không còn được tin như trước.

Mục tiêu vẫn tồn tại.

Giá trị vẫn được nhắc tới.

Kỹ năng vẫn vận hành.

Nhưng không còn điều nào trong số đó đủ để che khuất một thực tế đơn giản:

không có hướng đi nội tại nào đang dẫn đường.

4. Một câu hỏi không có vị trí trong chữa khổ

Trong các mô hình chữa khổ, câu hỏi “để làm gì?” thường bị xem là:

- quá trừu tượng,
- quá triết lý,
- hoặc không mang tính can thiệp.

Vì nó không giúp giảm triệu chứng,

không giúp tăng ổn định,

và không thể chuyển hóa thành kỹ thuật.

Do đó, câu hỏi này thường bị né,

hoặc được thay thế bằng những câu hỏi khả dụng hơn.

Nhưng khi chữa khổ đã hoàn thành chức năng của nó, không còn câu hỏi nào khác có thể thay thế được câu hỏi này.

5. Khi câu hỏi không còn cần được trả lời

Ở tầng sâu hơn, “để làm gì?” không phải là câu hỏi đòi câu trả lời.

Nó là dấu hiệu cho thấy:

- cấu trúc sống dựa trên mục tiêu đã đi đến giới hạn,
- động lực dựa trên tránh khổ đã cạn lực,
- và việc duy trì ổn định không còn đủ để biện minh cho chính nó.

Ở điểm này, mọi câu trả lời có sẵn đều trở nên dư thừa.

6. Một ngưỡng không thể đi vòng

Chương này không đưa ra hướng đi.

Nó chỉ xác nhận một ngưỡng:

không thể đi tiếp bằng cách thêm điều gì đó vào đời sống.

Câu hỏi “để làm gì?” không mời gọi hành động,
mà buộc con người dừng lại trước chính cấu trúc đã đưa
họ tới đây.

Chương tiếp theo sẽ không tìm cách giải quyết câu hỏi
này.

Nó chỉ đi tới một khả năng thường bị hiểu lầm:

rằng không can thiệp không đồng nghĩa với buông xuôi.

CHƯƠNG 13

KHÔNG CAN THIỆP: KHÔNG PHẢI BUÔNG XUÔI

Sau khi câu hỏi “để làm gì?” xuất hiện, một hiểu lầm thường xảy ra gần như ngay lập tức.

Đó là việc đồng nhất việc không tiếp tục can thiệp với sự thụ động, buông bỏ trách nhiệm, hoặc mất động lực sống.

Chương này được viết để tách bạch hai điều đó.

1. Không can thiệp không đồng nghĩa với không hành động

Không can thiệp không phải là:

- ngừng phản ứng,
- ngừng suy nghĩ,
- hay từ chối đời sống.

Không can thiệp chỉ có nghĩa là:

không tiếp tục sửa chữa đời sống như một vấn đề cần được tối ưu.

Hành động vẫn diễn ra.

Quyết định vẫn được đưa ra.

Trách nhiệm vẫn tồn tại.

Điều thay đổi không nằm ở hành vi,
mà nằm ở ***động lực đứng sau hành vi***.

2. Khi hành động không còn xuất phát từ tránh khổ

Phần lớn hành động của con người được dẫn dắt bởi:

- mong muốn đạt an,
- tránh bất ổn,
- hoặc duy trì trạng thái được xem là lành mạnh.

Khi không can thiệp, những động lực này không bị phủ nhận,

nhưng cũng không còn giữ vai trò trung tâm.

Hành động không còn là phản ứng nhằm sửa một trạng thái nội tâm,

mà là đáp ứng trực tiếp với tình huống đang diễn ra.

3. Sự tan rã của “người sửa”

Ở những chương trước, “người sửa” đã được mô tả như một cấu trúc cần thiết để duy trì ổn định.

Không can thiệp không nhằm tiêu diệt cấu trúc đó.

Nó chỉ đặt cấu trúc ấy vào tình huống không còn cần thiết.

Khi không còn mục tiêu phải đạt,

không còn trạng thái phải duy trì,
vai trò của “người sửa” tự nhiên suy yếu.

Không có nỗ lực buông bỏ.

Không có hành động phủ định.

Chỉ có sự không còn cần dùng đến.

4. Trách nhiệm không cần bản ngã trung tâm

Một trong những lo ngại lớn nhất khi nói tới không can thiệp là:

liệu con người có trở nên vô trách nhiệm không?

Thực tế quan sát cho thấy điều ngược lại.

Khi hành động không còn bị chi phối bởi việc bảo vệ trạng thái nội tâm,

trách nhiệm không cần được thúc đẩy bởi bản ngã.

Nó xuất hiện như phản hồi phù hợp với hoàn cảnh,
không cần gắn với câu chuyện “tôi là người như thế nào”.

5. Sự sống không cần được điều chỉnh liên tục

Không can thiệp nghĩa là không tạo ra một trạng thái đặc biệt.

Nó chỉ chấm dứt việc xem đời sống như một quá trình cần được hiệu chỉnh không ngừng.

Cảm xúc vẫn đến và đi.

Dao động vẫn xảy ra.

Nhưng không còn nhu cầu phải đặt chúng vào một lộ trình chữa trị.

Ở đây, không có giải thoát theo nghĩa hưng phấn.

Mà chỉ có sự bớt dày của cấu trúc trung gian giữa con người và đời sống.

6. Một sự im lặng chức năng

Chương này không kết thúc bằng một kết luận,
mà bằng một mô tả:

khi không còn sửa,

đời sống không trở nên hoàn hảo hơn,

nhưng cũng không còn bị chia cắt bởi nhu cầu phải khác đi.

Chương cuối cùng sẽ không tổng kết,

cũng không đóng lại cuốn sách.

Nó chỉ đặt con người trở lại đúng vị trí của mình trong đời sống —

nơi không còn cần chữa khổ để được sống.

CHƯƠNG 14

TRẢ CON NGƯỜI VỀ CHO ĐỜI SỐNG

Cuốn sách này bắt đầu từ một thực tế đơn giản:

chữa khổ hiện đại đã thành công.

Và chính từ thành công đó, một câu hỏi khác trở nên cần thiết.

Không phải câu hỏi về kỹ thuật,

không phải câu hỏi về phương pháp,

mà là câu hỏi về vị trí của chữa khổ trong đời sống con người.

1. Khi không còn cần chữa khổ

Có những giai đoạn trong đời sống mà chữa khổ là điều không thể thiếu.

Không có trị liệu, con người không đứng vững.

Không có điều hòa, khổ làm tê liệt khả năng sống.

Nhưng cũng có những giai đoạn mà việc tiếp tục chữa không còn mang lại thêm tự do.

Ở những giai đoạn đó, chữa khổ không sai.

Nó chỉ không còn là việc cần làm.

2. Khi an không còn là mục tiêu

An, trong nhiều hệ thống, được xem như đích đến tự nhiên.

Nhưng khi *an trở thành mục tiêu, đời sống bị tổ chức quanh việc đạt và giữ một trạng thái.*

Cuốn sách này không phủ nhận giá trị của an.

Nó chỉ đặt an trở lại đúng chỗ của nó:

một hệ quả có thể xảy ra, không phải mục đích cần theo đuổi.

Khi an không còn là mục tiêu,

đời sống không cần chứng minh rằng nó đang đi đúng hướng.

3. Trả lại câu hỏi cho đời sống

“Để làm gì?” không phải là câu hỏi để giữ lại.

Nó là câu hỏi xuất hiện để rồi tự rơi đi,

khi không còn cấu trúc nào cần được biện minh.

Cuốn sách này không trả lời câu hỏi đó.

Nó chỉ chỉ ra nơi câu hỏi được sinh ra,

và nơi nó không còn cần thiết.

4. Không còn con đường cần đề xuất

Cuốn sách này không đưa ra con đường mới.

Không phải vì không có con đường nào khác,

mà vì chính nhu cầu có thêm con đường đã được đặt lại.

Khi không còn tìm kiếm một hướng đi nội tại,

đời sống không cần được dẫn dắt.

Nó chỉ cần được sống.

5. Một kết thúc không khép

Cuốn sách này không kết thúc bằng một thông điệp.

Nó dừng lại ở một điểm:

nơi con người không còn được nhìn như một vấn đề cần sửa,

cũng không cần được nâng lên thành một lý tưởng cần đạt.

Chỉ còn đời sống,

không bị chen giữa bởi nhu cầu phải khác đi.

Và ở đó,

khổ không cần bị loại bỏ —

vì nó không còn giữ vị trí trung tâm để vận hành nữa.

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

Phần này chỉ có mục đích định vị phương pháp, không phải tổng thuật học thuật hay phê bình các trường phái hiện có. Nó cũng không nhằm chứng minh hệ thống nào “đúng” hay “sai”.

Mục đích duy nhất là:

giúp bạn đọc thấy rõ

cuốn sách này *trùng ở đâu về hiện tượng*

và *lệch ở đâu về nguyên nhân*

so với các hệ thống quen thuộc.

1. Với CBT / ACT (trị liệu nhận thức – hành vi)

Điểm trùng ở hiện tượng

CBT và ACT quan sát rất đúng rằng:

- suy nghĩ ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc
- các mẫu diễn giải lặp lại tạo ra khổ
- việc thay đổi cách nhìn có thể giảm đau khổ tâm lý.

Cuốn sách này không phủ nhận những quan sát đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

CBT và ACT ngầm giả định rằng:

- suy nghĩ là nguyên nhân gốc
- niềm tin sai lệch là lỗi của khổ
- sửa nhận thức → giảm khổ

Trong khi cuốn sách này cho rằng:

- suy nghĩ chỉ là ***biểu hiện muộn***
- chúng không phải nguyên nhân gốc

chúng được sinh ra từ một cơ chế sâu hơn:

đồng nhất bản ngã với trải nghiệm

và ***nhu cầu kiểm soát thực tại để an toàn.***

Vì vậy:

- thay suy nghĩ có thể giảm triệu chứng
- nhưng *hiếm khi chạm được tầng sinh khổ.*

Hệ quả thực tế

CBT/ACT rất hiệu quả cho:

- lo âu chức năng
- trầm cảm mức nhẹ – trung bình

- rối loạn điều chỉnh.

Nhưng thường gặp giới hạn ở:

- khô lặp lại nhiều năm
- cảm giác trống rỗng nền
- khô không gắn với niềm tin cụ thể.

Ở những trường hợp đó:

sửa suy nghĩ

≠ sửa cơ chế sinh khổ.

2. Với mindfulness và thiền hiện đại

Điểm trùng ở hiện tượng

Mindfulness quan sát đúng rằng:

- quay về hiện tại làm giảm loạn động tâm trí
- quan sát cảm xúc thay vì phản ứng giúp dịu khổ
- tạo khoảng lùi khỏi dòng suy nghĩ có tác dụng an thần.

Cuốn sách này không phủ nhận các hiệu ứng đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

Mindfulness thường ngầm giả định rằng:

- có một “người quan sát” trung tính

- có thể đứng ngoài cảm xúc
- và điều đó là chuyển hóa.

Cuốn sách này cho rằng:

- chính “người quan sát” đó là một cấu trúc bản ngã tinh vi hơn
- và việc tạo khoảng cách khỏi cảm xúc thường chỉ tạo ra một tầng phòng vệ mới.

Tức là:

khô được quản lý tốt hơn

nhưng cơ chế sinh khô vẫn còn nguyên.

Hệ quả thực tế

Mindfulness rất hiệu quả cho:

- căng thẳng
- rối loạn chú ý
- quá tải cảm xúc.

Nhưng thường thất bại ở:

- khô mang tính hiện sinh
- xung đột bản ngã sâu
- cảm giác “sống không thật”.

Ở những trường hợp đó:

tỉnh thức khỏi cảm xúc

≠ chạm được gốc của khổ.

3. Với Phật học phổ biến

Điểm trùng ở hiện tượng

Phật học quan sát rất đúng rằng:

- ái thủ sinh khổ
- vô thường làm mọi thứ bất an
- chấp ngã là nguồn đau khổ

Cuốn sách này không phủ nhận các mô tả đó.

Điểm lệch ở cách hiểu “ngã”

Phật học phổ biến thường được diễn giải rằng:

- cái tôi là ảo
- thấy vô ngã là giải thoát
- buông bản ngã là hết khổ

Cuốn sách này cho rằng:

- vấn đề không nằm ở “có ngã hay không”
- mà nằm ở *cơ chế vận hành của đồng nhất*
- nơi con người tự trói mình vào hình ảnh về chính họ.

Tức là:

không cần triệt tiêu bản ngã

mới hết khổ

mà cần thấy rõ

cách bản ngã đang vận hành.

Hệ quả thực tế

Phật học rất sâu về mặt siêu hình

nhưng khi đi vào đời sống hiện đại:

- thường bị giản lược thành đạo đức
- hoặc kỹ thuật trấn an

Điều này tạo ra nghịch lý:

người “hiểu đạo” rất nhiều

nhưng vẫn khổ y nguyên

chỉ là khổ tinh vi hơn.

4. Điểm khác cốt lõi của cuốn sách này

Nếu phải tóm gọn sự khác biệt trong một mệnh đề:

Phần lớn hệ thống hiện nay

xử lý khổ ở tầng biểu hiện.

*Cuốn sách này xử lý khổ
ở tầng cơ chế sinh ra biểu hiện.*

Cụ thể:

- không sửa suy nghĩ
- không trấn an cảm xúc
- không buông bản ngã
- không tìm “bình an”.

Mà làm một việc duy nhất:

***trả mọi hiện tượng khổ
về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.***

5. Vì sao không trích dẫn từng hệ thống?

Phần này cố tình:

- không dẫn tên tác giả
- không dẫn sách
- không dẫn nghiên cứu

Vì:

1. Mục tiêu không phải học thuật
2. Mục tiêu là định vị phương pháp
3. Mục tiêu là tránh hiểu lầm bản chất công việc đang làm.

Nếu trích dẫn cụ thể:

- cuốn sách sẽ bị đọc như một bản cải biên CBT hoặc một diễn giải Phật học mới

Trong khi sự thật là:

- nó không kế thừa trực tiếp bất kỳ hệ thống nào.

6. Một lưu ý cuối cho người đọc

Nếu bạn thấy:

- “nghe giống CBT”
- “nghe giống Phật học”
- “nghe giống mindfulness”

đó là vì:

hiện tượng khổ là chung cho loài người.

Nhưng nếu bạn thấy:

- cách giải thích nguyên nhân rất khác
- cách đặt vấn đề rất ngược
- và các kỹ thuật quen thuộc không còn được xem là cốt lõi

đó là vì:

cuốn sách này đang dùng
một hệ quy chiếu khác.

KẾT LUẬN NGẮN GỌN

Cuốn sách này:

- không chống lại CBT
- không phủ nhận mindfulness
- không bác bỏ Phật học.

Nó chỉ không chấp nhận:

- các giả định ngầm
- và các cơ chế tránh né
mà những hệ thống đó vô tình mang theo.

Nó không xin phép
bất kỳ truyền thống nào
để được tồn tại.

Nó chỉ xin người đọc
một điều duy nhất:

***tự kiểm chứng mọi mệnh đề
trong chính đời sống nội tâm của mình.***