

THUẬT

THE WISDOM OF THE ENNEAGRAM

Lê Nguyễn Hà An dịch



Enneagram - Cẩm nang giúp nhìn thấu
tâm lý đối phương

DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON

TÂM

Mục lục

Những lời khen ngợi dành cho thuật đọc tâm

Lời mở đầu

PHẦN 1 - HÀNH TRÌNH NỘI TÂM

Chương 1. Xác định kiểu tính cách của bạn

Chương 2. Nguồn gốc cổ xưa, cái nhìn hiện đại

Chương 3. Bản chất và tính cách

Chương 4. Trau dồi nhận thức

Chương 5. Cái tôi ba chiều

Chương 6. Các cơ chế năng lượng và các biến thể

PHẦN 2 - CHÍN KIỂU TÍNH CÁCH

Chương 7. Kiểu một: Người cải cách

Chương 8. Kiểu hai: Người trợ giúp

Chương 9. Kiểu ba: Người thành đạt

Chương 10. Kiểu bốn: Người theo chủ nghĩa cá nhân

Chương 11. Kiểu năm: Người điều tra

Chương 12. Kiểu sáu: Người trung thành

Chương 13. Kiểu bảy: Người nhiệt huyết

Chương 14. Kiểu tám: Người thách thức

Chương 15. Kiểu chín: Người hòa giải

PHẦN 3 - CÁC CÔNG CỤ CHUYỂN ĐỔI

Chương 16. Hệ thống Enneagram và việc thực hành tâm linh

Chương 17. Hành trình tâm linh – luôn luôn ngay bây giờ

Lời cảm ơn

Những lời khen ngợi dành cho thuật đọc tâm

“Thuật đọc Tâm là một cuốn sách rất quan trọng. Bằng cách kết hợp các kiểu tính cách hàng ngang của Enneagram với một hệ thống các tầng dọc trong nhận thức, Riso và Hudson đã thực sự tạo nên một trong những mô hình hoàn chỉnh đầu tiên về tâm lý loài người. Bên cạnh tầm quan trọng của công trình mang tính tiên phong này, nó còn nhấn mạnh sự không phù hợp của bất cứ thứ gì hạn hẹp hơn một mô hình toàn phổ về sự sinh trưởng và phát triển của con người. Đây là cuốn sách rất đáng để tìm đọc.”

-Ken Wilber, tác giả cuốn *The marriage of Sense and Soul* (tạm dịch: *Sự kết hợp của giác quan và linh hồn*)

“Tôi khuyên mọi người nên đọc cuốn sách này, không chỉ những người đang trên con đường phát triển bản thân, mà cả những người muốn hiểu về thế giới nội tâm phức tạp của những người xung quanh như bạn đời, thành viên gia đình, đồng nghiệp, hay bạn bè. Các bảng hỏi đều rất thú vị và mang tính khai sáng. Tôi đã thu được một vài thông tin quan trọng về chính mình, nhận ra thách thức phát triển và vun đắp thêm lòng trắc ẩn. Chắc hẳn, đóng góp lớn nhất của Thuật đọc Tâm được gói gọn trong từ ‘trí tuệ’. Các tác giả gửi đến một thông điệp rõ ràng về tính phức tạp trong bản chất con người, tiếng gọi khao khát về mặt tâm linh trong mỗi chúng ta, và những tầng cao hơn trong khả năng của chúng ta. Tuy nhiên, họ không bỏ mặc chúng ta tại đó. Họ giới thiệu cho chúng ta một hành trình tiến hóa cá nhân và tâm linh.”

-Harville Hendrix, Ph.D, tác giả cuốn *Getting the Love You Want* (tạm dịch: *Giành lấy tình yêu bạn muốn*)

“Don Riso và Russ Hudson đã làm nổi bật sự phong phú và chiều sâu của Enneagram, cũng như khơi gợi lên sức mạnh của biểu tượng này như một công cụ biến đổi con người. Thuật đọc Tâm chứa đầy trí tuệ và chiều sâu. Bạn sẽ vô thức tìm đọc lại cuốn sách này nhiều lần và mỗi lần đọc lại sẽ khám phá thêm được những kho báu mới.”

-Tony Schwarts, tác giả cuốn *What Really matters* (tạm dịch: *điều thực sự quan trọng*)

“Thuật đọc Tâm không chỉ là một bản mô tả và thảo luận rõ ràng, toàn diện về một cách phân loại tính cách cổ xưa, mà còn là một đóng góp to lớn và sáng tạo trong việc ứng dụng và phát triển của mô hình trong tương lai. Don Riso và Russ Hudson đã thiết kế ra những bài hướng dẫn và kiểm tra đơn giản, mang tính thực tiễn có thể giúp xác định kiểu tính cách của một người và sử dụng kiến thức này vào việc chữa lành và biến đổi về mặt tâm lý tinh thần.

-Stanislav Grof, M.D., tác giả cuốn *The Adventure of Self-Discovery* (tạm dịch: *hành trình Khám phá bản thân*)

Lời mở đầu

THỰC THỂ ÁNH SÁNG

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU ĐƯỢC DẪN DẮT bởi một sự thôi thúc từ sâu thẳm bên trong. Chúng ta sẽ cảm thấy bất an mỗi khi thấy bản thân vẫn còn thiếu sót một điều gì đó, dù rất khó xác định chính xác điều đó là gì. Chúng ta có đủ các loại quan niệm về những thứ mà chúng ta nghĩ là mình cần hoặc muốn – một mối quan hệ tốt hơn, một công việc tốt hơn, một vóc dáng hoàn hảo hơn, một chiếc xe hơi xịn hơn và rất nhiều thứ khác nữa. Chúng ta tin rằng nếu mình có thể sở hữu mối quan hệ, công việc hay món “đồ chơi” mới hoàn hảo kia, cảm giác bồn chồn không yên từ trong sâu thẳm sẽ biến mất, chúng ta sẽ cảm thấy thỏa mãn và đủ đầy. Nhưng kinh nghiệm dạy chúng ta rằng, một chiếc xe hơi mới cũng chỉ giúp con người hạnh phúc hơn trong một khoảng thời gian ngắn mà thôi. Dù hoàn hảo thế nào đi chăng nữa, một mối quan hệ mới vẫn sẽ không thể làm chúng ta mãn nguyện như mong đợi. Vậy chúng ta đang thực sự tìm kiếm điều gì?

Nếu bớt chút thời gian để suy ngẫm, chúng ta sẽ nhận ra rằng, điều trái tim mình khao khát là biết được chúng ta là ai và tại sao chúng ta lại ở đây. Nhưng nền văn hóa chúng ta đang sống hầu như không khuyến khích chúng ta tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi này. Chúng ta được dạy rằng, chất lượng cuộc sống trước hết sẽ được cải thiện nếu điều kiện vật chất bên ngoài tăng lên. Tuy nhiên, dù sớm hay muộn, chúng ta rồi cũng nhận ra rằng những vật ngoài thân sẽ chẳng thể xua tan sự bất an trong tâm hồn mỗi người.

“Trong mỗi sinh vật đều có một phần khao khát được trở thành chính nó, con nòng nọc muốn biến thành ếch, con nhộng muốn hóa thành bướm, một con người bị hủy hoại muốn trở nên vẹn toàn. Đó chính là sự duy linh.”

ELLEN BASS

“Đối với tôi, có vẻ như trước khi chúng ta bắt đầu cuộc hành trình tìm ra sự thật, tìm ra Chúa, trước khi chúng ta bắt đầu làm gì đó, bắt đầu một mối quan hệ với người khác... chúng ta nhất thiết phải hiểu rõ bản thân mình trước.”

KRISHNAMURTI

“Dù bạn bao nhiêu tuổi, được nuôi dưỡng ra sao, được giáo dục như thế nào, những điều làm nên bạn hầu hết đều là những tiềm năng không được dùng tới.”

GEORGE LEONARD

Vậy chúng ta phải tìm kiếm câu trả lời ở đâu?

Rất nhiều cuốn sách về chủ đề thay đổi bản thân đều nói một cách rất xúc động về kiểu người mà tất cả chúng ta muốn trở thành. Chúng ta đều thừa nhận tầm quan trọng của sự đồng cảm, tinh thần cộng đồng, giao tiếp và sự sáng tạo. Nhưng mặc dù những phẩm chất này đều (và các phẩm chất khác) đẹp đẽ và thu hút, chúng ta vẫn cảm thấy khó có thể duy trì hoặc áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày. Trái tim của chúng ta khao khát vươn lên, nhưng hầu như lúc nào chúng ta cũng sụp đổ một cách đau đớn trên những tảng đá của sợ hãi, những thói quen tự hủy hoại và mù quáng. Những dự định tốt đẹp và những kỳ vọng cao quý của chúng ta thường trở thành nguồn cơn của sự thất vọng. Chúng ta bỏ cuộc với chính bản thân mình, quay về với những sự sao nhãng quen thuộc và cố quên đi toàn bộ vấn đề.

Vậy phải chăng phần lớn các cuốn sách nổi tiếng về tâm lý học đều nhằm lẫn hay sai lệch? Phải chăng con người không có khả năng sống một cuộc đời toàn vẹn và viên mãn? Trong suốt chiều dài lịch sử, những bậc thầy thông thái về tinh thần và đạo đức luôn khẳng định rằng chúng ta có tiềm năng để đạt đến sự vĩ đại – và rằng trên thực tế, chúng ta là những sinh vật thần thánh theo nghĩa đen. Vậy tại sao chúng ta lại cảm thấy quá khó khăn để nhận ra và sống đúng với trạng thái này?

Chúng tôi tin rằng phần lớn các cuốn sách về phát triển bản thân (self-help) không hoàn toàn sai, nhưng lại chưa đầy đủ. Ví dụ, khi bàn về một chủ đề cơ bản như giảm cân, chúng ta biết rằng có rất nhiều nguyên nhân khiến một người mắc các vấn đề về cân nặng hoặc thực phẩm – nhạy cảm với đường, khẩu phần ăn thừa chất béo, ăn để kiềm chế lo lắng hay hàng loạt các vấn đề về cảm xúc khác. Nếu không xác định được nguyên nhân cốt lõi thì dù có nỗ lực như thế nào, bạn cũng chẳng thể tìm ra được một giải pháp thỏa đáng.

Những hướng dẫn của các tác giả dòng sách phát triển bản thân thường dựa trên các phương pháp đã phát huy hiệu quả với chính họ, phản ánh những đặc điểm tâm lý và cách tư duy của cá nhân họ. Nếu một độc giả tình cờ có đặc điểm tâm lý tương tự, phương pháp của tác giả có thể có tác dụng. Tuy nhiên, nếu hai bên ít có sự tương đồng, người đọc có khả năng bị làm đường lạc lối hơn là được giúp đỡ.

Bất kỳ cách tiếp cận tới sự phát triển nào nếu muốn hiệu quả cũng phải cân nhắc đến thực tế rằng cuộc sống có nhiều kiểu người khác nhau – *nhiều loại tính cách khác nhau*. Trước đây, rất nhiều hệ thống tâm lý và tâm linh đã cố gắng nêu ra nhận định cốt lõi này: chiêm tinh học, số học, mô hình bốn tính cách cơ bản (lãnh đạm, cáu kỉnh, u sầu và lạc quan), hệ thống tính cách của Jung (các xu hướng hướng nội và hướng ngoại đi kèm với các cơ chế xúc

giác, trực giác, cảm xúc và suy nghĩ) cùng nhiều hệ thống khác. Không chỉ vậy, các nghiên cứu gần đây về sự phát triển của trẻ sơ sinh và về khoa học trí não đã chỉ ra rằng những khác biệt căn bản về tính cách của các kiểu người khác nhau bắt nguồn từ nền tảng sinh học.

Sự đa dạng này giải thích tại sao một lời khuyên có thể hữu ích với người này lại trở thành thảm họa cho người kia. Khuyên nhủ một số kiểu người rằng họ nên chú tâm nhiều hơn vào cảm xúc của mình cũng giống như đổ thêm dầu vào lửa. Hay việc khuyên một vài kiểu người khác rằng họ cần khẳng định bản thân nhiều hơn cũng ngớ ngẩn như việc đưa một người biếng ăn vào chế độ ăn kiêng. Trong quá trình thấu hiểu chính mình, các mối quan hệ, sự phát triển tâm hồn và nhiều vấn đề hệ trọng khác, chúng ta sẽ thấy rằng kiểu tính cách – không phải giới tính, văn hóa hay khác biệt thế hệ – mới là nhân tố quan trọng.

Chúng tôi tin rằng sự hiểu biết về các kiểu tính cách là cần thiết trong nhiều lĩnh vực – giáo dục, khoa học, kinh doanh, nhân văn học và trị liệu – và trên hết, trong các công việc về tinh thần và mang tính chất biến đổi. Mặc dù chúng ta đều có những khao khát cháy bỏng, biểu hiện của chúng sẽ khác biệt và, trên thực tế, là một chức năng của một “bộ lọc” giúp chúng ta tiếp cận cuộc sống.

“Nói về mặt tâm linh, mọi nhu cầu và khao khát của một người luôn hiện hữu, có thể được chạm tới ngay tại đây và ngay lúc này – dành cho tất cả những ai có mắt nhìn.”

SURYA DAS

Bộ lọc chính mà chúng ta dùng để hiểu chính mình và thế giới xung quanh, để thể hiện bản thân, bảo vệ chính mình, để đấu tranh với quá khứ và

dự đoán cho tương lai, để học hỏi, để hoan hỉ và để yêu chính là kiểu tính cách của chúng ta.

Điều gì sẽ xảy ra nếu có một hệ thống có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân mình và người khác? Hoặc nếu hệ thống đó giúp ta phân biệt các bộ lọc tốt hơn và sử dụng chúng một cách hợp lý? Hay chuyện gì sẽ xảy ra nếu hệ thống này có thể chỉ rõ cho chúng ta các vấn đề tâm lý cốt lõi cũng như điểm mạnh, điểm yếu trong kỹ năng giao tiếp với những người xung quanh? Nếu hệ thống này không phụ thuộc vào những tuyên bố của các chuyên gia, các bậc thầy, vào ngày sinh của chúng ta hay vào việc chúng ta là con thứ mấy trong gia đình, mà phụ thuộc vào những biểu hiện tính cách và sự sẵn lòng khám phá bản thân của chúng ta một cách trung thực thì sẽ như thế nào? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu hệ thống này không những chỉ ra các vấn đề cốt lõi mà còn cho ta thấy những phương thức hiệu quả để giải quyết chúng? Và nếu hệ thống này dẫn chúng ta đến với sâu thẳm tâm hồn mình? Thực tế có tồn tại một hệ thống như vậy, và tên của nó là Enneagram.

THỰC THỂ ÁNH SÁNG

Một trong những sự kiện quan trọng nhất đời tôi, Don, diễn ra nhiều năm trước khi tôi tham gia một khóa chữa lành tâm hồn kéo dài một tuần tại Bắc New York. Chúng tôi có khoảng 50 người, ở trong một khách sạn hơn trăm tuổi do thầy của chúng tôi sở hữu. Vì kiến trúc và nội thất của căn nhà cũ kỹ này cần nâng cấp hoàn toàn, nên chúng tôi đã có một cơ hội hoàn hảo để thực hiện các công việc chân tay nặng nhọc – một dịp để quan sát khả năng chịu đựng cũng như những phản ứng của chúng tôi khi làm việc. Lúc đó là mùa hè nên thời tiết khá gay gắt, không có nhiều chỗ để tắm, đường đến phòng tắm khá xa và bọn tôi gần như không có thời gian rảnh để nghỉ ngơi. Như cả nhóm đều biết từ trước, tất cả các điều kiện sinh hoạt và lối sống tập thể này được

một giáo viên thiết kế một cách có chủ đích, nhằm khơi gợi đặc điểm tính cách của chúng tôi, khiến cho mỗi người có thể tự quan sát mình rõ hơn dưới cường độ khắc nghiệt của phòng thí nghiệm sống này.

Vào một buổi chiều, chúng tôi có cơ hội hiếm hoi để nghỉ 45 phút giữa giờ. Tôi được giao trách nhiệm cạo sơn bên ngoài cái khách sạn cũ kỹ này và chẳng mấy chốc đã bị bụi sơn và các vết mốc tường bám đầy từ đầu đến chân. Cuối ca làm việc, tôi đã quá mệt và nhể nhại mồ hôi đến mức không còn quan tâm đến việc mình đang dơ dáy đến thế nào – tôi cần một giấc ngủ, và ngay khi chúng tôi kết thúc buổi làm việc, tôi là người đầu tiên chạy lên tầng và lao vào giường. Hầu hết mấy người bạn cùng phòng với tôi cũng đều bò vào ngay sau đó và ngủ ngon lành chỉ trong năm phút.

Ngay thời điểm đó, một người bạn cùng phòng còn lại, Alan, xông vào phòng. Cậu ấy được giao nhiệm vụ trông nom con cái của các thành viên trong nhóm, và qua cái cách mà cậu đá thúng đựng nia, rõ ràng là cậu ấy rất tức giận bởi không thể hoàn thành nhiệm vụ sớm hơn để chợp mắt một lát. Tuy thế, cậu ấy rõ ràng là có thời gian gây ồn ào khiến người khác không thể ngủ nổi.

Thế nhưng không lâu sau khi Alan ồn ã bước qua cánh cửa, một điều kỳ diệu đã xảy đến với tôi: Tôi nhận thấy những cảm xúc tiêu cực đối với cậu ta dâng lên trong cơ thể mình như một con tàu đang đi vào sân ga, và tôi đã không bước lên con tàu đó. Trong giây phút của sự khai sáng giản đơn, tôi nhìn thấy Alan cùng những giận dữ và thất vọng của cậu ấy – Tôi nhìn thấy Bản chất hành vi của cậu ấy mà không tô vẽ gì thêm – Tôi nhìn thấy sự tức giận của chính mình “đang tràn lên” để chĩa vào cậu – và tôi đã không phản ứng với bất kỳ cảm xúc nào trong số đó.

“Linh hồn là một thể lực vô hình trở nên hiện hữu trong mọi sự sống.”

MAYA ANGELOU

Khi tôi chỉ đơn giản quan sát những phản ứng tức giận và những lý lẽ tự bào chữa của chính mình thay vì hành động theo chúng, một bức màn dường như được vén lên trước mắt tôi, và tôi mở mắt. Thứ thông thường vẫn cản trở nhận thức của tôi tan biến trong phút chốc, và thế giới như sống dậy. Alan bỗng trở nên đáng yêu, và những chàng trai khác trở nên hoàn hảo với những phản ứng của họ, dù cho nó là gì đi nữa. Cũng đầy bất ngờ, khi tôi quay đầu lại và nhìn ra cửa sổ, tôi thấy mọi thứ xung quanh mình như tỏa sáng từ bên trong. Ánh nắng trên những cành cây, sự xoay vần của lá trong cơn gió, tiếng sột soạt nhẹ nhàng của ô kính bên trong khung cửa cũ, tất cả đều quá đẹp để có thể diễn tả thành lời. Tôi mê mẩn trước sự kỳ diệu của mọi thứ. Tất cả đều đẹp đến khó tin.

Tôi vẫn còn trong trạng thái ngây ngất đáng kinh ngạc khi hòa mình cùng những người khác trong nhóm tại buổi thiền lúc chiều muộn. Khi sự thiền định trở nên sâu lắng, tôi mở mắt và nhìn quanh căn phòng – và rơi vào trạng thái mà tôi chỉ có thể diễn tả như một sự thông suốt từ bên trong, một cảm nhận về thứ vẫn tồn tại trong tôi hàng năm trời.

Điều tôi thấy chính là việc mỗi người ở đó đều là những “thực thể của ánh sáng”. Tôi thấy rõ rằng mọi người đều được tạo nên từ ánh sáng – rằng chúng ta giống như những hình thái của ánh sáng – bị bao phủ bởi một lớp vỏ. Lớp vỏ màu đen và dai như nhựa đường đã làm mờ đi ánh sáng bên trong – thứ ánh sáng từ con người thực sự bên trong mỗi chúng ta. Vài mảng nhựa đường trông rất dày, những chỗ khác mỏng và trong suốt hơn. Những người đã bồi dưỡng bản thân trong thời gian dài có ít nhựa đường hơn và ở họ tỏa ra nhiều ánh sáng nội tâm hơn. Do quá khứ riêng của mỗi cá nhân, những người

khác bị phủ bởi nhiều nhựa đường hơn và cần cố gắng rất nhiều để có thể giữ nó đi.

Sau khoảng một tiếng, cảnh tượng đó mờ dần và cuối cùng biến mất hẳn. Khi buổi thiền kết thúc, chúng tôi có nhiều việc phải làm hơn, và tôi nhận lấy một trong những nhiệm vụ mọi người thường trốn tránh là rửa bát trong phòng bếp đầy khói. Tuy nhiên, do tôi vẫn cảm nhận được âm hưởng của niềm vui, nhiệm vụ đó cũng trở thành một khoảnh khắc hạnh phúc.

Tôi chia sẻ câu chuyện này không chỉ vì tầm quan trọng của nó đối với cá nhân tôi, mà còn vì nó là minh chứng trực quan rằng những điều mà chúng tôi đề cập đến trong cuốn sách này là có thật. Nếu chúng ta quan sát bản thân một cách chân thành và không đánh giá, nhìn thấy cách mà tính cách mình phản ứng trong từng hành động, chúng ta sẽ bừng tỉnh và nhận ra thêm nhiều niềm vui trong cuộc sống này.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Enneagram chỉ có thể trở nên có ích khi chúng ta thành thực với bản thân mình. Do đó, những thành phần của nó – cũng như cuốn sách này – tốt nhất nên được sử dụng như một bản hướng dẫn cho sự tự quan sát và tự vấn. Chúng tôi thiết kế cuốn sách này với nhiều mục thiết thực giúp bạn sử dụng nó có hiệu quả, bao gồm:

- Thái độ chữa lành vết thương, khả năng bẩm sinh và quá trình biến đổi cụ thể của từng kiểu tính cách.
- Làm sao để “quan sát và buông bỏ” những thói quen và phản ứng có hại.
- Làm sao để phát triển động lực cho từng kiểu tính cách
- Những thông điệp tuổi thơ trong tiềm thức.
- Chiến lược trị liệu cho từng kiểu tính cách.

- Bước nhảy tâm hồn, hồi chuông thức tỉnh và những điểm đáng báo động của từng kiểu tính cách.

- Cách bồi đắp nhận thức trong cuộc sống hằng ngày.

- Các Bài tập Nội tâm và các cách thực hành cho từng kiểu tính cách.

- Làm sao sử dụng hệ thống để phát triển tâm hồn lâu dài.

Việc hoàn thành các bài tập trong cuốn sách này vào một quyển nhật ký sẽ rất có ích, bạn nên dùng một cuốn sổ hoặc một cuốn vở gáy lò xo cho mục đích này. Chúng tôi khuyên bạn nên dùng một quyển nhật ký Bài tập Nội tâm để ghi lại những điều bạn rút ra khi đọc về kiểu tính cách của mình cũng như tám kiểu tính cách khác. Hầu hết mọi người đều nhận thấy rằng những thông tin này sẽ gợi ra nhiều vấn đề, những ký ức liên quan, cũng như những nguồn cảm hứng sáng tạo.

Với bài tập đầu tiên trong quyển nhật ký Bài tập Nội tâm, chúng tôi gợi ý bạn nên viết một đoạn tiểu sử cá nhân – nhưng không phải là tự truyện. Viết về bản thân dưới ngôi thứ ba – tức là, dùng “anh ấy” hay “cô ấy” thay vì “tôi”. Kể câu chuyện cuộc đời bạn, bắt đầu từ những năm tháng đầu đời (hoặc có thể từ trước đó nữa từ những gì bạn biết về tiểu sử gia đình) cho tới thời điểm hiện tại, như thể bạn đang miêu tả một người nào đó khác. Bạn có thể dành ra một trang giấy trong cuốn nhật ký Bài tập Nội tâm cho mỗi thập kỷ, trừ ra một khoảng trống để bạn có thể thêm vào những nhận định và quan sát liên quan trong quá trình bạn hồi tưởng lại được nhiều thứ hơn. Đừng lo lắng về cách hành văn hay về tính “chính xác”. Điều quan trọng là bạn nhìn thấy cuộc đời mình như một tổng thể hoàn chỉnh, tựa như bạn được ai đó kể lại.

Đâu là những thời điểm quyết định của cuộc đời bạn – những giây phút mất mát và những khoảnh khắc vinh quang – những khoảng thời gian mà bạn biết rằng cuộc đời bạn sẽ không còn như trước nữa, bất kể là theo chiều hướng tích cực hay tiêu cực? Ai là người có ảnh hưởng lớn nhất lên cuộc đời

bạn – những người đóng vai “nhân chứng” cho sự vật lộn và phát triển của bạn, những người đã làm bạn tổn thương, những người từng dạy dỗ hay đả kích bạn thân của bạn? Hãy liệt kê chi tiết nhất có thể. Hãy quay trở lại bản tiểu sử này nếu bạn muốn thêm điều gì hoặc nhìn nhận được thêm nhiều điều về bản thân mình trong quá trình đọc. Câu chuyện của bạn sẽ trở nên sống động và có ý nghĩa hơn khi bạn thấu hiểu bản thân mình sâu sắc hơn.

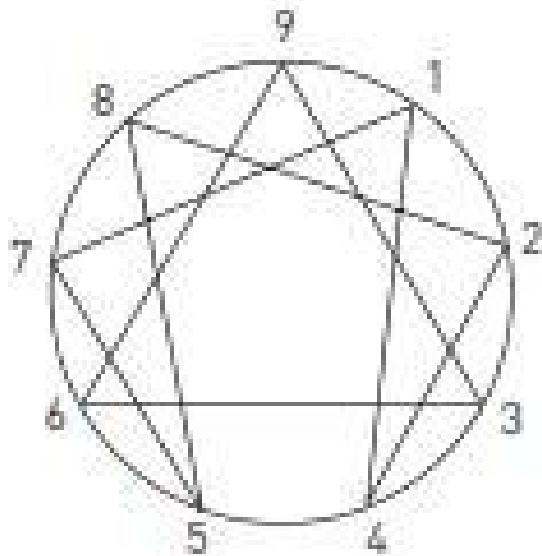
PHẦN 1

HÀNH TRÌNH NỘI TÂM

Chương 1

XÁC ĐỊNH KIỂU TÍNH CÁCH CỦA BẠN

ENNEAGRAM (phát âm “ANY-a-gram”) là một biểu đồ hình học vạch ra chín kiểu tính cách cơ bản của con người cũng như những mối quan hệ qua lại phức tạp giữa chúng. Mô hình này được phát triển dựa trên tâm lý học đương đại có nguồn gốc từ trí tuệ tâm linh của nhiều nền văn hóa cổ đại khác nhau. Từ *Enneagram* bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp với “chín” – *ennea* và “biểu đồ” – *grammos*; do đó, là một biểu đồ chín góc.



ENNEAGRAM

Biểu đồ tính cách Enneagram hiện đại đã được tổng hợp từ nhiều truyền thống tâm linh và tôn giáo. Đây có thể được xem như một sự kết tinh của trí tuệ của toàn nhân loại và những triết lý lâu năm được tích lũy bởi những người theo Thiên chúa giáo, Phật giáo, Hồi giáo (đặc biệt là người Sufi), và người Do Thái (trong Kabbalah) trong hàng ngàn năm.

Cốt lõi của Enneagram là một nhận định phổ quát rằng con người là hiện diện tâm linh giáng sinh trong thế giới vật chất nhưng vẫn là hóa thân bí ẩn cho cuộc sống và linh hồn giống như Đấng toàn năng. Bên dưới những khác biệt và những diện mạo trên bề mặt, đằng sau những bức màn của sự ảo tưởng, ánh sáng của Đức Chúa tỏa sáng bên trong mỗi cá nhân. Tuy vậy, nhiều thế lực khác nhau có thể làm mờ ánh sáng đó, và mỗi truyền thống tâm linh đều có những huyền thoại hay những học thuyết để giải thích về việc loài người đã đánh mất sự kết nối với Đấng toàn năng như thế nào.

Một trong những điểm mạnh lớn nhất của Enneagram là cách mà nó bỏ qua tất cả những khác biệt giữa các hệ thống tư tưởng. Enneagram đã giúp đỡ các cá nhân đến từ hầu hết mọi tôn giáo trong việc tái khám phá bản thể cốt lõi của họ như những thực thể tâm linh. Do đó, Enneagram có thể có giá trị lớn lao trong bối cảnh thế giới ngày nay vì nó khiến cho người da trắng và người da đen, đàn ông và phụ nữ, người theo Công giáo và Tin Lành, người Ả Rập và người Do Thái, người “thẳng” và người đồng tính, người giàu và người nghèo đều nhận ra rằng nếu họ kiếm tìm bên dưới những điểm khác biệt bề mặt đã chia rẽ họ, họ sẽ tìm thấy lòng nhân đạo ở một tầm cao mới, dành cho tất cả. Với sự giúp đỡ của Enneagram, chúng ta sẽ khám phá ra rằng những người tính cách kiểu Sáu đều giống nhau, và họ có cùng những giá trị sống giống với các kiểu tính cách khác.

Những người da đen có nhiều điểm chung với những người da trắng hơn họ tưởng. Tính cộng đồng và lòng nhân ái ở một Cấp độ hoàn toàn mới sẽ nổi

lên, xóa bỏ mọi nỗi sợ hãi và sự thiếu hiểu biết cũ kỹ. Tuy vậy, Enneagram không phải là một tôn giáo, nó cũng không làm thay đổi xu hướng tôn giáo của một người nào đó. Nó không được coi như một hành trình tâm linh hoàn chỉnh. Tuy nhiên, nó chứa đựng yếu tố cốt lõi nhất trong mọi hành trình tâm linh: sự thấu hiểu về bản thân.

Nếu không có sự thấu hiểu về bản thân, chúng ta sẽ không thể bước thật xa trên hành trình tâm hồn của mình, và cũng sẽ không thể duy trì bất cứ sự tiến triển nào mà chúng ta đạt được. Một trong những mối nguy hiểm lớn nhất của nỗ lực biến đổi chính là việc bản ngã chúng ta sẽ cố gắng né tránh việc xử lý các vấn đề tâm lý sâu thẳm trong nội tâm bằng cách vội vã nhảy vào quá trình lột xác. Điều này xảy ra bởi bản ngã luôn mơ mộng về chính nó như một thứ “cao cấp” hơn. Có bao nhiêu kẻ mới tập chân tu đã từng tự thuyết phục bản thân rằng họ chỉ còn cách một bước chân để trở thành thánh nhân? Có bao nhiêu người tập thiền khẳng định chắc chắn rằng họ đã đạt được sự giác ngộ trong một khoảng thời gian kỷ lục? Sự thấu hiểu bản thân đóng vai trò như một người bảo vệ vô giá giúp bạn chống lại việc tự lừa dối chính mình. Enneagram đưa chúng ta đến mọi nơi (và mang lại những tiến triển thực sự) bởi điểm bắt đầu của Enneagram chính là hoàn cảnh hiện tại của chúng ta. Nó giúp hé lộ đỉnh cao tâm hồn ta có thể vươn tới, cũng như chiếu một nguồn sáng chân minh, không phán xét lên những mảng tối và sự cầm tù trong cuộc sống của chúng ta. Nếu chúng ta muốn sống như những bản thể tâm linh trong thế giới vật chất này, dưới đây là những yếu tố cần phải được khám phá.

“Đừng òa khóc, đừng để cơn phẫn nộ bùng lên. Hãy thấu hiểu.”

SIPNOZA

“Giăng thuyền buồm đi tới mặt trăng cũng có ích gì khi ta chẳng thể vượt qua khoảng không ngăn ta đến với chính mình?”

THOMAS MERTON

Hiện diện (ý thức, chánh niệm), *Thực hành tự quan sát* (đạt được từ sự tự nhận thức) và *Thấu hiểu ý nghĩa của những trải nghiệm mà ai đó có* (diễn giải một cách chính xác những trải nghiệm đó dựa trên thông tin về một bối cảnh rộng hơn mà người đó thuộc về, ví như cộng đồng hay hệ thống tư tưởng tâm linh) là ba yếu tố cần thiết để sự biến đổi có thể diễn ra. Bản thể cung cấp yếu tố đầu tiên, bạn cung cấp yếu tố thứ hai, và *Enneagram* cung cấp yếu tố thứ ba. Khi ba yếu tố này được kết hợp lại với nhau, mọi thứ sẽ diễn ra một cách hết sức nhanh chóng.

GIỚI THIỆU VỀ CHÍN KIỂU TÍNH CÁCH

Bạn bắt đầu làm việc với Enneagram bằng việc xác định ra kiểu tính cách của mình và tìm hiểu những vấn đề nổi bật của kiểu tính cách đó.

Mặc dù chúng ta sẽ tìm thấy ở chính mình cả chín kiểu tính cách, nhưng những đặc điểm nổi trội nhất sẽ quyết định kiểu tính cách của chúng ta. Ở trang 24, bạn sẽ tìm thấy một bảng hỏi, Riso-Hudson QUEST, có thể giúp bạn lọc ra kiểu tính cách căn bản của bạn, và ở đầu mỗi chương sẽ có một bài kiểm tra thứ hai, Riso-Hudson TAS hay Bộ lọc Kiểu Thái độ¹, để giúp bạn kiểm chứng những điều đã khám phá.

Kết hợp hai bài kiểm tra đó cùng với những miêu tả và bài tập trong từng chương dành cho các kiểu tính cách, bạn sẽ có khả năng khám phá ra kiểu tính cách của mình với độ chính xác cao.

Bây giờ, hãy đọc tên của các kiểu được liệt kê dưới đây cùng với những dòng miêu tả ngắn để xác định ra hai hay ba kiểu tính cách miêu tả bạn một cách chính xác nhất. Hãy nhớ rằng đây chỉ là những đặc điểm nổi trội và không đại diện cho toàn bộ các sắc thái của mỗi kiểu tính cách.

Kiểu Một: Người Cải Cách

Đây là loại tính cách nguyên tắc và đầy lý tưởng. Họ là những người tận tụy và tôn trọng đạo đức, với một nhận định rất mạnh mẽ về cái đúng và cái sai. Họ là những người thầy giáo và những quân nhân thập tự chinh, họ luôn nỗ lực để hoàn thiện mọi thứ nhưng lại sợ phạm phải sai lầm. Có tổ chức, trật tự và tỉ mỉ, họ cố gắng duy trì những chuẩn mực cao nhưng lại có thể trở thành những người hay chỉ trích và theo chủ nghĩa hoàn hảo. Họ thường có những cơn giận giữ kìm nén trong lòng và dễ mất kiên nhẫn. Lúc ở trạng thái tích cực nhất, họ là những cá nhân thông thái, sáng suốt, thực tế, khiêm hãnh, và là những anh hùng đạo đức.

Kiểu Hai: Người Trợ Giúp

Đây là loại tính cách biết quan tâm và chú trọng đến các mối quan hệ cá nhân. Loại Hai là những người biết cảm thông, chân thành và tốt bụng. Họ thân thiện, hào phóng và sẵn sàng hy sinh bản thân, nhưng họ cũng có thể trở nên đa cảm, hay tăng bốc và luôn cố để lấy lòng người khác. Họ luôn có động lực để trở nên gần gũi với người khác, thường giúp đỡ người khác để cảm thấy được cần đến. Họ là mẫu người thường có vấn đề trong việc chăm sóc bản thân và thừa nhận nhu cầu của chính mình. Ở trạng thái tích cực nhất, tính cách kiểu Hai là những người không ích kỉ, đầy nhân văn, có một tình yêu vô điều kiện dành cho chính họ và những người khác.

"Nếu con người hiểu rõ về chính mình thì hẳn Chúa đã chữa lành và cứu rồi chúng ta."

PASCAL



Kiểu Ba: Người Thành Đạt

Đây là loại tính cách dễ dàng thích nghi và hướng tới thành tựu. Họ là những người tự tin, cuốn hút, và hấp dẫn. Hoài bão, đầy năng lực và năng lượng, họ còn chú ý đến vị trí xã hội và luôn có động lực lớn cho sự phát triển cá nhân. Tính cách loại Ba thường để tâm đến hình ảnh của mình và những gì người khác nghĩ về mình. Họ là điển hình cho loại tính cách hay gặp rắc rối với chủ nghĩa làm việc và sự cạnh tranh. Ở trạng thái tốt nhất, tính cách kiểu Ba biết chấp nhận bản thân, chân thực và làm tất cả những gì họ có thể – hình mẫu lý tưởng truyền cảm hứng cho những người xung quanh.

Kiểu Bốn: Người Theo Chủ Nghĩa Cá Nhân

Đây là loại tính cách lãng mạn và nội tâm. Tính cách loại Bốn thường tự biết mình, nhạy cảm, khép kín và ít nói. Họ sẵn sàng bộc lộ bản thân, chân thành với cảm xúc của mình, trở nên thân mật, nhưng họ cũng dễ buồn bã và thiếu tự tin. Họ có thể giữ khoảng cách với người khác để tránh việc cảm thấy bị tổn thương và khiếm khuyết, do đó họ cũng có thể khinh thường và không đi theo lối sống thông thường. Họ có thể mắc vấn đề với lối sống buông thả và

cảm thấy tự thương hại. Ở trạng thái tích cực nhất, tính cách kiểu Bốn tràn đầy cảm hứng và sáng tạo, họ có thể làm mới bản thân và thay đổi các trải nghiệm.

Kiểu Năm: Người Điều Tra

Kiểu Năm là loại người với tính cách mạnh mẽ và thông minh một cách đầy lý trí. Tính cách loại Năm rất tỉnh táo, sâu sắc và tò mò. Họ có thể chú tâm và tập trung vào việc phát triển các ý tưởng và kỹ năng phức tạp. Tính cách độc lập và sáng tạo, họ có thể chìm đắm trong suy nghĩ và những ý tưởng trừu tượng. Họ có thể trở nên xa cách, nhưng lại đầy xúc cảm và mãnh liệt. Họ thường có vấn đề với việc tự cô lập, lập dị và chống đối. Ở trạng thái tích cực nhất, tính cách kiểu Năm là những nhà tiên phong với tầm nhìn xa trông rộng, họ thường đi trước thời đại và có thể nhìn thấy thế giới dưới một con mắt hoàn toàn khác.

Kiểu Sáu: Người Trung Thành

Đây là loại tính cách tận tụy, luôn hướng đến sự đảm bảo an toàn. Tính cách kiểu Sáu đáng tin cậy, chăm chỉ và có trách nhiệm. Tuy vậy, họ cũng có thể trở nên phòng thủ, lẩn tránh và cực kỳ hay lo lắng – liên tục căng thẳng và không ngừng phàn nàn về điều đó. Họ thường cẩn trọng và thiếu quyết đoán nhưng cũng dễ phản ứng, chống đối và nổi loạn.

Họ thường mắc vấn đề với việc hoài nghi bản thân và tính hay ngờ vực. Ở trạng thái tốt nhất, tính cách loại Sáu là những người cân bằng nội tâm, tự tin, độc lập và hay giúp đỡ kẻ yếu một cách đầy dũng cảm.

Kiểu Bảy: Người Nhiệt Huyết

Đây là loại tính cách bận rộn và làm việc có hiệu quả. Tính cách loại Bảy đa tài, lạc quan và ngẫu hứng. Họ là những người hóm hỉnh, nhiệt huyết và thực tế, có cũng có thể trở nên năng động thái quá, phân tán tư tưởng và không có kỷ luật. Họ liên tục tìm kiếm những trải nghiệm mới mẻ và thú vị, tuy vậy họ cũng có thể trở nên mất tập trung và kiệt sức vì di chuyển không ngừng. Họ thường gặp vấn đề với tính nóng vội và bốc đồng của mình. Khi ở trạng thái tích cực nhất, tính cách kiểu Bảy tập trung tài năng của mình vào những mục tiêu chính đáng, trở nên vui vẻ, thành công, và tràn đầy lòng biết ơn.

Kiểu Tám: Người Thách Thức

Đây là kiểu tính cách đầy quyền lực và chuyên quyền. Nhóm Tám là những người tự tin, mạnh mẽ và quả quyết. Họ thích che chở, tháo vát và quyết đoán, họ cũng có thể trở nên kiêu ngạo và thích lấn át. Tính cách kiểu Tám luôn cảm thấy rằng họ cần phải điều khiển môi trường của mình, đôi lúc họ trông có vẻ giận dữ và đáng sợ. Họ thường có vấn đề với việc cho phép bản thân gần gũi với người khác. Ở trạng thái tích cực nhất, tính cách kiểu Tám là những người tự chủ – họ sử dụng sức mạnh của chính mình để khiến cho cuộc sống của người khác trở nên tốt đẹp hơn, họ là những người anh hùng, vĩ đại và thường để lại dấu ấn trong lịch sử.

Kiểu Chín: Người Hòa Giải

Đây là loại tính cách dễ tính, khiêm nhường. Tính cách kiểu Chín là những người biết chấp nhận, đáng tin cậy và ổn định. Họ hiền hậu, tốt bụng, dễ tính và luôn ủng hộ người khác, tuy thế họ cũng có thể quá dễ dàng nghe theo ý kiến của những người xung quanh chỉ để duy trì hòa bình. Họ thường gặp vấn đề với tính thụ động và buồn bực của mình. Ở trạng thái tích cực nhất, kiểu tính cách Chín là những người không thể bị đánh bại với tầm nhìn

bao quát, họ có khả năng đưa mọi người xích lại gần nhau hơn và hàn gắn những cuộc xung đột.

Tuy vậy, chúng tôi khuyên bạn giữ một thái độ cởi mở và đọc hết chương dành cho Nhóm Sáu (như trong ví dụ của chúng ta) cho đến khi mọi thứ trở nên rõ ràng hơn. Nếu bản miêu tả và các bài tập gây ảnh hưởng lớn tới bạn, gần như chắc chắn bạn thuộc Nhóm Sáu.

Chúng tôi không khẳng định chắc chắn, bởi vì việc tự đánh giá dễ có khả năng sai lệch – đáng tiếc rằng, điều này cũng đúng khi bạn được đánh giá bởi một “chuyên gia Enneagram” nào đó. Do vậy, hãy dành thời gian để xác định tính cách của mình. Đọc cuốn sách này một cách cẩn thận, và hơn hết, lưu lại những thông tin bạn có trong một thời gian và thảo luận với những người hiểu bạn rõ nhất. Nhớ rằng sự khám phá bản thân là một quá trình, và quá trình này không chỉ dừng lại ở việc khám phá ra kiểu tính cách của bạn – trên thực tế, đó mới chỉ là điểm bắt đầu.

Khi bạn khám phá ra tính cách của mình, bạn sẽ biết ngay là bạn đúng. Những luồng cảm xúc của sự nhẹ nhõm cùng nỗi xấu hổ, sự phấn khởi và nỗi thất vọng, tất cả sẽ đến với bạn. Những thứ bạn vẫn biết về chính mình một cách vô thức bỗng trở nên sáng rõ. Khi điều này xảy ra, có thể chắc chắn rằng bạn đã xác định đúng tính cách của mình.

CÁC BẢNG HỎI

Bảng hỏi đầu tiên mà bạn sẽ tìm thấy dưới đây ở trang 24, là bảng Riso Hudson QUEST, bài kiểm tra phân loại nhanh Enneagram. Bài kiểm tra này giúp bạn giới hạn những lựa chọn tính cách tiềm năng cho bản thân bạn trong khoảng thời gian không quá năm phút, với độ chính xác khoảng 70%. Ít nhất bạn sẽ có thể xác định từ hai tới ba khả năng chính xác nhất cho tính cách của mình.

Nhóm bảng hỏi thứ hai là Riso-Hudson TAS – hay còn gọi là bài phân loại thái độ tính cách. Mở đầu mỗi chương là một bộ 15 câu khẳng định nêu bật lên tính cách đặc trưng của một trong chín tính cách. Nếu bạn quan tâm đến bài kiểm tra Enneagram tự chấm điểm trên máy tính, bạn có thể làm tại www.EnneagramInstitute.com. Bài kiểm tra này có tên RHETI (Công cụ dự đoán tính cách Riso-Hudson Enneagram, bản 2.5), bao gồm việc chọn trong số 144 các cặp câu khẳng định với độ chính xác lên tới 80% . Ngoài việc giúp bạn dự đoán tính cách chính của mình, bài kiểm tra này còn cung cấp một hồ sơ bao gồm những điểm mạnh của chín kiểu trong tính cách của bạn. Thông thường, bạn mất khoảng 45 phút để hoàn thành bài RHETI.

Nếu bạn chưa từng biết đến Enneagram trước đây, hãy làm bài QUEST và sau đó tới bài TAS để xem có sự tương thích hay không. Ví dụ, bài QUEST có thể chỉ ra rằng bạn thuộc tính cách nhóm Sáu. Tiếp theo, bạn có thể lật ngay tới 15 câu khẳng định trong bài TAS cho nhóm Sáu (ở Chương 12) để xem bạn có đạt điểm cao với những câu khẳng định đó hay không. Nếu có, khả năng cao là bạn đang đi đúng hướng.

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BÀI KIỂM TRA PHÂN LOẠI NHANH ENNEAGRAM

HƯỚNG DẪN

Để bảng hỏi có thể mang lại một kết quả chính xác, bạn phải đọc và làm theo những hướng dẫn đơn giản sau:

- Chọn một đoạn văn trong mỗi nhóm câu khẳng định thể hiện chính xác nhất thái độ và hành vi chung của bạn.
- Bạn không cần phải đồng ý hoàn toàn với từng từ hay từng câu trong đoạn văn mình chọn. Bạn có thể chỉ đồng ý 80-90% của một đoạn văn và vẫn

chọn nó chứ không phải các đoạn văn còn lại. Tuy nhiên, bạn nên đồng ý với ý tưởng và “triết lý” chung của đoạn văn đó. Bạn gần như sẽ không đồng tình với một vài chỗ trong mỗi đoạn văn. Đừng chối bỏ cả đoạn chỉ bởi một từ hay một cụm từ! Nhắc lại rằng, bạn hãy nhìn vào bức tranh tổng thể.

- Đừng phân tích thái quá những lựa chọn của mình. Chọn đoạn văn mà “linh tính” mách bảo là phù hợp với bản thân, mặc dù bạn có thể không đồng ý 100%. Tư tưởng chủ đạo và cảm ý chung của toàn bộ đoạn văn quan trọng hơn từng yếu tố cá nhân. Hãy tin vào linh cảm của mình.

- Nếu không thể quyết định được đoạn văn nào là phù hợp nhất với mình, bạn có thể có hai lựa chọn, nhưng hai đoạn văn bạn chọn phải ở trong một cặp; ví dụ, bạn chọn C trong nhóm I, X và Y trong nhóm II.

- Điền chữ cái thể hiện đoạn văn bạn chọn vào ô trống tương ứng.

NHÓM I

A. Tôi thường khá độc lập và quyết đoán: Tôi cảm thấy cuộc sống sẽ tốt đẹp nhất nếu bạn chủ động đương đầu với nó. Tôi lập ra mục tiêu cho chính mình, chủ động tham gia, và mong muốn có thể khiến mọi thứ xảy ra. Tôi không thích chỉ ngồi đó mà chẳng làm gì. Tôi muốn đạt được một điều gì đó lớn lao và muốn là một người có ảnh hưởng. Tôi không hẳn thích đối đầu, nhưng tôi cũng không để cho người khác điều khiển mình. Phần lớn thời gian tôi biết mình muốn gì và theo đuổi nó. Tôi làm việc hăng say và vui chơi hết mình.

B. Tôi thường ít nói và quen với việc ở một mình. Tôi không thích sự chú ý đổ dồn vào mình trong các tình huống xã hội, và tôi cũng không hay khẳng định bản thân một cách mạnh mẽ.

Tôi không thoải mái khi phải làm người dẫn đầu hay phải cạnh tranh với người khác. Nhiều người chắc hẳn sẽ nói rằng tôi là một kẻ mơ mộng – sự

phấn khích đến với tôi rất nhiều từ trí tưởng tượng. Tôi khá hài lòng với bản thân mà không cảm thấy phải năng động trong mọi lúc.

C. Tôi thường cực kỳ có trách nhiệm và tận tụy. Tôi cảm thấy tội tệ nếu không duy trì các mối ràng buộc và không hoàn thành những gì được kỳ vọng. Tôi muốn mọi người thấy rằng tôi luôn ở đó vì họ và tôi sẽ làm những gì tốt nhất cho họ. Tôi thường hy sinh nhiều thứ lớn lao vì lợi ích của người khác, kể cả khi họ không biết về điều đó. Tôi không quan tâm đến bản thân nhiều như vậy – tôi hoàn thành những việc phải làm và thư giãn (và làm những thứ tôi muốn) nếu còn thời gian.

NHÓM II

X. Tôi là người luôn duy trì một cái nhìn tích cực và cảm thấy mọi thứ rồi sẽ có một kết cục tốt nhất. Tôi thường tìm thấy những thứ mình đam mê và nhiều cách khác nhau để khiến bản thân bận rộn. Tôi thích ở bên cạnh mọi người và giúp họ hạnh phúc – Tôi thích chia sẻ hạnh phúc với họ (Không phải lúc nào tôi cũng cảm thấy tốt, nhưng tôi cố gắng không để ai biết điều đó!). Tuy nhiên, giữ một trạng thái tích cực đôi khi cũng có nghĩa rằng tôi đang trì hoãn việc giải quyết những vấn đề cá nhân trong một thời gian quá dài.

Y. Tôi có cảm xúc mạnh mẽ về mọi thứ – hầu hết mọi người có thể nhận thấy khi tôi đang cảm thấy tội tệ về một điều gì đó. Tôi có thể rất dè dặt với mọi người nhưng cũng lại nhạy cảm hơn những gì tôi thể hiện. Tôi muốn biết vị trí của mình trong lòng người khác, những ai và những gì tôi có thể tin cậy – người khác có thể nhìn thấy rõ ràng vị trí của họ trong lòng tôi. Khi tôi buồn bực về một điều gì đó, tôi muốn nhận được sự phản ứng từ mọi người và muốn họ cũng trở nên lo lắng giống tôi. Tôi biết về những luật lệ, nhưng tôi

không thích người khác chỉ bảo tôi phải làm những gì. Tôi muốn tự quyết định bản thân.

Z. Tôi thường tự chủ và suy nghĩ logic – Tôi không thoải mái khi phải đối mặt với cảm xúc. Tôi làm việc có hiệu quả, thậm chí đi theo chủ nghĩa hoàn hảo. Tôi thích được làm việc một mình. Khi xảy ra những vấn đề hay mâu thuẫn cá nhân, tôi cố gắng không để cho cảm xúc cá nhân chi phối hoàn cảnh. Một số người có thể nói rằng tôi quá lạnh lùng và không thể hiện gì khi người khác làm tôi buồn bực.

Để giải đoán câu trả lời của bạn, hãy xem trang 29.

“Nếu bạn ghét một người, bạn ghét một điều gì đấy ở anh ta mà bạn tìm thấy trong chính mình. Những gì không thuộc về chính chúng ta không khiến chúng ta khó chịu.”

HERMANN HESSE

NHỮNG ĐIỀU CẦN GHI NHỚ VỀ CÁC KIỂU TÍNH CÁCH

- Mặc dù tất cả mọi người đều có một sự kết hợp nhất định giữa các kiểu tính cách trong tính cách chung, một đặc điểm hoặc phong cách nhất định sẽ là “ngôi nhà” của chúng ta, và ta trở về với nó lần này đến lần khác. Tính cách căn bản của chúng ta thường giữ nguyên trong suốt cuộc đời. Con người có thể thay đổi và phát triển bằng rất nhiều cách, nhưng họ không thay đổi từ tính cách căn bản này sang tính cách căn bản khác.

- Những bản miêu tả tính cách đều mang nghĩa chung và có thể áp dụng cho cả nam lẫn nữ. Tất nhiên, hai giới tính này sẽ thể hiện những thái độ, đặc tính và xu hướng giống nhau bằng những cách khác nhau, nhưng những vấn đề cơ bản của các loại tính cách đó thì vẫn giữ nguyên.

- Không phải tất cả những gì được miêu tả trong tính cách căn bản của chúng ta đều đúng trong mọi tình huống. Đó là do chúng ta không ngừng biến động giữa các đặc điểm tích cực, thông thường và tiêu cực trong tính cách. Điều này sẽ được thảo luận thêm trong Các Cấp độ của Sự phát triển (Chương 6). Chúng ta sẽ thấy rằng mức độ trưởng thành và căng thẳng tăng lên có ảnh hưởng đến cách chúng ta thể hiện kiểu tính cách của mình.

- Mặc dù đã đặt cho từng kiểu tính cách một cái tên mang tính miêu tả (ví dụ như Người Cải Cách, Người Trợ Giúp, Người Thành đạt...), trong thực tế chúng tôi vẫn ưa sử dụng các con số Enneagram hơn. Các con số là những giá trị trung lập – chúng mang lại một cách gọi nhanh và không thiên vị. Hơn nữa, giá trị thứ tự của các con số không quan trọng: Một kiểu tính cách với con số có giá trị cao hơn không có nghĩa là tốt hơn một kiểu tính cách với con số có giá trị thấp hơn. (Ví dụ, tính cách kiểu Chín không tốt hơn tính cách kiểu Một.)

- Không có kiểu tính cách nào tốt hay tệ hơn kiểu nào – tất cả đều có những mặt tốt và mặt xấu, điểm mạnh và điểm yếu. Tuy vậy, một vài kiểu tính cách có thể được xem trọng hơn các kiểu khác trong một nền văn hóa hay một nhóm cụ thể. Khi bạn học thêm nhiều thứ về các kiểu tính cách, bạn sẽ thấy rằng kiểu tính cách nào cũng có những khả năng đặc biệt, cũng như những hạn chế khác nhau.

Không quan trọng bạn thuộc kiểu tính cách nào, bạn luôn có cả chín bên trong mình với một mức độ nhất định. Việc khám phá tất cả và quan sát cách chúng hoạt động bên trong bạn chính là việc nhìn thấy một phở sắc thái toàn diện của Bản chất con người. Sự nhận thức này sẽ khiến bạn thấu hiểu và cảm thông người khác hơn, bởi bạn sẽ nhận ra rất nhiều khía cạnh trong những thói quen và phần nào đó của họ ở trong chính mình. Bạn sẽ cảm thấy việc lên án tính hung hăng của nhóm Tám hay tính phụ thuộc không che đậy của nhóm Hai

trở nên khó khăn hơn nhiều, vì chúng ta nhận thức được tính hung hăng và phụ thuộc trong chính chúng ta. Nếu bạn tìm hiểu cả chín kiểu tính cách bên trong mình, bạn sẽ thấy chúng ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào – giống như cách mà biểu tượng Enneagram thể hiện.

Phân loại tính cách người khác

Chúng tôi có một nhận định mạnh mẽ rằng việc phân loại người khác luôn rắc rối hơn việc xác định tính cách cho chính mình. Mỗi người đều có những điểm mù riêng, và có quá nhiều những biến thể của các kiểu tính cách khiến chúng ta khó có thể biết hết. Do định kiến của bản thân, chúng ta cũng rất có thể có ác cảm lớn đối với một số loại tính cách nào đó. Hãy nhớ rằng, Enneagram chủ yếu chỉ dùng để khám phá và thấu hiểu bản thân.

Hơn thế, mặc dù biết được tính cách của chính mình hay người khác mang lại, điều này không nói lên cho chúng ta tất cả mọi thứ về một con người, không hơn gì việc biết được chủng tộc hay quốc tịch của một ai đó. Bản thân kiểu tính cách không nói cho chúng ta biết điều gì về quá khứ, trí tuệ, tài năng, sự trung thực, liêm khiết, tính cách, và rất nhiều nhân tố khác của một con người. Mặt khác, kiểu tính cách nói cho chúng ta biết rất nhiều điều về cách nhìn nhận thế giới, những quyết định chúng ta thường lựa chọn, những giá trị chúng ta tin tưởng, những gì thúc đẩy chúng ta, cách mà chúng ta phản ứng lại với mọi người, cách chúng ta đối mặt với sự căng thẳng, và rất nhiều điều khác nữa. Khi chúng ta trở nên quen thuộc hơn với những xu hướng tính cách được hé lộ bởi hệ thống này, chúng ta sẽ trân trọng những quan niệm của người khác.

“Kẻ biết người là người khôn, kẻ biết mình là người sáng.”

LÃO TỬ

MỤC ĐÍCH SÂU XA HƠN CỦA ENNEAGRAM

Việc xác định ai đó thuộc một trong chín kiểu tính cách có thể là một việc mang tính cách mạng. Lần đầu tiên trong đời, chúng ta nhận ra một xu hướng và nguyên căn chung cho cách mà chúng ta đang sống và hành xử. Tuy vậy, ở một mức độ nào đó, việc “nhận biết kiểu tính cách” có thể bị hợp nhất với cách chúng ta nhìn nhận chính mình và trở thành một chương ngại trong quá trình phát triển của mỗi người.

Thật vậy, một số học viên của Enneagram đã bị ám ảnh bởi kiểu tính cách của họ – “Tất nhiên là tôi luôn bị ảo tưởng! Dù gì thì tôi cũng là loại Sáu”, hay “Bạn biết chúng tôi là loại Bảy đến mức nào rồi đây! Chúng tôi cứ luôn phải di chuyển!” Biện minh cho những hành vi đáng ngại hay lựa chọn một nhân dạng cứng nhắc là những cách sử dụng Enneagram sai lầm.

Tuy nhiên, bằng cách giúp chúng ta nhận ra việc mình bị nhốt trong tâm lý mê muội của bản thân như thế nào và cách chúng ta bị tách rời với bản thể Tự nhiên của mình, Enneagram mở ra cánh cửa giúp nhìn sâu vào nhân dạng bí ẩn thật sự của bản thân. Ý nghĩa của Enneagram là để khởi tạo một quá trình tự vấn có thể dẫn chúng ta đến với một sự thật sâu sắc hơn về bản thân và vị trí của chúng ta trong thế giới này. Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng Enneagram đơn giản chỉ để tìm ra một hình ảnh bản thân đẹp đẽ hơn, chúng ta sẽ đặt dấu chấm hết cho quá trình khám phá (hay đúng hơn là tìm lại) Bản chất thực sự của chính mình. Việc tìm hiểu tính cách cá nhân sẽ mang đến cho chúng ta những thông tin quan trọng, giúp mở ra điểm khởi đầu cho một hành trình xa hơn. Tóm lại, *khám phá ra kiểu tính cách của bản thân không phải là điểm dừng chân cuối cùng.*

Mục đích của Công trình này là để ngăn chặn những phản ứng tự động của tính cách bằng việc mang đến nhận thức về nó. Chỉ khi chúng ta nhận thức và

thông suốt về cách tính cách chúng ta vận hành, chúng ta mới có thể thức tỉnh – đây cũng chính là lý do vì sao cuốn sách này ra đời. Khi chúng ta càng nhìn thấy những phản ứng cơ học trong tính cách bản thân, mức độ chúng ta nhận dạng chính mình với các kiểu tính cách càng giảm đi và càng có nhiều tự do hơn. Đó là tất cả những gì mà Enneagram chứa đựng.

Mã 2 chữ số	Loại	Tên loại và những đặc điểm cơ bản
AX	7	Người Nhiệt Huyết: Sôi động, thành công, bốc đồng.
AY	8	Người Thách Thức: Tự tin, quyết đoán, độc tài.
AZ	3	Người thành đạt: Dễ thích nghi, tham vọng, nhạy cảm về bản thân.
BX	9	Người Hòa Giải: Dễ tiếp thu, khiến người khác yên lòng, tự mãn.
BY	4	Người Theo Chủ Nghĩa Cá Nhân: Trực giác tốt, yêu cái đẹp, mê mải với những suy nghĩ của chính mình.
BZ	5	Người Điều Tra: Nhạy bén, sáng tạo, xa cách.
CX	2	Người Trợ Giúp: Đầy lòng quan tâm, hào phóng, tính sở hữu cao.
CY	6	Người Trung Thành: Hấp dẫn, có trách nhiệm, tính phòng vệ cao.
CZ	1	Người Cải Cách: Lý trí, có nguyên tắc, tự chủ.

Chương 2

NGUỒN GỐC CỔ XƯA, CÁI NHÌN HIỆN ĐẠI

“Hãy tìm hiểu xem bạn là gì và hãy là thứ đó.”

PINDAR

HỆ THỐNG CÁC KIỂU TÍNH CÁCH ENNEAGRAM hiện đại không đến từ một nguồn duy nhất. Đó là một sự lai tạo, từ nhiều truyền thống tư duy cổ xưa kết hợp với tâm lý học hiện đại. Rất nhiều tác giả đã suy đoán về nguồn gốc của nó, và những người say mê Enneagram đã tạo ra vô số câu chuyện dân gian về truyền thống và sự phát triển của nó, tuy nhiên rất tiếc hầu hết thông tin được lan truyền đều không chính xác. Ví dụ như nhiều tác giả thời kỳ đầu đã cho rằng toàn bộ hệ thống đến từ các bậc thầy Sufi giáo, điều mà chúng tôi biết không phải là sự thật.

Để hiểu về lịch sử Enneagram, chúng ta cần phân biệt giữa *biểu tượng Enneagram* và *chín kiểu tính cách*. Sự thật là Enneagram là một biểu tượng cổ xưa, bắt nguồn từ 2.500 năm trước hoặc lâu hơn thế. Tương tự như vậy, nguồn gốc của các ý tưởng dẫn đến sự hình thành nền tảng tâm lý học của chín kiểu tính cách khởi nguồn sớm nhất từ thế kỷ IV sau Công nguyên, hoặc cũng có thể từ trước đó. Tuy nhiên, chỉ từ những thập niên gần đây nhất, hai luồng nhận thức này mới được hợp nhất với nhau.

Nguồn gốc đích thực của biểu tượng Enneagram đã biến mất trong chiều dài lịch sử; chúng ta không biết chính xác nó đến từ đâu, giống như việc chúng ta không biết ai đã phát minh ra bánh xe hay cách viết chữ. Người ta

nói rằng Enneagram bắt nguồn từ Babylon vào khoảng năm 2.500 trước Công nguyên, nhưng không có nhiều chứng cứ về điều đó. Có nhiều ý tưởng trừu tượng liên hệ với Enneagram, không kể đến những biểu thể hình học và toán học của nó, gợi ý cho chúng ta rằng Enneagram rất có thể bắt nguồn từ tư tưởng Hy Lạp cổ đại. Những lý thuyết nền tảng của biểu đồ có thể được tìm thấy trong các ý tưởng của Pythagore, Plato (và một vài triết gia hậu Plato). Hơn thế, đây rõ ràng là một phần của truyền thống phương Tây, nơi khởi nguồn của Do Thái giáo, Thiên Chúa giáo và Hồi giáo, cũng như triết lý Hermetic và Gnostic, ba tín ngưỡng tiên tri nơi những khía cạnh của biểu đồ có thể được tìm thấy.

Tuy nhiên, chúng ta biết rõ rằng người có sứ mệnh đưa biểu tượng Enneagram đến với thế giới hiện đại là George Ivanovich Gurdjieff. Gurdjieff là người Armenia gốc Hy Lạp, sinh ra vào khoảng năm 1875. Khi còn trẻ, ông đã yêu thích những kiến thức bí ẩn và tin rằng một hệ thống khoa học hoàn chỉnh có khả năng biến đổi tâm hồn của con người đã được phát triển bởi người cổ đại, nhưng hệ thống kiến thức này sau đó đã biến mất. Cùng với một vài người bạn cũng có chung niềm đam mê khai quật lại khoa học cổ đại nhằm nâng tầm con người này, Gurdjieff đã dành một quãng thời gian dài của tuổi trẻ để cố gắng lắp ghép lại tất cả những tri thức xa xưa mà ông tìm thấy. Cùng với những người bạn, ông thành lập một nhóm mang tên Những Người Đi Tìm Sự Thật (SAT²) và quyết định rằng mỗi người họ sẽ khám phá các quá trình truyền dạy và các hệ thống tư tưởng một cách độc lập, sau đó gặp mặt định kỳ để chia sẻ những gì họ học được. Họ đi tới nhiều nơi như Ai Cập, Afghanistan, Hy Lạp, Persia, Ấn Độ và Tây Tạng, dành thời gian tại các tu viện và nhà thờ, học hỏi tất cả mọi thứ về những tri thức và truyền thống cổ đại.

Ở đâu đó trong những cuộc hành trình của mình, có nhiều khả năng tại Afghanistan hay Thổ Nhĩ Kỳ, Gurdjieff bắt gặp biểu tượng của Enneagram. Ngay sau đó ông tạo ra một bản tổng hợp những gì mà ông và các thành viên SAT còn lại đã khám phá được. Ông kết thúc cuộc tìm kiếm hàng năm trời của mình chỉ ngay trước khi Thế Chiến thứ Nhất bắt đầu và từ đó giảng dạy tại St. Petersburg và Moscow, đồng thời ngay lập tức thu hút được nhiều học trò.

*“Nắm lấy sự thấu hiểu của phương Đông và kiến thức của phương Tây –
rồi sau đó kiếm tìm.”*

GEORGE GURDJIEFF

“Hãy nhớ về chính bạn mọi lúc và mọi nơi.”

GEORGE GURDJIEFF

Hệ thống mà Gurdjieff giảng dạy là một bộ môn chuyên sâu và phức tạp về tâm lý học, thần học và vũ trụ học, hướng tới việc giúp người học hiểu được vị trí của họ trong vũ trụ và mục đích khách quan của họ trong cuộc sống. Gurdjieff cũng giảng về Enneagram như là biểu tượng chủ đạo và quan trọng nhất trong triết lý của ông. Ông khẳng định một người không thể hiểu hoàn toàn bất cứ thứ gì cho đến khi anh hay cô ta hiểu nó dưới cái nhìn của Enneagram. Nói cách khác, cho đến khi anh hay cô ta có thể xếp những thành phần của một quy trình vào đúng chỗ trên biểu đồ Enneagram, từ đó thấy được những bộ phận phụ thuộc và duy trì lẫn nhau trong một tổng thể. Hệ thống Enneagram giảng dạy bởi Gurdjieff do vậy chủ yếu là một hình mẫu của những quy trình tự nhiên chứ không phải là một bộ môn tâm lý học.

Gurdjieff giải thích rằng biểu tượng Enneagram có ba phần tượng trưng cho ba quy luật tối thượng điều khiển mọi sự sống. Quy luật đầu tiên là vòng tròn, là Mandala³ của vũ trụ, được sử dụng trong hầu hết các nền văn hóa.

Vòng tròn chỉ sự thống nhất, sự hoàn thiện, tính độc nhất, và biểu tượng hóa ý tưởng chúa là một, một đặc trưng nổi bật của hầu hết các tôn giáo phương Tây, Do Thái giáo, Thiên Chúa giáo và Hồi giáo.

Bên trong vòng tròn chúng ta tìm thấy biểu tượng tiếp theo, hình tam giác. Trong Thiên Chúa giáo, biểu tượng này chỉ bộ ba Cha, Con và Thánh Linh⁴. Tương tự, Kabbalah, một bộ môn huyền bí trong Do Thái giáo, dạy rằng Chúa ban đầu thể hiện Ngài trong vũ trụ như ba khởi nguồn của “các khối cầu”, Sefirot (Kether, Binah và Hokman) – những thành phần trong biểu tượng cơ bản của Kabbalah, cái Cây của Sự sống. Chúng ta cũng có thể tìm thấy những biểu hiện của ý tưởng tam ngôi trong các nền tôn giáo khác: Các Phật tử nói về Phật, Pháp và Tăng; người Ấn Độ giáo nói về Vishnu, Brahma và Shiva; Đạo giáo nói về Thiên Đàng, Trái Đất và Con người.

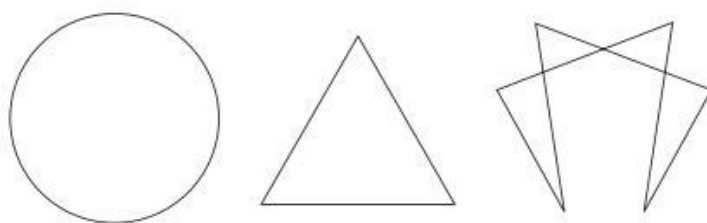
Điều đáng ngạc nhiên là hầu hết mọi tôn giáo lớn trên thế giới đều cho rằng vũ trụ không phải là một biểu hiện của tính nhị nguyên như những gì logic phương Tây truyền dạy mà là của tính tam ngôi. Cách nhìn thông thường của chúng ta vào hiện thực thường dựa trên những bộ đôi trái ngược như tốt và xấu, đen và trắng, nam và nữ, người hướng nội và người hướng ngoại... Tuy thế, các truyền thống cổ đại không chỉ nhìn thấy người đàn ông và người đàn bà, mà là đàn ông, đàn bà và trẻ em. Mọi thứ không chỉ có màu đen và trắng, thay vào đó là đen, trắng và xám.

Gurdjieff gọi hiện tượng này là “Quy luật Bộ ba” và cho rằng mọi thứ tồn tại đều là kết quả của sự tương tác giữa ba thế lực (bất kể chúng là gì, trong từng hoàn cảnh hay chiều không gian cụ thể). Đến cả những phát hiện mới nhất của vật lý hiện đại dường như cũng hỗ trợ cho ý tưởng về Quy luật Bộ ba. Ở tầng hạ nguyên tử, các hạt nguyên tử được cấu thành bởi các proton, electron và neutron; và thay vì có bốn loại lực căn bản của tự nhiên như người ta từng

ngữ, ngành vật lý đã khám phá ra rằng thực ra chỉ có ba loại – lực mạnh, lực yếu và lực điện từ.

Phần thứ ba của biểu tượng tam ngôi này là hình sáu đỉnh (hình tạo bởi các đỉnh số 1-4-2-8-5-7). Hình này là biểu tượng của thứ mà Gurdjieff gọi là “Quy luật Bộ bảy”, thứ điều chỉnh các công đoạn và sự phát triển theo thời gian. Quy luật này nói rằng không có thứ gì là bất biến; mọi thứ đều vận động và biến đổi. Ngay cả các tảng đá hay các ngôi sao cuối cùng rồi cũng chuyển hóa. Vạn vật đều biến đổi, tái tạo, tiến hóa hay phân hủy – tuy nhiên theo những cách hợp lý và có thể đoán trước được dựa theo Bản chất của chúng và những lực tác động lên chúng. Các ngày trong tuần, bảng Tuần hoàn Nguyên tố Hóa học, các quãng nốt nhạc phương Tây đều dựa trên Quy luật Bộ bảy.

Khi chúng ta ghép các nguyên tố lại với nhau (hình tròn, hình tam giác và hình sáu đỉnh), chúng ta có được Enneagram. Đây là một biểu tượng cho thấy sự toàn vẹn của một thứ (hình tròn), cách nhận dạng của nó là kết quả của sự tương tác giữa ba thể lực (hình tam giác) và cách nó tiến hóa và biến đổi theo thời gian (hình sáu đỉnh).



BA BỘ PHẦN CỦA BIỂU TƯỢNG ENNEAGRAM

Gurdjieff giảng dạy Enneagram thông qua một loạt các điệu nhảy thiêng liêng, bởi biểu tượng này nên được nhìn nhận như một biểu tượng sống đang chuyển động và mang năng lượng sôi nổi, chứ không ở trạng thái tĩnh. Tuy nhiên, chúng ta không tìm thấy ở bất cứ đâu trong những bài viết đã xuất bản

của Gurdjeff và học trò của ông về biểu tượng Enneagram của các kiểu tính cách. Những nguồn gốc của loại Enneagram này có gần đây và dựa trên hai nguồn hiện đại chủ đạo.

Nguồn thứ nhất đến từ Oscar Ichazo. Giống như Gurdieff, khi còn là một chàng trai trẻ, Ichazo đã say mê với việc khai quật những tri thức bị đánh mất. Vào thời thơ ấu, ông đã sử dụng trí thông minh siêu việt của mình để tiếp thu những thông tin từ một thư viện lớn với những cuốn sách về triết học và siêu hình học của một người chú. Khi Ichazo còn khá trẻ, ông rời quê hương Bolivia để đi tới Buenos Aires, Argentina, và sau đó tới những vùng đất khác trên thế giới để tìm kiếm tri thức cổ đại. Sau khi đi tới Trung Đông và nhiều nơi khác, ông đã quay trở về Nam Mỹ và bắt đầu chất lọc những gì mà bản thân đã học hỏi được.



Ichazo nghiên cứu và tổng hợp rất nhiều yếu tố của Enneagram cho đến đầu những năm 1950, ông khám phá ra sự kết nối giữa biểu tượng này và các kiểu tính cách. Chín kiểu tính cách mà ông kết nối với biểu tượng Enneagram

đến từ một truyền thống cổ xưa của sự ghi nhớ chín phẩm chất Tội thượng được phản ánh trong Bản chất con người. Những ý tưởng này được bắt đầu từ các học giả hậu Plato và xuất hiện trong Những Bộ chín⁵ của Plotinus vào thế kỷ thứ III sau Công nguyên. Chúng len lỏi vào truyền thống Thiên Chúa giáo cùng với những điều trái ngược chúng: Sự bóp méo Những phẩm chất Tội thượng sẽ tạo thành Bảy Tội Lớn⁶ (hay “Những Mối tội đầu⁷” hoặc “Những Nỗi Khổ Hình⁸”) cùng với hai điều khác (nỗi sợ hãi và sự gian dối).

CHÍN NỖI KHỔ HÌNH		
Để hiểu đúng nhất ý tưởng về Những Tội Lớn [hay còn gọi là “Những Nỗi Khổ Hình”, chúng ta nghĩ về từ <i>tội lỗi</i> không phải là điều gì đó xấu xa hay độc ác, mà là xu hướng “lạc lối” theo một cách nào đó. Những Nỗi Khổ Hình đại diện cho chín cách chủ yếu khi chúng ta đánh mất trọng tâm của chính mình để hình thành nên những suy nghĩ, cảm giác và hành động bị bóp méo.		
1	SỰ PHẢN NỘ	Nỗi khổ hình này được gọi là <i>Sự thù hận</i> . Bản thân sự Phẫn nộ không phải là vấn đề, nhưng trong những người loại Một, sự phẫn nộ bị kìm nén dẫn đến nỗi bức bối và thất vọng triển miên với bản thân và với thế giới.
2	SỰ NGẠO MẠN	Sự ngạo mạn hàm ý một nỗi bất lực và không sẵn lòng nhận biết sự chịu đựng của bản thân. Những người loại Hai chối bỏ những nhu cầu của chính họ trong khi cố gắng “giúp đỡ” người khác. Nỗi khổ hình này có thể được miêu tả như một sự <i>Tự đắc</i> – tự hào về phẩm hạnh của chính mình.
3	SỰ ĐỐI TRÁ	Sự đối trá mang ý nghĩa tự đánh lừa bản thân để tin rằng chúng ta chỉ đơn thuần là cái tôi của chính mình. Khi tin vào điều này, chúng ta nỗ lực phát triển cái tôi thay vì Bản chất thật sự của mình. Chúng ta cũng có thể gọi nỗi khổ hình này là <i>Tính phủ phiếm</i> , một nỗ lực nhằm cảm thấy cái tôi có giá trị mà không chú tâm tới cội nguồn tâm linh của chính chúng ta.
4	SỰ GHEN TỊ	Sự ghen tị bắt nguồn từ cảm giác một thứ gì đó quan trọng đã bị đánh mất. Ghen tị khiến cho người loại Bốn cảm thấy người khác sở hữu những phẩm chất mà họ không có. Những người loại Bốn khao khát những thứ họ không có mà không nhận ra những phúc lành trong cuộc sống của họ.
5	SỰ THAM LAM	Người loại Năm cảm thấy họ thiếu đi những nguồn tài nguyên bên trong nội tâm và quá nhiều tương tác với người khác sẽ dẫn đến một sự kiệt quệ thảm họa. Nỗi khổ hình này khiến cho loại Năm tự cô lập bản thân khỏi mối quan hệ với thế giới. Do đó, họ dựa vào tài nguyên của chính mình và tối thiểu hóa nhu cầu của bản thân.

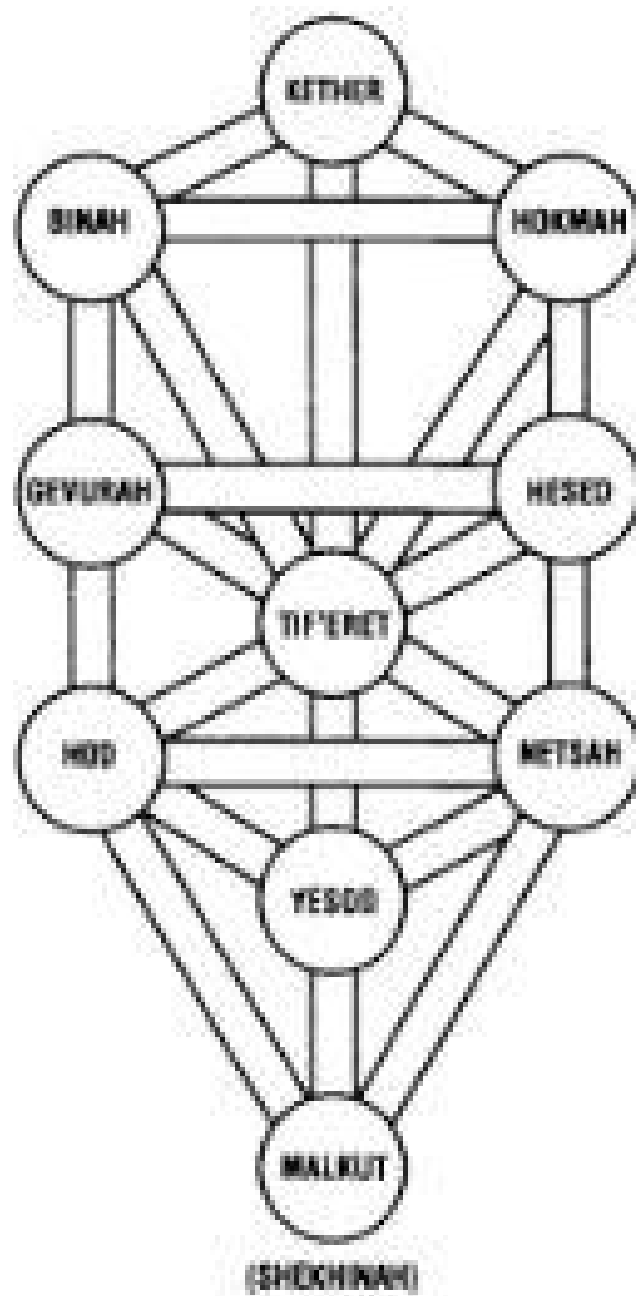
6	SỰ SỢ HÃI	Nỗi Khổ hình này được miêu tả như <i>Sự lo lắng</i> bởi vì nỗi lo lắng khiến cho chúng ta sợ hãi trước những điều chưa thực sự xảy ra ngay lập tức. Loại Sáu luôn ở trong một trạng thái hoảng sợ và lo lắng liên tục về những sự kiện trong tương lai.
7	SỰ HAM ĂN	Sự ham ăn ám chỉ một khao khát cháy bỏng để “lấp đầy bản thân” với những trải nghiệm. Loại Bảy cố gắng vượt qua cảm giác trống rỗng trong lòng bằng việc theo đuổi hàng loạt những ý tưởng và hoạt động tích cực, kích thích, nhưng họ không bao giờ cảm thấy đủ.
8	SẮC DỤC	Sắc dục không ám chỉ ham muốn tình dục; tính cách loại Tám luôn “sôi sục” trong cái cách họ luôn bị thúc giục bởi một nhu cầu liên tục dành cho những xúc cảm mãnh liệt, sự kiểm soát và tự mở rộng bản thân. Sắc dục khiến cho loại Tám luôn cố gắng thúc đẩy mọi thứ trong cuộc sống của họ – nhằm khẳng định chính mình một cách quả quyết.
9	SỰ LƯỜI BIẾNG	Sự lười biếng không đơn giản mang nghĩa chây lười vì tính cách loại Chín khá hoạt bát và thành công. Thay vào đó, từ này ám chỉ ước muốn không bị ảnh hưởng bởi cuộc sống. Đây chính là một sự e ngại trước việc phải đứng lên với toàn bộ tất cả năng lượng để thực sự hòa mình với cuộc sống.

Gắn liền với Enneagram và Bảy Tội Lớn là ý niệm rằng trong khi bên trong chúng ta tồn tại tất cả những điều nói trên, có một điều cụ thể xuất hiện với tần suất liên tục. Đó chính là căn nguyên của sự mất cân bằng trong chúng ta và là con đường dẫn đến việc chúng ta bị nhốt trong cái tôi của mình. Ichazo lần về những ý tưởng sơ khai của chín phẩm chất Tội thượng từ Hy Lạp cho đến những người cha tu hành⁹ của thế kỷ thứ IV đã tạo nên khái niệm Bảy Tội Lớn, sau đó là nền văn học Trung cổ bao gồm *Truyện cổ canterbury* của Chaucer và *Luyện ngục*¹⁰ của Dante.

Ichazo cũng tìm hiểu truyền thống Do Thái cổ đại của Kabbalah. Sự giảng dạy thần bí này đã được phát triển trong các cộng đồng Do Thái tại Pháp và Tây Ban Nha từ thế kỷ XII tới thế kỷ XIV trong kỷ nguyên của chúng ta, mặc dù nó có nguồn gốc trong những truyền thống Do Thái cổ, cũng như trong triết học Thuyết Ngộ Đạo¹¹ và Hậu Plato.

Cốt lõi của triết học Kabbalah là một biểu tượng với tên gọi Cái Cây Sự Sống¹² (Etz hayim), thứ cũng giống như Enneagram chứa đựng những ý tưởng về sự hợp nhất, tính tam ngôi và một quá trình phát triển gồm bảy phần.

Trong một phút chớp nhoáng của trí tuệ thiên tài, Ichazo đã có thể đặt toàn bộ những tài liệu này một cách hợp lý, theo một thứ tự chính xác vào biểu tượng Enneagram lần đầu tiên vào giữa những năm 1950. Từ đó, những dòng chuyển giao khác nhau đã được lắp ghép lại để tạo ra một mẫu cơ bản của mô hình Enneagram mà chúng ta biết đến ngày nay.



CÁI CÂY
CỦA SỰ SỐNG
(ETZ HAYIM)

Vào năm 1970, bác sĩ tâm thần nổi tiếng Claudio Naranjo, người lúc bấy giờ đang phát triển một chương trình trị liệu gestalt¹³ ở Viện Esalen tại Big Sur, California và một số học giả khác trong cuộc cách mạng tiềm năng con người, đã đi tới Arica, Chile, để nghiên cứu cùng với Ichazo. Ichazo lúc đó đang chạy một chương trình chuyên sâu 40 ngày mà ông đã thiết kế ra để giúp học viên khám phá bản thân. Một trong những điều đầu tiên ông dạy là Enneagram, cùng với chín kiểu tính cách, hay, như ông gọi là “những điểm chốt của cái tôi”.

Enneagram ngay lập tức thu hút được một số người trong nhóm, đặc biệt là Naranjo, người đã quay trở lại California và bắt đầu giảng dạy mô hình này kết hợp với những hệ thống tâm lý khác mà ông đã nghiên cứu. Naranjo trở nên quan tâm đến việc kết nối những kiểu tính cách Enneagram trong tương quan với những chuyên đề tâm thần học mà ông đã nắm rõ, và ông bắt đầu mở rộng bản thảo ngắn gọn về các kiểu tính cách của Ichazo. Ông mô tả tính hiệu lực của hệ thống bằng cách tập hợp những nhóm người thuộc một loại cụ thể, hay những người có các danh mục tâm thần học đã xác định, phỏng vấn họ nhằm đánh dấu những điểm tương đồng và khơi gợi thêm thông tin. Ví dụ, ông sẽ tập hợp tất cả những người trong nhóm có tính cách ám ảnh cưỡng chế và quan sát những phản hồi của họ có phù hợp với những miêu tả cho tính cách kiểu Một hay không.

Phương thức sử dụng các nhóm người tham gia nhằm hiểu về các kiểu tính cách của Naranjo không phải là một truyền thống truyền miệng cổ xưa như người ta tưởng, tính cách Enneagram cũng không đến từ tập hợp kiến thức được truyền lại cho chúng ta theo bất kỳ cách thức truyền miệng nào. Naranjo sử dụng nhóm người tham gia bắt đầu từ những năm 1970, và đây chỉ là một cách giảng dạy và khai sáng về Enneagram.

Naranjo bắt đầu giảng dạy phiên bản sơ khai của mô hình cho một nhóm kín tại Berkeley, California, và nó đã được lan truyền nhanh chóng từ đó. Enneagram đã được truyền dạy bởi những người đam mê tại Khu vực Vịnh San Francisco cũng như tại các nhà cầu nguyện Dòng Tên khắp Bắc Mỹ, nơi mà tôi và Don, lúc đó là một học viên Dòng Tên, học về tài liệu sơ khai này. Kể từ khi xuất hiện những công trình căn bản của Ichazo và Naranjo, một số những người khác, bao gồm các tác giả cuốn sách này, đã phát triển nên Enneagram và khám phá ra nhiều khía cạnh của nó.

Công trình của chúng tôi chủ yếu gồm việc phát triển nền tảng tâm lý học của các kiểu tính cách bằng cách điền thêm vào phiên bản gốc những bản miêu tả rất ngắn gọn và chỉ ra cách Enneagram liên hệ tới các hệ thống tâm lý và tinh thần. Don luôn quả quyết rằng cho đến khi những bản miêu tả của các kiểu tính cách được hoàn thành một cách chính xác, Enneagram không thực sự hữu ích cho bất cứ ai – và sẽ có thể, trên thực tế, trở thành một nguồn thông tin sai lệch cùng với những nỗ lực phát triển sai lầm.

Một đột phá mới đã ra đời vào năm 1977 khi ông phát hiện ra Các Cấp độ của Sự phát triển. Các Cấp độ tiết lộ những giai đoạn trong quá trình phát triển và lão hóa mà con người trải qua trong cuộc đời. Chúng chỉ ra những đặc điểm tính cách và động lực tinh thần đi cùng với các kiểu tính cách và nguyên do tại sao. Sâu sắc hơn, chúng gợi ý những Cấp độ mà chúng ta nhận dạng bản thân với tính cách của chính mình và việc mất đi sự tự do của chúng ta. Ông còn nhấn mạnh những động lực tâm lý của các kiểu tính cách, khác biệt với những mô tả mang tính gây ấn tượng đã từng phổ biến vào thời kỳ ông bắt đầu làm việc. Ông phát triển những điều trên và các ý tưởng khác, ví dụ như các mối tương quan với các mô hình phân loại tính cách khác và trình bày những khám phá của ông qua cuốn *Personality Types* (1987) (tạm dịch:

các kiểu tính cách) và *Understanding the Enneagram* (1990) (tạm dịch: hiểu về *Enneagram*).

Russ tham gia cùng với Don vào năm 1991, ban đầu ông hỗ trợ trong việc phát triển bảng hỏi tính cách Enneagram (sau này trở thành Công cụ dự đoán tính cách Riso- Hudson Enneagram – RHETI), sau đó phụ trách hiệu đính cho cuốn *Personality Type* 1996 (tạm dịch: *các kiểu tính cách*). Russ đã mang những hiểu biết và kinh nghiệm của ông về các truyền thống và thực hành dựa trên lý thuyết Enneagram vào công trình này. Tiếp sau đó, ông phát triển chuyên sâu hơn những ý tưởng mà Don đã tiên phong, khai quật lên rất nhiều cấu trúc sâu hơn của các kiểu tính cách cũng như những điều mà hệ thống này gợi ý cho sự phát triển cá nhân. Kể từ năm 1991, cả hai chúng tôi giảng dạy tại các hội thảo và hội nghị chuyên đề khắp thế giới, rất nhiều những kết luận sâu sắc trong cuốn sách này đến từ trải nghiệm của chúng tôi khi làm việc với các học viên. Chúng tôi có may mắn được làm việc với nhiều người đến từ mọi châu lục với những tiểu sử tôn giáo khác nhau. Chúng tôi không ngừng cảm thấy kinh ngạc và bị ấn tượng bởi tính toàn cầu và thực tiễn của Enneagram.

Câu chuyện về người thợ khóa – chuyện cổ Sufi

Xưa kia từng có một người thợ kim khí, người làm ra các loại khóa, bị buộc tội oan và bị nhốt trong một nhà tù hẻo lánh, tăm tối. Sau một thời gian ông ta ở trong tù, người vợ đã đến gặp Nhà Vua và khẩn cầu cho bà được đưa cho chồng mình một tấm thảm cầu nguyện để ông có thể thực hiện năm lần lạy của mình. Nhà Vua cho rằng đó là một yêu cầu hợp lý nên đã cho phép người phụ nữ mang tấm thảm cầu nguyện tới cho chồng. Người tù rất biết ơn khi nhận được tấm thảm từ vợ mình, ngày ngày thành tâm thực hiện tư thế lạy trên tấm thảm.

Rất lâu sau đó, người đàn ông trốn thoát khỏi nhà tù, và khi người ta hỏi ông về cách vượt ngục, ông đã giải thích rằng sau hàng năm quỳ lạy và cầu nguyện được thoát ra khỏi nhà tù, ông bắt đầu thấy thứ luôn ở ngay trước mũi mình. Một ngày nọ ông bỗng nhận ra rằng vợ ông đã thêu vào tấm thảm hình mẫu khóa của nhà giam. Ngay khi ông nhận ra điều này và hiểu rằng ông đang nắm giữ mọi thông tin để có thể thoát ra khỏi nhà tù, ông bắt đầu làm bạn với các giám ngục. Ông thuyết phục những người coi ngục rằng tất cả bọn họ đều sẽ có một cuộc sống tốt đẹp hơn nếu họ hợp tác và cùng nhau thoát khỏi nhà tù. Những người kia đồng tình vì mặc dù họ là giám ngục, họ nhận ra họ vẫn luôn phải sống trong chốn ngục tù. Họ cũng mong muốn được trốn thoát nhưng không có cách nào để có thể thực hiện điều đó.

Vì vậy, người thợ khóa cùng các giám ngục quyết định hành động theo kế hoạch sau: các giám ngục sẽ mang đến cho người thợ những mảnh kim loại, và ông sẽ chế tác ra những vật dụng có ích để mang đi bán ở chợ. Họ cùng nhau tích trữ của cải cho cuộc trốn thoát sắp tới, và từ một miếng kim loại tốt nhất mà họ có được, người thợ khóa sẽ chế tác ra một chiếc chìa khóa.

Vào một đêm, khi mọi thứ đều đã chuẩn bị xong xuôi, người thợ khóa cùng các viên giám ngục mở cửa nhà tù và bước ra màn đêm lạnh, nơi người vợ yêu quý của người thợ đang chờ. Ông để lại tấm thảm cầu nguyện để bất cứ người tù nào đủ thông minh đọc được mẫu khóa ở trên tấm thảm cũng có thể trốn thoát. Kể từ đó, người thợ khóa đoàn tụ với vợ mình, các viên giám ngục trở thành bạn bè của ông, và mọi người được sống một cuộc sống yên bình. Tình yêu và sự khéo léo đã chiến thắng.

Câu chuyện cổ của đạo Sufi này, từ Idries Shah, có thể biểu tượng hóa Công trình Nghiên cứu Enneagram của chúng ta: Cái ổ khóa chính là tính cách của chúng ta, tấm thảm cầu nguyện là Enneagram, và chiếc chìa khóa là Công trình Nghiên cứu. Hãy nhớ rằng mặc dù người vợ mang tới tấm thảm nhưng để

có thể có được các công cụ, người thợ khóa còn phải tạo ra thứ gì đó có ích cho những người coi ngục. Ông không thể thoát ra ngoài một mình mà không phải làm gì. Hơn thế, trong toàn bộ thời gian ông cầu nguyện để được giải thoát, công cụ đến với sự tự do đã ở “ngay trước mũi ông”, mặc dù ông chưa từng nhìn thấy khuôn mẫu đó hay hiểu được ý nghĩa của nó. Tuy thế, bỗng nhiên một ngày ông thức tỉnh, nhìn thấy mẫu hình và có được công cụ để trốn thoát.

Cốt lõi của câu chuyện hiện lên thật rõ ràng: *mỗi chúng ta đều đang bị giam cầm*. Chúng ta chỉ cần thức tỉnh để “đọc được” khuôn mẫu của chiếc khóa có thể giúp ta trốn thoát.

Chương 3

BẢN CHẤT VÀ TÍNH CÁCH

“Linh hồn là con người thật sự của chúng ta, không phải thân xác hiện hữu mà ta có thể lấy ngón tay chỉ vào kia.”

CICERO

“Sự phát triển tâm linh là một hành trình dài và gian khổ, một chuyến mạo hiểm qua những mảnh đất lạ lẫm chứa đầy những điều ngạc nhiên, vui sướng, cái đẹp, những khó khăn, và cả những mối hiểm họa.”

ROBERTO ASSAGIOLI

SỰ THẬT CỐT LÕI CỦA ENNEAGRAM chính là việc chúng ta không chỉ là tính cách của chính mình. Tính cách của chúng ta không gì hơn là những thành phần quen thuộc, có điều kiện của một tập hợp lớn hơn rất nhiều của những tiềm năng mà chúng ta sở hữu. Vượt lên những hạn chế trong tính cách của bản thân, mỗi chúng ta tồn tại như một phẩm chất lớn lao thường không được nhận ra của Thực Thể hay Hiện Hữu – thứ được gọi là Bản chất. Trong ngôn ngữ tâm linh, chúng tôi có thể nói rằng bên trong mỗi người là một tia lửa riêng biệt của Đấng Thánh Linh, mặc dù chúng ta đã quên đi sự thật căn bản này vì **chúng ta đã ngủ quên trước Bản chất thực sự của chính mình**. Chúng ta không trải nghiệm Bản chất Thánh Linh của mình, và cũng không nhìn thấy người khác như là những biểu hiện của Đấng Thánh Linh. Thay vào đó, chúng ta trở nên khô cứng, thậm chí đa nghi và đối xử với người

khác như những vật thể mà chúng ta phải chống lại hay lợi dụng để GIÚP chúng ta ĐƯỢC THỎA MÃN.

Hầu hết mỗi người chúng ta đều định nghĩa về tính cách theo một số cách nào đó, tuy nhiên nhiều khả năng là ý tưởng về Bản chất lại là một điều lạ lẫm với chúng ta. Khi nói về Bản chất, chúng ta dùng nó theo nghĩa đen của từ – chúng ta căn bản là ai, *con người Bản chất* của chúng ta, nền tảng cho Thực Thể bên trong chúng ta.

Chúng ta cần phải phân biệt giữa Bản chất, Linh Hồn, với Tâm Hồn. Nền tảng cơ bản của Thực Thể chính là Bản chất hay Linh Hồn, nhưng nó ở dưới một dạng sống động mà ta gọi là “Tâm Hồn”. Tính cách của chúng ta chính là một khía cạnh nhất định của Tâm Hồn. Tâm Hồn chúng ta được tạo thành bởi Bản chất hay Linh Hồn. Nếu Linh Hồn là nước, Tâm Hồn sẽ là một con suối hay dòng sông cụ thể, và tính cách sẽ là những con sóng trên bề mặt – hay những tảng băng ở trên sông.

Nhìn chung, chúng ta không trải nghiệm Bản chất của mình hay rất nhiều các khía cạnh của nó bởi nhận thức của chúng ta bị điều khiển bởi tính cách. Tuy vậy, khi chúng ta học cách nhận thức về tính cách của mình, Bản chất sẽ trở nên sáng rõ hơn, và chúng ta sẽ có thể trải nghiệm Bản chất một cách trực tiếp hơn. Chúng ta vẫn vận hành trong thế giới này nhưng với một nhận thức càng ngày càng rộng lớn về sự kết nối của bản thân với Đấng Thánh Linh. Chúng ta sẽ nhận ra rằng bản thân là một phần của Hiện Hữu Thánh Linh ở bên ngoài và bên trong ta, thứ không ngừng hé lộ một cách thần kỳ.

Enneagram có thể giúp chúng ta nhìn thấy được điều khiến ta quên đi sự thật sâu sắc về con người thật sự của mình, sự thật về Bản chất linh hồn của chúng ta. Mô hình này làm được điều đó bằng cách cung cấp cho chúng ta những nhận định cực kỳ chi tiết về cấu trúc tâm hồn và tinh thần. Enneagram cũng giúp chúng ta bằng cách mang đến một phương hướng hành động, nhưng

chỉ khi chúng ta nhớ rằng nó không nói cho chúng ta biết ta là ai mà nói về cách chúng ta giới hạn chính mình. *Hãy nhớ rằng, Enneagram không đặt chúng ta trong một cái hộp, nó cho chúng ta thấy cái hộp mà chúng ta đã ở trong đấy rồi – và cách để thoát ra ngoài.*

MÔN TÂM LÝ HỌC THIÊN LIÊNG

Một trong những bài học sâu sắc của Enneagram là sự hòa nhất trong tâm lý con người và sự giác ngộ tâm linh không phải là những quá trình tách biệt. Nếu không có tâm linh, tâm lý học không thể giải thoát chúng ta hay mang chúng ta đến với sự thật sâu sắc nhất về bản thân, và nếu không có tâm lý học, tâm linh có thể dẫn đến trạng thái đề cao hóa bản thân, u mê, và nỗ lực chạy trốn hiện thực. Enneagram không phải là bộ môn tâm lý học khô khan hay một điều bí ẩn rối rắm, mà là một công cụ biến đổi dùng sự minh bạch và cái nhìn sâu sắc của tâm lý học như khởi điểm để đi vào thế giới tâm linh thâm thúy và phổ quát. Do đó, theo nghĩa đen, Enneagram là “cầu nối giữa tâm lý học và tâm linh.”

“Con người ao ước được hạnh phúc mặc dù cách họ sống khiến cho hạnh phúc trở thành điều không tưởng.”

ST. AUGUSTIN

“... quá trình thần kinh... là một vấn đề của bản ngã. Đó là một quá trình bỏ rơi bản ngã thực sự để đổi lấy một bản ngã đầy lý tưởng, là quá trình cố gắng sống với con người ngay tạo này thay vì với những tiềm năng con người mà chúng ta được ban tặng.”

KAREN HORNEY

“Niềm hạnh phúc lớn lao nhất là biết được khởi nguồn của những nỗi bất hạnh.”

DOSTOYEVSKY

Cốt lõi của bộ môn tâm lý học thiêng liêng này là *việc kiểu tính cách cơ bản của chúng ta tiết lộ những cơ chế tâm lý khiến ta quên đi Bản chất thật sự của mình – Bản chất Thánh Linh – quá trình chúng ta bỏ rơi chính mình*. Tính cách của chúng ta nhen nhóm lên các hình thức tự vệ và sự bù đắp cho những tổn thương thời thơ ấu thông qua những năng lực của tính khí bẩm sinh mà chúng ta có. Để có thể sống sót qua những khó khăn mà chúng ta đã gặp phải vào thời điểm đó, chúng ta vô tình rèn giữa nên một nhóm những chiến lược, những hình ảnh cá nhân và hành động giúp đương đầu và tồn tại trong môi trường thuở ban đầu. Mỗi chúng ta từ đó trở thành “chuyên gia” của một dạng đương đầu cụ thể mà nếu sử dụng quá mức, cũng có thể trở thành điểm cốt lõi tạo nên những mặt khiếm khuyết trong tính cách của chúng ta.

Khi mà cơ chế phòng vệ và các chiến thuật trong tính cách trở nên vững chắc hơn, nó sẽ khiến chúng ta mất đi khả năng trải nghiệm bản thân, Bản chất của chúng ta, một cách trực tiếp. Tính cách trở thành nguồn nhân dạng của ta thay vì mối liên hệ với Thực Thể. Cách chúng ta nhìn nhận chính mình được dựa trên những hình ảnh nội tâm, ký ức, và các hành vi ta học được thay vì sự biểu hiện ngẫu hứng của Bản chất thực sự. Việc đánh mất mối liên hệ với Bản chất gây ra nỗi lo lắng cực độ dưới dạng một trong chín Nỗi Khổ Hình. Một khi đã được kích hoạt, những Nỗi Khổ Hình này thông thường tồn tại trong vô thức mà chúng ta không nhìn thấy được, bắt đầu điều khiển tính cách của chúng ta. Việc hiểu được kiểu tính cách cũng như những cơ chế của nó do đó sẽ mang đến cách tiếp cận đúng đắn những thứ tồn tại trong vô thức, những vết thương và những sự bù đắp, hơn hết là tới sự hồi phục và biến đổi con người.

Enneagram chỉ cho chúng ta thấy những lúc tính cách “ngáng chân khiến chúng ta vấp ngã”. Mô hình nhấn mạnh những điều chúng ta có thể đạt được, cũng như tính tự hủy hoại, thừa thãi trong các phản ứng và hành vi cũ mà chúng ta có. Đây là lý do tại sao khi chúng ta đồng nhất bản thân với tính cách của mình, chúng ta đã chọn một nhân dạng hạn hẹp hơn con người thật sự của chúng ta rất nhiều. Cứ như thể chúng ta được ban tặng một dinh thự để ở, với rất nhiều nội thất và không gian đẹp đẽ, nhưng lại chọn nhốt mình trong một phòng kho chật hẹp tăm tối ở dưới tầng hầm. Hầu hết chúng ta thậm chí đều đã quên đi sự tồn tại của phần còn lại trong dinh thự, hay việc chúng ta chính là chủ sở hữu của nó.

Như các nhà giảng dạy tâm linh qua các thời kỳ đã chỉ ra, *chúng ta đang ngủ quên trước bản thân và cuộc sống của chính mình*. Hầu hết thời gian trong ngày chúng ta đi loanh quanh với những ý tưởng, các mối lo âu, sự lo lắng, và những hình ảnh ngập tràn trong tâm trí. Chúng ta hiếm khi hiện hữu trước chính mình và trước những trải nghiệm ngay thời điểm hiện tại. Tuy nhiên, ngay khi chúng ta bắt đầu rèn giũa bản thân, chúng ta sẽ dần nhận ra rằng sự tập trung của mình đã bị tước đoạt hay “bị hút đi” bởi những mối bận tâm và những đặc điểm tính cách, và rằng chúng ta thực ra đang là người mộng du trong suốt quãng đời mình. Đây là một cách nhìn đối ngược với kiến thức thông thường và có vẻ mang tính sỉ nhục đối với cách mà chúng ta nhìn nhận bản thân – như những người quyết đoán, tỉnh táo và tự chủ.

Cùng lúc đó, tính cách không phải là một thứ “xấu xa”. Tính cách là một phần quan trọng trong quá trình phát triển con người và cần thiết cho việc sàng lọc ra những tinh túy trong Bản chất. Vấn đề là chúng ta bị mắc kẹt trong tính cách của chính mình và không biết làm sao để có thể bước sang giai đoạn tiếp theo. Đây không phải là kết quả của bất cứ khiếm khuyết bẩm sinh nào tồn tại trong chúng ta, thay vào đó là một quá trình phát triển bị cản trở do hầu

như không ai trong những năm tháng tuổi trẻ nhận ra rằng nhiều điều hơn thế có thể trở thành hiện thực. Phụ huynh và các thầy cô giáo của chúng ta có thể có một chút nhận định thoáng qua về Bản chất thực sự của họ, tuy nhiên cũng giống như chúng ta, họ thường không nhận ra chúng, không nói gì đến việc sống như những biểu hiện của chúng.

“Bất cứ khi nào một người thức tỉnh, anh ta sẽ thức tỉnh khỏi nhận định sai lầm rằng anh ta đã tỉnh táo trong suốt thời gian qua, và do đó đã là người nắm giữ những suy nghĩ, cảm xúc, hành động của mình.”

HENRI TRACOL

“Những thứ chúng ta đặc biệt mong muốn né tránh, lãng quên hay chạy trốn hóa ra lại chính là những ‘nguyên liệu ban đầu’ để từ đó mọi thứ thực sự phát triển.”

ANDREW HARVEY

Do đó, một trong những nhận định có tính đột phá nhất mà Enneagram mang đến chính là việc nhận ra *chúng ta không phải là tính cách của chính mình*. Bắt đầu nhận thức được điều này đồng nghĩa với việc trải qua một sự chuyển hóa trong nhận thức về chính mình của chúng ta. Khi bắt đầu hiểu rằng chúng ta không phải là tính cách của mình, chúng ta cũng sẽ bắt đầu nhận ra bản thân là những thực thể tâm linh mang theo mình một tính cách cũng như một con người để thể hiện tính cách đó. Khi chúng ta ngưng việc đồng nhất bản thân với tính cách của mình và không bao biện cho nó nữa, một điều kỳ diệu sẽ xảy ra: Bản chất thực sự bên trong bất chợt trỗi dậy và biến đổi chúng ta.

TÍNH CÁCH SẼ KHÔNG BIẾN MẤT

Mục đích của Enneagram không phải là để giúp chúng ta xóa bỏ đi tính cách của chính mình. Kể cả khi có thể làm điều đó, việc này sẽ cũng chẳng đem lại ích lợi gì cho chúng ta. Tôi nói điều này để làm yên lòng những ai đang lo sợ rằng nếu chúng ta từ bỏ tính cách của mình sẽ đánh mất nhân dạng, trở nên bất tài hay làm việc kém hiệu quả.

Chính những điều ngược lại mới là sự thật. Khi chúng ta kết nối với Bản chất của mình, chúng ta không đánh mất đi tính cách vốn có. Tính cách của chúng ta trở nên rõ ràng và linh hoạt hơn, có thể giúp chúng ta tồn tại thay vì để nó điều khiển cuộc sống. Những khoảnh khắc “tuôn trào” hay “đạt năng suất đỉnh cao” sẽ đến khi chúng ta hiện diện và tỉnh táo – những phẩm chất của Bản chất – trong khi những biểu hiện của tính cách thường khiến chúng ta bỏ qua nhiều thứ, phạm phải những sai lầm và gây ra đủ thể loại rắc rối. Ví dụ, nếu chúng ta đặc biệt lo lắng về một chuyến đi, nhiều khả năng chúng ta sẽ mang nhầm quần áo hay quên đi những điều quan trọng. Học cách thư giãn và đối mặt với những áp lực hằng ngày khiến cho cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn.

Khi chúng ta bớt đồng nhất bản thân với tính cách, tính cách sẽ trở thành phần nhỏ hơn trong một tổng thể toàn diện. Tính cách vẫn tồn tại nhưng bên dưới nó ta có được một trí tuệ linh hoạt, một sự nhạy bén, và một Hiện Diện biết sử dụng tính cách như một công cụ thay vì bị điều khiển bởi nó. Khi chúng ta đồng nhất bản thân với Bản chất, chúng ta sẽ nhận ra nhân dạng của mình không bị đánh mất – thực ra ta đã tìm lại được nó.

Sẽ là một sai lầm nếu chúng tôi gợi ý cho bạn rằng một hay vài ba trải nghiệm thức tỉnh sẽ giải phóng chúng ta khỏi việc đồng nhất bản thân với tính cách. Trong khi mỗi khoảnh khắc của sự tự giác ngộ biến đổi chúng ta ở một mức độ nào đó, thông thường chúng ta cần rất nhiều trải nghiệm để có thể sống và vận hành với một tầm nhận thức mở rộng. Nhưng ngay khi những trải

nghiệm này lớn dần lên, nhân dạng của chúng ta từ từ hé mở để đón nhận Bản chất tự nhiên ngày một nhiều hơn. Năng lực trải nghiệm sâu sẽ được tạo ra và con đường dẫn tới Thánh Linh sẽ được mở rộng. Ánh sáng nội tâm của chúng ta sẽ rực rỡ hơn và chiếu rọi một nguồn sáng ấm áp hơn vào thế giới này.

NỖ SỢ CƠ BẢN VÀ KHAO KHÁT CƠ BẢN

Cơ chế vận hành của tính cách được kích hoạt bởi cái mà chúng tôi gọi là Nỗi sợ Cơ bản của mỗi kiểu tính cách. Nỗi sợ Cơ bản trỗi dậy bởi vì chúng ta hiển nhiên đã đánh mất mối liên hệ với Bản chất tự nhiên từ thời thơ ấu. Sự mất mát này diễn ra bởi một số lý do.

“Mọi người trước lúc chết cần phải nỗ lực để khám phá ra họ đang chạy trốn khỏi cái gì, chạy tới đâu, và tại sao.”

JAMES THURBER

Khi mới được sinh ra, chúng ta đến với thế giới này với những nhu cầu bản năng tự nhiên cần được thỏa mãn để có thể phát triển. Tuy nhiên, ngay cả trong những hoàn cảnh tốt đẹp nhất, cha mẹ cũng không thể thỏa mãn mọi nhu cầu phát triển của chúng ta một cách hoàn hảo. Không cần biết họ quan tâm đến chúng ta như thế nào, sẽ có những thời điểm họ gặp khó khăn trong việc đối mặt với những nhu cầu của chúng ta, nhất là những nhu cầu mà họ cũng không thể thỏa mãn cho chính mình. Khi còn là những đứa trẻ, bản năng của chúng ta được thể hiện qua hàng loạt cảm xúc và trạng thái. Nếu cha mẹ họ ngăn chặn cảm xúc đó từ sớm, họ sẽ cảm thấy lo lắng và không thoải mái khi những đặc điểm đó trỗi dậy trong chúng ta. Điều này đã khiến cho bản ngã bé bỏng của chúng ta khi còn là trẻ thơ cảm thấy lo lắng và không hạnh phúc.

Giả dụ như một đứa bé đang thể hiện niềm hạnh phúc và vui sướng vì được sống trên đời, nhưng người mẹ lại đang buồn bã và sẽ không cảm thấy

thoải mái với sự vui sướng của đứa trẻ. Do đó, đứa trẻ sẽ học cách kìm nén niềm vui sướng của mình để không làm mẹ buồn hơn. Một đứa bé khác với tính khí hay khóc lóc và ra sức khiến cho người mẹ phản ứng lại, nhưng bất kể đứa trẻ làm thế nào đi nữa, niềm vui sướng của bé cũng không được phản chiếu lại nơi người mẹ. Chúng ta cần hiểu rằng điều này không xảy ra bởi vì cha mẹ của chúng ta là những người “xấu xa”, mà bởi họ chỉ có thể phản hồi lại với những trạng thái không bị kìm nén bên trong họ. Loạt hành vi và thái độ hạn chế – và thường khiếm khuyết này - in dấu lên tâm hồn nhạy cảm của đứa trẻ như một bối cảnh tâm lý mà đứa trẻ mang vào đời và vào những mối quan hệ trong tương lai.

Do những nhu cầu lúc nhỏ không được đáp ứng cùng hệ quả là sự kìm nén cảm xúc, từ những năm tháng đầu đời chúng ta đã bắt đầu cảm thấy có những yếu tố quan trọng nào đó trong chúng ta đã bị đánh mất. Theo lẽ tự nhiên, cảm xúc này tạo ra một nỗi bất an sâu sắc. Thường thì tính khí bản năng sẽ quyết định cách chúng ta phản hồi với nỗi bất an đó, nhưng bất kể kiểu tính cách của chúng ta là gì đi nữa, rốt cục cũng sẽ đi đến kết luận rằng có điều gì đó căn bản là sai trái ở trong chúng ta. Kể cả khi không thể diễn tả điều này thành lời, chúng ta vẫn sẽ cảm thấy sự giằng xé của một nỗi lo lắng vô thức và mãnh liệt – Nỗi sợ Cơ bản.

Mỗi kiểu tính cách có một Nỗi sợ Cơ bản riêng biệt, mặc dù những Nỗi sợ Cơ bản có tính phổ biến (Từ góc độ tinh tế hơn, mỗi Nỗi sợ Cơ bản là một phản ứng đối với nỗi sợ phổ quát về cái chết và sự hủy diệt – nỗi sợ biến vào hư vô trong tính cách mỗi người). Chúng ta sẽ nhận ra trong tâm trí mình những Nỗi sợ Cơ bản của cả chín kiểu tính cách, mặc dù Nỗi sợ Cơ bản chính của chúng ta sẽ thúc đẩy hành động nhiều hơn những Nỗi Sợ khác.

NHỮNG THÔNG điệp VÔ THỨC THỜI THƠ ẤU

Tất cả chúng ta đều nhận được những thông điệp vô thức từ cha mẹ (cũng như những người quan trọng khác). Những thông điệp này có một tác động sâu sắc lên nhân dạng của chúng ta và lên mức độ mà chúng ta cho phép bản thân được sống là chính mình. Trừ phi bản thân cha mẹ chúng ta là những người cực kỳ hoàn thiện và tinh tảo, ánh sáng nội tâm rực rỡ của chúng ta đã bị làm cho lu mờ đi ở một mức độ nào đó. Mặc dù một vài người trong chúng ta nhận được rất nhiều những thông điệp dưới đây, thông thường một thông điệp cụ thể sẽ là thông điệp chủ yếu của mỗi kiểu tính cách. Vậy những thông điệp nào đặc biệt ảnh hưởng tới bạn?

Kiểu Một: “Việc phạm phải sai lầm là một điều không chấp nhận được.”

Kiểu Hai: “Sở hữu những nhu cầu cá nhân là điều không chấp nhận được.”

Kiểu Ba: “Sở hữu những cảm xúc và nhân dạng cá nhân là điều không chấp nhận được.”

Kiểu Bốn: “Quá hoạt bát hay hạnh phúc đều không chấp nhận được.”

“Chúng ta sẽ không thành công trong việc thay đổi mọi thứ dựa trên khao khát của mình, mà dần dần khao khát của chúng ta sẽ thay đổi.”

PROUST

Kiểu Năm: “Cảm thấy quá thoải mái trong thế giới này là một điều không chấp nhận được.”

Kiểu Sáu: “Tin tưởng bản thân là một điều không chấp nhận được.”

Kiểu Bảy: “Dựa dẫm ai đó về bất cứ điều gì đều không chấp nhận được.”

Kiểu Tám: “Tỏ ra mềm yếu hay tin tưởng bất cứ ai đều không chấp nhận được.”

Kiểu Chín: “Thể hiện bản thân là điều không chấp nhận được.”

NHỮNG NỖI SỢ CƠ BẢN CỦA CÁC KIỂU TÍNH CÁCH

- 1 Nỗi sợ trở nên xấu xa, băng hoại, độc ác, hay khiếm khuyết
- 2 Nỗi sợ rằng bản thân không xứng đáng được yêu thương
- 3 Nỗi sợ là một người vô dụng hoặc không có những giá trị cố hữu
- 4 Nỗi sợ sống mà không có nhân dạng hay không có tầm quan trọng cá nhân nào
- 5 Nỗi sợ là người vô dụng, không có năng lực, bất tài
- 6 Nỗi sợ không được hỗ trợ hay chỉ dẫn
- 7 Nỗi sợ thiếu thốn hay sống trong đau đớn
- 8 Nỗi sợ bị xâm hại hay bị kiểm soát bởi người khác
- 9 Nỗi sợ mất đi kết nối, sợ bị vỡ vụn

Để bù đắp cho Nỗi sợ Cơ bản, một Khao khát Cơ bản sẽ ra đời. Khao khát Cơ bản là cách chúng ta kháng cự lại Nỗi sợ Cơ bản để có thể tiếp tục tồn tại. Khao khát Cơ bản là những gì chúng ta tin rằng sẽ khiến mọi thứ trở nên ổn thỏa; như thể chúng ta tự nói với bản thân mình “Nếu mình có X (tình yêu, sự an toàn, sự an lành...), mình sẽ có một cuộc sống tuyệt vời.” Chúng ta còn có thể gọi Khao khát Cơ bản là bản kế hoạch của cái tôi bởi nó nói cho chúng ta biết về những gì mà cái tôi cá nhân của chúng ta luôn cố gắng theo đuổi.

Những Khao khát Cơ bản đại diện cho những nhu cầu chính đáng và phổ biến của con người, mặc dù các kiểu tính cách đều lý tưởng hóa và níu giữ lấy Khao khát Cơ bản của họ đến mức những nhu cầu chính đáng khác không được thỏa mãn. Tuy vậy, chúng ta cần hiểu rằng Khao khát Cơ bản của chúng ta không phải là điều gì sai trái. Rắc rối nảy sinh khi chúng ta cố gắng thỏa mãn nó bằng những phương thức sai lầm, khiến cho chúng ta đi vào con đường tự hủy hoại chính mình.

Ví dụ như Khao khát Cơ bản của nhóm Sáu là tìm thấy sự an toàn. Như chúng ta thấy, kiểu tính cách Sáu có thể theo đuổi sự an toàn cho đến khi họ hoàn toàn hủy hoại mọi thứ trong cuộc sống của họ, bao gồm cả sự an toàn. Tương tự như vậy, mỗi kiểu tính cách đều có thể tự hủy hoại bản thân bằng cách theo đuổi Khao khát Cơ bản một cách lệch lạc và thái quá. Chúng ta liên tục theo đuổi một thứ, dùng đi dùng lại những chiến thuật cũ, mặc dù chúng không mang lại kết quả như mong đợi.

Khao khát Cơ bản cũng ngăn chặn Bản chất tự nhiên của chúng ta bởi tính cách của mỗi người sẽ không từ bỏ sự kiểm soát của nó cho đến khi nó tin rằng ta đã có được Khao khát Cơ bản. Ví dụ, kiểu Sáu sẽ không cho phép bản thân thư giãn và thực sự hiện diện trong cuộc sống của mình cho đến khi anh ta cảm thấy thế giới của anh ta tuyệt đối an toàn. Tương tự như vậy, kiểu Một sẽ không thư giãn và hiện diện cho đến khi thế giới của anh ta trở nên hoàn hảo. Tất nhiên, những điều này sẽ không bao giờ xảy ra.

Thấu hiểu Nỗi sợ Cơ bản và Khao khát Cơ bản mang đến một nhận thức cụ thể về những bài giảng mang tính phổ quát cổ xưa rằng Bản chất con người được thúc đẩy bởi sự sợ hãi và khao khát. Do đó, có thể nói rằng toàn bộ cấu trúc tính cách của chúng ta được tạo thành bởi cuộc chiến với Nỗi sợ Cơ bản và sự theo đuổi đến cùng Khao khát Cơ bản của chúng ta. Toàn bộ tinh thần chung trong tính cách của chúng ta phát sinh từ cơ chế vận hành này, và nó trở thành nền tảng cho cái nhìn của chúng ta về bản thân.

BẢN CHẤT BỊ BÓ BUỘC BỞI TÍNH CÁCH

Tâm lý học gợi ý rằng việc chúng ta có thể sống như những người trưởng thành toàn diện và chín chắn hay không được quyết định bởi mức độ thỏa mãn của những nhu cầu phát triển cơ bản từ những năm tháng đầu đời.

NHỮNG KHAO KHÁT CƠ BẢN VÀ PHIÊN BẢN BỊ BÓP MÉO CỦA CHÚNG

1 Khao khát là một người trong sạch (biến dạng thành chủ nghĩa hoàn hảo khắt khe).

2 Khao khát được yêu thương (biến dạng thành nhu cầu được người khác cần đến).

3 Khao khát được trở nên có giá trị (biến dạng thành cuộc săn đuổi sự thành công).

4 Khao khát được là chính mình (biến dạng thành sự quan tâm thái quá tới bản thân).

6 Khao khát được an toàn (biến dạng thành mối ràng buộc với những niềm tin).

7 Khao khát được hạnh phúc (biến dạng thành xu hướng thoát ly thực tế một cách điên cuồng).

8 Khao khát bảo vệ bản thân (biến dạng thành sự đấu tranh không ngừng).

9 Khao khát được sống yên ổn (biến dạng thành sự thờ ơ buơng bình).

Những nhu cầu không được thỏa mãn đầy đủ có thể được coi như những “lỗ hổng” ảnh hưởng đến khả năng trải nghiệm sự toàn vẹn của Bản chất trong chúng ta. Truyền thống tâm linh gợi ý sâu xa hơn rằng tính cách của chúng ta được hình thành để bù đắp cho những lỗ hổng trong sự phát triển của mỗi người. Tính cách của chúng ta giống như một cái khung bảo vệ một cánh tay hay đôi chân bị gãy. Những chấn thương ban đầu càng lớn thì bộ khung càng phức tạp. Tất nhiên, chúng ta cần bộ khung để cánh tay hay đôi chân có thể mau lành và cử động trở lại.

Tuy nhiên, nếu chúng ta không bao giờ tháo bộ khung đó đi, nó sẽ hạn chế tối đa khả năng sử dụng cánh tay hay đôi chân đó và khiến cơ thể không thể phát triển thêm nữa. Một số người đã phát triển tính cách của mình như một bộ khung toàn thân. Không ai trong chúng ta bước ra khỏi thời ấu thơ mà không có chút mong muốn được trốn đi, hay thu mình lại để bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương thêm nữa.

Giống như một bộ khung tạm thời, tính cách cực kỳ hữu dụng với chúng ta, là một công cụ hỗ trợ tối cần thiết bởi nó phát triển mạnh mẽ nhất xung quanh những thương tổn lớn nhất. Nó trở nên mạnh mẽ nhất khi chúng ta yếu đuối nhất. Do đó, tính cách không chỉ giúp chúng ta tồn tại về mặt tinh thần, mà còn chỉ ra được công trình biến đổi của chúng ta nên bắt đầu từ đâu.

Nhưng bởi vì hầu hết tính cách của chúng ta không hơn gì một bộ sưu tập những phản ứng có điều kiện, những nỗi sợ hãi, và những niềm tin không thuộc về Con Người thật sự của chúng ta; việc chúng ta nhận dạng bản thân với nó dẫn đến một sự bỏ mặc bản thân trầm trọng. Trải nghiệm của chúng ta về nhân dạng của mình chuyển từ Bản chất tự nhiên tới lớp vỏ của những hành vi phòng vệ mà chúng ta tạo ra. Luôn ghi nhớ khẩu hiệu “Tính cách của chính tôi” sẽ giúp chúng ta đồng bộ bản thân mình với tính cách của mình. Một trong những nguyên nhân chính khiến chúng ta kháng cự lại việc thay đổi là do trở về với Bản chất luôn đi kèm với sự đau đớn đến từ việc chúng ta đã bỏ mặc bản thân. Khi chúng ta sẵn sàng nói rằng: “Tôi muốn là chính mình, tôi muốn sống trong sự thật,” quá trình phục hồi bản thân sẽ bắt đầu.

THÔNG điệp ĐÁNH MẮT THỜI THƠ ẤU

Trong khi chúng ta đã nhận rất nhiều thông điệp thơ ấu hạn chế bản thân, có rất nhiều thông điệp mà một đứa trẻ cần được nghe. Có thể chúng ta đã được nghe ít nhất một vài thông điệp, nhưng chắc chắn không phải tất cả.

thông điệp Bị Đánh mất, thông điệp mà chúng ta chưa được nghe (kể cả khi nó đã được gửi đến chúng ta) trở thành vấn đề cốt lõi đối với một đứa trẻ và với Nỗi sợ Cơ bản của bé. Do đó, với mỗi kiểu tính cách, cấu trúc tính cách của người trưởng thành nỗ lực bằng mọi cách khiến cho những người xung quanh mang đến cho chúng ta thông điệp mà ta chưa từng được nhận một cách thỏa đáng.

Hãy đọc những thông điệp Bị Đánh mất dưới đây và để ý tác động của chúng lên bạn. thông điệp nào bạn muốn được nghe nhất? Việc nhận ra nhu cầu này tác động lên bạn như thế nào ngay tại thời điểm này?

Kiểu Một: “Con giỏi lắm.”

Kiểu Hai: “Con được cần đến.”

Kiểu Ba: “Con được yêu thương vì con là chính mình.”

Kiểu Bốn: “Người khác nhìn nhận con người thật của con.”

Kiểu Năm: “Những nhu cầu của con không phải là một vấn đề.”

Kiểu Sáu: “Con an toàn.”

Kiểu Bảy: “Con được chăm nom.”

Kiểu Tám: “Con sẽ không bị phản bội.”

Kiểu Chín: “Sự hiện diện của con rất quan trọng.”

Do những lý do này, trong quá trình nghiên cứu tài liệu, chúng ta có thể tiếp cận với những sự thật về chính mình mà chúng ta hoàn toàn chưa hề biết, hoặc có thể gặp lại những vết thương lòng, sự sợ hãi hay nổi tức giận trong quá khứ. Do đó, việc trau dồi sự cảm thông dành cho chính mình là một điều rất quan trọng: Chúng ta phải yêu chính mình đủ để biết Bản chất thật trong mỗi chúng ta. Chúng ta phải yêu quý bản thân đủ để hiểu rằng ngay cả khi trở nên bất an và buồn rầu, chúng ta sẽ không bỏ rơi bản thân một lần nào nữa. Khi chúng ta sẵn sàng đến với sự thật về bản thân đã từng như thế nào và đang ra sao, sẵn sàng để bản thân được chữa lành, Bản chất thực sự của chúng ta sẽ

trời dậy. Kết quả được đảm bảo rằng, tất cả những gì chúng ta cần làm là có mặt.

“Tất cả chúng ta đều nhận bản án chung thân trong ngục tù của bản ngã.”

CYRIL CONNOLLY

Bản chất không thể bị đánh mất hay tổn hại

Không cần biết quá khứ của chúng ta ra sao, chúng ta có thể chắc chắn một điều rằng ngay cả *những trải nghiệm tuổi thơ đau thương nhất cũng không thể gây tổn hại hay phá hủy Bản chất của chúng ta*. Bản chất của chúng ta vẫn tinh khiết và không bị vấy bẩn, mặc dù nó bị kiềm chế và lu mờ bởi những cấu trúc tính cách của chúng ta. Nếu chúng ta sinh ra trong một gia đình có nhiều khiếm khuyết, cấu trúc này sẽ trở nên cực kỳ cứng nhắc và hạn chế. Ngược lại, nếu chúng ta đến từ một gia đình hoàn thiện, cấu trúc tính cách của chúng ta sẽ nhẹ nhàng và linh hoạt hơn.

Những người đến từ những gia đình có nhiều khiếm khuyết có thể tin tưởng rằng Bản chất bên trong chúng ta hoàn toàn nguyên vẹn và luôn tìm cách để thể hiện mình. Ban đầu, chúng ta có thể dành rất nhiều thời gian và công sức để lấp đầy những khoảng trống trong quá trình phát triển của bản thân, nhưng cốt lõi của Thực Thể chúng ta luôn ở bên cạnh hỗ trợ bất cứ lúc nào. Nhắc lại rằng, *dù những trải nghiệm đầu đời của chúng ta có đau thương đến đâu đi chăng nữa, Bản chất của chúng ta cũng không thể bị tổn hại*. Bản chất của chúng ta đang chờ đợi cơ hội để được bộc lộ. Nói một cách chính xác, chúng ta đang chờ đợi cơ hội để trở thành chính mình. Linh hồn của chúng ta đang khao khát được tự do, được thể hiện chính mình và trở về cái thế giới vốn dĩ của nó.

Thế nhưng, trớ trêu thay, chúng ta luôn luôn sợ hãi và kháng cự lại việc mở lòng với những gì thật sự có trong tâm hồn. Tuy nhiên, khi chúng ta tin tưởng quá trình và cố gắng hết mình với nó, Bản chất thật sự của chúng ta sẽ được thể hiện ra. Kết quả đạt được chính là sự chính trực, tình yêu, bản sắc, sự sáng tạo, sự thấu hiểu, sự chỉ đường dẫn lối, niềm vui, sức mạnh, và sự thanh thản – tất cả những phẩm chất chúng ta luôn luôn cần đến.

Chương 4

TRAU DÒI NHẬN THỨC

LÀM SAO CHÚNG TA CÓ THỂ kết nối với Bản chất thật sự của mình – tia lửa thần thánh tồn tại ngay trong mỗi chúng ta? Làm sao chúng ta có thể lột đi những lớp vỏ của sự phòng vệ, những nhân dạng vốn có để có thể học cách tin tưởng rằng Bản chất sẽ chỉ đường dẫn lối và giúp chúng ta tồn tại? Làm sao chúng ta có thể làm được điều đó không chỉ tại một hội thảo hay khi lánh về một vùng núi bình yên mà ngay trong chính trong cuộc sống thường ngày? Làm sao chúng ta có thể đi từ việc nhận ra điều gì là sự thật một cách lý trí, cho đến việc sống với sự thật đó mỗi phút giây? Làm sao chúng ta có thể thổi hồn vào những bài luyện tập này?

Enneagram giúp chúng ta buông bỏ những cơ chế hạn hẹp trong tính cách để có thể trải nghiệm một cách sâu sắc hơn con người thực sự của mình. Tuy nhiên, quá trình này không tự động xảy ra. Hiểu về các loại tính cách một cách rõ ràng và sâu sắc là tiền đề, vì chỉ có thông tin thôi thì không đủ để giải thoát chúng ta. Chúng ta không thể dùng ý chí, suy nghĩ, hay “phương thức kỹ thuật hóa” để biến đổi bản thân mình. Tuy thế, nếu không có sự tham gia của chúng ta thì điều đó cũng sẽ không thể xảy ra. Vậy chúng ta chịu trách nhiệm phần nào trong quá trình biến đổi này?

“BẮT QUẢ TANG CHÍNH MÌNH”

Những truyền thống thiêng liêng trên toàn thế giới đều được hợp nhất để nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự quan sát sự biến đổi của bản thân.

Chúng ta được yêu cầu phải luôn cảnh giác để quan sát mình và mang chánh niệm đến với bản thân cũng như tới các hoạt động của chúng ta. Nếu chúng ta muốn sử dụng bản đồ tâm hồn này, chúng ta phải trau dồi nghệ thuật của nhận thức, học cách tỉnh táo hơn trong từng khoảnh khắc của cuộc sống mà không lên án hay tự bào chữa cho chính mình. Chúng ta phải học cách “bắt quả tang” khi hành động theo sự chỉ đạo của tính cách, đồng thời nhận ra việc chúng ta biểu hiện bản thân một cách máy móc và tù túng như thế nào từ giây phút này tới giây phút khác. Khi chúng ta có thể chú ý đến hành động của mình ngay giây phút này, trải nghiệm trạng thái hiện tại mà không phán xét, những hành vi cũ sẽ bắt đầu biến mất.

Nhận thức là điều cực kỳ quan trọng trong công cuộc biến đổi bản thân bởi ta gần như sẽ hoàn toàn buông bỏ những thói quen trong tính cách khi quan sát cách chúng diễn ra. Phân tích những hành vi trong quá khứ cũng rất có ích, nhưng không hiệu quả bằng việc quan sát bản thân ngay trong giây phút hiện tại. Ví dụ, hiển nhiên rằng việc hiểu ra nguyên nhân tại sao chúng ta lại có một cuộc tranh cãi tồi tệ với người bạn đời, cảm thấy khó chịu với một người đồng nghiệp hay với một đứa trẻ là một điều rất có giá trị. Thế nhưng, nếu như ngay lúc chúng ta bước vào cuộc tranh cãi hay bắt đầu cảm thấy khó chịu, chúng ta lập tức “bắt quả tang bản thân”, một điều đáng kinh ngạc sẽ diễn ra. Trong khoảnh khắc nhận thức đó, chúng ta có thể nhận ra rằng mình không thực sự muốn thực hiện thứ hành vi đáng ngờ mà một vài phút trước ta đã rất chú tâm vào. Chúng ta còn có thể thấy một sự thật sâu sắc hơn về hoàn cảnh của mình – ví dụ, những “ý quan trọng” mà chúng ta đã rất hào hứng để tranh cãi thực ra chỉ là một nỗ lực bào chữa cho bản thân, hay tệ hơn, là một nỗ lực ngầm trả thù một ai đó. Hay lời “mĩa mai thâm thúy” mà chúng ta cực kỳ tâm đắc thực ra lại là một nỗ lực để tránh né cảm giác buồn bã hay cô đơn.

Nếu có thể duy trì những ấn tượng này, nhận thức của chúng ta sẽ tiếp tục mở rộng. Ban đầu chúng ta có thể cảm thấy xấu hổ hay nhục nhã; chúng ta có thể sẽ muốn thu mình lại hay đánh lạc hướng bản thân bằng nhiều cách. Tuy nhiên nếu chúng ta duy trì sự tập trung vào cảm giác khó chịu của mình, chúng ta cũng sẽ cảm thấy một thứ gì đó khác trời dậy, một thứ thật hơn, có năng lực, nhạy cảm, và nhận biết bản thân cũng như môi trường xung quanh một cách tinh tế hơn. “Thứ đó” mang lại cảm giác thấu hiểu và mạnh mẽ, kiên nhẫn và khôn ngoan, kiên cường, có giá trị sâu sắc. Thứ đó chính là con người thật sự của chúng ta. Đó chính là chữ “Tôi” vượt lên trên cả một cái tên, không đi kèm với tính cách – Bản chất thật sự của chúng ta.

THỨC TỈNH

Nhận thức không chỉ thay đổi cuộc sống của bạn, mà còn cứu rỗi cuộc sống đó. Một vài năm trước, một cây cầu lớn trên một con đường quốc lộ đã đổ sập trong một đêm giông bão lớn. Một vài đoạn cầu ở giữa rơi xuống sông, khiến cho những người đi xe mô tô không hề ngờ đến thảm họa này phải đối diện với một tình huống sinh tử trong cơn mưa xối xả, bối rối không biết phải làm gì trong giông tố. Một người lái xe cảnh giác đã trông thấy cảnh tượng đó và kịp thời dừng xe lại chỉ vài mét cách bờ vực, thoát khỏi cảnh rơi xuống con sông sâu 40 mét phía dưới. Anh liều mạng chạy đến trước những phương tiện đang lưu thông, điên cuồng cảnh báo những lái xe khác về sự nguy hiểm ở phía trước. Gần như lập tức ngay sau đó, một chiếc xe ô tô với năm chàng trai trẻ đi tới. Họ nhìn thấy người đàn ông đang ra sức chặn họ lại nhưng lại nghĩ rằng ông ta chỉ đang cố gắng tìm kiếm sự giúp đỡ cho chiếc xe bị hỏng của mình. Họ cười nhạo và làm một cử chỉ thô lỗ tới người đàn ông, sau đó nhân ga lao tới. Một vài giây sau, họ phóng ra khỏi cầu, rơi xuống dòng sông bên dưới và tất cả đều thiệt mạng.

Theo nhận định của chúng tôi, có thể nói rằng chính tính cách đã giết chết họ. Sự khinh thường, hung hãn, thái độ ra vẻ, không chịu lắng nghe, thiếu đi lòng cảm thông, hay tính thể diện – bất cứ những gì liên quan – có thể đã là nguyên nhân khiến cho chiếc xe đó quyết định không dừng lại. Một số thói quen, một vài đặc điểm tính cách của họ đã có tầm ảnh hưởng lớn hơn trong khoảnh khắc mang tính quyết định, dẫn tới một kết cục bi thảm.

Chúng ta đã tiến một bước tiến rất xa khi hoàn toàn nhận ra việc mình đang đánh cược toàn bộ mạng sống vào những cơ chế hoạt động của tính cách cũng như biết được những hiểm họa mà chúng ta có thể mắc phải. Rất nhiều lần, cứ như thể một đứa trẻ ba tuổi đang quyết định những vấn đề lớn trong cuộc sống thay cho chúng ta. Khi không nhận ra điều đó, hiển nhiên là chúng ta không có lựa chọn nào. Tuy nhiên, khi chúng ta nhìn thấy tính cách kiểu Năm, kiểu Hai, hay kiểu Tám, cơ hội để “không hành động” theo kiểu tính cách xuất hiện.

Gurdjieff và những bậc thầy tâm linh khác thường quả quyết rằng trạng thái nhận thức thông thường của chúng ta là một dạng “ngủ”. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ nhưng lại miêu tả rất sát khả năng của chúng ta, trạng thái nhận thức thông thường mà chúng ta có đang ở rất xa với một trải nghiệm trực tiếp về hiện thực, cũng xa như khoảng cách giữa việc ngủ với việc hoàn toàn tỉnh giấc. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng khi đang say ngủ, những giấc chiêm bao trông có vẻ rất thật ngay lúc đó. Khi chúng ta tỉnh dậy và nhận ra rằng đó chỉ là mơ, mối liên hệ với thực tại của chúng ta thay đổi. Cảm giác về con người thật sự của chúng ta lại đi vào một hướng tập trung khác.

Thức tỉnh từ trạng thái hôn mê của tính cách cũng diễn ra tương tự như vậy. Chúng ta lại tự vấn bản thân rằng: “Điều đó có nghĩa là gì? Tôi đã ở đâu vào giây phút trước?” Chúng ta sẽ ngạc nhiên về việc mình đã lạc lối như thế nào, mặc dù trong những trạng thái trước ta đã không cảm thấy mất phương

hướng. Nếu lúc đó có ai hỏi rằng chúng ta có đang hiện diện không, chắc hẳn câu trả lời sẽ là “có”, nhưng từ cái nhìn hiện tại chúng ta thấy được rằng mình đã không hiện diện. Ta còn có thể nhận ra rằng, có những phần trong cuộc đời chúng ta đã hoàn toàn chìm trong “giấc ngủ”.

HÃY QUAN SÁT BẰNG CON MẮT TỈNH TÁO

Hãy dành một phút để nhìn quanh căn phòng bạn đang ở thời điểm hiện tại. Có điều gì về nó mà bạn chưa từng để ý? Có một vài mặt nào đó về căn phòng này mà bạn chưa bao giờ nhìn thấy không? Đừng tự cho rằng bạn biết tất cả mọi thứ trong căn phòng. Khi nhìn quanh, bạn có thể cảm nhận được cơ thể của mình không? Bạn có để ý dáng đứng hay ngồi của mình khi đang nhìn không? Khi bạn cố gắng làm điều này, bạn có nhận ra điểm gì khác biệt giữa cách bạn nhìn nhận bản thân ngay lúc này với những gì mà bạn thường trải nghiệm về bản thân hay không?

Nhận thức là gì?

Chúng ta rất hay dùng cụm từ nhận thức, và đây là một thuật ngữ quan trọng được sử dụng trong nhiều hướng tiếp cận tới chủ đề phát triển tâm lý và tinh thần. Tuy thế, để tìm được một định nghĩa trọn vẹn cho cụm từ này không phải là điều dễ dàng. Có lẽ, việc xác định nhận thức dễ dàng hơn việc định nghĩa nó là gì. Ví dụ, chúng ta có thể nói rằng nhận thức không phải là suy nghĩ, cảm giác, sự chuyển động, linh cảm hay bản năng, mặc dù nhận thức có thể chứa đựng một hay tất cả những điều nói trên. Ngay cả những suy nghĩ tích cực và tập trung nhất cũng không phải là nhận thức. Ví dụ, chúng ta có thể suy nghĩ rất nhiều về những gì được viết trong chương này, đồng thời chúng ta cũng có thể ý thức được quá trình tư duy của mình. Vào một thời điểm khác, chúng ta lại để ý thấy mình đang suy nghĩ về một cuộc họp kinh doanh sắp tới

– hay đang diễn tập một cuộc đối thoại chúng ta có thể sắp có với ai đó trong đầu trong khi đang tản bộ.

Thông thường, nhận thức của chúng ta hoàn toàn bị cuốn vào cuộc độc thoại nội tâm khi mà chúng ta không thể tách biệt bản thân với nhận thức. Tuy thế, khi đã bồi đắp cho mình một nhận thức dồi dào hơn, hãy lùi một bước rời khỏi cuộc độc thoại tưởng tượng của mình và quan sát nó.

Tương tự, chúng ta có thể trở nên ý thức hơn về cảm xúc của mình. Chúng ta có thể bắt gặp bản thân mình cáu kỉnh, buồn chán, hoặc cô đơn. Khi chúng ta nhận thức ít hơn, chúng ta đồng nhất bản thân với một cảm giác – tôi thất vọng, tôi chán nản – và không thể thấy tính tạm thời của nó: chúng ta nghĩ cảm xúc đó chính là mình. Sau khi cơn bão cảm xúc đi qua, chúng ta nhận ra rằng cảm giác đó thực sự chỉ là tức thời, kể cả lúc chúng ta đang cảm thấy nó thì đó dường như là toàn bộ hiện thực của chúng ta. Ngược lại, khi nhận thức được cảm xúc của mình, chúng ta thấy rõ ràng sự phát sinh của chúng tác động lên chúng ta.

Chúng ta cũng có thể nhận thức rõ hơn về những gì chúng ta đang làm – về những cảm giác của cơ thể trong lúc hành động hay khi nghỉ ngơi. Bất kể xấu hay tốt, cơ thể chúng ta đã học cách vận hành theo cơ chế tự động. Chẳng hạn, chúng ta có thể lái xe và nói chuyện cùng một lúc. Chúng ta có thể nghĩ về những điều định nói trong khi lo lắng làm thế nào để đi đến đích, cùng lúc đó cơ thể chúng ta đang phải thực hiện tất cả những động tác phức tạp cần thiết để có thể lái xe. Tất cả những điều này xảy ra tự động và ta không phải dùng nhận thức nhiều về bất kỳ hành động nào, hay nhận thức về tất cả những hành động đó.

- Khi chúng ta thư giãn và cho phép nhận thức mở rộng, sự chú ý của chúng ta ít bị hút vào những thứ khác. Nếu chúng ta đã sợ hãi, lo lắng hay lạc lối trong những giấc mơ và trí tưởng tượng của mình, chúng ta sẽ lấy lại sự

khách quan và quan điểm về những gì đang làm. Kết quả là chúng ta sẽ bớt đau khổ.

- Nhận thức mở rộng cho phép ta gạt hái được nhiều điều hơn cho bản thân. Do đó, chúng ta có nhiều nguồn lực hơn để giải quyết bất cứ vấn đề hay khó khăn nào mà bản thân đang phải đối mặt. Chúng ta sẽ nhìn thấy các giải pháp mới thay vì phản ứng theo những thói quen bị quy định bởi các cơ chế tính cách của mình.

- Nhận thức sâu sắc mở ra cho chúng ta một mối quan hệ thực sự với mọi người và với thế giới xung quanh mình. Tâm hồn chúng ta được nuôi dưỡng và làm giàu bởi niềm vui và những điều tuyệt vời trong từng khoảnh khắc. Ngay cả những trải nghiệm khó chịu sẽ mang tới một cảm giác rất khác khi chúng ta nhìn nhận chúng với nhận thức.

Chúng ta cũng thường sử dụng từ nhìn thấy, như trong câu nói: “Việc chúng ta *nhìn thấy* các cơ chế tính cách của mình là rất quan trọng.” Tuy nhiên, với nhận thức, chúng ta cần phải xác định từ này một cách rõ ràng. Cụ thể hơn, *điều quan trọng là chúng ta hiểu phần nào trong chúng ta đang thực hiện hành động “nhìn thấy”*. Tất cả chúng ta đều thực hành việc bình luận về bản thân hay đánh giá những trải nghiệm của mình khá thường xuyên. Trong những trường hợp như vậy, một phần tính cách của chúng ta đang chỉ trích hay bình luận về một phần tính cách khác, như thể muốn nói rằng: “Tôi không thích phần đó của tôi” hoặc “Tôi vừa đưa ra một nhận xét tuyệt vời”... Sự chỉ trích từ bên trong này thường dẫn đến một cấu trúc bản ngã ngày càng bị thổi phồng, trống rỗng và nghèo nàn – và cuối cùng mang đến một cuộc chiến tranh nội tâm. Đây không phải là kiểu “nhìn” mà chúng ta muốn tôi luyện.

“Nhìn thấy” cũng không phải là một sự hiểu biết trí tuệ thuần túy. Trí tuệ của chúng ta chắc chắn mang một phần trách nhiệm và luôn có mối liên hệ mật

thiết với quá trình biến đổi. Tuy nhiên, phần có thể thực hiện hành vi nhìn trong ta là một thứ gì đó ở khắp mọi nơi nhưng rất khó nắm bắt. Thỉnh thoảng nó được gọi là người quan sát nội tâm hay nhân chứng. Đó là nhận thức toàn diện của chúng ta, có hiệu lực, ở đây và ngay bây giờ, và có thể thu nhận các trải nghiệm ở nhiều Cấp độ khác nhau.

HỌC CÁCH “QUAN SÁT VÀ BUÔNG BỎ”

Một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà chúng ta phải có được khi bắt tay vào hành trình nội tâm là khả năng “quan sát và buông bỏ” thói quen và các cơ chế của tính cách đã gài bẫy chúng ta.

Câu châm ngôn của chúng tôi đơn giản một cách đáng ngạc nhiên. Nó có nghĩa là chúng ta phải học cách quan sát bản thân, nhìn thấy những điều phát sinh trong chúng ta từ giây phút này đến giây phút khác, cũng như nhìn thấy những gì khiến chúng ta rời khỏi thực tại. Bất kỳ điều gì xảy ra, dù khó chịu hay không, chúng ta cũng chỉ cần quan sát nó. Chúng ta không cố gắng thay đổi nó, cũng không chỉ trích bản thân vì những gì mình khám phá ra. Trong phạm vi mà chúng ta hoàn toàn hiện diện với bất cứ điều gì ta tìm thấy trong chính bản thân mình, những sự bó buộc trong tính cách của ta bắt đầu nói lỏng ra, và Bản chất của chúng ta bắt đầu thể hiện đầy đủ hơn.

Không giống như những gì bản ngã của chúng ta làm tưởng, sửa chữa hay biến đổi bản thân không phải là nhiệm vụ của chúng ta.

Thật vậy, một trong những trở ngại chính cho sự biến đổi bản thân là ý nghĩ chúng ta có thể “sửa chữa” chính mình. Khái niệm này, tất nhiên, gợi lên một số câu hỏi thú vị. Chúng ta nghĩ rằng phần nào trong ta cần được sửa chữa, và phần nào trong ta có khả năng sửa chữa phần khác? Những bộ phận nào đóng vai thẩm phán, bồi thẩm đoàn và bị cáo? Các công cụ để trừng phạt

hay để phục hồi là gì, và những phần nào trong chúng ta sẽ sử dụng chúng lên những phần khác?

Chúng ta được lập trình từ khi còn nhỏ để tin rằng mình cần phải trở nên tốt hơn, cần cố gắng hơn và xóa đi những phần mà các phần khác trong chúng ta không chấp thuận. Toàn bộ bối cảnh văn hóa và giáo dục liên tục nhắc nhở chúng ta về cách để thành công, để hấp dẫn, an toàn, hay nhạy bén hơn về mặt tâm linh bằng việc thay đổi theo cách này hay cách khác. Nói ngắn gọn, chúng ta học được rằng mình cần phải khác với con người thực sự của mình dựa trên một số công thức tâm trí ta đã tiếp nhận. Quan điểm rằng chúng ta chỉ cần khám phá và chấp nhận con người thật của mình thực sự trái ngược với hầu hết mọi thứ chúng ta được dạy.

“Chúng ta không cần phải sửa chữa chính mình, mà chỉ cần buông bỏ những gì ngăn cản trái tim của chúng ta.”

JACK KORNFELD

“Thông qua những giác quan của chúng ta, thế giới xuất hiện. Thông qua những phản ứng của mình, chúng ta tạo ra những ảo ảnh. Nếu không có những phản ứng đó, thế giới trở nên rõ ràng.”

BỒ TÁT

Rõ ràng, nếu chúng ta đang làm tổn hại chính mình bằng việc lạm dụng ma túy hay rượu, duy trì các mối quan hệ không tốt hay thực hiện các hành vi phạm tội, thì việc ngăn chặn những hành vi đó là cần thiết trước khi chúng ta có thể biến đổi bản thân một cách có ý nghĩa. Tuy nhiên, thông thường điều giúp chúng ta thay đổi không phải là sự chỉ trích hay trừng phạt bản thân, mà là việc trau dồi một nhận thức tĩnh lặng và tập trung để ta có thể nhìn thấy những gì thu hút chúng ta đến với việc làm hại chính mình. Khi chúng ta nhận thức

những thói quen xấu của mình cũng như những phần đang mong muốn loại bỏ, một điều hoàn toàn mới mẻ sẽ lộ diện.

Khi chúng ta học cách hiện diện với cuộc sống và đón nhận giây phút hiện tại, phép lạ bắt đầu xảy ra. Một trong những điều kỳ diệu nhất là chúng ta có thể từ bỏ thói quen đã làm chúng ta thất vọng hàng năm trời chỉ trong tích tắc. Khi chúng ta hoàn toàn hiện diện, khi những thói quen cũ được buông bỏ, chúng ta sẽ không còn như xưa. Để trải nghiệm sự chữa lành những vết thương hằn sâu và cũ kỹ nhất trong chúng ta thông qua hành động nhận thức chính là một phép lạ mà chúng ta có thể tin tưởng. Nếu chúng ta làm theo bản đồ tâm hồn đi vào sâu thẳm trái tim này, hận thù sẽ biến thành từ bi, từ chối sẽ trở thành chấp nhận, và nỗi sợ hãi sẽ trở thành điều tuyệt vời.

Luôn luôn nhớ rằng sự khôn ngoan và cao thượng, yêu thương và hào phóng, tự hào về chính mình và người khác, sáng tạo và liên tục làm mới bản thân, đắm chìm vào thế giới một cách đầy ngạc nhiên và sâu sắc, can đảm và dựa vào chính mình, vui mừng và thành công một cách dễ dàng, mạnh mẽ và có năng lực, tận hưởng sự an bình trong tâm trí và hiện diện trước những bí ẩn của cuộc sống, chính là quyền con người và là trạng thái tự nhiên của bạn.

NHỮNG CÚ BẬT TINH THẦN

Không quan trọng bạn thuộc kiểu tính cách nào, có những điều cụ thể bạn có thể làm để “thực hiện cú bật mở màn” cho sự phát triển tinh thần cá nhân của mình. Những điều dưới đây tập trung vào những vấn đề cụ thể của từng kiểu tính cách, tuy nhiên tất cả mọi người đều có thể bắt gặp chúng vào thời điểm nào đó trong cuộc sống. Do đó, nếu bạn muốn tiến lên trong hành trình phát triển bản thân, hãy mang nhận thức toàn vẹn nhất có thể vào những điều dưới đây:

- Đánh giá, áp đặt bản thân và người khác (Một).

- Mang hết giá trị bản thân cho người khác (Hai).
- Cố gắng để trở thành một người khác với Bản chất của bạn (Ba).
- So sánh một cách tiêu cực (Bốn).
- Suy diễn quá đà những trải nghiệm của bạn (Năm).
- Trở nên dựa dẫm vào một thứ gì đó bên ngoài bản thân bạn để được hỗ trợ (Sáu).
- Dự đoán về những gì bạn sẽ làm tiếp theo (Bảy).
- Cố gắng cưỡng ép hay điều khiển cuộc sống của bạn (Tám).
- Cưỡng lại việc bị những trải nghiệm tác động lên bạn (Chín).

SỰ NHẬN DIỆN VÀ NGƯỜI QUAN SÁT NỘI TÂM

Khi chúng ta có được kinh nghiệm với việc hiện diện và quan sát chính mình, ta bắt đầu nhận thấy sự phát triển của một khía cạnh dường như mới mẻ của nhận thức – khả năng “chứng kiến” trải nghiệm một cách khách quan hơn. Như chúng tôi đã lưu ý, loại nhận thức này được gọi là *người quan sát nội tâm*. Người quan sát nội tâm cho phép chúng ta quan sát những gì đang diễn ra trong và xung quanh chúng ta một cách đồng thời, mà không bình luận hay phán xét.

Người quan sát bên trong rất cần thiết trong quá trình chuyển đổi do một cơ chế tâm lý mà Gurdjieff gọi là “nhận diện”, là một trong những những cách cơ bản mà tính cách của chúng ta tạo ra và duy trì hiện thực.

Tính cách có thể nhận diện chúng ta với bất cứ thứ gì – ý tưởng, cơ thể của chúng ta, sự ngứa ngáy, hoang hân,

“Sự nhận diện... là một hình thức trốn chạy khỏi bản ngã.”

KRISHNAMURTI

“Có rất ít người, nói cho đúng ra, sống ngay thời điểm hiện tại, nhưng lại đang chuẩn bị để sống ở một thời điểm khác.”

JONATHAN SWIFT

một đứa trẻ hay một bài hát. Điều này có nghĩa là, bất cứ khi nào chúng ta không hoàn toàn tỉnh táo, ý thức về bản thân đến từ bất cứ điều gì chúng ta đang chú ý đến. Ví dụ, nếu chúng ta đang bối rối và tập trung mọi sự chú ý của mình vào một cuộc họp sắp tới, chúng ta cứ như thể đang ở trong cuộc họp đó (mặc dù chỉ trong tưởng tượng) thay vì trải nghiệm những điều ở thực tại. Hoặc, nếu chúng ta nhận diện bản thân với một phản ứng cảm xúc – ví dụ như cảm giác bị hấp dẫn bởi ai đó – cứ như thể chúng ta trở thành cảm giác hấp dẫn đó. Hoặc nếu chúng ta bị chỉ trích bởi một giọng nói đến từ nội tâm, chúng ta sẽ không thể tách mình ra khỏi giọng nói đó.

Nếu chúng ta làm dịu tâm trí dù chỉ một chút, chúng ta sẽ nhận thấy trạng thái của mình dao động từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Một giây trước đang nghĩ về công việc, ngay sau đó chúng ta lại nhớ đến một cuộc hẹn hò vài năm trước chỉ vì hình bóng ai đó khá quen thuộc băng qua đường. Một giây sau đó chúng ta lại nhớ tới một bài hát từ thuở đến trường, cho đến khi bị một chiếc ô tô lái xe qua một vũng nước hắt lên người. Khoảnh khắc ấy, chúng ta bị lấp đầy bởi một cơn thịnh nộ hướng tới kẻ lái xe ngu ngốc và không thể nghĩ đến điều gì khác cho đến khi ta nhận ra mình cần một thanh kẹo để cảm thấy khuây khỏa. Và cứ như vậy. Điều duy nhất không thay đổi chính là xu hướng mà tính cách của chúng ta nhận diện bản thân trong một trạng thái liên tục thay đổi.

Nhận thức mở rộng và thu hẹp lại giống như một quả bóng, nhưng sự nhận diện luôn khiến cho nó trở nên hạn hẹp hơn. Chúng ta có thể để ý thấy rằng khi ta nhận diện bản thân với một điều gì đó, nhận thức của chúng ta về môi

trường xung quanh bị hạn chế đi một cách đáng kể. Chúng ta nhận thức kém hơn về những người xung quanh, về môi trường của chúng ta, và về nội tâm của bản thân. Nói một cách đơn giản, chúng ta càng nhận diện bản thân, nhận thức càng trở nên hạn hẹp – và chúng ta càng xa rời với hiện thực.

SỰ LIÊN TỤC TRONG NHẬN THỨC

Đối với bài tập này, bạn sẽ cần một chiếc đồng hồ đeo tay hay treo tường và một máy ghi âm. Tìm một nơi bạn có thể ngồi thoải mái và quan sát căn phòng hoặc vị trí hiện tại của mình. Hãy chú ý hết sức có thể trong năm phút và kể tên bất cứ điều gì bạn đang chú ý đến. Ví dụ, bạn có thể nói: “Tôi nhận thấy cách ánh sáng chiếu vào bức tường. Tôi nhận thấy rằng tôi đang tự hỏi tại sao tôi nhìn vào tường. Tôi nhận thấy rằng vai phải của tôi đang bị mỏi. Tôi nhận thấy rằng tôi cảm thấy lo lắng...”

Bạn có thể thu âm lại các quan sát của mình, hoặc thực hiện bài tập này với một người nào đó. Thậm chí, nếu bạn thực hiện bài tập mà không ghi âm hay với một người nào khác, hãy xem bạn có thể nhận ra một khuôn mẫu nhất định trong cách nhận thức của bạn thay đổi không. Bạn có tập trung hơn vào suy nghĩ của mình? Về môi trường xung quanh? Về cảm giác trên cơ thể bạn? Về cảm xúc và phản ứng của bạn? Có một chủ đề nhất định nào nổi lên hay không?

Theo thời gian, sự nhận diện của chúng ta với một bộ phẩm chất nhất định (chẳng hạn như sức mạnh, sự đồng cảm, sự yên bình, hay tính ngẫu hứng) trở nên cố định, và ý thức về bản thân của mỗi kiểu tính cách mà chúng ta có được thiết lập. Các cảm xúc và trạng thái làm nên ý thức về bản thân của chúng ta là những thứ ta tưởng mình cần để đạt được những Khao khát Cơ bản. Chúng ta càng đồng nhất với ý thức về bản thân, chúng ta càng bị trôi

buộc vào nó và quên rằng chúng ta có thể có được những lựa chọn và những trạng thái khác.

SỰ NHẬN DIỆN CỦA CÁC KIỂU TÍNH CÁCH				
Loại	Nhận diện mạnh mẽ với	Để duy trì hình ảnh bản thân		
1	Cái Siêu tôi, với khả năng đánh giá, so sánh, đo lường, và nhận biết những trải nghiệm hay sự việc. Từ chối việc nhận ra những căng thẳng đến từ sự giận dữ.	hợp lý, có ý thức, khách quan	tiết chế, thận trọng, có đạo đức	"ngoan", có lý trí
2	Quan tâm dành cho người khác cũng như cảm xúc về phản hồi của người khác tới họ. Từ chối việc nhận ra cảm xúc về chính mình và những nhu cầu của mình.	yêu thương, quan tâm, không màng tới bản thân	sâu sắc, ấm áp, lo lắng cho người khác	tốt bụng, thông cảm
3	Một hình ảnh bản thân được phát triển dựa trên những gì họ nghĩ là người khác ngưỡng mộ. Từ chối những cảm xúc trống rỗng, hay sự tự khước từ chính mình.	đáng được ngưỡng mộ, được khao khát, hấp dẫn	nổi bật, cư xử tốt, có năng lực	có được những tiềm năng "vô hạn"
4	Cảm giác về "sự khác biệt", về những khuyết điểm, và những phản ứng cảm xúc. Từ chối những phẩm chất tốt mang tính bản sắc và việc giống với người khác.	nhạy cảm, khác biệt, độc đáo,	nhận thức bản thân, nhẹ nhàng, có trực giác	ít nói, cực kỳ thành thật với bản thân
5	Cảm giác được là một người quan sát tách biệt với thế giới này – chứ không phải là một phần của nó. Từ chối việc nhận ra sự hiện diện hữu cơ của bản thân và những trạng thái, cảm xúc, nhu cầu họ có.	nhạy bén, "thông minh", tò mò	khép kín, sắc sảo, kỳ lạ	tĩnh táo, khách quan
6	Nhu cầu được đáp lại và phản hồi những nỗi lo sợ tinh thần về việc thiếu đi sự hỗ trợ. Từ chối việc nhận ra những hỗ trợ và chỉ đường đến từ tiếng nói nội tâm.	đáng tin cậy, có thể dựa dẫm được, đáng để tin tưởng	dễ mến, "thông thường", cẩn thận	có tầm nhìn xa, hay đặt câu hỏi
7	Cảm giác hứng khởi đến từ việc nghĩ về những trải nghiệm tích cực sẽ xảy ra trong tương lai. Từ chối những nỗi đau và sự lo lắng.	nhiệt tình, phóng khoáng, ngẫu hứng	vui vẻ, hào hứng, hòa đồng	tràn đầy năng lượng tích cực
8	Cảm giác mãnh liệt từ việc kháng cự lại hay thách thức người khác và môi trường xung quanh. Từ chối việc nhận ra điểm yếu và nhu cầu được nuôi dưỡng, bao bọc của mình.	mạnh mẽ, quyết đoán, thẳng thắn	thảo vát, hướng tới hành động, bền bỉ	có sức mạnh, độc lập
9	Cảm giác về sự ổn định trong tâm hồn đến từ việc cắt bỏ kết nối với những thôi thúc và cảm giác mãnh liệt. Từ chối việc nhận ra sức mạnh và khả năng của bản thân.	yên bình, thư giãn, vững chắc	ổn định, nhẹ nhàng, tự nhiên	dễ tính, thân thiện

Chúng ta bắt đầu tin rằng chúng ta là khuôn mẫu này. Chúng ta chỉ tập trung vào những phẩm chất nhất định từ toàn bộ tiềm năng con người của bản thân, cứ như thể đang nói rằng:

“Những phẩm chất này là tôi, còn những phẩm chất kia thì không phải là của tôi. Tôi là như thế này, nhưng không phải là như thế kia.” Như vậy, chúng ta phát triển một hình ảnh bản thân, một định nghĩa về chính mình – một kiểu tính cách có thể dự đoán được.

Ví dụ, Nỗi sợ Cơ bản của kiểu Tám là bị làm hại hay bị kiểm soát bởi người khác hoặc bởi cuộc sống, và Khao khát Cơ bản của họ là bảo vệ và chiến đấu cho chính bản thân mình. Sự tự bảo vệ và khả năng dựa vào bản thân là nhu cầu cơ bản của con người, và ngay cả khi chúng ta không phải là kiểu Tám, chúng ta vẫn cần bảo vệ cơ thể và cảm xúc của mình. Những người kiểu Tám trẻ tuổi bắt đầu tập trung vào những phẩm chất họ tìm thấy trong chính mình để bảo vệ bản thân họ.

Họ khám phá ra sức mạnh, lòng kiên định, sự nhẫn nại, lòng tự tin, và bắt đầu sử dụng những khả năng đó để phát triển và thúc đẩy nhân dạng bản ngã của họ.

NỖI SỢ PHẢI HIỆN DIỆN

Có một điều chắc chắn rằng, khi chúng ta đón nhận bản thân vào bất kỳ khoảng thời gian nào, chúng ta cũng sẽ cảm thấy lo lắng, cho rằng một điều gì đó không tốt có thể sẽ nảy sinh. Điều này xảy ra bởi vì chúng ta đang “vượt lên giới hạn” của tính cách. Hãy an tâm về điều đó vì lo lắng một chút trong quá trình biến đổi là một dấu hiệu tốt.

Khi chúng ta vượt lên trên những cơ chế phòng vệ lâu năm, ta bắt đầu trải nghiệm những cảm xúc mà chúng ta đã né tránh trong suốt cuộc đời.

Điều này giải thích tại sao chúng ta có thể có những trải nghiệm tâm linh trọn vẹn và sau đó lại nhanh chóng lại rơi vào trạng thái sợ hãi hay tiêu cực. Quá trình phát triển đòi hỏi *một vòng liên hoàn giữa việc buông bỏ những chương ngại cũ, đón nhận những tiềm năng mới trong bản thân chúng ta, và sau đó đối mặt với những chương ngại khác ở cấp độ sâu hơn.* Mặc dù chúng ta chỉ ước giá mà sự phát triển tinh thần là một quá trình tuyến tính và có thể hoàn thành với một hoặc hai bước đột phá lớn, thực tế đây là một quá trình mà ta phải trải qua nhiều lần trên nhiều phương diện khác nhau cho đến khi toàn bộ linh hồn chúng ta được tổ chức lại.

“Trong sự phân tích cuối cùng, chúng ta đánh giá mọi điều chỉ dựa trên bản chất mà chúng ta đại diện, và nếu chúng ta không phải hiện thân của nó, cuộc đời của chúng ta sẽ bị lãng phí.”

CARL JUNG

Sự phát triển tâm hồn cũng là một quá trình đòi hỏi ta phải nhẹ nhàng và kiên nhẫn với chính mình. Sự chán nản, những kỳ vọng chi tiết cho quá trình phát triển, thời gian biểu cho sự tiến bộ tinh thần và việc ta tự chê trách chính mình khi không đạt được những kỳ vọng đã đặt ra, tất cả đều là những phản ứng phổ biến nhưng lại không mấy hữu ích.

Phải mất nhiều năm chúng ta mới xây dựng lên những cơ chế phòng vệ cho bản ngã, vì vậy ta không thể mong đợi có thể loại bỏ chúng chỉ trong một đêm. Tâm hồn của chúng ta có trí khôn riêng của nó, và nó sẽ không cho phép chúng ta nhìn thấy bất cứ điều gì về bản thân (hơn thế lại càng không thể hiện điều gì ra cho ta thấy) cho đến khi chúng ta thực sự sẵn sàng để làm điều đó.

Khi chúng ta bắt đầu thực hiện công cuộc biến đổi này, ta đều có một nỗi sợ rằng chúng hiện diện có nghĩa là ngồi một chỗ “ngẫm nghĩ về cốt lõi của bản thân” hoặc chỉ nhìn chăm chăm vào một bức tường.

Chúng ta thường có quan niệm nếu mình trở nên hiện diện hơn, chúng ta sẽ không thể đối phó với những vấn đề quan trọng trong cuộc sống – chúng ta sẽ trở nên “mơ hồ”, viển vông và thiếu năng lực. Trên thực tế, điều ngược lại mới đúng: Chúng ta trở nên tỉnh táo hơn, đồng thời những đánh giá và hiểu biết của chúng ta trở nên chính xác hơn.

Tương tự như vậy, nhiều người trong chúng ta tin rằng khi trở nên hiện diện hơn, chúng ta sẽ mất đi tất cả sự trưởng thành hay những kỹ năng chuyên nghiệp mà chúng ta đã phải vất vả mới có được. Một lần nữa, điều này cũng trái ngược với sự thực. Khi chúng ta hiện diện, chúng ta có thể làm mọi thứ tốt hơn và nhất quán hơn bao giờ hết; chúng ta cũng gặt hái được các kỹ năng mới dễ dàng hơn nhiều vì sự tập trung của chúng ta đã được cải thiện. Khi tỉnh táo, trí tuệ sẽ vận hành theo những cách làm cho chúng ta ngạc nhiên, nó sẽ gọi ra chính xác những thông tin hay kỹ năng cần thiết để giải quyết các vấn đề ta đang phải đối mặt. Ở Cấp độ sâu hơn, chúng ta sợ phải hiện diện và thực sự thể hiện bản thân mình trong cuộc sống bởi chúng ta lo sợ rằng tất cả những vết thương thời thơ ấu sẽ nhói đau trở lại.

Nếu chúng ta dám tiết lộ Bản chất thật của mình, nó có thể sẽ không được nhìn nhận hay được yêu thương. Bản chất của chúng ta có thể bị từ chối hay làm nhục; nó có thể khiến chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương hoặc khiến người khác sợ hãi hay phản bội chúng ta. Chúng ta sợ rằng những người khác sẽ bỏ rơi mình. Chúng ta sợ rằng sự quý giá của linh hồn chúng ta sẽ bị coi thường hay bị tổn hại một lần nữa. Tuy nhiên, khi thực sự hiện diện một cách trọn vẹn hơn, chúng ta trải nghiệm một không gian rộng lớn, hòa bình và một sức sống êm ả. Chúng ta khám phá ra rằng mình mạnh mẽ, vô cùng sống động và được kết nối với thế giới xung quanh. Không có lý do nào để chúng ta không sống theo cách này, ngoại trừ những lý do mà tính cách của chúng ta tạo ra – đó chắc chắn là những lý do thiên vị và ích kỷ.

NHẬN THỨC DẪN TA TỚI VỚI SỰ HIỆN DIỆN

Nếu chúng ta kiên trì với quá trình này, chú ý đến những gì có thực – những gì đang xảy ra ngay bây giờ – chúng ta sẽ bắt đầu trải nghiệm một sự Hiện Diện tinh tế tràn ngập không gian nội tâm và thế giới xung quanh. Đó là một cảm giác nhẹ nhàng, tinh tế, dễ chịu, và có thể biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau. Như vậy, bằng việc đưa nhận thức tới trải nghiệm thực tế trong thời điểm hiện tại, trong chúng ta bắt đầu tràn ngập sự Hiện Diện. Thật vậy, chúng ta sẽ nhận ra rằng *sự hiện diện này là con người thật sự của chúng ta*. Điều đáng chú ý là sự Hiện Diện sẽ tiết lộ điều gì đã cản trở chúng ta hiện diện. Khi càng trở nên hiện diện, chúng ta càng nhận thức được những phần của bản thân đang cảm thấy thoải mái, những phần mà chúng ta chưa hoàn toàn lấp đầy.

“Nếu không phải bây giờ, thì khi nào?”

THE TALMUD

“Nếu mỗi lần lau chiếc gương đều khiến bạn cảm thấy bức bối, thì làm thế nào mà gương của bạn có thể sáng lên được?”

RUMI

“Nếu bạn chỉ bật công tắc ánh sáng nhận thức lên và quan sát bản thân cùng mọi thứ xung quanh trong suốt một ngày, nếu bạn nhìn thấy bản thân mình phản chiếu trong cái gương của nhận thức hệt như cái cách bạn nhìn thấy gương mặt mình qua một mảnh gương soi, một cách chính xác, rõ ràng, mà không có bất cứ chút méo mó hay thêm thắt nào, và nếu bạn quan sát sự phản chiếu này với không chút đánh giá hay lên án, bạn sẽ trải nghiệm đủ mọi thay đổi tuyệt vời diễn ra bên trong mình. Chỉ có điều bạn sẽ không nắm quyền kiểm soát những thay đổi đó, hay có thể lên kế hoạch trước cho chúng, hoặc quyết định chúng sẽ diễn ra như thế nào và khi nào. Chỉ cần một nhận thức không đánh giá sẽ chữa lành, thay đổi và giúp một

người nào đó trưởng thành nhưng bằng cách riêng và vào thời điểm riêng của nó.”

ANTHONY DEMELLO CON ĐƯỜNG ĐẾN TÌNH YÊU

Khi càng thư giãn, chúng ta càng nhận thức được sự chuyển động tinh tế của Hiện Diện đang lấp đầy và bao bọc chúng ta. Tốt hơn nếu chúng ta cứ biết về trải nghiệm đó như nó vốn có mà không gán cho nó một cái tên hay suy nghĩ về nó quá nhiều. Theo thời gian, những gì tinh tế và mơ hồ sẽ trở nên rõ ràng và khác biệt hơn khi các tầng lớp mới của Thực thể được tiết lộ cho chúng ta.

Sự hiện diện xen vào những mộng mơ ban ngày của chúng ta và tất cả những nhận dạng chúng ta có vào mọi lúc, nhưng vì những cấu trúc của tính cách, chúng ta không thể giữ vững tinh thần để duy trì sự hiện diện. Càng đi sâu vào trạng thái không tỉnh táo của cái tôi, cơ chế nhân cách của chúng ta càng được “tiếp năng lượng”, như thể chúng là nam châm điện phát ra một năng lượng dữ dội và tuyệt vọng. Tuy nhiên, trở nên hòa hợp với Bản chất sôi nổi của Hiện Diện và nhận ra việc ta tập trung một nguồn năng lượng cuộc sống lớn của mình vào các “dự án” tính cách sẽ mang đến cho chúng ta một lối thoát. Đồng thời, nếu chúng ta chỉ đơn giản quyết định hiện diện mà không có ý định hành động, thì sự hiện diện là điều không thể. Vì vậy, làm thế nào một người trong trạng thái thôi miên có thể thoát ra khỏi cái bẫy của chính anh ta? Rõ ràng, một hành động dũng cảm như vậy gần như không thể hoàn thành nếu không những công cụ và sự hỗ trợ đầy đủ.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét làm thế nào một hệ thống hiểu biết sâu sắc như Enneagram có thể giúp đỡ chúng ta trong việc thức tỉnh, và quan trọng nhất, giúp đỡ cũng đến từ sự luyện tập hằng ngày để trau dồi nhận thức và sự hiện diện. Ngoài ra, chúng tôi sẽ đề xuất một số các công cụ

và hỗ trợ mang chức năng như một chiếc “đồng hồ báo thức” đánh thức chúng ta khỏi giấc ngủ mê. Càng chú ý đến những “hồi chuông báo thức này”, chúng ta càng có nhiều Hiện Diện (và càng có nhiều khả năng đánh thức bản thân). Nhưng chúng ta cần thực hành nhiều để làm được điều này. Không như bạn lầm tưởng, đây là một công trình suốt cuộc đời. Tuy nhiên, càng có nhiều khoảnh khắc thức tỉnh, những khoảnh khắc đó càng bồi đắp thêm động lực cho quá trình thức tỉnh của chúng ta: một thứ gì đó được gieo vào trong chúng ta – hạt nhân, một hạt giống ngọc trai – thứ sẽ không biến mất khi chúng ta quay trở lại trạng thái bình thường. Để giúp chúng ta biết khi nào thì mình đang thức tỉnh, có ba đặc điểm chúng ta có thể tìm kiếm:

1. *Chúng ta trải nghiệm hiện diện một cách trọn vẹn như một thực thể sống, tại đây và ngay lúc này.* Chúng ta biết rằng ai đó đang ở ngay đây; chúng ta cảm nhận được cái thực chất của chính mình, cái “thực thể” của ta, và kết quả là, chúng ta được kết nối với thời điểm này. Hơn nữa, điều này xảy ra không phải vì chúng ta đang hình dung về bản thân qua một số quan điểm bên ngoài, mà bởi vì chúng ta đang “ở bên trong” trải nghiệm của mình, kết nối đầy đủ với những xúc cảm của cuộc sống trong cơ thể chúng ta, từ đỉnh đầu đến đầu ngón chân. Chúng ta không kháng cự lại với hiện thực ở thời điểm này.

2. Chúng ta tiếp nhận những ấn tượng về môi trường bên trong lẫn bên ngoài và *không đánh giá hay phản ứng về mặt cảm xúc.* Chúng ta có thể quan sát nhiều suy nghĩ và cảm xúc qua nhận thức của mình mà không bám víu lấy bất kỳ cảm xúc nào trong số chúng. Chúng ta tương tác với cuộc sống bằng một sự êm đềm và tĩnh lặng từ bên trong thay vì từ những lo lắng và sự điên cuồng trong thâm tâm. Chúng ta chú ý đến những gì đang xảy ra, không mơ về quá khứ, dự đoán tương lai hay tưởng tượng về một cái gì đó khác.

3. *Chúng ta hoàn toàn hiện diện trong giây phút hiện tại*, cho phép bản thân cảm nhận những điều ẩn tượng xung quanh ta cũng như hoàn toàn nếm trải sự phong phú và tinh tế của cuộc sống. Chúng ta hoàn toàn chân thành mà không giả tạo hay quá để ý về bản thân mình. Trong từng khoảnh khắc, chúng ta trải nghiệm bản sắc của chính mình như một thứ gì đó hoàn toàn mới mẻ và tươi đẹp. Chúng ta luôn tìm kiếm một công thức, một quy tắc, hay một lời cầu nguyện giúp bản thân đạt được điều mình mong ước. Nhưng không điều gì có thể thay thế Hiện diện. Nếu không có sự hiện diện, sẽ không có lời cầu nguyện, sự thiền định, người thầy hay kỹ thuật nào trên thế giới có thể biến đổi chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta có thể dành nhiều năm quan sát những phong tục tập quán trong tôn giáo mà vẫn không thể thể hiện nhất quán niềm tin mà chúng ta có. Chúng ta có thể có được những trải nghiệm và khoảnh khắc phi thường khi thoát khỏi xiềng xích của tính cách, nhưng sớm hay muộn, và thường sớm hơn nhiều so với mong muốn. Chúng ta cũng sẽ trở lại con đường cũ bởi chúng ta không hiểu tầm quan trọng sống còn của sự hiện diện: nó không, và không thể, là một phần tính cách hoặc một phần biểu hiện trong tính cách của chúng ta.

Tin tốt cho chúng ta là sự hiện diện đã luôn tồn tại ngay đây, mặc dù sự nhận thức của chúng ta về nó bị hạn chế bởi những mối bận tâm hạn hẹp của tính cách. Khi chúng ta bắt đầu coi trọng nhận thức, trau dồi và thực hiện những bài tập để củng cố nó, những phẩm chất sâu sắc hơn của Bản chất tự nhiên trong chúng ta sẽ biểu hiện ngày càng rõ ràng hơn.

LỜI MỜI ĐẾN VỚI SỰ PHONG PHÚ TRONG TÂM HỒN	
Enneagram nhắc nhở chúng ta về những yếu tố hay phẩm chất khác nhau cấu thành nên một con người hoàn chỉnh. Mỗi một lời mời dưới đây dựa trên những điểm mạnh biểu tượng của từng kiểu tính cách; bất kể chúng ta thuộc kiểu tính cách nào, ta đều có thể phản hồi lại với tất cả những lời mời đó.	
Lời mời 1	<i>Sống vì một mục đích cao cả hơn</i> Hãy nhớ rằng khôn ngoan và nhạy bén là Bản chất thực sự của bạn.

Lời mời 2	<i>Nuôi dưỡng bản thân và những người xung quanh</i> Hãy nhớ rằng đối xử tốt với bản thân, có lòng từ bi và cảm thông với những người xung quanh là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 3	<i>Phát triển bản thân và làm gương cho người khác</i> Hãy nhớ rằng tìm thấy niềm vui trong cuộc sống của mình, mang niềm tự hào và giá trị tới người khác là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 4	<i>Buông bỏ quá khứ và làm mới bản thân bằng những trải nghiệm</i> Hãy nhớ rằng tha thứ và tận dụng mọi điều trong cuộc sống để trưởng thành và làm mới mình là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 5	<i>Quan sát bản thân và người khác mà không đánh giá hay kỳ vọng điều gì</i> Hãy nhớ rằng, chìm đắm vào thực tại, ngẫm nghĩ về sự dồi dào bất tận của thế giới là Bản chất thật sự của bạn.

Lời mời 6	<i>Có niềm tin vào bản thân và tin tưởng vào những điều tốt đẹp của cuộc sống</i> Hãy nhớ rằng sự dũng cảm và khả năng đối mặt với cuộc sống trong mọi hoàn cảnh là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 7	<i>Tận hưởng niềm vui sướng vì được sống trên đời và chia sẻ niềm hạnh phúc đó</i> Hãy nhớ rằng sống hạnh phúc và làm giàu trải nghiệm cho mọi người là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 8	<i>Đứng lên tự bảo vệ mình và cất tiếng nói lên những gì bạn tin tưởng</i> Hãy nhớ rằng trở nên mạnh mẽ và có khả năng tạo ảnh hưởng lên thế giới bằng nhiều cách tích cực chính là Bản chất thật sự của bạn.
Lời mời 9	<i>Mang bình yên và sự chữa lành tâm hồn đến thế giới của bạn</i> Hãy nhớ rằng trở thành ngọn nguồn bất tận của sự bình yên, chấp nhận, và lòng tốt trong thế giới này là Bản chất thật sự của bạn.

“Linh hồn là thứ luôn luôn hiện diện, giống như mặt trời luôn tỏa sáng phía trên những đám mây.”

DAN MILLMAN

Chương 5

CÁI TÔI BA CHIỀU

NẾU LOÀI NGƯỜI có thể duy trì sự tập trung vào Bản chất toàn vẹn của mình, chúng ta sẽ không cần đến Enneagram làm gì. Nhưng nếu không cải thiện chính mình, chúng ta sẽ không thể trở thành một bản thể tập trung được. Tri thức phổ quát trong các truyền thống tâm linh vĩ đại cho rằng Bản chất con người bị chia rẽ khỏi chính nó và xa rời khỏi Thánh Thần. Trên thực tế, sự thiếu thống nhất trong chúng ta thay vì một Bản chất toàn vẹn, mới là đặc trưng của một hiện thực “thông thường”.

Thật đáng ngạc nhiên, biểu tượng Enneagram giải thích cả hai khía cạnh của Bản chất con người trong sự thống nhất của nó (vòng tròn) và trong cách nó bị phân chia (tam giác và hình sáu đỉnh). Mỗi phần của Enneagram tiết lộ những sự thật tâm lý và tinh thần về con người, giúp chúng ta hiểu sâu hơn những khó khăn của mình đồng thời đề xuất các giải pháp để giải quyết tình trạng khó khăn đó.

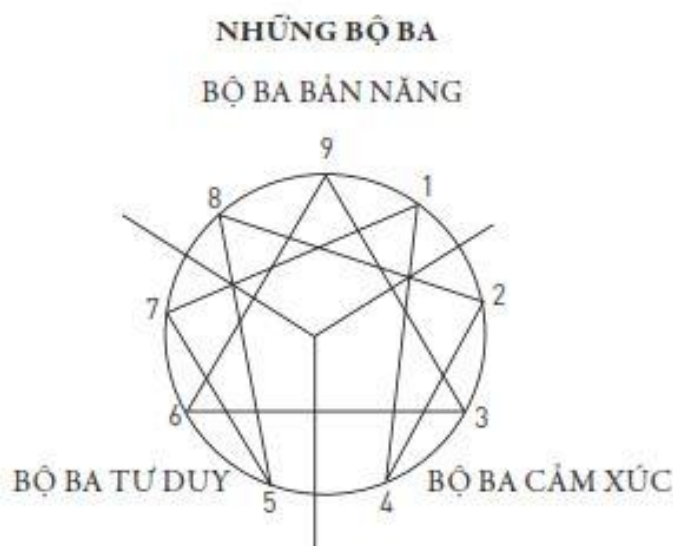
Trong chương này, ta sẽ xem xét những cách thức chính mà trong đó, sự thống nhất ban đầu của tâm lý con người đã bị chia thành các bộ ba – chính là ba nhóm khác nhau. Chín kiểu tính cách không phải là những bản thể riêng biệt, ngược lại chúng liên quan đến nhau theo những cách cực kỳ phong phú và sâu sắc, vượt lên trên cả những kiểu tâm lý cá nhân.

Bộ ba đóng vai trò rất quan trọng trong việc biến đổi tâm hồn bởi chúng chỉ ra sự mất cân bằng chính của chúng ta nằm ở đâu. Bộ ba đại diện cho ba

cụm vấn đề và cơ chế phòng vệ của bản ngã, và chúng tiết lộ những cách thức chủ yếu mà chúng ta dùng để bó buộc nhận thức và giới hạn bản thân.

Cách phân loại tính cách đầu tiên đề cập đến ba thành phần cơ bản trong tâm lý con người: bản năng, cảm xúc và tư duy.

Dựa theo lý thuyết Enneagram, ba chức năng này có liên quan đến những “Trung tâm” tinh tế trong cơ thể con người, và đặc trưng của các loại tính cách liên kết với một trong những Trung tâm này. Kiểu tính cách Tám, Chín và Một làm nên Bộ ba Bản năng; Kiểu Hai, Ba và Bốn tạo nên Bộ ba Cảm xúc; và các kiểu Năm, Sáu, Bảy hợp thành Bộ ba Tư duy.



Điều đáng chú ý là y học hiện đại cũng chia bộ não con người thành ba thành phần cơ bản: bộ não gốc, hay bộ não bản năng; hệ thống limbic¹⁴, hay bộ não cảm xúc; và vỏ não, hay bộ phận suy nghĩ của não. Một số giáo viên của Enneagram cũng đề cập đến ba Trung tâm là cái đầu, trái tim và bản lĩnh; hay trung tâm tư duy, cảm giác và hành động.

Cho dù chúng ta thuộc loại nào, tính cách của chúng ta cũng chứa đựng cả ba thành phần – bản năng, cảm xúc và tư duy. Cả ba tương tác lẫn nhau, và

chúng ta không thể phát triển một trung tâm mà không làm ảnh hưởng đến những thành phần khác. Nhưng với hầu hết chúng ta, những người đang bị cuốn vào thế giới của tính cách, thật khó để phân biệt các thành phần này. Nên giáo dục hiện đại không hề dạy chúng ta cách phải làm như thế nào để phân biệt chúng.

Mỗi bộ ba đại diện cho một loạt những năng lực hay chức năng thiết yếu đã bị ngăn chặn hoặc bóp méo. Tính cách của chúng ta cố gắng lấp đầy những khoảng trống mà Bản chất đã bỏ lại, và Bộ ba chứa đựng kiểu tính cách chỉ ra nơi mà Bản chất của chúng ta bị ngăn chặn và nơi bộ lọc tính cách vận hành mạnh mẽ nhất. Ví dụ, nếu thuộc kiểu tính cách Tám, sức mạnh Bản chất trong chúng ta đã bị hạn chế, do đó, tính cách của chúng ta ra tay can thiệp, cố gắng bắt chước sức mạnh thực sự bằng cách khiến chúng ta hành động cứng rắn và đôi khi khẳng định bản thân theo những cách không phù hợp. Thử sức mạnh sai lầm của tính cách đã chiếm thế thượng phong và che giấu đi sức mạnh thực sự trong chúng ta. Cho đến khi hiểu ra điều này, chúng ta không thể nhận ra hay phục hồi sức mạnh đích thực của mình, sức mạnh của Bản chất.

CHỦ ĐỀ CHÍNH CỦA BA LOẠI BỘ BA

Bộ ba Bản năng

Kiểu tính cách Tám, Chín, và Một quan tâm đến việc duy trì một sự kháng cự lại hiện thực (tạo ra ranh giới cho bản ngã dựa trên những căng thẳng hữu cơ). Các kiểu tính cách này thường có vấn đề với sự giận dữ và kìm nén. Bên dưới sự phòng vệ của cái tôi, họ mang trong mình rất nhiều sự thịnh nộ.

Bộ ba cảm xúc

Kiểu tính cách Hai, Ba, và Bốn rất quan tâm đến hình ảnh của bản thân (họ bám víu lấy một bản ngã tính cách sai lầm hoặc quy chụp). Họ tin rằng

những câu chuyện về họ và những phẩm chất họ tự gán cho mình là nhân dạng thực sự của họ. Bên dưới sự phòng vệ của cái tôi, những kiểu tính cách này mang trong mình rất nhiều nhục nhã.

Bộ ba Tư duy

Kiểu tính cách Năm, Sáu, và Bảy quan tâm đến sự lo lắng (họ cảm thấy mình không được hỗ trợ và chỉ đường dẫn lối). Họ đắm chìm vào những hành động mà họ tin rằng sẽ củng cố sự an toàn và vững vàng cho họ. Bên dưới sự phòng vệ của cái tôi, những kiểu tính cách này mang trong mình rất nhiều sợ hãi.

Tương tự, mỗi kiểu tính cách đều thay thế những phẩm chất khác của Bản chất bằng những cách bất chước mà chúng ta thường lấy đó làm nhân dạng và luôn cố gắng tận dụng.

Trở trêu thay, nếu người nào đó có kiểu tính cách thuộc Bộ ba Cảm xúc, điều này không có nghĩa là họ có nhiều cảm xúc hơn người khác. Tương tự, nếu ai đó ở trong Bộ ba Tư duy, điều này không có nghĩa là họ thông minh hơn những người khác. Trên thực tế, trong mỗi Bộ ba, chức năng chính (bản năng, cảm giác hoặc suy nghĩ) là chức năng nơi bản ngã hình thành mạnh mẽ nhất, và do đó, nó là một *thành phần của tâm hồn, thứ ít có khả năng nhất trong việc vận hành một cách tự do.*

TRONG BỘ BA BẢN NĂNG

Kiểu tính cách Tám, Chín và Một được hình thành từ những sự biến dạng trong bản năng, gốc rễ của sức sống và nhiệt huyết của họ. Bộ ba Bản năng

quan tâm đến khả năng tư duy của cơ thể, với những chức năng sống và tồn tại cơ bản.

Cơ thể đóng một vai trò rất quan trọng trong tất cả các dạng công trình tâm linh chân chính, bởi vì việc mang nhận thức quay trở lại gắn liền với đặc trưng của sự Hiện diện. Lý do ở đây khá rõ ràng: trong khi tâm trí và cảm xúc của chúng ta có thể lang thang tới quá khứ hay tương lai, cơ thể chúng ta chỉ có thể tồn tại ở đây và bây giờ, trong thời điểm hiện tại. Đây là một trong những lý do cơ bản tại sao hầu như tất cả các công trình tâm linh có ý nghĩa đều bắt đầu bằng việc trở lại với cơ thể và kết nối với nó nhiều hơn.

Hơn thế, bản năng của cơ thể là những nguồn năng lượng mạnh mẽ nhất mà chúng ta phải tận dụng. Bất kỳ sự biến đổi thực sự nào cũng phải gắn liền với chúng, và bất kỳ công trình nào bỏ qua những bản năng đó gần như chắc chắn đều sẽ gây ra rắc rối.

Cơ thể chúng ta có một trí tuệ và sự nhạy cảm đáng kinh ngạc, và nó cũng có ngôn ngữ và cách nhận biết riêng. Trong những nền văn hóa bản địa, chẳng hạn như tại các bộ lạc thổ dân ở Úc, người dân duy trì một mối quan hệ cởi mở hơn với trí tuệ của cơ thể. Đã có những trường hợp được ghi nhận, trong đó những người thổ dân dùng cơ thể của mình để đoán biết được rằng một trong những người thân của họ đang bị thương ở cách đó nhiều dặm. Kiến thức cơ thể này cho phép họ tìm ra người bị thương để giúp đỡ.

► LO NGẠI VỀ: Sự kháng cự và Kiểm soát của Môi trường

► GẶP RẮC RỐI VỚI: Sự giận dữ và Kìm nén

► TÌM KIẾM: Sự tự chủ

► CẢM GIÁC CHỦ CHÓT: Con thịnh nộ

Trong xã hội hiện đại, hầu hết chúng ta đều bị chia tách gần như hoàn toàn với sự khôn ngoan của cơ thể mình. Trong tâm lý học, thuật ngữ dành cho hiện tượng này là rối loạn phân ly, còn với ngôn ngữ hằng ngày, chúng tôi gọi đây là sự hiệu chỉnh (checking out). Trong một ngày bận rộn, đầy căng thẳng, chúng ta chỉ cảm nhận được cơ thể của mình khi đau đớn. Chẳng hạn, chúng ta thường không nhận thấy bàn chân mình trừ khi mang đôi giày quá chật. Mặc dù lưng của chúng ta rất nhạy cảm nhưng ta thường không cảm nhận được nó trừ khi được mát xa, bị cháy nắng hay chấn thương – đôi khi thậm chí trong những trường hợp đó ta cũng vẫn không cảm nhận được lưng của mình.

HIỆN DIỆN NGAY TRONG CHÍNH CƠ THỂ CỦA MÌNH

Ngay trong khoảnh khắc này, khi đọc những dòng chữ trên trang sách này, bạn có cảm nhận được cơ thể của mình không? Bạn cảm nhận được bao nhiêu phần của cơ thể? Cơ thể của bạn đang ở trong tư thế nào? Bạn cảm nhận nó sâu sắc đến mức nào? Điều gì có thể giúp bạn cảm nhận nó một cách sâu sắc hơn?

Khi chúng ta thực sự sử dụng Trung tâm Bản năng, sở hữu cơ thể mình một cách trọn vẹn – nó sẽ mang lại cho chúng ta cảm giác sâu sắc về sự đầy đủ, ổn định, tự chủ hay độc lập. Khi chúng ta đánh mất mối liên hệ với Bản chất của mình, tính cách cố gắng “lấp đầy” bằng việc cung cấp một cảm giác tự chủ sai lệch.

Để mang đến cho chúng ta cảm giác tự chủ sai lầm này, tính cách tạo ra cái mà tâm lý học gọi là ranh giới bản ngã. Với ranh giới bản ngã, chúng ta có thể nói: “Đây là tôi và kia không phải là tôi. Thứ ngoài kia không phải tôi, mà xúc cảm này (suy nghĩ hoặc cảm giác) tồn tại ngay đây mới chính là tôi.” Chúng ta thường tin rằng những ranh giới này tương ứng với làn da của mình, do đó cũng tương ứng với kích thước cơ thể thật của chúng ta, nhưng điều này

không phải lúc nào cũng đúng. Điều này là do khi chúng ta thường cảm nhận được những căng thẳng theo thói quen, chúng không nhất thiết là ranh giới thực tế trên cơ thể chúng ta. Có thể nhận ra rằng chúng ta hầu như không có cảm giác ở một số phần trên cơ thể mình: chúng ta cảm thấy trống rỗng tại những nơi đó. Sự thật là chúng ta luôn mang theo cảm giác về bản thân không mấy liên quan đến việc cơ thể chúng ta thực sự như thế nào, vị trí của nó, hoặc những gì chúng ta đang làm. Tập hợp những căng thẳng từ bên trong tạo ra cảm giác vô thức về bản thân của chúng ta chính là nền tảng của tính cách, là lớp vỏ đầu tiên. Trong khi tất cả các kiểu tính cách đều tạo ra ranh giới bản ngã, kiểu Tám, Chín và Một làm điều đó vì một lý do cụ thể – họ đang cố gắng sử dụng ý chí của mình để gây ảnh hưởng lên thế giới mà không bị ảnh hưởng bởi nó.

Nói cách khác, cả ba kiểu tính cách này đều bị ảnh hưởng bởi thực tế theo những cách khác nhau. Họ cố gắng tạo ra cảm giác trọn vẹn và tự chủ bằng cách xây dựng một “bức tường” giữa những gì họ cho là bản ngã và vô ngã, mặc dù những bức tường này thay đổi từ dạng này sang dạng khác, người này sang người khác.

Ranh giới bản ngã của chúng ta rơi vào hai loại. Loại ranh giới thứ nhất hướng ra bên ngoài. Ranh giới này thường tương ứng với cơ thể của chúng ta, mặc dù không phải lúc nào cũng vậy. Khi cắt móng tay, cắt tóc hay nhổ răng, chúng ta không còn coi chúng là một phần của chính mình. Ngược lại, trong tiềm thức, chúng ta có thể coi một số người hoặc tài sản nhất định là một phần của bản thân – căn nhà, vợ/chồng hay con cái – mặc dù tất nhiên là họ không phải là một phần của chính ta.

Kiểu ranh giới thứ hai hướng vào bên trong. Ví dụ như khi chúng ta nói rằng mình “có một giấc mơ”, chúng ta không nghĩ rằng bản thân mình là giấc mơ. Có một số suy nghĩ hoặc cảm xúc cũng được coi là tách biệt với nhân

dạng, trong khi có một vài suy nghĩ và cảm xúc khác được chúng ta đánh đồng với nhân dạng của chính mình. Tất nhiên, những người khác nhau sẽ nhận dạng bản thân với những cảm xúc và suy nghĩ khác nhau. Một người có thể trải nghiệm sự tức giận như một phần của bản thân trong khi một người khác lại xem sự tức giận như một thứ gì đó xa lạ. Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, điều quan trọng cần nhớ là sự phân chia này mang tính chủ quan và là kết quả của những thói quen trong tâm trí.

“Khi bạn miêu tả hay giải thích, hay thậm chí chỉ là cảm thấy ‘cái tôi’ của mình trong thâm tâm, điều bạn thực sự đang làm, bất kể bạn có nhận thức được hay không, là vẽ ra một đường kẻ hay ranh giới cắt ngang toàn bộ trải nghiệm của mình, và tất cả những gì bên trong ranh giới đó bạn cảm nhận được và gọi nó là ‘cái tôi’ trong khi những thứ nằm ngoài ranh giới ‘không phải tôi’. Nói cách khác, nhân dạng cá nhân của bạn hoàn toàn dựa trên nơi mà bạn vẽ ra ranh giới đó...”

KEN WILBER

Đối với kiểu tính cách Tám, ranh giới bản ngã chủ yếu tập trung hướng ra bên ngoài, chống lại môi trường xung quanh. Trọng tâm của sự chú ý cũng là hướng ngoại. Kết quả của ranh giới này là một sự mở rộng và căng tràn sức sống với thế giới xung quanh của tính cách kiểu Tám. Những người kiểu Tám liên tục tỏa ra năng lượng để không gì có thể đến quá gần và làm tổn thương họ. Toàn bộ cách tiếp cận cuộc sống của họ gói gọn trong câu nói: “Không gì có thể áp đảo tôi. Không ai có thể vượt qua được sự phòng thủ của tôi và làm tổn thương tôi. Tôi sẽ luôn duy trì cảnh giác.” Kiểu Tám càng bị tổn thương trong thời thơ ấu, ranh giới bản ngã của họ càng dày lên và những người xung quanh càng khó để có thể vượt qua ranh giới của họ.

Tính cách kiểu Một cũng giữ một ranh giới chống lại thế giới bên ngoài, nhưng họ đầu tư nhiều hơn vào việc duy trì ranh giới bên trong của mình. Tất

cả chúng ta đều có những khía cạnh của bản thân mà không tin tưởng hay tán thành, điều đó khiến chúng ta cảm thấy lo lắng và muốn tự bảo vệ mình. Những người kiểu Một tốn rất nhiều năng lượng vào việc cố gắng kìm hãm những thôi thúc vô thức nhất định và cố gắng không để chúng đi vào tầng nhận thức. Như thể kiểu Một đang tự nói với bản thân mình: “Tôi không muốn cảm giác đó! Tôi không muốn có phản ứng đó hay sự thôi thúc đó!” Họ tự tạo ra rất nhiều sự căng thẳng về thể chất để duy trì ranh giới bên trong và khiến cho những khía cạnh trong Bản chất nội tâm không gây ảnh hưởng lên họ.

Kiểu Chín, loại tính cách trung tâm trong Bộ ba (loại được định vị trên hình tam giác đều), cố gắng giữ ranh giới bản ngã của họ ở cả hai phần bên trong và bên ngoài. Trong thế giới nội tâm, loại Chín không muốn những cảm xúc và trạng thái nhất định làm xáo trộn trạng thái cân bằng của họ. Họ dựng lên một bức tường chống lại những phần trong chính họ giống như những người kiểu Một, kìm nén những động lực bản năng và cảm xúc mạnh mẽ. Đồng thời, kiểu Chín duy trì một ranh giới bản ngã mạnh mẽ chống lại thế giới bên ngoài để không bị làm tổn thương, giống như kiểu Tám. Họ thường tham gia vào các hành vi gây hấn thụ động và nhắm mắt làm ngơ trước bất cứ điều gì đe dọa đến sự yên bình trong cuộc sống. Không có gì lạ khi kiểu Chín thường nói rằng họ hay cảm thấy mệt mỏi, bởi vì họ cần một nguồn năng lượng rất lớn để chống lại hiện thực trên cả hai “mặt trận”. Vì kiểu Chín sử dụng hầu hết sức sống của họ để duy trì những ranh giới này, năng lượng còn lại không đủ để họ có thể sống và là một phần trọn vẹn hơn của thế giới.

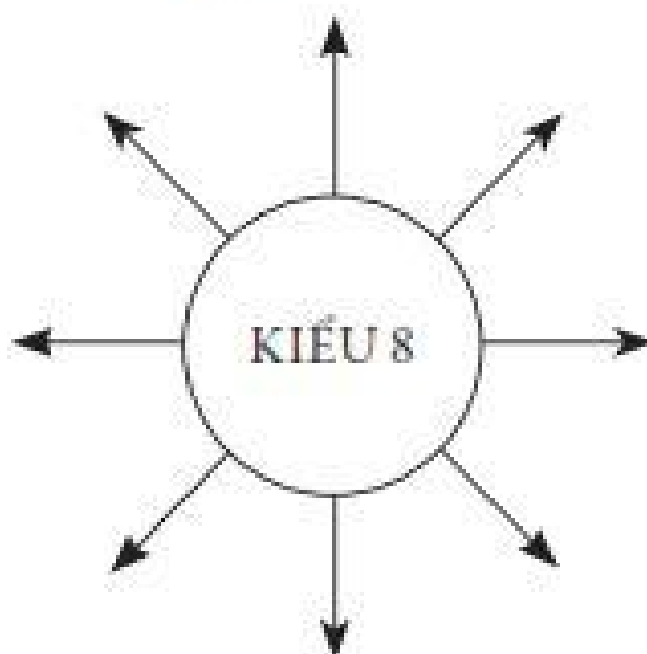
Mỗi một loại trong số ba kiểu tính cách này đều có vấn đề với sự hung hăng (mặc dù tất cả chín loại tính cách đều trở nên hung hăng theo những cách khác nhau, năng lượng của sự gây hấn là thành phần chính trong cấu trúc bản ngã của Bộ ba Bản năng). Đôi khi họ hướng sự hung hăng vào bản thân mình, đôi khi lại vào người khác. Trong quá trình biến đổi tâm lý và tinh thần, năng

lượng hưng hăng này thường nổi lên như một cảm giác giận dữ mạnh mẽ. Con thịnh nộ là phản ứng bản năng đối với cảm giác cần phải kìm nén bản thân, phải thu mình lại và hạn chế sức sống của chính mình. Kiểu Tám có xu hướng hành động một cách giận dữ, kiểu Chín có xu hướng không thừa nhận sự giận dữ đó, và kiểu Một có xu hướng kìm nén nó.

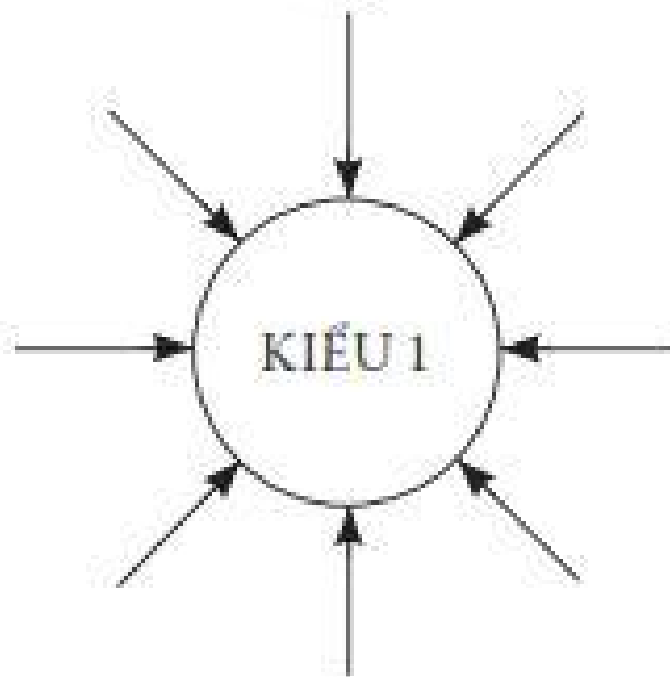
Chúng ta có thể hiểu về chức năng của cơn thịnh nộ rõ ràng hơn qua trải nghiệm của một đứa trẻ. Tất cả chúng ta, dù có ý thức hay vô thức, đều cảm thấy rằng chúng ta không có không gian để phát triển toàn diện khi còn nhỏ. Khi bắt đầu khám phá ra trải nghiệm này, chúng ta phát hiện ra rằng bên dưới lớp vỏ của một người trưởng thành, chúng ta đang ngăn chặn (hoặc thậm chí là kìm nén) một sự tức giận dữ dội đến từ sự xúc phạm lên tính trong sạch của Bản chất. (Trên phương diện tích cực, sự tức giận cũng là một cách để ta nói với người khác rằng: “Tránh xa tôi ra, để tôi có một không gian riêng! Tôi muốn và cần phải toàn vẹn và độc lập!”) Vấn đề là nếu mang trong mình những vấn đề này từ tuổi thơ, chúng ta sẽ tiếp tục cảm thấy như thể cần phải bảo vệ “không gian cá nhân” của mình ngay cả khi không có mối đe dọa thực sự nào với nó. Một khi những vấn đề này đã được giải quyết, năng lượng thúc đẩy cơn thịnh nộ của chúng ta cũng như năng lượng khiến nó bị ức chế có thể được giải phóng và chuyển hướng sang các mục tiêu khác có ý nghĩa hơn, bao gồm cả công cuộc biến đổi tinh thần của chúng ta.

PHƯƠNG HƯỚNG CỦA
NHỮNG RANH GIỚI
BẢN NGÃ TRONG
BỘ BA BẢN NĂNG

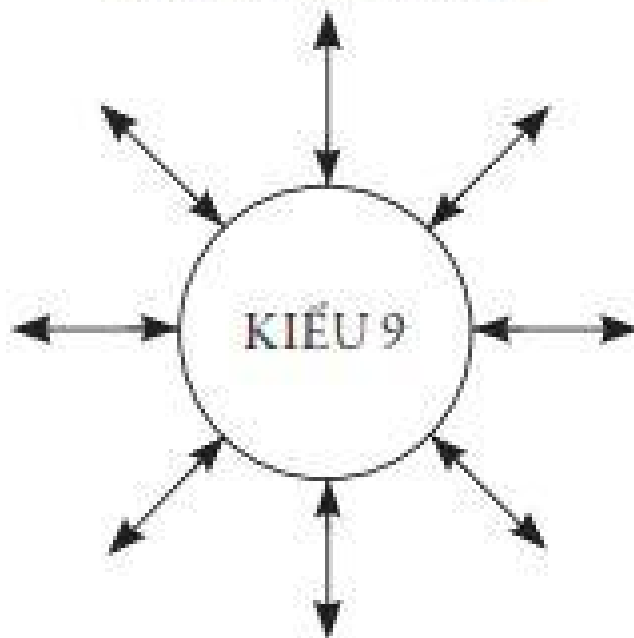
Kiểu TÁM: NĂNG
LƯỢNG TỎA RA BÊN
NGOÀI CHỐNG LẠI MÔI
TRƯỜNG



KIỂU MỘT: NĂNG
LƯỢNG HƯỚNG VỀ BÊN
TRONG CHỐNG LẠI
NHỮNG THỜI THÚC
NỘI TÂM CỦA CHÍNH
HỌ



KIẾU CHÍN: NĂNG
LƯỢNG CHỐNG LẠI
NHỮNG “MỐI NGUY
HIỂM” CẢ BÊN TRONG
LẪN BÊN NGOÀI



TRONG BỘ BA CẢM XÚC

Trong Bộ ba Bản năng, chúng ta đã thấy hiểm khi chúng ta chiếm giữ cơ thể mình và thực sự hiện diện với một sức sống trọn vẹn. Tương tự như vậy, chúng ta hiểm khi dám hiện diện trọn vẹn ở trong trái tim mình.

Khi làm vậy, điều đó trở nên quá sức chịu đựng. Do đó, chúng ta dùng tất cả các loại phản ứng để thay thế cho sức mạnh của cảm xúc thực. Đây là vấn đề nan giải cốt lõi của Bộ ba Cảm xúc: kiểu tính cách Hai, Ba và Bốn.

Ở cấp độ sâu nhất, những phẩm chất của trái tim chính là nguồn gốc của bản sắc. Khi trái tim bạn mở ra, bạn biết mình là ai và “bạn là ai” không liên

quan gì đến những suy nghĩ của mọi người về bạn và không liên quan gì đến quá khứ đã qua của bạn. Bạn mang trong mình một phẩm chất đặc thù, một hương vị, một cái gì đó độc đáo mà chỉ bạn có. Chính nhờ trái tim mà chúng ta nhận ra và đánh giá cao Bản chất thực sự của mình.

Khi chúng ta tiếp xúc với trái tim, chúng ta cảm thấy được yêu thương và trân trọng. Hơn nữa, như những truyền thống tâm linh vĩ đại đã dạy, trái tim tiết lộ rằng chúng ta là tình yêu và giá trị. Phần của chúng ta trong Bản chất Thánh linh không chỉ có nghĩa là chúng ta được Chúa yêu thương, mà còn là sự hiện diện của tình yêu tồn tại trong – chúng ta là người dẫn dắt tình yêu đi vào thế giới.

Tuy nhiên, khi trái tim bị đóng lại và ngăn chặn, chúng ta không chỉ đánh mất mối liên hệ với nhân dạng thực sự của mình, mà còn không cảm thấy có giá trị hoặc được yêu thương. Mất mát này là quá sức chịu đựng, vậy nên tính cách phải can thiệp để tạo ra một bản sắc và những thứ thay thế khác nhằm mang lại cho chúng ta cảm nhận về giá trị, thường thông qua việc tìm kiếm sự chú ý và công nhận từ bên ngoài.

TRUNG TÂM CẢM XÚC

Ngay bây giờ, khi bạn đang đọc những dòng chữ trên trang sách này, hãy chuyển sự tập trung sang trái tim của bạn. Hãy thở sâu, thư thái, và thực sự cảm nhận lồng ngực của mình. Bạn cảm thấy những xúc cảm gì tại khu vực này? Hãy cho phép bản thân thư giãn và thở sâu, rồi cảm nhận xem bạn đang cảm thấy như thế nào tại khu vực trái tim mình. Bạn có cảm thấy chỗ đó cứng nhon, mềm mại hay không có cảm giác gì? Hay bạn đang thấy đau? Bạn đang cảm nhận chính xác cảm giác nào? Nếu cảm giác đó có màu sắc, hình thù hay hương vị, bạn sẽ miêu tả nó như thế nào? Bài tập này có tác động gì lên cách bạn cảm nhận chính mình?

Do đó, ba loại tính cách trong Bộ ba Cảm xúc chủ yếu quan tâm đến sự phát triển hình ảnh bản thân. Họ bù đắp cho việc thiếu một kết nối sâu sắc với Bản chất của trái tim bằng cách dựng lên một nhân dạng giả và trở nên đồng nhất với nó. Sau đó, họ trưng hình ảnh này cho người khác thấy (cũng như cho chính họ thấy) với hy vọng nó sẽ thu hút tình yêu, sự chú ý, sự chấp thuận và một cảm giác rằng họ có giá trị.

Nói theo ngôn ngữ tâm lý học, tính cách kiểu Hai, Ba, và Bốn là những loại quan tâm nhiều nhất đến “vết thương của lòng tự ái”, nghĩa là cảm giác không được coi trọng khi sống là chính mình từ lúc họ còn là những đứa trẻ. Bởi vì không ai bước ra khỏi thời thơ ấu mà không có một chút tổn thương lòng tự trọng nào. Khi trưởng thành, chúng ta gặp rất nhiều khó khăn để có thể sống thật với nhau.

“Tất cả những gì ta cần làm là từ bỏ thói quen cho rằng những thứ không có thật là có thật. Tất cả những thực hành tôn giáo đều chỉ có một ý nghĩa duy nhất là giúp ta làm được điều này. Khi chúng ta ngưng việc xem những thứ không có thật là thật, hiện thực sẽ ở lại, và chúng ta sẽ trở thành hiện thực.”

RAMANA MAHARSHI

Luôn có một nỗi sợ rằng sau tất cả, chúng ta thực sự trống rỗng và không có giá trị. Kết quả bi thảm là chúng ta gần như không bao giờ thực sự nhìn thấy nhau hoặc cho phép bản thân được nhìn thấy, bất kể chúng ta thuộc loại tính cách nào. Thay vào đó, chúng ta sử dụng một hình ảnh thay thế, như thể chúng ta đang nói với thế giới: “Đây là tôi, có phải vậy không? Bạn thích tôi, đúng không?” Những người xung quanh có thể công nhận hình ảnh của chúng ta, nhưng khi chúng ta đồng nhất bản thân với tính cách của mình, có một thứ gì đó sâu sắc hơn luôn không được công nhận. Các kiểu tính cách của Bộ ba

Cảm xúc mang đến ba giải pháp khác nhau cho vấn đề nan giải này: làm hài lòng người khác để họ thích bạn (kiểu Hai); đạt được mọi thành tựu và trở nên xuất sắc theo một cách nào đó để mọi người ngưỡng mộ và công nhận bạn (kiểu Ba); hoặc tạo nên một câu chuyện phức tạp về bản thân và gán ý nghĩa to lớn lên tất cả các đặc điểm cá nhân của bạn (loại Bốn).

Hai chủ đề chính trong Bộ ba này liên quan đến các *vấn đề về nhân dạng* (“Tôi là ai?”) và *các vấn đề với sự thù địch* (“Tôi ghét bạn vì bạn đã không yêu tôi theo cách tôi muốn!”) Bởi vì kiểu Hai, Ba và Bốn nhận ra trong vô thức rằng nhân dạng của họ không phải là biểu hiện của con người thực sự của họ, họ phản ứng với sự thù địch bất cứ khi nào nhân dạng cá nhân của mình không được xác thực. Thái độ thù địch vừa làm chệch hướng suy nghĩ của những người nghi ngờ hay coi thường giá trị nhân dạng, vừa để bảo vệ những loại tính cách này khỏi một cảm giác xấu hổ và nhục nhã sâu sắc hơn.

Kiểu Hai tìm kiếm giá trị từ sự công nhận của người khác. Kiểu Hai muốn được người khác muốn mình; họ cố gắng để có được phản hồi tốt đẹp từ người khác bằng cách cung cấp cho mọi người năng lượng và sự chú ý của họ. Kiểu Hai tìm kiếm những phản ứng tích cực với sự thân thiện, giúp đỡ và lòng tốt của họ nhằm xây dựng lòng tự tôn cho chính mình. Trọng tâm cảm xúc của họ là hướng về phía người khác, nhưng kết quả là họ thường gặp khó khăn trong việc nhận ra cảm xúc của chính mình. Họ cũng thường xuyên cảm thấy bản thân không được đánh giá cao, mặc dù họ phải che giấu cảm giác thù địch đến từ việc này càng nhiều càng tốt.

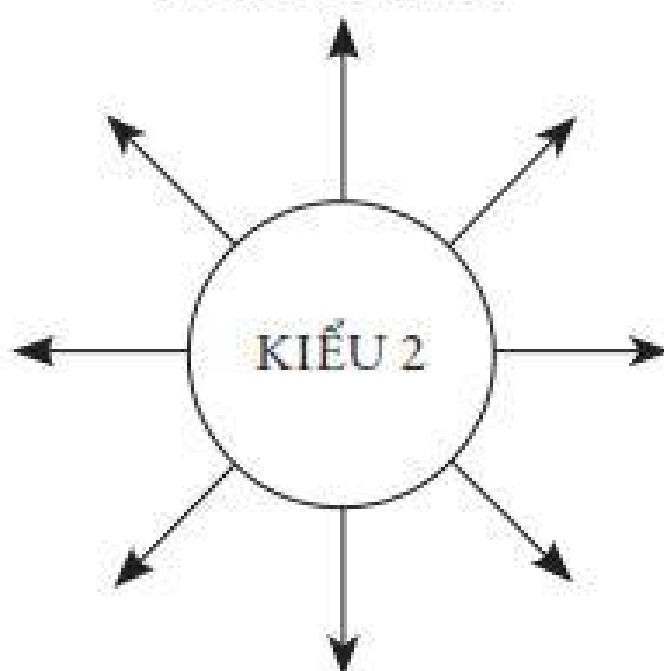
Kiểu Bốn thì ngược lại: năng lượng và sự chú ý của họ đi vào bên trong để duy trì một hình ảnh bản thân dựa trên cảm xúc, trí tưởng tượng và những câu chuyện quá khứ. Bản sắc cá tính của họ nhấn mạnh sự “khác biệt”, không giống ai, kết quả là họ thường cảm thấy bị mọi người xa lánh. Kiểu Bốn có xu hướng tạo ra và duy trì tâm trạng hơn là cho phép bất kỳ cảm xúc nào thực sự

xuất hiện. Những người thuộc kiểu Bốn ở trạng thái kém tích cực hơn thường xem mình là nạn nhân và tù nhân của quá khứ. Họ tin rằng không có con đường nào khác dành cho họ vì họ đã chịu đựng quá nhiều bi kịch và nỗi đau trong quá khứ. Đây cũng là cách họ khơi gợi sự chú ý và thương hại từ người khác và sự khẳng định sẽ ở một mức nào đó.

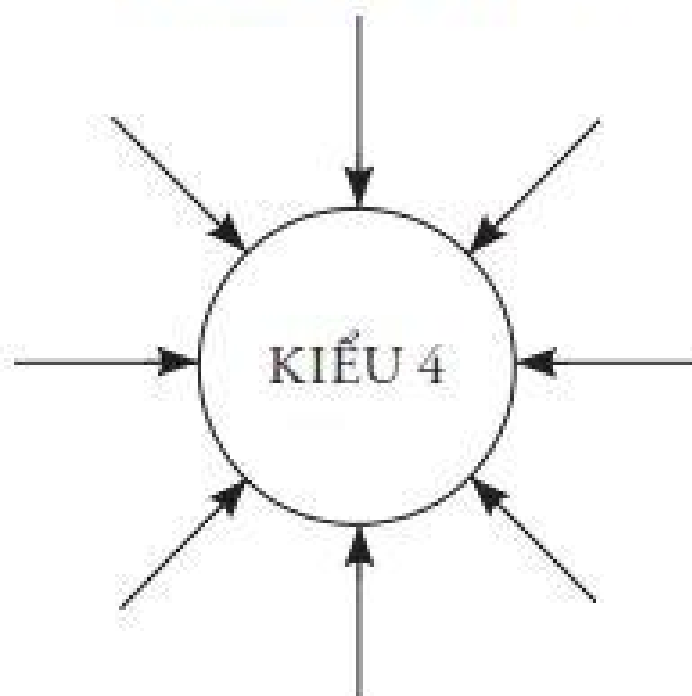
Kiểu Ba, loại tính cách trung tâm của bộ Ba này (nằm trên tam giác đều), hướng sự chú ý và năng lượng của mình vào cả bên trong lẫn ra bên ngoài. Giống như kiểu Hai, kiểu Ba cần những phản hồi tích cực và sự công nhận của người khác. Kiểu Ba chủ yếu tìm kiếm giá trị thông qua thành tựu; họ có những định nghĩa cụ thể về một người có giá trị và cố gắng hướng đến hình mẫu đó. Nhưng kiểu Ba cũng đắm chìm vào rất nhiều cuộc đối thoại nội tâm, họ cố gắng tạo ra và duy trì một bức tranh nội tâm nhất quán bên trong, như kiểu Bốn. Họ có nguy cơ “tin vào bản tin do chính họ tạo ra” hơn là sự thật.

**HƯỚNG TẬP TRUNG
CỦA HÌNH ẢNH BẢN
THÂN Ở BỘ BA
CẢM XÚC**

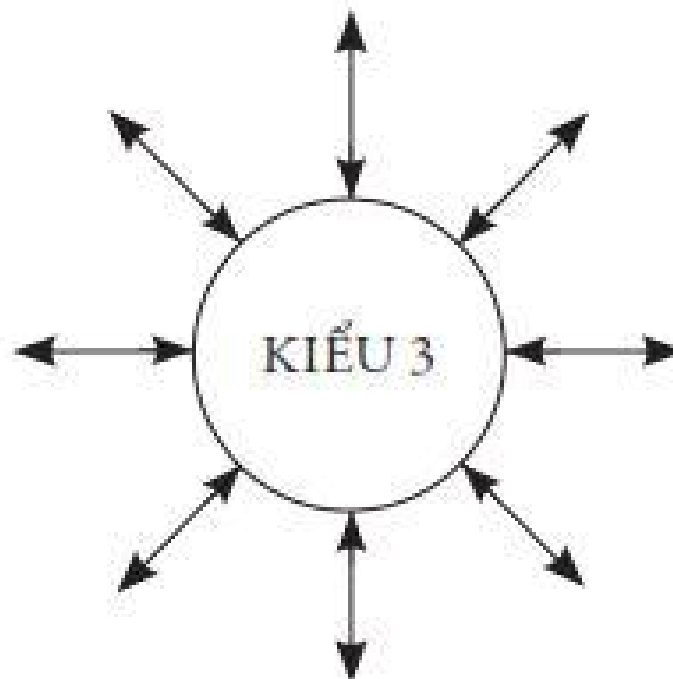
KIẾU HAI: HÌNH
ẢNH BẢN THÂN
ĐƯỢC HƯỚNG RA
NGOÀI CHO MỌI
NGƯỜI THẤY



KIỂU BỐN: HÌNH
ẢNH BẢN THÂN
ĐƯỢC HƯỚNG VÀO
BÊN TRONG CHO
CHÍNH HỌ THẤY



KIẾU BA: TRÚNG
DIỆN MỘT HÌNH
ẢNH ĐỂ NGƯỜI
KHÁC LẦN BẢN
THÂN NHÌN THẤY



Bất kể việc những kiểu tính cách này trưng lên vô số hình ảnh khác nhau nhưng trong sâu thẳm, họ cảm thấy bản thân mình không có giá trị và lối vận hành tính cách lập trình sẵn chính là những nỗ lực để ngụy trang sự thật này khỏi người khác và cả chính họ. Kiểu Hai cố gắng để cảm nhận một chút giá trị bản thân bằng cách nói rằng: “Tôi biết tôi có giá trị vì người khác yêu quý và coi trọng tôi. Tôi làm những điều tốt đẹp cho mọi người và họ đánh giá cao tôi.” Kiểu Hai được coi như những người cứu thế. Ở thái cực bên kia của vấn đề, kiểu Bốn là những người được cứu. Kiểu Bốn tự nhủ: “Tôi biết mình

có giá trị vì tôi là duy nhất, không giống ai. Tôi đặc biệt vì ai đó đã không ngại liều mình để giải cứu tôi, không ngại khó khăn để chia sẻ nỗi đau với tôi, vì vậy tôi phải là một người đáng giá.” Kiểu Ba là những kẻ hiếm khi cần đến sự giải cứu, họ nói rằng: “Tôi biết mình có giá trị vì tôi biết cách hành động. Mọi thứ đều đúng đắn khi có tôi. Tôi có giá trị vì những thành tựu của mình.” Mặc dù họ có những phương pháp “xây dựng lòng tự trọng” riêng, cả ba kiểu tính cách đều thiếu đi một tình yêu đúng đắn dành cho bản thân mình.

Nếu các kiểu tính cách trong Bộ ba Bản năng cố gắng kiểm soát cảm giác giận dữ, thì trong Bộ ba Cảm xúc, kiểu Ba và kiểu Bốn cố gắng đối phó với cảm giác xấu hổ. Khi những phẩm chất đích thực, tự nhiên của chúng ta không được công nhận khi còn thơ bé, chúng ta thường đi đến kết luận rằng có điều gì đó không ổn. Kết quả là chúng ta cảm thấy nhục nhã.

Dùng hình ảnh bản thân để cảm thấy có giá trị, những kiểu tính cách này hy vọng sẽ thoát khỏi cảm giác xấu hổ. Kiểu Hai sẽ trở thành những người cực kỳ tốt bụng, họ luôn cố gắng quan tâm và phục vụ người khác để không cảm thấy xấu hổ. Kiểu Ba làm mọi việc một cách hoàn hảo và trở nên xuất sắc trong những thành tích của mình để có thể chống lại cảm giác nhục nhã. Kiểu Bốn né tránh cảm giác xấu hổ sâu sắc hơn bằng cách kịch tính hóa những mất mát, tổn thương của mình và xem bản thân như những nạn nhân.

TRONG BỘ BA TƯ DUY

Nếu Bộ ba Bản năng tập trung *duy trì một nhận thức về bản thân* còn Bộ ba Cảm xúc tập trung duy trì bản sắc cá nhân, thì Bộ ba Tư duy lại tập trung *tìm kiếm cảm giác được dẫn đường và hỗ trợ trong chính nội tâm của họ*. Cảm xúc chủ đạo của các kiểu tính cách Năm, Sáu và Bảy là lo lắng và bất an. Nói cách khác, các kiểu tính cách trong Bộ ba Bản năng thường kháng cự lại những khía cạnh khác nhau của hiện thực. Các kiểu tính cách trong Bộ ba

Cảm xúc hướng về quá khứ bởi hình ảnh bản thân của chúng ta được xây dựng từ những ký ức và cách chúng ta diễn giải về quá khứ. Các kiểu tính cách thuộc Bộ ba Tư duy quan tâm nhiều hơn về tương lai, họ luôn muốn hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra với tôi? Làm thế nào để tôi sống sót? Làm thế nào để tôi có thể ngăn chặn những điều xấu xảy ra? Làm thế nào để tôi tiến lên trong cuộc sống? Làm thế nào để tôi đối phó với mọi thứ?”

Bộ ba Tư duy đã đánh mất mối liên hệ với một khía cạnh trong Bản chất thực sự của chúng ta, thứ mà một số truyền thống tâm linh gọi là một *tâm trí tĩnh lặng*.

Tâm trí tĩnh lặng là nguồn sức mạnh nội tâm dẫn lối để chúng ta có thể nhận thức hiện thực một cách chính xác như nó vốn có. Nó cho phép chúng ta tiếp nhận một sự hiểu biết từ bên trong giúp điều chỉnh hành động của mình. Nhưng cũng giống như việc chúng ta hiếm khi hiện diện một cách trọn vẹn trong cơ thể hay trong trái tim của mình, chúng ta hiếm khi tiếp cận với khía cạnh tĩnh lặng và rộng mở của tâm trí. Ngược lại, đối với hầu hết chúng ta, tâm trí là một cuộc đối thoại nội tâm sôi nổi, đó là lý do tại sao mọi người dành nhiều năm trong tu viện hoặc trong các khóa tu để cố gắng làm dịu đi tâm trí bồn chồn của họ.

Đối với tính cách, tâm trí không tĩnh lặng và không “hiểu biết” một cách tự nhiên, tính cách luôn cố gắng đưa ra một chiến lược hay một công thức để làm bất cứ điều gì nó nghĩ sẽ giúp chúng ta vận hành trong thế giới này.

TRUNG TÂM TƯ DUY

Giờ đây, bạn nên cho phép bản thân thư giãn và kết nối với những xúc cảm và ấn tượng mà mình có. Hãy thực sự cảm nhận xem bạn cảm thấy như thế nào khi được sống trong cơ thể của chính mình ngay tại lúc này. Đừng tưởng tượng bằng hình ảnh – hãy để bản thân trải nghiệm bất cứ điều gì đang

tồn. Khi bạn kết nối và điềm tĩnh hơn, bạn có thể bắt đầu nhận ra rằng tâm trí của bạn trở nên bớt “ồn ào” hơn. Tiếp tục quá trình này trong một vài phút. Giữ kết nối với những xúc cảm và ấn tượng tức thời của bạn và xem xem điều này ảnh hưởng đến tư duy của bạn như thế nào. Khi tâm trí của bạn trở nên tĩnh lặng hơn, nhận thức của bạn có rõ ràng hơn không hay rối rắm hơn? Tâm trí của bạn trở nên nhanh nhạy hay chậm chạp hơn?

“Chúng ta cần sẵn lòng vứt bỏ cuộc sống đã được sắp đặt trước để có một cuộc sống hoàn toàn mới.”

JOSEPH CAMPBELL

Kiểu tính cách Năm, Sáu và Bảy không thể khiến cho tâm trí trở nên bớt sôi nổi. Điều này là một rắc rối bởi vì một tâm trí tĩnh lặng cho phép chúng ta cảm thấy được hỗ trợ một cách sâu sắc. Sự thấu hiểu và dịu dặt từ bên trong phát sinh trong một tâm trí tĩnh lặng mang đến cho chúng ta sự tự tin để vận hành trong thế giới này. Khi những phẩm chất này bị ngăn cản, chúng ta cảm thấy sợ hãi. Phản ứng của các kiểu tính cách này trước sự sợ hãi là đặc điểm nổi bật của Bộ ba Tư duy.

Kiểu Năm phản ứng bằng cách rút lui khỏi cuộc sống và giảm thiểu nhu cầu cá nhân của họ. Kiểu Năm tin rằng họ quá yếu đuối và không đủ mạnh mẽ để sống sót một cách an toàn trong thế giới này. Nơi an toàn duy nhất là trong tâm trí, vì vậy họ dự trữ bất cứ thứ gì họ tin sẽ giúp họ sống sót cho đến khi họ sẵn sàng gia nhập thế giới. Những người tính cách kiểu Năm cũng cảm thấy rằng họ không có đủ “kỹ năng cần thiết” để đáp ứng nhu cầu của cuộc sống thực tế. Họ rút lui cho đến khi học được điều gì đó hoặc thành thạo một số kỹ năng, cho phép họ cảm thấy đủ an toàn để thoát ra khỏi nơi ẩn náu.

Ngược lại, kiểu tính cách Bảy lao vào cuộc sống và dường như không sợ hãi điều gì. Thoạt nhìn có vẻ kỳ lạ khi tính cách Bảy lại ở trong Bộ ba các

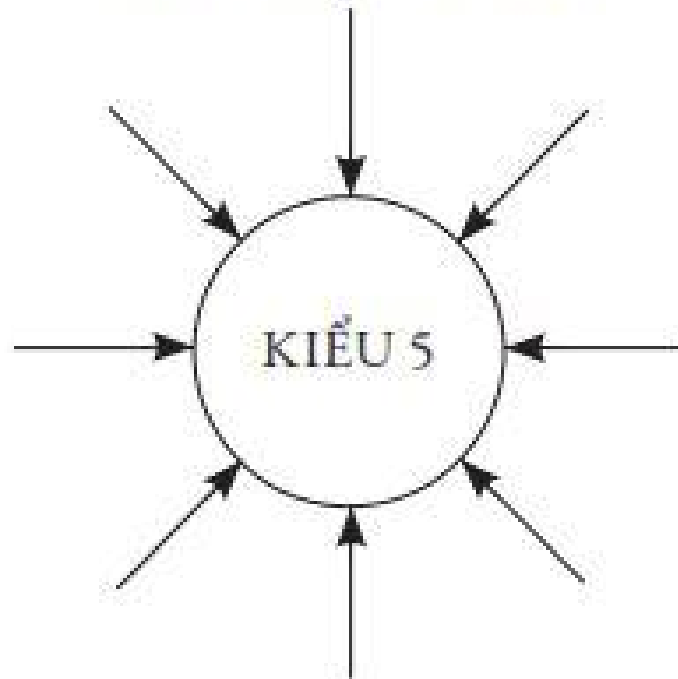
loại tính cách bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ hãi vì kiểu người này là những người rất thích mạo hiểm. Tuy vẻ ngoài của họ như vậy, thực chất kiểu Bảy luôn đầy sợ hãi, nhưng không phải với thế giới bên ngoài: họ sợ thế giới bên trong mình bị mắc kẹt trong những nỗi đau cảm xúc, sự thương tiếc, đặc biệt là cảm giác lo lắng. Vì vậy, họ tìm cách trốn thoát trong các hoạt động và sự hứng khởi của hoạt động đó. Kiểu Bảy luôn cố gắng một cách vô thức giữ cho tâm trí của họ bận rộn để những lo lắng và tổn thương tiềm ẩn sẽ không nổi lên.

Với tính cách kiểu Sáu, trung tâm của Bộ ba này (kiểu tính cách được định vị trên tam giác đều), sự chú ý và năng lượng của họ được hướng vào cả bên trong lẫn ra bên ngoài. Kiểu Sáu luôn cảm thấy lo lắng trong thâm tâm, vì vậy họ tập trung vào những hành động bên ngoài và những dự đoán về tương lai như tính cách kiểu Bảy. Tuy nhiên, hành động đó cuối cùng khiến họ lo sợ sẽ phạm sai lầm, bị trừng phạt, hoặc quá áp lực bởi những yêu cầu dành cho họ, vì vậy giống như kiểu Năm, họ lại “nhảy vào bên trong chính mình”. Họ tiếp tục sợ hãi những cảm xúc của bản thân, và chu kỳ phản ứng này cứ tiếp tục với nỗi bất an khiến cho sự chú ý của họ nhảy từ nơi này đến nơi khác như một quả bóng bàn.

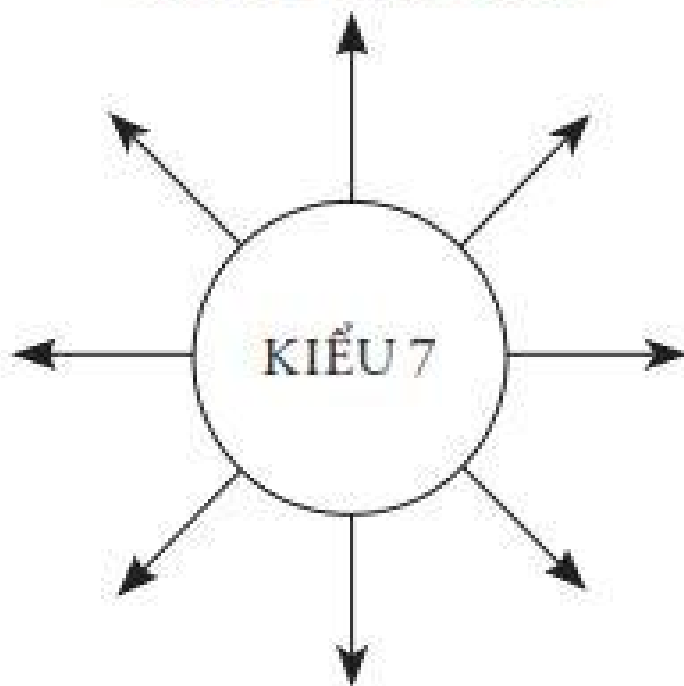
Các kiểu tính cách trong Bộ ba Tư duy có xu hướng gặp phải những vấn đề mà các nhà tâm lý học gọi là “giai đoạn tách rời” của sự phát triển bản ngã. Đây là giai đoạn khoảng từ 2-4 tuổi, khi trẻ nhỏ bắt đầu tự hỏi: “Làm thế nào để thoát ra khỏi sự bảo bọc an toàn của Mẹ? Điều gì là an toàn và điều gì là nguy hiểm?” Trong những hoàn cảnh lý tưởng, nhân vật người cha trở thành Người Trợ Giúp và hướng dẫn, giúp trẻ phát triển các kỹ năng và sự độc lập.

HƯỚNG CỦA “SỰ TRỐN CHẠY” TRONG BỘ BA TỬ DUY

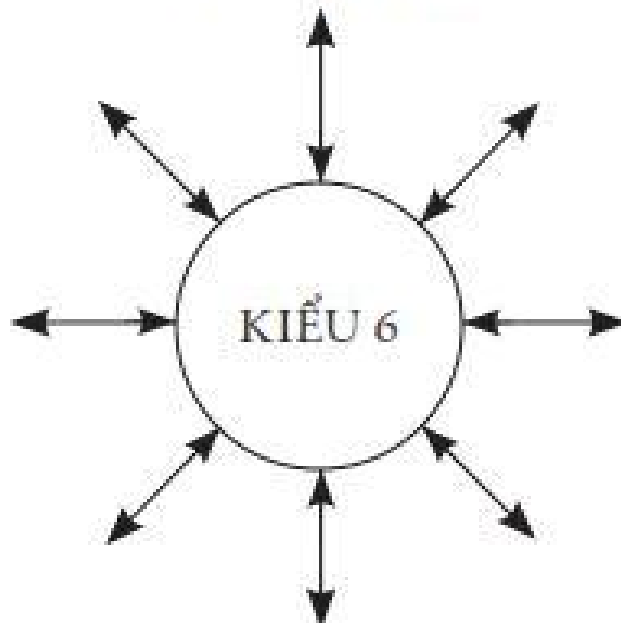
Kiểu NĂM: CHẠY
VÀO BÊN TRONG
DO NỖI SỢ ĐỐI VỚI
NHỮNG YẾU TỐ BÊN
NGOÀI THẾ GIỚI



KIẾU BẢY: TRỐN
THOÁT RA BÊN
NGOÀI DO NỖI SỢ
ĐỐI VỚI NHỮNG
YẾU TỐ NỘI TÂM



KIẾU SÁU: TRỐN
VÀO TRONG ĐỂ
TRÁNH NHỮNG
MỐI ĐE DỌA TỪ BÊN
NGOÀI VÀ TRỐN
RA BÊN NGOÀI ĐỂ
TRÁNH NHỮNG NỖI
SỢ NỘI TÂM



Những kiểu tính cách trong Bộ ba này đại diện cho ba cách trẻ em cố gắng tiếp cận giai đoạn tách rời và vượt qua sự phụ thuộc. Kiểu Sáu tìm kiếm ai đó giống như một người cha, một người mạnh mẽ, đáng tin cậy và có quyền lực. Do đó, kiểu Sáu đối phó với việc mất phương hướng trong nội tâm bằng cách tìm kiếm sự hướng dẫn từ người khác. Họ tìm kiếm sự hỗ trợ để trở nên độc lập, mặc dù trớ trêu thay họ có xu hướng trở nên phụ thuộc vào chính người hay hệ thống mà họ sử dụng để có được sự độc lập đó. Kiểu Năm thì

tin rằng sự hỗ trợ không tồn tại hoặc không đáng tin cậy, do vậy họ cố gắng bù đắp cho việc mất phương hướng trong nội tâm bằng cách tự mình giải quyết mọi thứ. Nhưng bởi vì họ “đi một mình” nên họ tin rằng mình phải giảm thiểu các nhu cầu cá nhân và sự gắn bó với người khác để vượt thoát khỏi mọi thứ và độc lập. Kiểu Bảy cố gắng thoát khỏi sự kìm kẹp bằng cách tìm kiếm một sự thay thế cho sự che chở của người mẹ. Họ theo đuổi bất cứ điều gì họ tin sẽ khiến bản thân cảm thấy hài lòng và an toàn hơn. Đồng thời, họ phản ứng với việc mất phương hướng bằng cách thử mọi thứ, như thể qua quá trình loại trừ, họ sẽ có thể phát hiện ra nguồn hỗ trợ mà họ đang lặng lẽ tìm kiếm.

Nhóm hornebian nói lên phong cách xã hội của từng kiểu tính cách và cách mà mỗi kiểu cố gắng đáp ứng nhu cầu chính của mình (như Trung tâm Bộ ba chỉ ra). Khi nhận thức được những cách mà chúng ta theo đuổi những ham muốn của mình trong vô thức, chúng ta có thể thoát khỏi những nhân dạng mạnh mẽ và thức tỉnh.

TÍNH CÁCH VÀ Bản chất NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TRÁI NGƯỢC	
Tính cách (Ngủ quên)	Bản chất (Thức tỉnh)
TRUNG TÂM TƯ DUY	
Độc thoại nội tâm	Tâm trí tĩnh lặng
Tìm cách giải quyết vấn đề	Sự chỉ dẫn từ bên trong
Các chiến lược, sự nghi ngờ	Sự thấu hiểu, sáng rõ
Nỗi bất an và sợ hãi	Sự hỗ trợ và vững vàng
Sự trông đợi	Cởi mở với giây phút hiện tại
(Hướng về tương lai)	(Ngay tại đây và bây giờ)

TRUNG TÂM CẢM XÚC	
Hình ảnh bản thân	Bản sắc
Những câu chuyện	Sự chân thật
Tính cảm xúc	Sự cảm thông
Gắn chặt với các tâm trạng	Sự tha thứ và tuôn chảy
Thích ứng để gây ảnh hưởng lên người khác	Có phương hướng trong nội tâm
<i>(Hướng về quá khứ)</i>	<i>(Ngay tại đây và bây giờ)</i>
TRUNG TÂM BẢN NĂNG	
Những ranh giới	Kết nối với cuộc sống
Sự căng thẳng, vô cảm	Thư giãn, cởi mở, nhạy cảm
Bảo vệ bản thân	Sức mạnh nội tâm
Sự phân ly	Cân bằng
Sự bực bội	Sự chấp nhận
<i>(Kháng cự lại hiện thực)</i>	<i>(Ngay tại đây và bây giờ)</i>

Ngoài Bộ ba, còn có một nhóm ba loại quan trọng khác là các nhóm Hornebian, được chúng tôi trân trọng đặt theo tên của Karen Horney, một nhà tâm thần học đã mở rộng Công trình Nghiên cứu của Freud bằng cách xác định ba cách giải quyết xung đột nội tâm cơ bản. Chúng ta cũng có thể nói rằng các Nhóm Hornebian chỉ ra “phong cách xã hội” của từng loại tính cách: phong cách quyết đoán, phong cách né tránh và phong cách tuân thủ (theo cái siêu tôi, tức là phong cách “có trách nhiệm.”) Tất cả chín kiểu tính cách đều thuộc một trong ba phong cách chính này.

Nhóm quyết đoán (nhóm Horney “đi ngược lại với những người xung quanh”) bao gồm kiểu Ba, Bảy và Tám. Loại quyết đoán luôn hướng về bản ngã và muốn mở rộng bản ngã của mình. Họ phản ứng với sự căng thẳng hay những khó khăn bằng cách xây dựng, củng cố hoặc thổi phồng cái tôi của mình. Họ mở rộng bản ngã mỗi khi gặp khó khăn thay vì lùi bước, rút lui hoặc tìm kiếm sự bảo vệ từ người khác. Tất cả ba loại này đều có vấn đề với việc xử lý cảm xúc của mình.

Mỗi nhóm Hornebian đều có ý thức nội tại về bản thân trong tương quan với người khác. Việc nhận thức và hiểu được rằng cái nhìn về bản thân này không phải là hiện thực cực kỳ có giá trị trong việc giúp ta nhìn rõ bản ngã

của bản thân. Một ví dụ đơn giản sẽ làm rõ điều này: nếu bạn bước vào một căn phòng chật kín người, bạn sẽ tự động nhìn nhận bản thân theo một cách nhất định. Nếu bạn thuộc nhóm quyết đoán, phản hồi tự động đầu tiên của bạn sẽ là: “Tôi là trung tâm. Tôi là người quan trọng ở đây. Vì tôi ở đây, điều gì đó sẽ xảy ra.” Những người quyết đoán mặc nhiên cảm thấy rằng mọi thứ có ý nghĩa xảy ra đều liên quan đến họ.



Kiểu Bảy và Tám luôn cảm nhận được điều này một cách tự nhiên. Kiểu Bảy bước vào căn phòng và sẽ nghĩ bụng: “Tôi đến rồi đây! Giờ đây mọi thứ sẽ trở nên sinh động hơn!” Kiểu Tám nghĩ trong thâm tâm: “Được rồi, tôi đã đến đây rồi. Hãy đối mặt với tôi đi nào.” Những kiểu này “chiếm lấy” không gian và mong người khác phản ứng lại với họ. Tuy nhiên, tính cách kiểu Ba lại không cảm thấy mình là trung tâm một cách dễ dàng hay tự nhiên, bởi vì như chúng ta đã thấy, họ phụ thuộc vào sự chú ý của người khác để cảm thấy có giá trị. Kiểu Ba sẽ tìm ra những cách tinh tế để nhận được sự quan tâm tích cực từ người khác càng nhiều càng tốt nhằm cảm thấy như là trung tâm, họ muốn nói rằng: “Hãy nhìn vào những gì tôi đã đạt được. Hãy nhìn vào tôi và công nhận giá trị của tôi.”

Nhóm tuân thủ (Nhóm Horney “hướng về người khác”) bao gồm các kiểu Một, Hai và Sáu. Ba kiểu tính cách này đều có nhu cầu được phục vụ người khác. Họ là những người ủng hộ, thập tự quân, công chức và những người lao động tận tụy. Cả ba đều phản ứng với khó khăn và căng thẳng bằng cách tham khảo ý kiến cái siêu tôi của mình để tìm ra điều gì là đúng. Họ thường tự hỏi: “Làm sao tôi có thể đáp ứng được kỳ vọng của mọi người? Làm sao tôi có thể trở thành một người có trách nhiệm?” Điều quan trọng là ta phải hiểu rằng loại tuân thủ không nhất thiết phải tuân thủ theo người khác; tuy nhiên, họ cực kỳ tuân thủ cái siêu tôi của mình. Ba loại này cố gắng tuân theo các nguyên tắc mà họ đã tiếp nhận vào tâm trí, các quy tắc và mệnh lệnh mà họ đã học được từ thời thơ ấu. Kết quả là, họ thường trở thành những người quyền lực, đặc biệt là kiểu Sáu và Một. (Kiểu Hai đôi khi cũng có thể là nhân vật có quyền lực, mặc dù có xu hướng trở thành “những phụ huynh tốt” hoặc những cố vấn đáng tin cậy cho người khác hơn.)

Khi một người thuộc Loại tuân thủ bước vào một căn phòng, ý thức tự động của họ về bản thân là họ phải “tốt hơn” những người khác mặc dù họ thể hiện điều này một cách tinh tế. Kiểu Một có thể bước vào căn phòng và nghĩ: “Mọi thứ thật bừa bộn và vô tổ chức. Nếu tôi nắm vai trò tổ chức, mọi thứ sẽ không trở thành một mớ hỗn độn như thế này.”

Kiểu Hai bước vào căn phòng và nghĩ trong thâm tâm: “Những người này thật đáng thương! Tôi ước mình có thời gian để quan tâm tới tất cả mọi người. Họ trông thật thảm hại – họ cần sự giúp đỡ của tôi!” Bằng cách tiếp cận những người khác từ vị trí của “người yêu thương”, người quan tâm và phục vụ người khác, kiểu Hai tự động đặt mình vào vai trò là người tốt hơn người khác.

Kiểu Sáu có nhiều cảm giác tự ti hơn kiểu Một hoặc kiểu Hai, nhưng họ cảm thấy bản thân mình “tốt hơn người khác” thông qua mối liên hệ và nhân

dạng xã hội của họ. (“Tôi thuộc Đảng Dân chủ, và chúng tôi tốt hơn những người thuộc đảng Cộng hòa!”, “Tôi sống ở New York, thành phố của tôi tốt hơn Los Angeles.”, “Không đội nào tuyệt vời hơn đội 49ers của tôi.”)

Những người né tránh (nhóm Horneys “né tránh mọi người”) bao gồm các kiểu Bốn, Năm và Chín. Nhóm này không phân biệt được bản ngã có ý thức với cảm giác, suy nghĩ và những xung động vô thức của họ. Tâm trí vô thức của họ tràn vào ý thức thông qua những giấc mơ và trí tưởng tượng.

Cả ba kiểu tính cách này phản ứng với căng thẳng bằng cách tách ra khỏi thế giới và chui vào một “không gian nội tâm” trong trí tưởng tượng của họ. Kiểu Chín rút lui vào một chốn linh thiêng an toàn và vô tư lự trong nội tâm của mình, kiểu Bốn rút lui vào một bản ngã tưởng tượng lãng mạn và lý tưởng hóa, còn kiểu Năm rút lui vào một sân chơi nội tâm phức tạp và lý trí. Nói theo ngôn ngữ thông thường, tất cả những tính cách này đều có thể “rút lui” và đi vào trí tưởng tượng của mình một cách dễ dàng. Những kiểu tính cách này có vấn đề với việc tập trung vào khía cạnh thể chất, thoát khỏi trí tưởng tượng của họ và bắt đầu hành động.

Ý nghĩ mặc định về bản thân nảy sinh khi họ bước vào một căn phòng là: “Tôi không phải là một phần của những gì đang diễn ra. Tôi không giống như những người khác. Tôi không phù hợp.” Kiểu Bốn và Năm cảm nhận rõ ràng nhất sự tách biệt với những người khác. Họ củng cố ý thức về bản thân bằng cách tách xa mọi người và tỏ ra khác biệt. Trong một căn phòng chật kín người, kiểu Bốn thường kiêu căng, xa cách và sẽ hành động theo một kiểu “bí ẩn” nào đó. Mặt khác, nếu họ không ở trong một tâm trạng tốt, họ đơn giản là bỏ đi, đặc biệt là vì ý thức về nghĩa vụ xã hội của họ rất mạnh mẽ. (“Điều này quá sức chịu đựng đối với tôi. Tôi không thể làm được điều này ngay bây giờ.”)

Kiểu Năm có thể không cảm thấy phiền khi ở trong căn phòng đó, nhưng họ sẽ rất vui sướng khi được ở nhà đọc một cuốn sách hoặc theo đuổi sở thích riêng của họ. Nếu ở lại, kiểu Năm có thể sẽ ngồi một góc theo dõi người khác. Họ sẽ giao tiếp xã hội nhiều hơn nếu họ nhận biết một bối cảnh, giống như việc chụp lại chuỗi sự kiện bằng một chiếc máy quay phim.

Kiểu Chín có thể rất thích các cuộc gặp gỡ, thậm chí tích cực tham gia nhưng họ sẽ duy trì thái độ tách rời bản thân.

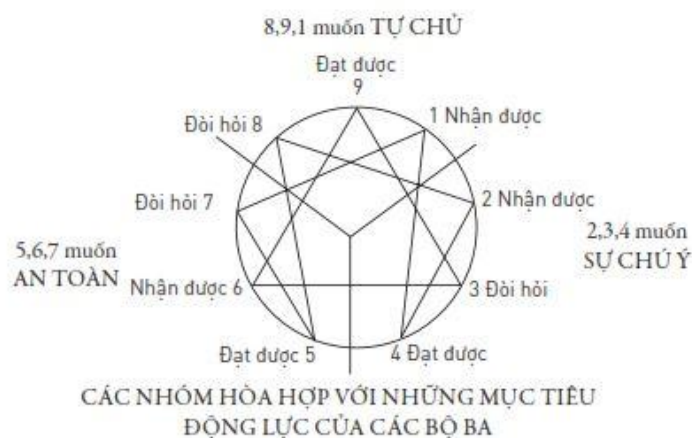
Họ có thể gật đầu và mỉm cười trong khi suy nghĩ về một chuyện đi câu cá, hoặc họ có thể “thờ ơ” gần như hoàn toàn và chỉ đơn giản là “bám theo” ai đó, để người khác giao tiếp trong khi kiểu Chín chỉ giữ im lặng, hoặc không phản hồi nhưng với một thái độ vui vẻ.

Trong đoạn trước của chương này, các Bộ ba cho chúng ta biết mỗi loại khao khát điều gì nhất trong thời thơ ấu. Các loại trong Bộ ba Bản năng khao khát có được sự tự chủ nhất: họ tìm kiếm sự độc lập, khả năng khẳng định ý chí và định hướng cuộc sống của chính họ. Các loại trong Bộ ba Cảm xúc khao khát được chú ý nhất: họ muốn được người khác nhìn thấy và được cha mẹ công nhận. Cuối cùng, các loại trong Bộ ba Tư duy khao khát sự *an toàn* nhất: họ muốn một môi trường an toàn và ổn định.

Nhóm hornebian cho chúng ta biết chiến lược mà mỗi loại tính cách sử dụng để đáp ứng nhu cầu của mình. Các loại Quyết đoán (Ba, Bảy và Tám) yêu cầu hoặc đòi hỏi rằng họ phải có được những gì họ muốn. Cách tiếp cận của họ với việc theo đuổi những điều họ cho là cần thiết, tích cực và trực tiếp. Các loại Tuân thủ (Một, Hai và Sáu) cố gắng đạt được thứ họ muốn bằng cách xoa dịu cái siêu tôi của họ. Họ cố gắng hết sức để trở thành “những chàng trai, cô gái tốt” để đáp ứng nhu cầu của mình. Các loại Né tránh (Bốn, Năm và Chín) xa lánh người khác để có được thứ họ muốn. Họ tránh xa mọi người để tự giải quyết nhu cầu cá nhân.

Nếu di chuyển xung quanh Enneagram, chúng ta có thể kết hợp ba nhóm này lại với nhau theo một cách có thể miêu tả động lực cốt lõi và phong cách của từng loại. Bắt đầu với các kiểu tính cách trong Bộ ba Bản năng, chúng ta thấy rằng kiểu Tám yêu cầu quyền tự chủ, kiểu Chín né tránh mọi người để đạt được quyền tự chủ (có không gian riêng) và kiểu Một cố gắng giành quyền tự chủ (cảm thấy rằng nếu họ trở nên hoàn hảo, những người khác sẽ không can thiệp vào cuộc sống của họ).

Tới Bộ ba Cảm xúc, chúng ta thấy rằng kiểu Hai, một loại tính cách tuân thủ, cố gắng thu hút sự chú ý (bằng cách phục vụ và làm những việc chu đáo cho người khác). Kiểu Ba, thuộc nhóm quyết đoán, đòi hỏi sự chú ý (làm bất cứ điều gì để có được sự công nhận và chú ý), và kiểu Bốn, thuộc nhóm né tránh, tránh xa mọi người để có được sự chú ý (với hy vọng ai đó sẽ đến và tìm hiểu họ). Trong Bộ ba Tư duy, kiểu Năm thường tránh xa mọi người để cảm thấy an toàn (“Tôi sẽ an toàn nếu tôi tránh xa người khác.”), kiểu Sáu cố gắng đạt được sự an toàn (“Tôi sẽ an toàn nếu tôi làm theo những gì người khác kỳ vọng ở tôi.”) và kiểu Bảy đòi hỏi sự an toàn (“Tôi sẽ theo đuổi bất cứ điều gì tôi cần để cảm thấy an toàn.”)



Nghiên cứu các nhóm Hòa hợp giúp chúng ta rất nhiều trong công trình biến đổi bản thân vì chúng chỉ ra cách mỗi người trong chúng ta đối phó khi không có được thứ mình muốn (như những gì nhóm bộ Ba của họ chỉ ra). Do đó, chúng tiết lộ cách cơ bản mà tính cách bảo vệ bản thân chúng ta khỏi sự mất mát và thất vọng.

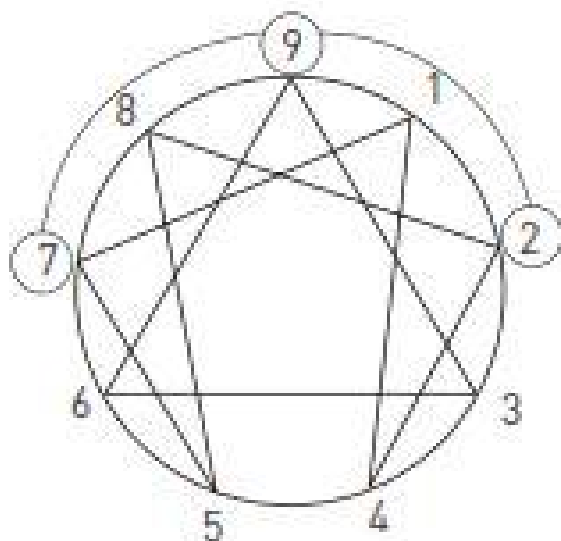
Chúng ta cũng đã khám phá ra một cách thứ ba rất quan trọng để nhóm chín kiểu tính cách mà ta gọi là *Các nhóm Hòa hợp*. Đối với mỗi loại tính cách chính (những loại nằm trên tam giác đều, Ba, Sáu và Chín), lại có hai kiểu tính cách thứ cấp khác tương đồng với loại chính trên rất nhiều khía cạnh – và mọi người liên tục xác định nhầm các kiểu tính cách do sự tương đồng giữa chúng. Chẳng hạn, kiểu Chín thường xác định nhầm bản thân là Hai hoặc Bảy; kiểu Ba xác định nhầm bản thân là Một hay Năm; và kiểu Sáu gần như khét tiếng trong việc xác định nhầm bản thân là Bốn hoặc Tám.

PHONG CÁCH CHỐNG CHỊ – CÁC NHÓM HÒA HỢP

Mặc dù không có đường nối nào liên kết các loại tính cách đó trên biểu tượng Enneagram, các chủ đề và vấn đề phổ biến hợp nhất các loại này lại với nhau. Các Nhóm Hòa hợp cho chúng ta biết thái độ mà các loại tính cách thể hiện khi nhu cầu chủ yếu của họ không được đáp ứng. Nói cách khác, *Nhóm hòa hợp cho chúng ta biết cách đối phó với xung đột và khó khăn, cách chúng ta phản ứng khi không đạt được điều mình muốn.*

Nhóm Quan điểm tích cực bao gồm các kiểu Chín, Hai và Bảy. Cả ba phản ứng với xung đột và khó khăn bằng cách thể hiện một “thái độ tích cực” nhiều hết mức có thể, họ điều chỉnh nỗi thất vọng theo một cách tích cực nào đó. Họ muốn nhấn mạnh các khía cạnh tốt đẹp của cuộc sống để có thể hướng tới mặt tươi sáng của mọi thứ. Những kiểu người này là những người xây

dựng tinh thần, họ giúp người khác cảm thấy tốt hơn vì bản thân họ cũng muốn duy trì một cảm giác tốt đẹp (“Tôi không gặp phải vấn đề gì.”)

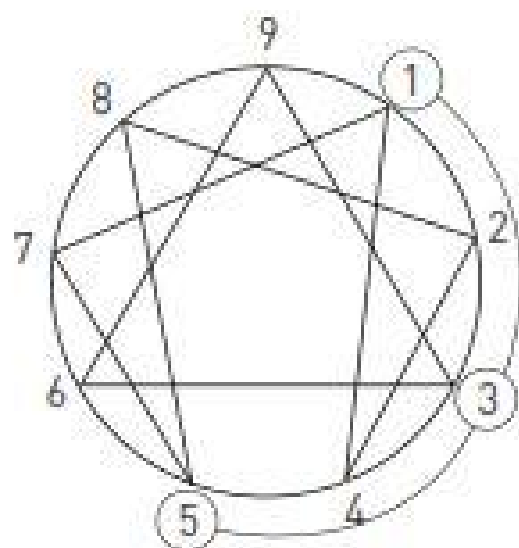


**BỘ 9-2-7 MẪU
HÒA HỢP: NHÓM
QUAN ĐIỂM
TÍCH CỰC**

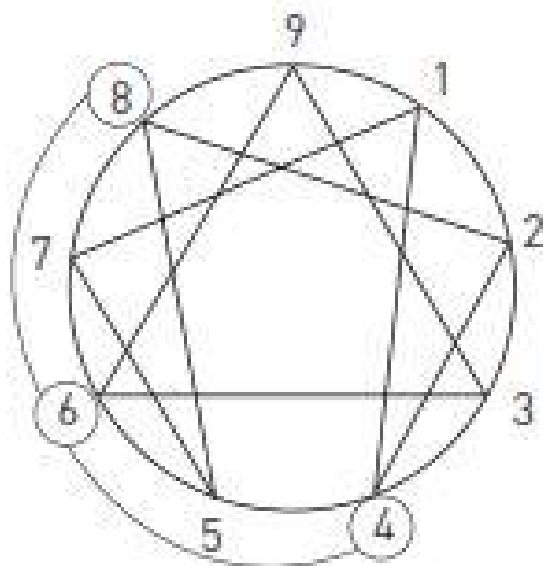
Những kiểu tính cách này gặp khó khăn khi đối mặt với mặt tối của bản thân; họ không muốn nhìn vào bất cứ điều gì đau đớn hay tiêu cực trong chính họ. Ngoài ra, tùy thuộc vào mỗi loại tính cách, mỗi loại cũng gặp khó khăn trong việc cân bằng nhu cầu của bản thân với nhu cầu của người khác. Kiểu Hai tập trung chủ yếu vào nhu cầu của người khác, kiểu Bảy tập trung chủ yếu vào nhu cầu của chính họ và kiểu Chín cố gắng tập trung vào cả hai, mặc dù kết quả là họ gặp khó khăn trong việc đáp ứng cả hai.

Nhóm Năng lực bao gồm các loại Ba, Một và Năm. Những người này học cách đối phó với khó khăn bằng việc gạt bỏ cảm xúc cá nhân và phân đầu để trở nên khách quan, hiệu quả và có năng lực. Họ đặt nhu cầu và cảm xúc chủ quan của mình về phía sau, cố gắng giải quyết vấn đề một cách logic và mong người khác cũng làm như vậy.

Ba kiểu tính cách này cũng gặp các vấn đề liên quan đến việc tồn tại trong giới hạn của một cấu trúc hay hệ thống. (“Làm thế nào để tôi có thể hoạt động trong một hệ thống? Tôi có thể sử dụng hệ thống cho lợi ích của mình không? Nó có cản trở tôi làm những gì tôi muốn không?”) Thái độ của các kiểu tính cách này đối với các hệ thống phát triển từ mối quan hệ của họ với gia đình. Họ không chắc muốn hòa mình với giá trị của hệ thống tới mức nào và giữ lại bao nhiêu phần bản sắc của bản thân mình tách biệt với hệ thống. Kiểu Một vận hành trong khuôn khổ các quy tắc, họ tuân thủ tốt đến mức không ai dám đặt câu hỏi về tính chính trực của họ. Ngược lại, kiểu Năm có xu hướng hoạt động ngoài khuôn khổ các quy tắc. Kiểu Ba muốn chơi cả hai cách, sử dụng lợi ích của các quy tắc và cấu trúc mà không giới hạn bản thân.



BỘ 1-3-5 MẪU
HÒA HỢP: NHÓM
NĂNG LỰC



BỘ 4-6-8 MẪU HÒA HỢP: NHÓM PHẢN ỨNG

Những kiểu này phản ứng theo cảm xúc với các xung đột và vấn đề, và họ không biết nên tin tưởng người khác đến mức nào: “Tôi cần bạn biết tôi cảm thấy thế nào về điều này.” Khi có vấn đề phát sinh, những kiểu này tìm kiếm một phản ứng cảm xúc từ những người khác phản ánh mối quan tâm của họ. Trong những cuộc xung đột, các kiểu tính cách Phản ứng muốn người khác có cùng những trạng thái cảm xúc mà họ có. “Điều này thực sự làm phiền tôi! Nó cũng sẽ làm phiền bạn!” Các kiểu tính cách trong nhóm này có thái độ yêu thích rất rõ ràng. Khi một rắc rối xảy ra, những người khác sẽ phải nghe ý kiến của họ. Trong các cuộc xung đột, họ cần phải giải quyết cảm xúc của mình trước, và thường thì một khi họ có thể làm như vậy, mọi thứ sẽ trôi qua

nhANH chóng và vĨnh viỄN. Tuy nhiên, nếu họ không thể trút bỏ được cảm xúc của mình, những kiỂu này có thể trở nên ngày càng phần nỘ và thù hận.

Các loại Nhóm phản ứng cũng gặp khó khăn trong việc cân bằng nhu cầu độc lập và tự quyết của họ với nhu cầu được người khác che chở và hỗ trợ. Họ vừa tin tưởng, vừa hoài nghi người khác: việc có thể chấp nhận sự ủng hộ và tình cảm của người khác là một khát khao sâu sắc của những kiỂu người này, nhưng họ cảm giác như đang mất kiểm soát bản thân và với tình hình của chính mình khi làm vậy. Họ sợ bị phản bội và cần một sự phản hồi từ mọi người để biết người khác đứng về phía họ. Họ vừa tìm kiếm lời khuyên và định hướng (sự dạy dỗ), vừa thách thức nó (nổi loạn). Trong tiềm thức, kiỂu Bốn muốn được bao bọc, trong khi kiỂu Tám muốn đóng vai trò là phụ huynh và người cung cấp cho người khác. KiỂu Sáu muốn cả hai, đôi khi họ muốn làm phụ huynh, khi khác lại muốn được che chở.

NHỮNG CHỦ ĐỀ CHÍNH CỦA NHÓM QUAN ĐIỂM TÍCH CỰC			
	Chú trọng vào:	Trốn tránh việc nhận ra:	Những vấn đề về nhu cầu:
2	Một hình ảnh bản thân tích cực "Tôi là một người quan tâm và yêu thương người khác". Họ tập trung vào lòng tốt của mình.	Tính dựa dẫm, sự thất vọng, và nổi tức giận của họ.	Quá chú trọng vào nhu cầu của người khác, bỏ mặc những nhu cầu của bản thân.
7	Những trải nghiệm tích cực, sự hưởng thụ, các hoạt động, sự phấn khích, và niềm vui.	Sự đau khổ và trống trải trong họ; việc họ tạo ra khổ đau cho bản thân và người khác.	Quá chú trọng vào nhu cầu của bản thân. Họ dễ dàng cảm thấy nhu cầu của người khác là một gánh nặng.
9	Những phẩm chất tốt đẹp của người khác và của môi trường xung quanh. Họ lý tưởng hóa thế giới của mình.	Các vấn đề của người thân, môi trường xung quanh của họ, cũng như sự thiếu phát triển bản thân họ	Cảm thấy quá tải bởi những nhu cầu của bản thân và người khác. Họ không muốn đối mặt với cả hai loại nhu cầu đó.

NHỮNG CHỦ ĐỀ CHÍNH CỦA NHÓM NĂNG LỰC			
	Chú trọng vào:	Điều khiển cảm xúc bằng cách:	Quan hệ với các hệ thống:
1	Luôn đúng, có tổ chức, và nhạy bén. Họ chú trọng vào những chuẩn mực, phát triển bản thân, và nắm bắt các luật lệ.	Đè nén và bác bỏ. Cảm xúc được hướng về các hoạt động, hoàn thành công việc một cách hoàn hảo. Cảm xúc cũng được coi như cảm giác căng cứng trong cơ thể.	Kiểu Một muốn là một phần của hệ thống. Họ muốn là “những chàng trai và cô gái tốt” và bực bội với những người không tôn trọng luật lệ.
3	Là người làm việc hiệu quả, có năng lực, và xuất chúng. Họ tập trung vào những mục tiêu, là những người thực dụng.	Đè nén cảm xúc và tập trung chú ý vào các nhiệm vụ, luôn năng động. Sự thành công sẽ bù đắp cho những nỗi đau khổ. Họ quan sát người khác để tìm ra những dấu hiệu cảm xúc.	Kiểu Ba muốn là một phần của hệ thống. Nhưng họ cũng muốn nằm ngoài hệ thống đó – lách luật và đi đường tắt.
5	Là những chuyên gia sở hữu những thông tin có chiều sâu. Họ tập trung vào quy trình, những thông tin khách quan, duy trì sự hiểu biết và độc lập.	Bằng cách chia tách và trừu tượng hóa cảm xúc, họ khiến cho bản thân luôn bận rộn và lý trí, như thể những cảm xúc của chính họ đang diễn ra với một ai khác.	Kiểu Năm muốn làm việc độc lập và nằm ngoài hệ thống. Họ có thiếu kiên nhẫn với những luật lệ và quy trình.

NHỮNG CHỦ ĐỀ CHÍNH CỦA NHÓM PHẢN ỨNG			
	Tìm kiếm:	Sợ hãi:	Quan hệ với người khác bằng cách:
4	Một người cứu rỗi, một ai đó có thể hiểu và hỗ trợ cuộc sống cũng như những giấc mơ của họ. Họ muốn được nhìn thấy.	Sự bỏ rơi – việc không ai quan tâm tới họ; rằng họ không có sự hỗ trợ để có thể tìm thấy chính mình.	Gây chú ý với người khác bằng cách hạn chế sự tiếp cận, tỏ vẻ “chảnh” và dựa vào những Người Trợ Giúp mình.
6	Sự độc lập và cả sự hỗ trợ. Họ muốn có ai đó để dựa vào, nhưng cũng cần trở thành một “người mạnh mẽ”.	Bị bỏ rơi, không có ai hỗ trợ, nhưng lại sợ trở nên quá phụ thuộc vào người khác.	Tận tâm và đáng tin cậy, trong lúc cố gắng duy trì sự độc lập của bản thân, họ nhiệt tình những cũng đầy sự phòng thủ.
8	Sự độc lập và khả năng dựa vào bản thân mình. Họ không muốn bản thân dựa dẫm vào người khác, muốn tự thân vận động.	Bị kiểm soát hay áp chế bởi những người khác. Do đó, họ sợ sự thân mật và trở nên yếu đuối khi họ tin tưởng và quan tâm quá nhiều.	Luôn cảnh giác, không để ai đến gần, trở nên cứng cỏi trước những tổn thương và nhu cầu được ở bên người khác.

ĐIỂM QUA CÁC NHÓM HÒA HỢP

Nhóm Quan Điểm Tích Cực: Chối bỏ việc bản thân đang gặp rắc rối.

Chín: “Rắc rối nào? Tôi không nghĩ mình có bất kỳ rắc rối nào.”

Hai: “Bạn đang gặp rắc rối. Tôi ở đây để giúp bạn.”

Bảy: “Có lẽ là tôi đang gặp rắc rối, nhưng tôi ổn.”

Nhóm Năng Lực: Vứt bỏ cảm xúc và xử lý các vấn đề một cách logic.

Ba: “Có một giải pháp hiệu quả cho điều này – chúng ta cần phải bắt tay vào giải quyết.”

Một: “Tôi chắc chắn rằng chúng ta có thể giải quyết việc này như những người trưởng thành chín chắn và nhạy bén.”

Năm: “Có một số những vấn đề đang bị ẩn giấu ở đây: hãy để tôi nghĩ về nó.”

Nhóm Phản Ứng: Phản ứng lại một cách mạnh mẽ và cần một sự phản hồi từ người khác.

Sáu: “Tôi cảm thấy áp lực và cần hạ hỏa ngay lập tức!”

Bốn: “Tôi cảm thấy tổn thương, tôi cần thể hiện bản thân.”

Tám: “Tôi rất tức giận về điều này và bạn sẽ phải nghe tôi nói về nó!”

Chương 6

CÁC CƠ CHẾ NĂNG LƯỢNG VÀ CÁC BIẾN THỂ

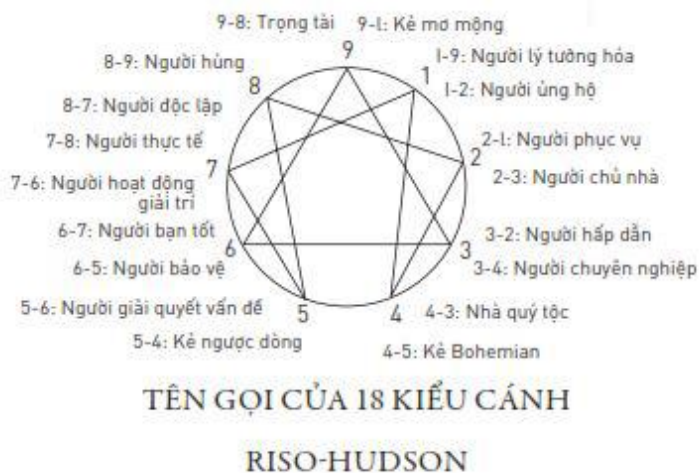
HỆ THỐNG ENNEAGRAM không phải là thứ gì đó mơ hồ. Nó có thể giúp xác định chính xác và cá nhân hóa sự hiểu biết của chúng ta thông qua một tập hợp tinh tế hơn của các đặc trưng, chứ không chỉ là chín loại tính cách cơ bản. Mỗi loại có hai cánh và ba Biến thể Bản năng. Hai “thấu kính” này giúp chúng ta tập trung vào các đặc điểm tính cách với độ chính xác và cụ thể cao hơn. Nhưng Enneagram cũng là cách phân loại tính cách độc đáo hơn so với các loại khác do nó chỉ cho chúng ta cách phát triển bản thân. Nó vạch ra một cách chính xác các mô hình tăng trưởng cho chúng ta cũng như những mô hình khiến chúng ta gặp rắc rối. Thông qua *Các cấp độ Phát triển* và *các Hướng của sự hợp Nhất và Tách Rời*, chúng ta có thể hiểu được những cơ chế năng lượng trong tính cách của chúng ta – những cách thay đổi theo thời gian.

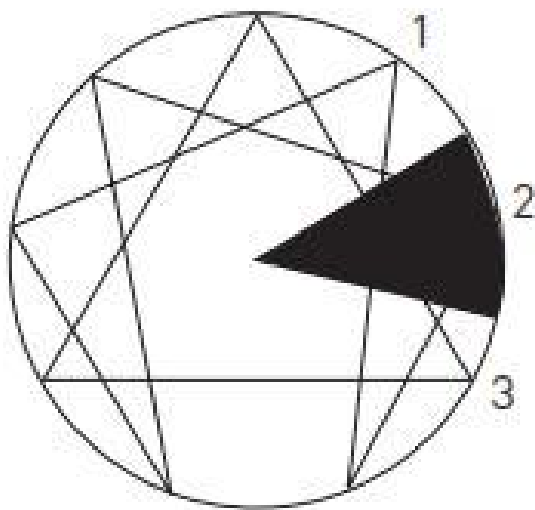
Những đôi cánh giúp chúng ta cá nhân hóa chín loại (tổng quát hơn) của Enneagram. mỗi cánh là một loại tính cách con của một loại tính cách tổng quát. hiểu về các đôi cánh giúp chúng ta thu hẹp các vấn đề phải đối mặt trên con đường phát triển tâm linh.

Bởi vì chín kiểu tính cách được sắp xếp xung quanh một vòng tròn, bất kể kiểu cơ bản của bạn là gì, bạn sẽ có hai kiểu tính cách khác ở hai bên tính cách đó. Một trong hai kiểu này sẽ là đôi cánh của bạn. Đôi cánh chỉnh sửa và pha trộn với loại cơ bản cũng như làm nổi bật các xu hướng nhất định

trong đó. Ví dụ: nếu loại cơ bản của bạn là Chín, bạn sẽ có cánh số Tám hoặc cánh số Một.

Không ai là một loại tính cách thuần túy, và trong một số trường hợp, chúng tôi cũng tìm thấy những người kiểu Chín với cả hai cánh. Tuy vậy đối với hầu hết mọi người, có một cánh chiếm ưu thế.





KHU VỰC CỦA KIỂU HAI

Việc xem xét cánh chủ đạo sẽ tạo ra một kiểu tính cách con độc đáo mà ta có thể tìm thấy trong cuộc sống hằng ngày. Ví dụ, khi nhìn vào kiểu Bảy trong thế giới thực, chúng ta thấy rằng có những người kiểu Bảy với cánh Tám và những người kiểu Bảy với cánh Sáu. Mỗi loại với hai cánh khác nhau sẽ có những đặc trưng rất khác nhau. Tất cả các kết hợp của kiểu chính và cánh mang lại 18 kiểu cánh con, với hai kiểu con cho mỗi kiểu chính. Chúng sẽ được mô tả trong những chương tương ứng của từng loại tính cách.

Bạn có thể nghĩ về sự khác biệt cá nhân bằng cách hình dung Enneagram như một bánh xe sặc sỡ với một loạt các sắc màu có sẵn.

Các kiểu tính cách do đó có thể được xem như là một gia đình của các màu sắc có liên quan tới nhau. Ví dụ, chỉ ra rằng ai đó là kiểu Sáu, cũng tương đương với việc nói rằng họ thuộc “gia đình màu xanh”. Mặc dù chúng ta có thể không biết chính xác sắc thái nào của màu xanh đang được đề cập

đến (màu xanh mòng kết, màu xanh nước biển, màu xanh da trời, màu chàm, màu xanh lơ...), nhưng chúng ta chắc chắn biết sự khác biệt giữa màu xanh và màu đỏ hay giữa màu xanh và màu cam.

Cách nhìn nhận các kiểu tính cách này cho chúng ta thấy rằng có những biểu hiện của con người nằm trên một miền liên tục, giống như sự liên tục trên phổ màu. Không có sự phân chia thực sự giữa các kiểu tính cách, giống như không có ranh giới rạch ròi giữa các màu sắc của cầu vồng. Sự khác biệt giữa các cá nhân cũng độc đáo như sắc thái, sắc độ và cường độ khác nhau của màu sắc. Chín điểm trên Enneagram chỉ đơn giản là “tên của một gia đình” mà chúng ta sử dụng để nói về sự khác biệt trong tính cách một cách có ý nghĩa, những cách miêu tả các tính năng chính mà không đánh mất chi tiết.

Các Biến thể Bản năng chỉ ra cái nào trong ba bản năng cơ bản của chúng ta đã bị biến dạng nhiều nhất trong thời thơ ấu, dẫn đến những mối bận tâm và hành vi đặc trưng trong toàn bộ phạm vi của kiểu tính cách.

Ngoài hai kiểu cánh cho mỗi kiểu tính cách Enneagram, có ba Biến thể Bản năng cho mỗi kiểu, chỉ ra các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, trong đó các mối quan tâm cụ thể của từng loại được tập trung nhất. Biến thể Bản năng chính của một người đại diện cho một đấu trường mà ở đó các vấn đề đặc trưng trong kiểu tính cách của người đó sẽ được biểu hiện nhiều nhất.

Giống như việc tất cả chín kiểu Enneagram đều tồn tại trong chúng ta, ba Biến thể cũng vậy, mặc dù cũng như kiểu tính cách một trong các Biến thể này sẽ chiếm ưu thế. Ba bản năng có thể được xếp hạng giống như các lớp của một chiếc bánh, trong đó bản năng chiếm ưu thế nhất ở lớp trên cùng, bản năng trung bình ở giữa và bản năng yếu ớt nhất dưới cùng. Hơn nữa, sự xếp hạng này có thể được thực hiện mà không cần biết kiểu tính cách Enneagram của mỗi người. Bản năng được xác định rõ ràng, có thể quan sát được và là

một biến số có chức năng độc lập với kiểu tính cách, do đó không phải là “kiểu con” thực sự.

Các Biến thể Bản năng dựa trên ba bản năng thúc đẩy hành vi của con người chính: *Bản năng Tự bảo tồn*, *Bản năng Xã hội* và *Bản năng Tình dục*. Do đó, mỗi loại Enneagram có ba biến thể dựa trên ba bản năng chính. Ví dụ, một người kiểu Sáu có thể là Sáu Tự bảo tồn, Sáu Xã hội hoặc Sáu Tình dục, và mỗi kiểu Sáu này sẽ có những mối quan tâm đặc trưng khác nhau rõ rệt.

Do đó, một người có thể được mô tả như là sự kết hợp của một kiểu cơ bản, một cánh và một Biến thể Bản năng chính, ví dụ như một người Tự bảo tồn với cánh số Hai hoặc một người kiểu Tám Tình dục với cánh số Chín. Do Biến thể Bản năng và cánh không liên quan trực tiếp với nhau, nên thường dễ nhìn vào một loại thông qua “thấu kính” của cánh hoặc qua “thấu kính” của Biến thể Bản năng chính. Tuy nhiên, việc kết hợp hai khung tham chiếu riêng biệt này tạo ra sáu biến thể cho mỗi loại, với tổng số 54 biến thể chính trong toàn bộ Enneagram.

Việc xem xét như vậy mang đến một mức độ chi tiết tốt hơn so với những gì hầu hết mọi người yêu cầu, nhưng đối với công trình biến đổi, các Biến thể Bản năng rất quan trọng. Các Biến thể Bản năng cũng rất đáng chú ý vì chúng đóng vai trò then chốt trong các mối quan hệ. Những người có cùng một Biến thể có xu hướng có cùng các giá trị sống và thấu hiểu nhau, trong khi các cặp Biến thể khác nhau (ví dụ: Tự bảo tồn và Tình dục) sẽ có xu hướng có nhiều xung đột hơn vì các giá trị cơ bản của họ quá khác nhau.

BIẾN THỂ TỰ BẢO TỒN

Hầu hết mọi người có thể dễ dàng xác định Biến thể Bản năng này. Các loại Tự bảo tồn bận tâm với việc *đón nhận và duy trì sự an toàn và thoải mái về thể chất*, điều này thường đồng nghĩa với những mối quan tâm về thực

phẩm, quần áo, tiền bạc, nhà ở và sức khỏe. Những vấn đề này là ưu tiên chính của họ, và trong quá trình theo đuổi chúng, các lĩnh vực khác trong cuộc sống của họ có thể bị ảnh hưởng.

Ví dụ, chúng ta có thể xác định Biến thể Bản năng này trong chính mình hoặc người khác bằng cách quan sát những gì người đó nhận thấy đầu tiên khi bước vào một căn phòng. Các loại Tự bảo tồn có xu hướng tập trung vào sự thoải mái của môi trường. Môi trường có mang đến cảm giác về sự thoải mái cho họ không? Họ nhanh chóng chú ý và phản ứng với nguồn ánh sáng kém, những chiếc ghế không thoải mái hoặc sẽ không hài lòng với nhiệt độ phòng và liên tục điều chỉnh chúng. Họ có thể tự hỏi khi nào thì bữa ăn tiếp theo hay bữa cà phê của họ sẽ đến, lo lắng có đủ thức ăn hay không, đó có phải loại đồ ăn họ thích không, hoặc bữa ăn đó có đáp ứng yêu cầu dinh dưỡng của họ hay không.

Khi bản năng này hoạt động hài hòa với kiểu tính cách, những người này có thể là người dạn dĩ và thực tế. Họ sử dụng năng lượng của mình vào việc chăm lo cho các nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống – tạo ra một môi trường sống an toàn, mua sắm, bảo trì nhà cửa và nơi làm việc, thanh toán hóa đơn và học hỏi các kỹ năng hữu ích để dòng chảy của một cuộc sống trật tự không bị ngắt quãng bởi điều gì. Tuy nhiên, khi tính cách trở nên thiếu lành mạnh, nó sẽ làm biến dạng bản năng khiến những người này không biết chăm sóc bản thân, dễ mắc phải chứng rối loạn ăn uống và giấc ngủ. Họ có thể dự trữ, mua sắm, ăn uống và vứt bỏ quá nhiều thứ họ cho là không cần thiết.

Các loại Tự bảo tồn thiếu lành mạnh bỏ mặc cơ thể mình, trở nên ám ảnh về các vấn đề sức khỏe và thực phẩm, hoặc cả hai. Hơn nữa, tính thực tế và ý thức tài chính thông thường của họ có thể trở nên méo mó, dẫn đến các vấn đề về tiền bạc và cách tổ chức công việc. Nếu Bản năng Tự bảo tồn hoàn toàn bị

áp đảo bởi các vấn đề về tính cách, các cá nhân này có thể tự hủy hoại bản thân một cách có chủ ý, khi đó bản năng của họ sẽ chống lại chính nó.

Khi hai bản năng kia chiếm ưu thế trong một cá nhân và bản năng Tự bảo tồn *kém phát triển nhất*, họ sẽ không biết cách chăm chút cho những nhu cầu cơ bản của cuộc sống. Họ không biết rằng mình cần ăn hay ngủ đúng cách. Các yếu tố bên ngoài không được họ xem trọng, họ sẽ có xu hướng thiếu động lực trong việc tích lũy tài sản, hoặc thậm chí không hề quan tâm đến vấn đề đó. Việc quản lý thời gian và tài nguyên thường sẽ bị sao nhãng, dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng đến sự nghiệp, cuộc sống xã hội và vật chất của họ.

BIẾN THỂ XÃ HỘI

Hầu hết chúng ta đều biết rằng có một kết cấu xã hội trong mỗi người, nhưng chúng ta lại có xu hướng coi đó là mong muốn được giao tiếp, tham dự các bữa tiệc, các cuộc họp, thuộc về các nhóm xã hội nào đó... Tuy nhiên, Bản năng Xã hội lại là một thứ cơ bản hơn nhiều. Đó là một khao khát mạnh mẽ mà con người nào cũng có – khao khát được yêu thích, được chấp thuận và cảm thấy an toàn với người khác. Khi chỉ có một mình, chúng ta yếu đuối, dễ bị tổn thương và có thể dễ dàng trở thành con mồi trong một môi trường nguy hiểm. Chúng ta không có móng vuốt, răng nanh và một bộ lông dày dặn như những loài động vật khác; nếu chúng ta không tụ lại và hợp tác với nhau, loài người – hay mỗi cá nhân chúng ta – sẽ không có khả năng sống sót. Có khả năng điều chỉnh bản thân trong quan hệ với mọi người và được người khác chấp nhận là một bản năng cơ bản, mang tính sinh tồn của con người.

Những người có bản năng xã hội chủ đạo quan tâm đến việc được chấp nhận và là người cần thiết. Họ quan tâm đến việc duy trì ý thức về giá trị bản thân qua việc tham gia các hoạt động tập thể như các hoạt động gia đình,

nhóm, cộng đồng, quốc gia hoặc toàn cầu. Các Biền thể Xã Hội muốn cảm thấy mình có đóng góp cho các hoạt động và họ thích tương tác với người khác vì các mục đích chung.

Khi bước vào một căn phòng, các Biền thể Xã Hội sẽ ngay lập tức nhận thức được các cấu trúc quyền lực và “chính trị” tinh tế trong tập thể những người và những nhóm khác nhau. Họ vô thức tập trung vào phản ứng của người khác đối với họ, đặc biệt là việc liệu họ có được chấp nhận hay không. Họ tin tưởng vào khái niệm “vị thế” trong một cấu trúc xã hội phân cấp của bản thân họ và người khác. Điều này có thể biểu hiện theo nhiều cách, như việc họ theo đuổi sự chú ý, thành công, danh tiếng, sự công nhận, danh dự, quyền lực lãnh đạo và sự đánh giá cao của người khác, cũng như cảm giác an toàn khi là một phần của một cái gì đó lớn hơn chính họ. Trong tất cả các Biền thể Bản năng, các kiểu Xã hội muốn biết điều gì đang xảy ra trong thế giới của họ. Họ cần “thỉnh thoảng gặp gỡ” với người khác để cảm thấy an toàn, đầy sinh lực và tràn trề năng lượng. Điều này có thể bao gồm từ sự quan tâm đến những chuyện quyền hành nơi công sở hay những tin đồn trong khu phố đến tin tức thế giới và ngoại giao quốc tế. Chúng ta có thể nói rằng bản năng Xã hội là một trí thông minh theo từng hoàn cảnh: nó cho chúng ta khả năng nhìn thấy nỗ lực của chúng ta và tác động của chúng trong bối cảnh rộng lớn hơn.

Nói chung, các kiểu Xã hội thích tương tác với mọi người, mặc dù trở trêu thay, họ có xu hướng trốn tránh sự thân mật. Như tất cả các loại Bản năng, nếu họ trở nên thiếu lành mạnh, bản năng sẽ biểu hiện thành thứ đối ngược với nó. Các kiểu Xã hội thiếu lành mạnh có thể trở nên cực kỳ khó gần, họ ghét người khác và phản nộ với xã hội, kết quả là họ sẽ không có nhiều kỹ năng xã hội.

Họ sợ hãi, không tin tưởng người khác và không thể hòa hợp với mọi người, đồng thời họ không thể từ bỏ các mối quan hệ xã hội của mình. Tóm lại, các kiểu Xã hội tập trung vào việc tương tác với mọi người để xây dựng giá trị cá nhân, ý thức về sự thành công và một vị trí xã hội vững chắc.

Khi hai bản năng kia chiếm ưu thế trong một cá nhân và Bản năng Xã hội ít được phát triển nhất, người đó sẽ cảm thấy việc tham gia vào các hoạt động và các mối ràng buộc xã hội không hề dễ dàng. Những cá nhân như vậy gặp khó khăn trong việc hiểu được tầm quan trọng trong việc tạo ra và duy trì các kết nối xã hội, họ thường coi nhẹ ý kiến của người khác. Họ có rất ít ý thức cộng đồng ở bất kỳ quy mô nào. Họ thường ít kết nối với mọi người, cảm thấy rằng mình không cần người khác và người khác không cần họ. Vì vậy, có thể có những hiểu lầm thường xuyên với các đồng minh và những người ủng hộ cũng như bạn bè và các thành viên gia đình.

BIẾN THỂ TÌNH DỤC

Nhiều người ban đầu muốn tự nhận mình là Biến thể này, có lẽ vì họ tin rằng điều này có nghĩa là họ gọi cảm hoặc vì họ thích tình dục. Tất nhiên, sự gọi cảm rất mang tính chủ quan, và trong cả ba Biến thể Bản năng đều có những người “gọi cảm”. Nếu chúng ta muốn trở thành một Biến thể này chứ không phải là một Biến thể khác, thì tốt nhất nên nhớ rằng *tính cách có xu hướng can thiệp và bóp méo bản năng*. Do đó, những người thuộc Biến thể Tình dục có xu hướng gặp nhiều vấn đề dài hạn trong những mối quan hệ thân mật. Cũng như với các Biến thể khác, chúng ta cần xem xét cách mà bản năng biểu hiện trong một cái nhìn rộng hơn.

Các Biến thể Tình dục liên tục tìm kiếm những kết nối và niềm đam mê đối với những trải nghiệm mãnh liệt, không chỉ tình dục mà bất kỳ tình huống nào hứa hẹn một nguồn năng lượng tương tự. Các kiểu tình dục tìm kiếm

những mối liên hệ mãnh liệt hơn tất cả những thứ khác. Họ có thể tìm thấy cảm giác mạnh trong một cú nhảy trượt tuyết, một cuộc trò chuyện sâu sắc hoặc một bộ phim thú vị. Những hành động đó là “những người đam mê sự gần gũi” của các Biến thể Bản năng. Nhìn vào mặt tích cực, các kiểu Tình dục sở hữu một cách tiếp cận cuộc sống rộng mở, mang tính khám phá; nhìn vào mặt tiêu cực, họ gặp khó khăn trong việc tập trung vào các nhu cầu và ưu tiên thực sự của chính họ.

Khi bước vào một căn phòng, các kiểu Tình dục nhanh chóng tập trung vào việc tìm ra những người thú vị nhất. Họ có xu hướng đi theo những thứ cuốn hút họ. (Ngược lại, các kiểu Xã hội chú ý ai đang nói chuyện với chủ nhà, ai có quyền lực, uy tín, hoặc ai có thể giúp đỡ họ. Các loại Tự bảo tồn sẽ lưu ý nhiệt độ của căn phòng, nơi có đồ uống giải khát và một nơi thoải mái để ngồi).

Các kiểu Tình dục hướng tới những người khiến họ mê mẩn, bất kể những người đó có khả năng giúp đỡ hay nâng cao vị thế xã hội của họ hay không. Họ như thể đang nói rằng: “Điểm nhấn của phòng này ở đâu? Ai là người có năng lượng mãnh liệt nhất?” Các kiểu tình dục có xu hướng gặp khó khăn trong việc theo đuổi các dự án của riêng họ hay việc chăm sóc bản thân một cách đầy đủ, bởi vì tiềm thức họ luôn tìm kiếm một thứ gì hay ai đó ở ngoài kia để lấp đầy chính mình. Họ giống như một cái phích cắm luôn đi tìm một ổ cắm và có thể bị ám ảnh bởi một ai đó nếu cảm thấy họ đã tìm được người phù hợp với mình. Họ có thể bỏ qua các nghĩa vụ quan trọng, hoặc thậm chí là nhu cầu cơ bản cá nhân nếu bị ai đó quyến rũ hay bị một điều gì đó thu hút.

Ở trạng thái thiếu lành mạnh, kiểu Tình dục có thể bị phân tán sự chú ý và thiếu tập trung. Họ có thể có nhiều mối quan hệ tình cảm hoặc bị rơi vào một thái độ sợ hãi, méo mó với tình dục và sự thân mật. Khi khả năng thứ hai xảy đến, sự trốn tránh của họ cũng mãnh liệt như vậy. Khi hai bản năng kia chiếm

ưu thế trong một cá nhân và Bản năng Tình dục kém phát triển nhất, cá nhân đó sẽ gặp khó khăn với việc thân mật hay sự kích thích về tinh thần hoặc cảm xúc. Họ biết mình thích gì, nhưng không dễ dàng cảm thấy thực sự hào hứng hay nhiệt tình với bất cứ thứ gì. Những người như vậy cũng thường gặp khó khăn trong việc thân mật với người khác và thường né tránh việc đó. Họ cũng có xu hướng rơi vào một nhịp sống lặp đi lặp lại và cảm thấy không thoải mái khi có quá nhiều điều xa lạ trong cuộc sống. Họ có thể tham gia vào các mối quan hệ xã hội với mọi người nhưng lại xa lánh một cách kỳ lạ với bạn đời, những người bạn hay thành viên trong gia đình.

CÁC CẤP ĐỘ PHÁT TRIỂN

Các Cấp Độ Phát triển mang tới một cách quan sát và đo lường mức độ nhận dạng của chúng ta với những cấu trúc tính cách. hơn thế, chúng có thể chỉ ra những sự khác biệt quan trọng giữa các kiểu tính cách, và trong mỗi kiểu, chúng thêm một chiều không gian “hàng dọc” vào một hệ thống phân loại “hàng ngang”.

Rõ ràng, nhiều người rất có năng lực, cởi mở, cân bằng, ổn định và có thể đối mặt với căng thẳng rất tốt, còn một số người khác lại rất thảm hại, hay phản ứng, dễ bị mắc kẹt trong cảm xúc và không biết cách xử lý căng thẳng một cách hiệu quả. Hơn thế, hầu hết chúng ta trải nghiệm một loạt những trạng thái trong cuộc sống từ tự do, ổn định, cho đến những trạng thái đau đớn, tăm tối và bấn loạn.

Chín kiểu tính cách đơn thuần chỉ là một bộ tính cách “hàng ngang”, dù chúng có tinh tế đến mức nào. Nhưng nếu mục đích của hệ thống là để biểu lộ chính xác Bản chất con người và phản ánh các trạng thái luôn thay đổi trong kiểu tính cách thì chúng ta cần có cách nào đó để giải thích cho sự chuyển

động và phát triển “theo chiều dọc” trong mỗi kiểu. Các Cấp độ Phát triển cũng như các Hướng Hợp thể và Tách rời đáp ứng nhu cầu này.

Ken Wilber, người tiên phong trong việc phát triển các mô hình ý thức của con người, đã chỉ ra rằng bất kỳ hệ thống tâm lý hoàn chỉnh nào cũng cần phải tính đến cả chiều ngang và chiều dọc. Riêng chiều ngang sẽ chỉ mô tả các đặc điểm của các loại; tuy nhiên, để một hệ thống hoàn chỉnh, yếu tố chiều dọc phải được tính đến, đó là những gì Cấp độ Phát triển mang lại.

Nghe có vẻ khá hiển nhiên, cũng như việc sự phân biệt này đã được sử dụng rộng rãi ngày nay, nhưng nó đã không được biết tới cho đến khi Don bắt đầu phát triển chiều dọc của các loại Enneagram (bằng cách phân biệt các phạm vi lành mạnh, trung bình và thiếu lành mạnh). Khi ông chỉ ra chín Cấp độ Phát triển thậm chí còn tinh tế hơn, Enneagram đã trở thành một mô hình hai chiều được phát triển đầy đủ, có khả năng đại diện cho sự phức tạp trong Bản chất con người. Hai chiều không gian này có thể được thể hiện giống như một chiếc bánh với chín lớp.

Các Cấp độ Phát triển có nhiều ứng dụng sâu sắc vào thực tiễn và trị liệu, như chúng ta sẽ thấy xuyên suốt cuốn sách này. Chúng là một khuôn khổ khiến cho sự dịch chuyển, tăng trưởng và xuống cấp trong từng kiểu tính cách hiện lên rõ ràng; chúng giúp dự đoán hành vi, và ở góc độ cơ bản nhất, chúng là thước đo sức khỏe tinh thần và cảm xúc của một người.

Các Cấp độ trong mỗi kiểu tính cách khác biệt nhưng lại liên quan đến nhau; chúng cung cấp cho ta cách một cách tư duy về khái niệm “ở đâu” trong phạm vi các đặc điểm lành mạnh, trung bình và thiếu lành mạnh của một người trong mỗi kiểu tính cách và “hướng” di chuyển của họ. Các Cấp độ rất quan trọng trong trị liệu và quá trình phát triển bản thân như một cách để chỉ ra vấn đề nào là quan trọng nhất trong công trình biến đổi tâm hồn của một người tại bất kỳ thời điểm nào. Chúng cũng rất hữu ích trong việc tìm hiểu

những đặc điểm và động lực phù hợp với từng kiểu tính cách, hiểu được những nguyên nhân của việc xác định nhầm tính cách và những nhầm lẫn khác.

Ví dụ, kiểu Tám thường được mô tả là “hung hăng” và kiểu Hai quyền rũ theo cách riêng của họ. Các Cấp độ giúp chúng ta thấy cách thức và thời điểm kiểu Tám có thể trở nên hung hăng, và quan trọng hơn là lý do tại sao. Có lẽ hiểu một cách sâu xa nhất, các Cấp độ cho chúng ta một thước đo mức độ nhận dạng của một người với tính cách của họ, đó là cách tự vệ và thu mình hoặc cách tự giải phóng và cởi mở của người đó.

Chúng ta gần như không thể khái quát hóa về các kiểu tính cách mà không xem xét các Cấp độ, bởi vì khi mỗi kiểu suy giảm dần về mặt Cấp độ, nhiều đặc điểm của nó trở thành nghĩa đối nghịch. Ví dụ, kiểu Tám lành mạnh là những người có một tấm lòng rộng lớn và một tinh thần đóng góp lớn nhất trong tất cả các loại. Họ tạo ra môi trường để người khác phát triển và trở nên mạnh mẽ. Nhưng ngược lại kiểu Tám thiếu lành mạnh luôn tràn đầy giận dữ và cảm thấy rằng cả thế giới đang chống lại họ, mang trong mình tư tưởng phá hoại và vô cùng khó tính. Các kiểu Tám lành mạnh và thiếu lành mạnh có vẻ rất khác nhau và chúng dường như là hai kiểu tính cách khác nhau. Hơn nữa, bởi vì mọi người nằm ở những nơi khác nhau trong Cấp độ của kiểu tính cách mà họ có, *không đặc điểm duy nhất nào sẽ luôn đúng với một kiểu tính cách*. Do đó, phân loại một người dựa trên một số những đặc điểm nhất định là một hành động không khôn ngoan, vì tất cả các hành vi liên quan đến từng kiểu thay đổi ở các Cấp độ Phát triển khác nhau.



Mặc dù kiểu tính cách thường là bẩm sinh, là kết quả của các yếu tố di truyền và các yếu tố tiền sản như gen, nhưng môi trường thời thơ ấu lại là yếu tố chính quyết định Cấp độ Phát triển của chúng ta. Qua các buổi phỏng vấn hội viên trong các hội thảo và đào tạo nghiệp vụ, chúng tôi đã có thể xác nhận được một kiến thức phổ biến rằng chất lượng nuôi dạy con cái và các yếu tố môi trường liên quan khác (như sức khỏe, giáo dục, dinh dưỡng và các nguồn lực khác) đều có tác động to lớn đến mức độ hoạt động của trẻ sau này.

Điều này là do mỗi Cấp độ đại diện cho một lớp sợ hãi và phòng thủ ngày một nhiều thêm. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là tất cả những nỗi sợ hãi và phòng thủ này phát sinh từ thời thơ ấu và được đưa vào cuộc sống trưởng thành của chúng ta bằng những thói quen tự động và những hệ thống niềm tin không được kiểm chứng. Chúng ta cũng có thể thấy mức độ rối loạn chức năng mà chúng ta gặp phải trong thuở thơ ấu quyết định số lượng các lớp phòng vệ mà chúng ta phải tạo ra. Môi trường thời thơ ấu của chúng ta càng độc hại thì nỗi sợ hãi càng in sâu, và cách chúng ta đối mặt với hoàn cảnh của mình càng hạn chế và cứng nhắc. Các Cấp độ khuyến khích ta coi sự phát

triển của các kiểu tính cách không phải là một công tắc bật/tắt đơn giản, mà là một sự tăng trưởng liên tục.

Các Cấp độ Phát triển cung cấp những cảnh báo sớm về thời điểm chúng ta rơi vào các hành vi rối loạn chức năng trước khi quá muộn và trước khi những thói quen xấu được hình thành. Trong các chương về kiểu tính cách, chúng tôi sẽ chỉ ra “Hội chuông Cảnh tỉnh”, “Vai trò Xã hội”, “Những dấu hiệu đáng ngại” cụ thể cũng như các đặc điểm khác để giúp bạn nhận thức rõ hơn về tiến trình phát triển hoặc suy giảm của mình theo các Cấp độ của tính cách. Khi bạn làm quen với chúng và thấy chúng hoạt động trong chính bạn và những người khác, chúng sẽ trở thành một công cụ nhận thức quan trọng thứ hai chỉ sau Enneagram.

CẤU TRÚC CỦA CÁC CẤP ĐỘ

Mỗi kiểu tính cách có ba phạm vi chính: *lành mạnh, trung bình và thiếu lành mạnh*, với ba Cấp độ trong mỗi phạm vi đó. Phạm vi lành mạnh (Cấp 1-3) thể hiện các khía cạnh tích cực của tính cách. Phạm vi trung bình (Cấp độ 4-6) thể hiện các hành vi “bình thường”. Đây là Cấp độ chúng ta thường thấy nhất và ứng với đa số mọi người. Phạm vi thiếu lành mạnh (Cấp 7-9) đại diện cho các biểu hiện rối loạn chức năng sâu sắc của từng kiểu tính cách.

Chúng ta cũng có thể hiểu về các Cấp độ như một thước đo mức độ tự do và nhận thức của chúng ta. Trong phạm vi lành mạnh, chúng ta ngày càng thoát khỏi những ràng buộc của cấu trúc nhân cách, cũng như các thói quen và cơ chế của bản ngã. Chúng ta có thể tự do trong thời điểm này, lựa chọn và hành động với trí tuệ, sức mạnh và lòng trắc ẩn tự phát, trong số nhiều phẩm chất tích cực khác.

Tuy nhiên, khi Cấp độ giảm dần, sự tự do của chúng ta ngày càng bị hạn chế. Chúng ta trở nên đồng nhất với các cơ chế tính cách của mình đến nỗi bị

chúng điều khiển hoàn toàn, dẫn đến nhiều đau khổ hơn cho bản thân và những người khác. Chúng ta ngày càng mất kết nối với hiện thực, với khả năng đưa ra những đánh giá hợp lý về hoàn cảnh của mình và khả năng ngăn chặn những thôi thúc dâng trào như một trận tuyết lở của bản ngã. Và nếu sa đọa vào phạm vi tính cách thiếu lành mạnh, chúng ta gần như không có quyền tự do lựa chọn nào nữa. Có lẽ sự tự do duy nhất chúng ta có ở các Cấp độ thấp hơn là lựa chọn giữa việc tiếp tục hủy hoại bản thân hay tìm kiếm sự giúp đỡ – nói cách khác là việc nói “có” hay “không” với cuộc sống này.

Tần số

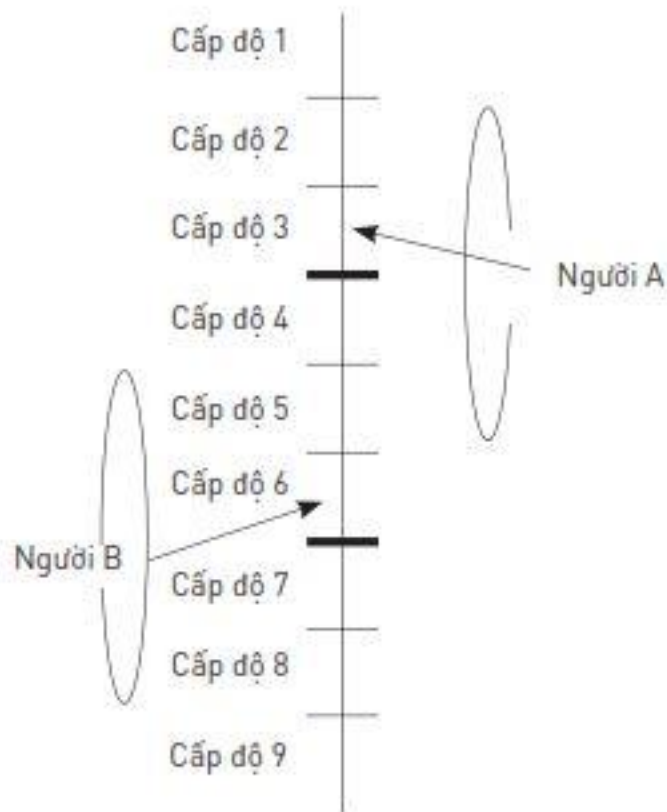
Mặc dù kiểu tính cách cơ bản của chúng ta không thay đổi, Cấp độ mà chúng ta đang hoạt động luôn thay đổi. Chúng ta có thể di chuyển lên và xuống một số Cấp độ trong tính cách chỉ trong một ngày và trong một “dải tần số” hay phạm vi nhất định của các hành vi theo thói quen. Chúng ta có thể thức dậy trong trạng thái cân bằng, khỏe mạnh, nhưng khi có một cuộc tranh luận tồi tệ với một đồng nghiệp thì sẽ ngay lập tức tụt xuống hai hoặc ba Cấp độ. Mặc dù trạng thái có thể thay đổi hoàn toàn trong một thời gian ngắn, không phải là chúng ta có các kiểu tính cách khác nhau, mà chỉ đơn giản là biểu hiện các hành vi khác nhau, ở các Cấp độ khác nhau trong mỗi kiểu tính cách.

Chúng ta có thể hình dung chín Cấp độ của kiểu tính cách dưới dạng một bảng gỗ với chín lỗ khoan, mỗi lỗ là một Cấp độ. Có một cái chốt gỗ đang được cắm vào một trong chín cái lỗ. Vị trí của chốt gỗ đại diện cho “tâm điểm trọng lực” của tính cách chúng ta. Đồng thời, chúng ta lại có một dây cao su được gắn vào chốt gỗ, nó giãn ra khi chúng ta thư giãn và tập trung hơn, hoặc co lại trong những lúc ta căng thẳng. Ở điều kiện thông thường, chúng ta sẽ có xu hướng trở về Cấp độ của chốt gỗ, cũng chính là tâm điểm trọng lực của chúng ta. Điều quan trọng cần hiểu là một sự biến đổi thực sự

được bộc lộ không phải do sự chuyển động của dây cao su mà do *sự chuyển động của chốt gỗ*.

Khi trọng tâm của chúng ta dịch chuyển, nó đánh dấu một sự thay đổi sâu sắc trong toàn bộ trạng thái của chúng ta.

Tâm trạng hoặc trạng thái của chúng ta luôn thay đổi nhanh, trong khi trọng tâm của chúng ta thay đổi chậm hơn rất nhiều, thường chỉ xảy ra khi chúng ta trải qua những khủng hoảng lớn trong cuộc sống, hay khi thực hiện công trình biến đổi dài hạn. Khi trọng tâm dịch chuyển lên trên dù chỉ một Cấp độ, chúng ta thường nhìn lại các trạng thái trước đây của mình và tự hỏi làm thế nào bản thân có thể trải qua giai đoạn đó. Chúng ta có thể thấy các hành vi và thái độ trước đây của mình ở một Cấp độ thấp hơn đối với những hạn chế và cơ chế bù đắp, nhưng không thể nhận thấy chúng lúc chúng ta đồng nhất với Cấp độ đó.



Ví dụ minh họa dưới đây có thể làm rõ hơn điều này. Nhân vật A có tần số từ Cấp độ 2 tới 5, trong khi Nhân vật B có tần số từ Cấp độ 5 tới 8. Mặc dù họ cùng thuộc một kiểu tính cách, hai cá thể này vẫn khác biệt rõ rệt về động lực, thái độ và hành vi của họ, cũng như sự ổn định về mặt cảm xúc và chất lượng các mối quan hệ. Các mũi tên chỉ Cấp độ nơi mà “chốt gổ” hay tâm điểm trọng lực của người đó cắm vào. Như chúng ta có thể thấy, Nhân vật A có tâm điểm trọng lực ở Cấp độ 3, trong khi Nhân vật B lại ở Cấp độ 6, một lần nữa giải thích sự khác biệt lớn trong cách thể hiện các cấu trúc tính cách của họ.

Nếu công trình nội tâm có hiệu quả, chúng ta cần phải nhận ra một sự thật đáng lo ngại: cho dù chúng ta đang thực sự hoạt động ở Cấp độ nào (nghĩa là cho dù trọng tâm của chúng ta ở đâu), chúng ta cũng thường nghĩ rằng xu

hướng thấy động lực của mình đến từ phạm vi lành mạnh. Bản ngã của chúng ta tự bảo vệ chính mình, khiến cho chúng ta nhìn thấy bản thân là một hình ảnh lý tưởng hóa, ngay cả khi chỉ ở mức trung bình hoặc thậm chí là tồi tệ. Ví dụ như hành vi thực tế của chúng ta có thể ở Cấp độ 6 hoặc 7, nhưng chúng ta sẽ có xu hướng nhìn thấy bản thân ở Cấp độ lành mạnh hơn nhiều (ví dụ như Cấp độ 2). Do đó, có lẽ bước thực sự đầu tiên chúng ta có thể thực hiện trong hành trình phát triển nội tâm là không chỉ xác định chính xác kiểu tính cách của mình, mà còn cả phạm vi Cấp độ ta thường biến động và quan trọng là vị trí trọng tâm hiện tại của chúng ta. Enneagram sẽ không giúp ích gì nếu chúng ta ảo tưởng rằng mình lành mạnh hơn thực tế.

Tâm trạng và Cấp độ

Cũng cần lưu ý rằng một sự thay đổi theo chiều hướng đi lên trong các Cấp độ không đồng nghĩa một sự thay đổi trong tâm trạng. Một tâm trạng tốt hơn không nhất thiết là dấu hiệu của việc ta đang ở một Cấp độ Phát triển cao hơn. Cấp độ của chúng ta thực sự là một chức năng của tự do và nhận thức, không phải là tâm trạng. Do đó, ở Cấp độ cao hơn không có nghĩa là chúng ta sẽ luôn có tâm trạng tốt, giống như việc ở một Cấp độ thấp hơn không có nghĩa là chúng ta sẽ luôn ở trong tâm trạng tồi tệ. Cấp độ của chúng ta thực ra là một hàm số của tự do và nhận thức, chứ không phải của tâm trạng. Một người có thể cố thủ vững chắc ở Cấp độ 6, hoàn toàn đồng nhất với tính cách và thái độ hay phản ứng lại của mình. Người đó có thể hủy hoại ai đó trong một thỏa thuận kinh doanh và cảm thấy đó là một điều tuyệt vời. Kiểu phản ứng hủ hê này không giống với sự tự do trong tâm hồn hay một niềm vui thực sự. Khi có sự cố xảy ra, người đó trở nên phản ứng và tiêu cực – và một lần nữa phải chịu sự ảnh hưởng của thế giới bên ngoài.

Mặt khác, có được sự thanh thản, sức sống và sự gắn kết với thế giới hiện thực – trái ngược với ảo giác và hoang tưởng – trong những khó khăn của cuộc sống là dấu hiệu của sự phát triển tâm hồn. Khi tập trung và tĩnh tại, kết nối với bản thân và Bản thể Thiết yếu của mình, chúng ta trải nghiệm một niềm vui thâm lặng khác biệt với việc có một tâm trạng tốt. Do đó, ở mức độ sâu sắc nhất, các Cấp độ thực sự là thước đo về cách chúng ta kết nối hay ngắt kết nối với Bản chất thực sự của mình.

Bây giờ, chúng ta sẽ đi vào nghiên cứu một số đặc điểm chính của phạm vi trung bình, thiếu lành mạnh và lành mạnh của Cấp độ Phát triển và mức độ phù hợp của chúng đối với công trình phát triển tâm hồn. Chúng tôi đi theo trình tự đó vì các chương về kiểu tính cách được bố trí theo cấu trúc này, và bởi hầu hết mọi người sẽ nhận định bản thân ở phạm vi trung bình khi họ bắt đầu công trình phát triển tâm hồn.

PHẠM VI TRUNG BÌNH

Trong phạm vi này, mọi người sống, hành động theo cách mà người khác sẽ coi là bình thường, nhưng họ ngày càng đồng nhất bản thân với bản sắc cái tôi của họ. Kết quả là, họ nhận thức được và chỉ có thể hiện thực hóa một phạm vi tương đối hẹp của tiềm năng con người hoàn thiện bên trong họ. Thật vậy, khi con người ta tụt xuống những Cấp độ trong phạm vi trung bình, sự tập trung vào bản ngã tăng lên ở các kiểu tính cách do việc duy trì cái tôi là chức năng chính của tính cách. Hơn nữa, cuộc sống và các mối quan hệ mang lại nhiều tình huống khiến hình ảnh bản thân họ không được củng cố, vì vậy họ luôn thao túng bản thân và những người khác, kết quả là các cuộc xung đột chắc chắn sẽ xảy ra.

Hồi chuông Cảnh tỉnh

hội chuông cảnh tỉnh đóng vai trò là một chỉ báo cho thấy chúng ta đang chuyển từ phạm vi lãnh mạnh của kiểu tính cách mình có sang một phạm vi trung bình cố định hơn. Đây là đầu mối chỉ ra rằng chúng ta đang trở nên đồng nhất với bản ngã của mình, từ đó xung đột và các rắc rối khác chắc chắn sẽ phát sinh. Ví dụ, Hội chuông Cảnh tỉnh cho kiểu Chín là xu hướng né tránh xung đột bằng cách dĩ hòa vi quý với mọi người. Khi kiểu Chín trở nên đồng nhất hơn với cấu trúc bản ngã đặc trưng của họ, họ thỏa hiệp với những điều họ không muốn làm, kìm nén bản thân cũng như những nhu cầu và mong muốn chính đáng cho đến khi xung đột xảy ra như một điều không thể tránh khỏi.

Chúng tôi sẽ thảo luận về những Hội chuông Cảnh tỉnh cho chín kiểu tính cách một cách cụ thể hơn trong mỗi chương. Quan sát bản thân làm những điều này là một trong những phương pháp hiệu quả nhất để sử dụng Enneagram trong cuộc sống hằng ngày.

CÁC HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH

- 1** Cảm thấy việc tự mình sửa chữa tất cả mọi thứ là một nhiệm vụ của bản thân.
- 2** Tin rằng mình cần phải đi chơi với người khác để lấy lòng.
- 3** Bắt đầu thúc đẩy bản thân đạt được vị trí xã hội và sự chú ý của người khác.
- 4** Bám lấy và trầm trọng hóa cảm xúc thông qua trí tưởng tượng.
- 5** Rút lui khỏi hiện thực để đắm chìm vào những khái niệm và những thế giới trong tâm trí mình.
- 6** Trở nên dựa dẫm vào một thứ gì đó ngoài bản thân để được dẫn dắt.
- 7** Cảm thấy một điều gì đó tốt đẹp hơn đang ở một nơi nào đó khác.
- 8** Cảm thấy mình cần phải thôi thúc và vật lộn để khiến cho mọi thứ trở thành hiện thực.

9 Trực tiếp thỏa hiệp với người khác.

Vai trò Xã hội

Khi bước vào phạm vi trung bình, chúng ta ngày càng cảm thấy rằng bản thân cần cư xử theo một cách nhất định và mọi người cũng cần phải nhìn nhận chúng ta như vậy. Chúng ta trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào các cơ chế đối phó cụ thể của kiểu tính cách mình có và tập trung một cách cứng nhắc để đạt được những Khao khát Cơ bản thông qua những cơ chế đó. Mặc dù chúng ta vẫn sống tốt và cảm thấy dễ chịu nhưng một sự lặp đi lặp lại đã xảy đến với chúng ta.

Theo lý thuyết hệ thống gia đình, đây là nơi đứa trẻ bắt đầu đóng một vai trò cụ thể, chẳng hạn như Người anh hùng của gia đình, Đứa trẻ đi lạc hay Bù nhìn. Chúng ta sẽ thảo luận về Vai trò Xã hội của từng loại trong các chương loại riêng biệt. Quan sát bản thân khi bạn khoác lên mình hay khi cởi bỏ lớp áo Vai trò Xã hội là một phương thức cực kỳ thiết thực và hiệu quả để biến cuộc sống của bạn thành sân chơi, giúp bạn thực hành công trình biến đổi.

“Người không thể thay đổi những suy nghĩ của mình thì không thể nào thay đổi hiện thực.”

ANWAR AL-SADAT

NHỮNG CÁCH MÀ CÁC KIỂU TÍNH CÁCH ĐIỀU KHIỂN NGƯỜI KHÁC

1 Bằng cách sửa sai người khác – bắt ép mọi người phải theo những tiêu chuẩn của mình.

2 Bằng cách tìm ra những nhu cầu và khao khát của người khác – từ đó khiến cho họ dựa dẫm vào mình.

3 Bằng cách quyến rũ người khác – đeo lên mình bất cứ bộ mặt nào có thể khiến họ thực hiện điều đó.

4 Bằng cách luôn ở trong trạng thái nóng tính – khiến cho người khác luôn phải “rón rén”.

5 Bằng cách luôn khiến cho bản thân bận rộn – xa lánh người khác trên phương diện tình cảm.

6 Bằng cách than phiền – thử thách lòng tận tụy của người khác với mình.

7 Bằng cách khiến cho người khác mất tập trung – ép mọi người phải thỏa mãn yêu cầu của họ.

8 Bằng cách thống trị người khác – yêu cầu mọi người làm theo bất cứ điều gì họ nói.

9 Bằng cách “đề mắt” – kháng cự lại mọi người theo lối hung hăng một cách bị động.

Vai trò Xã hội và các mối quan hệ

Khi bị ràng buộc vào Vai trò Xã hội, chúng ta cố gắng khiến cho môi trường của mình – chủ yếu là những người xung quanh – hỗ trợ cái tôi và bản kế hoạch hoạt động của nó, nên thường dẫn đến các cuộc xung đột. Khi điều này xảy ra, chúng ta biết rằng mình đang trở nên đồng nhất hơn với kế hoạch hành động của tính cách. Chúng ta yêu cầu những người khác chỉ tương tác với mình theo những cách giúp củng cố hình ảnh bản thân.

QUY TẮC CHỈ CỦA MỖI KIỂU TÍNH CÁCH

1 Sợ rằng họ có thể trở nên độc ác, băng hoại hay bất lực theo một cách nào đó, kiểu Một chỉ ra sự độc ác, băng hoại và bất lực ở người khác.

2 Sợ rằng không ai cần và yêu thương họ, kiểu Hai làm cho người khác cảm thấy họ không xứng đáng với tình yêu, sự hào phóng, hay chú ý của mọi

người.

3 Sợ rằng họ không đáng giá và không có giá trị gì, kiểu Ba khiến cho người khác cảm thấy họ không có giá trị bằng cách đối xử với họ với thái độ hung hăng và khinh bỉ.

4 Sợ rằng họ không có nhân dạng hay tầm quan trọng cá nhân nào, họ đối xử với người khác một cách miệt thị, như thể những người đó “không là ai cả”, không có tầm quan trọng hay giá trị gì.

5 Sợ rằng họ là một sự thất bại, thiếu năng lực và bất tài, kiểu Năm khiến cho những người xung quanh cảm thấy bất tài, ngu ngốc hay thiếu năng lực.

6 Sợ rằng họ không được ủng hộ và dẫn dắt, kiểu Sáu phá hoại những nguồn hỗ trợ dành cho người khác và cố gắng tách biệt họ theo một cách nào đó.

7 Sợ rằng họ bị mắc kẹt trong những nỗi đau hay sự thiếu thốn nào đó, kiểu Bảy khiến người khác cảm thấy thiếu thốn trên nhiều phương diện.

8 Sợ rằng họ sẽ bị làm tổn hại hay điều khiển bởi người khác, kiểu Tám khiến người khác cảm thấy bị tổn thương hay điều khiển bởi những lời đe dọa hung hăng và đáng sợ của họ.

9 Sợ rằng họ sẽ đánh mất kết nối với mọi người, kiểu Chín khiến người khác cảm thấy chính họ mới đánh mất kết nối với kiểu Chín bằng cách “tảng lờ” họ theo một cách nào đó.

Xung đột phát sinh bởi vì mỗi kiểu tính cách sử dụng những người xung quanh để trả giá cho bản ngã của chính mình. Những người đồng nhất bản thân với Vai trò Xã hội của họ có thể bị mắc kẹt trong một điệu nhảy thảm hại, họ khuyến khích và sau đó lại chối từ lẫn nhau chỉ vừa đủ để giữ cho người kia tiếp tục nhảy. Trong các mối quan hệ như vậy, sự hỗn loạn về mặt tinh thần của người này móc nối với sự hỗn loạn về mặt tinh thần của người kia, tạo ra một sự cân bằng bất biến khó có thể phá vỡ.

Chúng ta cũng có thể cố gắng điều khiển người khác để khiến họ đáp ứng những Khao khát Cơ bản của chúng theo nhiều cách khác nhau, thông qua các chiến lược không phù hợp nhưng lâu dần sẽ gây phản tác dụng trong thời gian dài. Những mối quan hệ thất bại hay rắc rối mà chúng ta có là một minh chứng cho việc các chiến lược này có thể trở nên tai hại đến mức nào. Một khi chúng ta bị mắc kẹt trong lối mòn của sự bảo vệ hình ảnh bản thân và việc chúng ta điều khiển người khác để củng cố nó, sự kết nối chân thành trong các mối quan hệ trở nên khó khăn, nếu không muốn nói là không thể.

Quy tắc Chì

Nếu các phương pháp đó không giúp chúng ta đạt được những gì mình muốn, chúng ta có thể sẽ tiếp tục tăng cường chiến dịch của bản thân. Thay vì ngăn chặn những hành vi tự làm hại chính mình một cách không có nhận thức, chúng ta có xu hướng sử dụng chúng nhiều hơn. Ở giai đoạn này, chúng ta không chỉ đơn thuần cố gắng khiến người khác ủng hộ kế hoạch hành động bản ngã của mình mà còn áp đặt những kế hoạch đó lên họ.

Chúng tôi đã phát hiện ra một đặc điểm của các loại tính cách xảy ra tại khu vực đáy của phạm vi trung bình. Chúng tôi gọi tính năng này là Quy tắc Chì, trái ngược hoàn toàn với Quy tắc Vàng nổi tiếng. Nếu Quy tắc Vàng nói rằng: “Hãy đối xử với người khác như cách bạn muốn họ đối xử với bạn,” thì Quy tắc Chì khẳng định: “hãy đối xử với người khác theo cái cách mà bạn sợ rằng họ sẽ đối xử với bạn.”

Quy tắc Chì chỉ ra rằng mỗi kiểu tính cách có một cách đặc biệt riêng để phá hoại người khác nhằm củng cố bản ngã của mình. Niềm tin sai lầm của họ là: “Nếu tôi dìm người khác xuống một bậc, tôi sẽ được nâng lên một bậc.” Do đó, mỗi kiểu tính cách bắt đầu gây ra Nỗi sợ Cơ bản của riêng mình cho người khác. Chẳng hạn, nếu kiểu Tám sợ bị ai đó làm hại hay kiểm soát, họ

bắt đầu đe dọa mọi người rằng họ sẽ làm hại hay điều khiển người khác. (“Tốt hơn là bạn làm theo cách của tôi, nếu không, tôi sẽ khiến bạn phải xin lỗi. Nếu tôi tức giận, bạn biết điều gì sẽ xảy ra rồi đấy!”) Họ trở nên đáng sợ, hiếu chiến và cực kỳ cứng đầu. Nếu Nỗi sợ Cơ bản của kiểu Bốn là việc bản thân chẳng có giá trị gì, họ có thể cách ly người khác một cách lạnh lùng, đối xử với những người xung quanh như thể họ không có chút giá trị nào hết. Họ có thể đối xử với người phục vụ hoặc người gác cửa một cách thô lỗ hay cắt đứt quan hệ với bạn bè như thể họ không tồn tại và không còn những cảm giác của riêng mình.

Những dấu hiệu đáng ngại

Trước khi mỗi kiểu tính cách rơi vào phạm vi thiếu lành mạnh, họ sẽ đối diện với cái mà chúng ta gọi là *nỗi sợ Những Dấu hiệu đáng ngại*. Nếu như Hồi chuông Cảnh tỉnh là một lời đề nghị thức tỉnh trước khi tiến sâu hơn vào những Cấp độ trung bình và rơi vào “giấc ngủ” một cách lâu dài với tần suất nhiều hơn, Những Dấu hiệu Đáng ngại là một báo động nghiêm trọng hơn nhiều, ám chỉ một cuộc khủng hoảng sắp xảy ra.

Những Dấu hiệu Đáng ngại là một nỗi sợ hãi, đây là một sự bất an mang tính thực tiễn và cần được chú ý nếu một người muốn chống lại các thế lực phá hoại đang đe dọa dìu họ xuống phạm vi thấp hơn của Cấp độ. Nếu người đó vì bị sốc mà lấy lại được nhận thức nhờ Những dấu hiệu đáng ngại của mình, họ có thể dừng những hành động và thái độ đã đưa họ vào vị trí nguy hiểm hiện tại. Tuy nhiên, nếu không thể hoặc không muốn chú ý đến Những Dấu hiệu Đáng ngại của bản thân, họ có thể khăng khăng giữ lấy những thái độ và hành vi tự làm hại bản thân, với kết quả gần như chắc chắn là họ sẽ rơi vào tình trạng ngày càng bị hủy hoại.

NỖI SỢ NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG NGẠI

- 1 Sợ rằng những lý tưởng của họ thực ra là sai lầm và phản tác dụng.
- 2 Sợ rằng họ đang đẩy bạn bè và những người thân yêu ra xa.
- 3 Sợ rằng họ đang thất bại, lời nói của họ trống rỗng và gian dối.
- 4 Sợ rằng họ đang hủy hoại cuộc sống của mình và phí phạm những cơ hội họ có.
- 5 Sợ rằng họ sẽ không bao giờ tìm thấy một vị trí trong thế giới này hay với những người khác.
- 6 Sợ rằng hành động của chính họ sẽ khiến cho họ mất an toàn.
- 7 Sợ rằng những hoạt động của họ sẽ mang tới nỗi đau và sự bất hạnh.
- 8 Sợ rằng người khác đang chống lại họ và sẽ phản công.
- 9 Sợ rằng họ sẽ bị hiện thực ép phải đối diện với những vấn đề của mình.

PHẠM VI THIẾU LÀNH MẠNH

Vì bất kỳ lý do nào, mọi người đều có thể rơi vào phạm vi thiếu lành mạnh, nhưng may mắn thay, thật không dễ để bị mắc kẹt ở đó. Chúng ta có thể tạm thời có các hành vi thiếu lành mạnh, nhưng rất hiếm khi tâm điểm trọng lực của chúng ta di chuyển vào phạm vi thiếu lành mạnh. Điều này là do ranh giới hay khu vực giữa phạm vi trung bình và phạm vi lành mạnh dường như đóng vai trò như một cái phanh, giúp ngăn chặn sự xuống cấp của nhân cách. Vì vậy, nhiều người có thể sống trong phạm vi trung bình suốt nhiều năm mà không trở nên thiếu lành mạnh. Chúng tôi gọi ranh giới này giữa các Cấp độ là một điểm gây sốc. Bởi vì ta cần thêm một “cú sốc” hay một sự tiếp nhận thêm năng lượng để di chuyển vào các Cấp độ thiếu lành mạnh, hầu hết mọi người không di chuyển đến đó trừ khi một trong hai điều dưới đây đã xảy ra. Điều đầu tiên có thể xảy ra là một cuộc khủng hoảng lớn trong cuộc sống,

chẳng hạn như thất nghiệp hay mất đi bạn đời do ly dị hoặc do người đó qua đời, hoặc một khủng hoảng lớn về sức khỏe hay tài chính. Nếu không có các công cụ tâm lý và tâm thần để đối phó với những khủng hoảng như vậy, chúng ta có thể đột nhiên rơi vào phạm vi thiếu lành mạnh và không thể thoát ra được. May mắn thay, trong những trường hợp này, nhiều người nhận ra rằng họ đang “xuống cấp” và cần gặp một nhà trị liệu tâm lý hay tham gia vào một chương trình phục hồi nào đó.

“Hãy nhìn sâu vào tâm hồn của bạn và học cách hiểu chính mình, rồi bạn sẽ biết lý do tại sao căn bệnh đó đến, từ đó dễ dàng phòng tránh nó.”

FREUD

Lý do thứ hai khiến mọi người chuyển sang phạm vi thiếu lành mạnh là các lỗi mòn thiếu lành mạnh được thiết lập từ thời thơ ấu. Con người ta thoát lui về những kiểu ứng xử nguyên sơ có được từ giai đoạn đầu đời, khi điều kiện cuộc sống trở nên quá khó khăn đối với họ. Những người bị lạm dụng và gây tổn thương (về mặt cảm xúc, tinh thần, tình dục hoặc thể chất) khi còn nhỏ phải xây dựng một hệ thống phòng thủ khổng lồ nhằm bảo vệ chính mình. Trong những điều kiện này, họ không bao giờ có thể học được các kỹ năng đối phó lành mạnh và rất dễ rơi vào tình trạng bị hủy hoại.

Khi không khỏe mạnh, chúng ta dễ đánh mất kết nối với Bản chất thật của mình; và đến một mức độ nào đó, chúng ta sẽ không còn liên hệ với thực tại. Chúng ta bị cuốn vào một mê cung của những phản ứng và ảo tưởng, mất kiểm soát và không thể thấy giải pháp cho những nỗi sợ hãi và xung đột ngày càng tăng lên – cũng như cho bất kỳ vấn đề thực tế nào đang gặp phải. Chúng ta chỉ có thể phản ứng mạnh mẽ hơn và gây áp lực nhiều hơn lên môi trường để môi trường giải quyết các vấn đề đó thay mình. Chúng ta trở nên hoàn toàn đồng nhất với các cơ chế hạn chế trong tính cách của mình đến nỗi không thể đi đến

bất cứ giải pháp nào khác; hoặc thậm chí nếu làm được điều đó, chúng ta cũng phải nhận ra rằng mình không thể hành động mà không có một sự giúp đỡ phi thường. Tất nhiên, chẳng ai muốn bản thân trở nên thiếu lành mạnh cả, nhưng chúng ta rơi vào những trạng thái này là do sự thiếu hiểu biết và bởi vì những hoàn cảnh trước đó trong cuộc sống đã không đưa ra những cách đối phó lành mạnh hơn với những vấn đề của mình.

Cuối cùng, phạm vi thiếu lành mạnh đại diện cho một sự từ bỏ bản thân sâu sắc, mặc dù sự từ bỏ đó xuất phát từ hoàn cảnh của chúng ta. Mặc dù không thể quay trở lại thời thơ ấu và ngăn chặn những thảm họa có thể xảy ra, chúng ta vẫn có thể phát triển những nguồn lực nội tâm để các vấn đề đó không hủy hoại mình. Chúng ta cũng có thể rút ngắn thời gian phục hồi của mình khi sự cố xảy ra. Công trình biến đổi cuối cùng có thể tạo ra một sự thanh thản tuyệt vời, một sự chấp nhận, một lòng trắc ẩn và một viễn cảnh tươi đẹp hơn về cuộc sống.

PHẠM VI LÀNH MẠNH

Trong phạm vi này, mặc dù bản sắc của bản ngã được đặt đúng chỗ, nó được chúng ta khoác lên mình một cách nhẹ nhàng, thể hiện bản thân một cách có lợi cho chúng ta trong cuộc sống. Mỗi kiểu tính cách có một phương thức lành mạnh để thể hiện những phẩm chất cá nhân mà họ dùng để nhận dạng bản thân nhiều nhất. Một cá nhân sống trong phạm vi lành mạnh sẽ được hầu hết mọi người trong nền văn hóa của họ coi là những người cân bằng, trưởng thành và tài năng. Tuy nhiên, ngay cả ở Cấp độ 2 và 3, người đó vẫn hoạt động dựa trên bản ngã ở một mức độ nào đó, bù đắp cho những Khao khát và Nỗi sợ Cơ bản của mình.

Ví dụ, để đối phó với Nỗi sợ Cơ bản bị người khác làm hại hay kiểm soát, kiểu Tám nhận dạng bản thân là những người mạnh mẽ, có năng lực, có

định hướng hành động và quyết đoán. Họ cảm thấy cần phải chứng minh những phẩm chất này cho bản thân và người khác thấy, vì vậy họ chấp nhận thử thách và tham gia vào các hoạt động mang tính xây dựng, đòi hỏi sức mạnh và ý chí. Họ trở thành người truyền cảm hứng, những nhà lãnh đạo luôn bảo vệ mọi người, tạo điều kiện cho những người xung quanh phát triển.

Kiểu tính cách Hai tự cho bản thân là những người đầy yêu thương, biết quan tâm và vị tha, nhưng kiểu Hai lạnh mạnh củng cố hình ảnh bản thân này bằng cách thực sự bước ra thế giới ngoài kia để yêu thương, quan tâm và có những cử chỉ hào phóng với mọi người. Họ trở thành những người bạn tốt, những nhà hảo tâm luôn chia sẻ những món quà và tài nguyên mà họ có với người khác bởi vì điều này thể hiện hành vi củng cố định nghĩa của họ về bản thân.

“Chúng ta phải là ai đó trước khi ta có thể trở nên vô danh.”

JACK ENGLER

Nếu nhiều người sống trong phạm vi lạnh mạnh, thế giới sẽ là một nơi tốt đẹp hơn nhiều. Mặc dù hầu hết chúng ta đã từng trải nghiệm việc sống trong phạm vi này, tuy nhiên môi trường, văn hóa và có lẽ gia đình chúng ta thường không ủng hộ sự cởi mở trên, vì vậy rất ít người trong chúng ta có thể duy trì mức độ tự do này một cách lâu dài. Một cách rất thường xuyên, những nỗi sợ hãi xuất hiện khiến chúng ta rơi vào phạm vi trung bình.

Tuy nhiên, để giữ cho bản thân luôn lạnh mạnh, chúng ta cần phải sống một cách lạnh mạnh – nó đòi hỏi chúng ta phải hiện diện và tỉnh táo. Điều này có nghĩa là chúng ta phải sử dụng các công cụ và những bài thực hành có sẵn để nâng cao nhận thức. Khi nhận thức được tăng cường, chúng ta có thể ý thức về một “điểm số” khác giữa phạm vi lạnh mạnh và trung bình (giữa Cấp độ

3 và 4) có thể được kích hoạt bằng Hồi chuông Cảnh tỉnh mà chúng ta đã thấy. Cũng giống như một sự thay đổi lớn giữa phạm vi thiếu lành mạnh và phạm vi trung bình, có một sự khác biệt giữa phạm vi trung bình và lành mạnh. Chúng ta có thể đi qua “điểm sốc” này theo một trong hai hướng, rơi vào phạm vi trung bình và thiếu lành mạnh thông qua những khủng hoảng hay hoàn cảnh sống hoặc leo lên những Cấp độ cao hơn bằng cách giải quyết các vấn đề liên quan một cách tỉnh táo.

CẤP ĐỘ CỦA SỰ GIẢI PHÓNG

Khi chúng ta đã giải quyết được các vấn đề mà mình gặp phải (trên từng Cấp độ một) và đã hoàn toàn ở trong phạm vi lành mạnh, bản ngã của chúng ta đã đạt được một mức độ cân bằng đáng chú ý và sẵn sàng thực hiện bước cuối cùng để sống với Bản chất thiết yếu của chính mình. Nói một cách đơn giản, sự giải thoát này xảy ra ở *một mức độ khi chúng ta không còn đồng nhất với bản ngã của mình*. Một số khía cạnh của bản ngã vẫn có thể tồn tại, nhưng chúng không còn là trung tâm nhân dạng mà chúng ta có. Tuy nhiên, bản ngã phải được khôi phục lại ở trạng thái cân bằng tự nhiên của nó và phải hoạt động trước khi chúng ta có thể đạt được một sự giải phóng thực sự và lâu dài. Ở giai đoạn này, con người ta đã từ bỏ một hình ảnh bản thân cụ thể và đối mặt với những Nỗi sợ Cơ bản, mở rộng nhận thức để hành động đúng với những Khao khát Cơ bản. Tất cả các quá trình này cần đến sự cân bằng, khôn ngoan, can đảm, dũng cảm và thành thật với bản thân để chống lại những nỗi lo rằng bản sắc của chúng ta sẽ tan biến.

Khi đến được Cấp độ Giải phóng, chúng ta sẽ rất ngạc nhiên khi thấy rằng bản thân đã có những phẩm chất bấy lâu mình đang tìm kiếm. Chúng ta nhận ra rằng chúng đã ở trong mình từ lâu, nhưng chúng ta lại đi một con đường sai lầm khác để tìm kiếm. Giống như Dorothy ở cuối câu chuyện Phù Thủy xứ Oz,

chúng ta nhận ra rằng bản thân đang ở gần mục tiêu hơn những gì mình tưởng. Tất cả mọi thứ chúng ta cần cho công trình biến đổi tâm hồn, mọi thứ chúng ta cần có để trở thành con người hoàn thiện, đều tồn tại sẵn trong Bản chất cốt yếu và sẽ luôn luôn như vậy. Trên thực tế, ở Cấp độ 1, chúng ta thực sự đã đạt được Khao khát Cơ bản của mình. Một khi hiểu điều này, câu hỏi hóc búa nhất dành cho chúng ta sẽ là làm thế nào có thể duy trì trạng thái cởi mở, tràn đầy sức sống – hay nói chính xác hơn, làm thế nào chúng ta có thể cho phép nó duy trì trong chính ta. Làm thế nào chúng ta có thể tiếp tục cởi mở bản thân để có những hành động tốt đẹp?

Các Phương hướng hợp thể và Tách rời giúp chúng ta nhận ra liệu chúng ta đang tiến bộ hay thụt lùi trong sự phát triển của bản thân. Sự hợp thể cho chúng ta thấy những dấu ấn khách quan về sự phát triển của mình. Sự Tách rời cho thấy chúng ta hành động như thế nào khi bị căng thẳng, những động lực và hành vi vô thức của chúng ta là gì, và nghe có vẻ trở trêu, nó còn cho thấy những phẩm chất nào chúng ta cần nhất để đạt được sự hợp thể.

CÁC PHƯƠNG HƯỚNG CỦA SỰ HỢP THỂ VÀ SỰ TÁCH RỜI

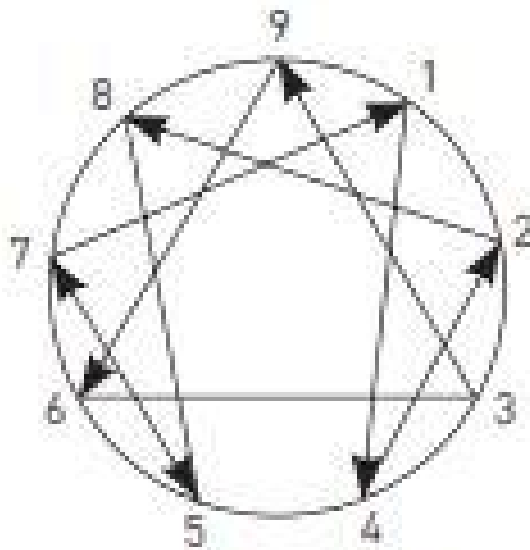
Nếu nhìn vào Enneagram, bạn sẽ nhận thấy rằng mỗi số xung quanh vòng tròn là giao của hai đường nối. Ví dụ, kiểu Tám có một đường thẳng nối đến kiểu Hai và một đường khác nối đến kiểu Năm. Kiểu Chín có một đường thẳng nối đến kiểu Ba và một đường thẳng khác nối đến kiểu Sáu, và cứ thế cho tất cả các kiểu tính cách.

Một đường thẳng đại diện cho hướng hợp thể, hoặc dòng phát triển tự nhiên hướng tới sự toàn vẹn cho từng kiểu, trong khi đường thẳng kia đại diện cho hướng Tách rời, cho thấy những cách mà chúng ta thể hiện khi đẩy các hành vi của kiểu tính cách mình có đến giới hạn. Các chuyển động theo cả hai hướng đều là những quá trình tự nhiên bởi vì Enneagram dự đoán mỗi loại sẽ

như thế nào khi nó trở nên lành mạnh hơn (ít bị hạn chế và cứng nhắc hơn) hoặc ngược lại, khi nó bị nhận dạng một cách cứng nhắc, căng thẳng hơn và cuối cùng dẫn đến một sự rối loạn chức năng. (Các chuyển động theo Hướng Hợp thể và Tan rã không giống nhau, mặc dù có liên quan đến sự di chuyển lên và xuống các Cấp độ. Chúng ta sẽ có nhiều điều để nói về điều này trong những phần sau.)

Nói một cách chắc chắn, chúng ta không thể chỉ ra hướng này “hoàn toàn tốt” và hướng kia “hoàn toàn xấu”. Bản chất con người đã phát triển các cơ chế đối phó theo cả hai hướng và Enneagram có thể theo dõi sự dịch chuyển của các cơ chế tinh vi này tốt hơn bất kỳ hệ thống nào khác. Hiểu được những chuyển động này và nhận ra chúng trong cuộc sống hằng ngày có thể trở nên cực kỳ hữu ích trong việc thúc đẩy sự phát triển của chúng ta.

Các mũi tên trên biểu đồ Enneagram dưới đây chỉ ra Hướng Tách rời cho từng loại. Ví dụ, kiểu Tám đại diện cho Hướng Tách rời của kiểu Hai.



HƯƠNG CỦA SỰ TÁCH RỜI

Các mũi tên cho Hướng Hợp thể di chuyển theo thứ tự ngược lại, sao cho Hướng Hợp thể của kiểu Tám hướng tới kiểu Hai... cho tất cả các kiểu tính cách.

Nếu các kiểu tính cách được xác định đúng đắn, Enneagram có thể dự đoán hành vi con người trong tương lai. Nó cho chúng ta biết mỗi kiểu tính cách sẽ trở nên như thế nào nếu nó tiếp tục xuống cấp trong những đặc điểm của nhân dạng, cơ chế phòng thủ và hành vi tự hủy hoại bản thân. Nó cũng dự đoán những phẩm chất lành mạnh sẽ xuất hiện khi một người trở nên ít đồng nhất với các đặc điểm, cấu trúc và sự phòng vệ trong kiểu tính cách của họ.

HƯƠNG CỦA SỰ TÁCH RỜI

Hướng Tách rời thường biểu hiện khi chúng ta đang ở trong một thời điểm đầy căng thẳng hay phân vân. Khi đã thúc đẩy hết mức chiến lược của tính cách mình có (mà không hoàn toàn bị rơi xuống một Cấp độ thấp hơn) mà tình hình của chúng ta vẫn không được cải thiện hay vẫn không đạt được những gì mình muốn, chúng ta sẽ bắt đầu cư xử theo Hướng Tách rời một cách vô thức như kiểu tính cách của mình. Theo ngôn ngữ tâm lý học, điều này được gọi là hành động hóa những suy nghĩ bên trong, bởi những thái độ và hành vi này có xu hướng vô thức và bốc đồng, mặc dù chúng không nhất thiết phải hủy hoại chúng ta ngay lập tức.

Cấp độ Hướng

Lành Cấp độ 1 X -> X
mạnh Cấp độ 2 X -> X
 Cấp độ 3 X -> X

 Cấp độ 4 X -> X
Bình Cấp độ 5 X -> X
thường Cấp độ 6 X -> X

Thiếu lành Cấp độ 7 X -> X
mạnh Cấp độ 8 X -> X
 Cấp độ 9 X -> X

Chúng ta hầu như sẽ luôn thấy chính mình (hoặc người khác) hành động hóa ở đúng Cấp độ mà chúng ta đang tồn tại trong kiểu tính cách cơ bản của mình. Điều này giúp giải thích tất cả những sự “đảo chiều” khó hiểu trong hành động của những người xung quanh mà chúng ta thấy. Hơn nữa, điều này cũng giải thích lý do tại sao chúng ta không đột nhiên chuyển từ hành vi thông thường của kiểu tính cách mình có sang hành vi lệch lạc theo Hướng Tách rời, và tại sao chúng ta không nhất thiết phải ở trong phạm vi thiếu lành mạnh mới có thể đi theo Hướng Tách rời.

Ví dụ như kiểu Hai tin rằng họ phải luôn tử tế, tràn đầy yêu thương và quan tâm đến nhu cầu của người khác hơn là của chính họ. Nhưng thật ra kiểu Hai cũng muốn nhu cầu của họ được quan tâm, họ hy vọng rằng nếu mình mang tới đủ tình yêu cho người khác, ai đó sẽ đáp lại sự hào phóng ấy. Nếu họ cứ tiếp tục cho đi không ngừng và dường như không được ai đáp lại, hay không đáp lại theo cách mà kiểu Hai coi là yêu thương, họ sẽ trở nên tức giận và bắt ép mọi người đáp ứng nhu cầu của mình. Đây là ý nghĩa của hướng chuyển động của kiểu Hai đến kiểu Tám: họ bắt đầu hành động hóa sự tức giận bị kìm nén bên trong một cách hung hãn và bốc đồng. Thay vì kìm nén sự yếu đuối của mình và tiếp tục làm hài lòng người khác, họ trở nên bộc trực và quyết đoán. Kiểu Hai càng phủ nhận nỗi tức giận và nhu cầu của mình, thì hành động của họ sẽ càng bùng nổ và mang tính hủy hoại.

Nguyên tắc sau áp dụng với tất cả các kiểu tính cách: bất kỳ điều gì bị kìm nén bởi các kiểu tính cách đều bị hành động hóa khi ta chịu áp lực theo những cách được xác định bởi Hướng Tách rời của các kiểu. Bảng sau sẽ gợi ý về quy trình này và các chương tính cách cụ thể sẽ mô tả nó chi tiết hơn.

Điều quan trọng là chúng ta phải hiểu rằng, từ một góc độ nhất định, chuyển động theo Hướng Tách rời chỉ là một cơ chế để tồn tại. Tạo hóa đã trang bị cho chúng ta một số “lối thoát” tâm lý hữu ích để chúng ta không dễ dàng trở nên lệch lạc. Do đó, Hướng Tách rời là một cách cho phép chúng ta giải tỏa một số áp lực. Hành động hóa mang lại cho chúng ta sự giải thoát tạm thời và làm chậm lại sự xuống cấp nghiêm trọng tới một phạm vi thiếu lành mạnh trong tính cách, nhưng tất nhiên nó không giải quyết được vấn đề mà chúng ta phải đối mặt. Sau hành động hóa cảm xúc, chúng ta đã mất đi rất nhiều năng lượng và vẫn sẽ phải đối mặt với những vấn đề tương tự.

HƯỚNG TÁCH RỜI (VỚI SỰ ĐẢO CHIỀU)

1 Kiểu Một Nguyên Tắc bỗng nhiên trở nên buồn bực và thiếu lý trí khi trở thành kiểu Bốn.

2 Kiểu Hai Dựa Dẫm bỗng nhiên trở nên hung hãn và chuyên quyền khi trở thành kiểu Tám.

3 Kiểu Ba Tham Vọng bỗng trở nên thờ ơ và vô cảm khi trở thành kiểu Chín.

4 Kiểu Bốn Lạnh Lùng bỗng nhiên trở nên tọc mạch và bám riết người khác khi trở thành kiểu Hai.

5 Kiểu Năm Xa Cách bỗng nhiên trở nên hiếu động thái quá và mất tập trung khi trở thành kiểu Bảy.

6 Kiểu Sáu Trách Nhiệm bỗng nhiên trở nên hiếu chiến và kiêu ngạo khi trở thành kiểu Ba.

7 Kiểu Bảy Mất Tập Trung bỗng nhiên trở nên chủ nghĩa hoàn hảo và hay chỉ trích khi trở thành kiểu Một.

8 Kiểu Tám Tự Tin bỗng nhiên trở nên ít nói và hay sợ hãi khi trở thành kiểu Năm.

9 Kiểu Chín Tự Mãn bỗng nhiên trở nên bất an và lo lắng khi trở thành kiểu Sáu.

HÀNH ĐỘNG HÓA CẢM XÚC

Cảm xúc và hành động hóa khác nhau ở điểm nào? Khi tức giận, chúng ta có thể hành động hóa nó bằng cách nổi cơn thịnh nộ hay có thể nén cơn giận và ngồi yên một chỗ cùng với những cảm xúc đang có. Khi làm điều này, chúng ta có cơ hội hiểu được ý nghĩa cảm xúc của bản thân một cách sâu sắc hơn. Điều này không có nghĩa là chúng ta đang kìm nén cảm xúc. Trái lại, nó có nghĩa chúng ta đang thực sự cảm nhận nó thay vì để nó dẫn chúng ta đến với những hành động bốc đồng.

Một bài tập tâm hồn dành cho bạn là lần tới khi nhận ra bản thân đang hành động hóa theo Hướng Tách rời, hãy cố gắng ngừng việc đó, kể cả khi bạn đã bắt đầu làm như vậy. Hãy dừng việc đọc nốt câu này, nếu cần, và cảm nhận cơ thể của bạn. Tự hỏi bản thân làm cách nào để thôi hành động hóa, và xem năng lượng đang ở đâu trong cơ thể bạn. Hãy xem điều gì sẽ xảy ra với năng lượng đó khi bạn cảm nhận nó một cách trực tiếp thay vì xả nó ra. Bạn có thể làm điều này trong bao lâu? Hãy để ý bất cứ “câu chuyện” nào bạn có thể đang tự kể cho mình về hoàn cảnh hiện tại. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn tiếp tục hành động hóa? Quan sát bản thân mà không đánh giá, kể cả khi bạn thực hiện bài tập này thành công hay khi bạn thất bại trong việc hoàn thành nó.

Hành động hóa cho phép chúng ta trì hoãn việc xử lý các vấn đề của mình. Khi bị căng thẳng trong một thời gian dài, chúng ta có thể bắt đầu trì hoãn như một thói quen đến nỗi chúng ta có vẻ là *kiểu người theo hướng Tách rời*. Vì lý do đó, những người gặp khó khăn trong tình cảm hoặc có những khủng hoảng lớn trong cuộc sống thường sẽ tự xác định nhầm kiểu tính cách trong Hướng Tách rời thay vì kiểu tính cách cơ bản của họ.

Chẳng hạn, kiểu Một bị căng thẳng trong thời gian dài có thể nhầm bản thân là kiểu Bốn, vì họ sẽ thường xuyên hành động hóa những đặc điểm thiếu lành mạnh trong tính cách kiểu Bốn. Tương tự, kiểu Chín trong sự căng thẳng cực độ có thể biểu hiện như một kiểu Sáu trung bình. Hơn nữa, quá trình này vận hành nhanh hơn ở các Cấp độ thấp hơn, đạt đến cường độ tối đa ở mức trung bình thấp đến mức thiếu lành mạnh.

Chúng tôi cũng đã quan sát thấy rằng những người bị chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD), hoặc những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực có xu hướng di chuyển theo Hướng Tách rời thường xuyên hơn và dễ dàng hơn. Tính cách của họ mang nhiều biến động và ít có một cơ sở mạnh mẽ trong kiểu tính cách cơ bản, do đó họ chuyển sang Hướng Tách rời.

HƯỚNG CỦA SỰ HỢP THỂ

Hướng Tách rời là một chuyển động vô thức và thôi thúc; đó là cách bản ngã tự động bù đắp cho sự mất cân bằng trong tâm lý của chúng ta. Điều này khác với di chuyển theo Hướng Hợp thể, bởi sự di chuyển này đòi hỏi một lựa chọn có ý thức. Khi đang trên đường tới sự hợp thể, chúng ta đang nói với chính mình: “Tôi muốn hiện diện trong cuộc sống của mình đầy đủ hơn. Tôi muốn buông bỏ những câu chuyện và thói quen cũ. Tôi sẵn sàng đối mặt với sự thật về chính bản thân mình. Bất kể tôi cảm thấy gì và tìm thấy gì, tôi muốn được tự do và thực sự sống.”

Do đó, Hướng Hợp thể bắt đầu xuất hiện xung quanh Cấp độ 4, nhưng nó thường trở nên dễ tiếp cận hơn từ Cấp độ 3 trở lên.

Khi bắt đầu buông bỏ những gánh nặng của tính cách, chúng ta sẽ đạt được sự trưởng thành và phát triển theo một hướng nhất định – các vấn đề cốt lõi của chúng ta được biểu trưng bởi kiểu tính cách trong Hướng Hợp thể. Những phẩm chất mà chúng ta cần cho sự phát triển của trở nên dễ tiếp cận hơn và càng tận dụng chúng, chúng ta càng tăng tốc độ giải phóng bản thân khỏi những khuôn mẫu hạn chế của tính cách. Ví dụ, khi kiểu Tám bắt đầu buông bỏ các vấn đề về việc tự bảo vệ, phòng thủ và luôn cảnh giác, họ sẽ bắt đầu kết nối với những sự yếu đuối và tổn thương của mình một cách tự động. Họ bắt đầu hiểu lý do tại sao họ lại mang lên mình bộ áo giáp bảo vệ. Họ càng được giải phóng khỏi những cơ chế phòng vệ này, họ càng nhận ra việc quan tâm đến mọi người mang lại một cảm giác tốt đẹp như thế nào, như những kiểu Hai lạnh mạnh. Kiểu Tám biết rằng họ đang đi đúng hướng khi bắt đầu nhận thấy mình thực sự thích được kết nối với mọi người và muốn làm những điều tốt cho thế giới xung quanh.

Khi chúng ta học cách trở nên hiện diện hơn, những phẩm chất tích cực của kiểu tính cách trong HƯỚNG HỢP thể bắt đầu nảy sinh một cách tự nhiên. Khi điều này xảy ra, những hạn chế trong phạm vi trung bình của kiểu tính cách trở nên quá rõ ràng. Điều này mang lại cho chúng ta nhiều động lực hơn để tiếp tục thực hành và nhận ra khi nào chúng ta rơi vào tình trạng hành động theo sự thôi thúc trong tính cách. Do đó, có thể nói rằng HƯỚNG HỢP thể là thuốc giải cho các trạng thái cố định trong tính cách của chúng ta.

Điểm An Toàn

Trong một số trường hợp hạn chế cụ thể, theo nguyên tắc thông thường, chúng ta có xu hướng thực hiện các hành vi thuộc Cấp độ trung bình theo HƯỚNG HỢP thể khi cảm thấy chắc chắn về vị trí của mình trong tình huống đó. Khi cảm thấy an tâm về độ bền của một mối quan hệ, chúng ta sẽ thử những hành động rủi ro của sự HỢP thể. Điều này được gọi là điểm an toàn.

“Nhận thức là liều thuốc xoa dịu mọi thứ.”

SURYA DAS

Hướng Hợp thể	
1	Kiểu Một giận dữ, chỉ trích trở nên ngẫu hứng và vui vẻ hơn, giống như những kiểu Bảy lạnh mạnh.
2	Kiểu Hai ngạo mạn, ảo tưởng về bản thân trở thành những người có tinh thần nuôi dưỡng bản thân và có nhận thức trên phương diện cảm xúc, giống như những kiểu Bốn lạnh mạnh.
3	Kiểu Ba phù phiếm, gian dối trở nên có tính hợp tác và tận tụy với người khác, giống như những kiểu Sáu lạnh mạnh.
4	Kiểu Bốn ghen tị và không ổn định về mặt cảm xúc trở nên khách quan và có kỷ luật, giống như những kiểu Một lạnh mạnh.
5	Kiểu Năm hám lợi, xa cách trở nên tự tin và quyết đoán hơn, giống như những kiểu Tám lạnh mạnh.
6	Kiểu Sáu sợ sệt, bí quan trở nên thư thái và lạc quan hơn, giống như những kiểu Chín lạnh mạnh.
7	Kiểu Bảy tham lam, thiếu tập trung trở nên tập trung và sâu sắc, giống như những kiểu Năm lạnh mạnh.
8	Kiểu Tám hay quyến rũ và điều khiển người khác trở nên cởi mở và tràn đầy yêu thương, giống như những kiểu Hai lạnh mạnh.
9	Kiểu Chín uế oải, bỏ bê bản thân trở thành những người có ý thức hoàn thiện chính mình và tràn đầy năng lượng, giống như những kiểu Ba lạnh mạnh.

Ví dụ, kiểu Một trung bình đôi khi sẽ cư xử như kiểu Bảy trung bình, nhưng không thường xuyên bằng việc họ có xu hướng hành động hóa các rắc rối trung bình đến thiếu lạnh mạnh của kiểu Bốn. Kiểu Một sẽ không hành động như kiểu Bảy trung bình trừ khi họ cảm thấy an toàn và yên tâm. Tương tự, kiểu Năm có thể thường xuyên hành động như kiểu Bảy trung bình để khiến tâm trí của họ làm việc thái quá và trở nên phân tâm. Nhưng trong những tình huống an toàn hơn, kiểu Năm cũng có thể hành động như những kiểu Tám trung bình, mạnh mẽ khẳng định ý chí của bản thân khi họ rất chắc chắn về mối quan hệ giữa mình với người khác.

Do đó, Điểm an toàn không giống việc di chuyển đến Hướng Hợp thể: nó là một lối thoát khác, cũng giống như đi vào Hướng Tách rời. Đây là một cách hành động hóa cảm xúc, mặc dù cách này đòi hỏi một số điều kiện đặc biệt. Những người hoạt động ở Cấp độ Trung bình tới Cấp độ Thiếu lành mạnh trong kiểu tính cách cơ bản của mình có thể hiểu rằng họ cần những phẩm chất của Hướng Hợp thể, nhưng khi phản ứng một cách bốc đồng theo cơ chế tự động, họ không có khả năng tích hợp các khía cạnh lành mạnh hơn của kiểu tính cách đó. Di chuyển đến điểm an toàn không phải là một quá trình tích hợp thực sự mà là ví dụ của việc một phần tính cách chúng ta được thay thế hoặc bổ sung bởi một phần khác. Điều này không giống việc trở nên tự do và có nhận thức hơn. Theo định nghĩa, sự di chuyển về điểm an toàn của từng kiểu tính cách nằm trong phạm vi các cấp Trung bình.

“Chỉ có duy nhất hai cách để sống. Cách thứ nhất là sống như thể không có phép màu nào xảy ra. Cách còn lại là sống như thể mọi thứ đều là một phép màu.”

ALBERT EINSTEIN

Ý nghĩa thực sự của sự Hợp Thể

Mặc dù di chuyển trong Hướng Hợp thể đòi hỏi *một lựa chọn có ý thức*, hành động này sẽ không được thực hiện bằng cách bắt chước thái độ và hành vi của kiểu tính cách theo hướng đó, đặc biệt không phải là đặc điểm trung bình. Chẳng hạn, nếu bạn là kiểu Tám, điều đó không có nghĩa là bạn nên bắt đầu “hành động như kiểu Hai”, chẳng hạn như nướng bánh cho người khác ăn hay giữ cửa cho mọi người. Bắt chước hành vi của kiểu tính cách thuộc Hướng Hợp thể có thể sẽ khiến cho tính cách trở nên “cô đặc” hơn, vì sự biến đổi thực sự đòi hỏi việc buông bỏ các lối mòn và cơ chế phòng thủ bản ngã,

không phải là thêm vào những các cơ chế mới. Hành động kiểu này chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại.

Chúng ta phải luôn nhớ rằng tính cách không thể giải quyết các vấn đề của tính cách, và cho đến khi Bản chất được cảm nhận một cách sâu sắc và có thể chỉ đường cho các hoạt động của chúng ta, thì tính cách không giúp ích được gì nhiều ngoại trừ việc “không thực hiện” các thủ thuật cũ của nó.

Quá trình hợp thể không bao gồm những gì chúng ta “nên” làm, đó là một quá trình buông bỏ một cách có ý thức các khía cạnh của tính cách đang cản trở chúng ta. Khi ngừng bám lấy cơ chế phòng thủ, chúng ta cảm thấy tâm hồn mình khoáng đạt và tự cân bằng một cách tự nhiên như một bông hoa vừa nở rộ. Một cái cây không phải làm bất cứ điều gì để chuyển từ nụ, nở hoa rồi kết trái: đó là một quá trình tự nhiên và hữu cơ, và linh hồn chúng ta cũng muốn mở ra theo cách tương tự. Enneagram mô tả quá trình hữu cơ này trong từng kiểu tính cách. Kiểu tính cách trong hướng Hợp thể cung cấp manh mối về thời điểm diễn ra, giúp chúng ta hiểu và kích hoạt quy trình này một cách dễ dàng hơn. Di chuyển theo hướng Hợp thể làm giàu chất lượng của tất cả các hoạt động vì Kiểu tính cách trong Hướng Hợp thể dẫn chúng ta đến với những gì thực sự khiến chúng ta trọn vẹn cũng như giúp nhận ra tiềm năng đầy đủ của tính cách cơ bản mà mình có. Chẳng hạn, một người kiểu Bốn muốn thể hiện bản thân thông qua âm nhạc sẽ trở nên có kỷ luật và tham gia luyện tập thường xuyên như một kiểu Một lành mạnh, bởi điều này sẽ giúp hiện thực hóa tiềm năng của người đó. “Chuyển sang kiểu Một” là cách mà kiểu Bốn trở thành một kiểu Bốn làm việc có hiệu quả nhất có thể.

Khi hoàn toàn nhìn thấy, hiểu và trải nghiệm tất cả những rào cản mang tính hủy hoại đã che lấp đi Bản chất thật sự của bản thân, chúng sẽ rơi khỏi chúng ta như những chiếc lá khô lìa khỏi một cái cây đang lớn lên, và tâm hồn chúng ta sẽ bắt đầu dần tự nhiên hoàn thiện. Linh hồn của chúng ta, với tất cả

những món quà tuyệt vời mà chúng ta đã thấy luôn tồn tại trong chính bản thân mỗi người. Chính niềm tin sâu sắc và sự gắn bó của chúng ta với những sự phòng thủ trong tính cách – những sự kháng cự, hình ảnh bản thân và những nỗi sợ hãi của tính cách – đã ngăn không cho chúng ta hiện diện và đoạt lấy quyền lợi chính đáng của mình.

PHẦN 2

CHÍN KIỂU TÍNH CÁCH

Chương 7

KIỀU MỘT: NGƯỜI CẢI CÁCH

“Tôi đã học được từ những trải nghiệm cay đắng một bài học tối thượng: để bảo tồn cơn giận giữ, và để sức nóng được biến đổi thành nguồn năng lượng, kể cả khi cơn giận của chúng ta được kiểm soát, nó cũng có thể biến thành một sức mạnh có thể dịch chuyển thế giới.”

— MOHANDAS K. GANDHI

“Một tâm trí chưa được thức tỉnh thường gây chiến với Bản chất vốn có của mọi thứ.”

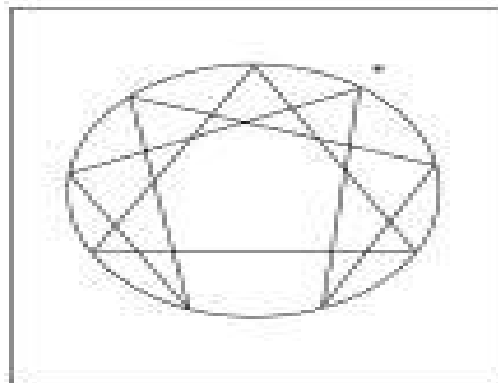
— JACK KORNFIELD

“Chúng ta sẽ không bao giờ có bạn bè, nếu chúng ta hy vọng tìm thấy những người bạn không hề có khiếm khuyết.”

— THOMAS FULLER

“Điểm mạnh thực sự của sự thật là, khi một ý kiến là đúng, nó có thể bị bác bỏ một, hai hay nhiều lần, nhưng lịch sử sẽ tìm ra những người có thể khám phá nó một lần nữa.”

— JOHN STUART MILL



NHÀ GIÁO

NHÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI

QUẢN THẬP TỰ

NHÀ ĐẠO ĐỨC

KẾ CẤU TOÀN

NGƯỜI SẮP ĐẶT

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Có vẻ hơi đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Hầu hết mọi người nghĩ tôi là một người nghiêm túc, không thích những thứ vớ vẩn – và rốt cuộc tôi nghĩ mình đúng là như vậy.

-----2. Tôi đã cố để thành thật và khách quan về bản thân – và tôi quyết tâm làm theo lương tâm của mình bằng bất cứ giá nào.

-----3. Mặc dù có một phần nào đó trong tôi có thể trở nên hoang dại, nhưng thường thì đó không phải là phong cách của tôi.

-----4. Có vẻ như tôi đang sống với một nhà phê bình bên trong tâm trí: thỉnh thoảng tiếng nói phê bình đó rất thông thái và nhạy bén, nhưng nó thường rất nghiêm khắc và khó tính.

-----5. Tôi cảm thấy mình phải trả một cái giá lớn để trở nên hoàn hảo.

-----6. Tôi muốn thoải mái cười giống như những người khác – Tôi nên làm điều đó thường xuyên hơn!

-----7. Những nguyên tắc và lý tưởng của tôi truyền cảm hứng dẫn tôi tới những thành tựu lớn lao hơn và khiến cho cuộc sống của tôi có ý nghĩa và đáng giá.

-----8. Tôi không hiểu tại sao nhiều người lại có những tiêu chuẩn lỏng lẻo tới vậy.

-----9. Tôi chịu trách nhiệm phải hoàn thành rất nhiều việc nên buộc phải có tính tổ chức và làm việc có phương pháp hơn những người khác.

-----10. Tôi có một ý thức cá nhân về nghĩa vụ, có thể đó là một nghĩa vụ vì mục đích nào đó cao cả hơn, và tôi tin rằng mình có thể đạt được một thành tựu tuyệt vời nào đó trong cuộc đời.

-----11. Tôi ghét phạm sai lầm, và tôi có xu hướng rất tỉ mỉ để chắc chắn rằng mọi thứ đều được giải quyết một cách chính xác.

-----12. Phần lớn cuộc đời tôi tin rằng đúng là đúng và sai là sai – và chỉ có như thế thôi.

-----13. Tôi gặp khó khăn trong việc chấp nhận mọi thứ ở trạng thái vừa đủ.

-----14. Tôi mang trên vai rất nhiều trách nhiệm: nếu tôi không xuất hiện để giải quyết mọi thứ, có Chúa mới biết điều gì đã có thể xảy ra.

-----15. Tôi cảm thấy thực sự bị rung động trước sự cao thượng của con người và thái độ thanh nhã ngay cả khi bị áp lực.

TÍNH CÁCH KIỂU MỘT: NGƯỜI CẢI CÁCH

- ▶ **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Trở nên “xấu xa”, khiếm khuyết, độc ác, tha hóa.
- ▶ **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Trở nên tốt đẹp, đạo đức, cân bằng, liêm chính.
- ▶ **THÔNG ĐIỆP BẢN NGÃ:** "Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn làm những gì đúng đắn."

“Tôi có một nhiệm vụ trong đời.”

Kiểu người lý trí, lý tưởng: có nguyên tắc, có mục đích, tự chủ và cầu toàn

Chúng tôi đã đặt tên cho tính cách kiểu Một là Người Cải Cách, bởi những người thuộc kiểu Một có ý thức về sứ mệnh cải thiện thế giới theo nhiều cách khác nhau, sử dụng bất kỳ mức độ quyền lực nào mà họ có. Họ phấn đấu để vượt qua nghịch cảnh – đặc biệt là nghịch cảnh về mặt đạo đức – để tinh thần con người có thể tỏa sáng và tạo nên sự khác biệt. Họ phấn đấu cho những giá trị cao hơn, thậm chí là hy sinh bản thân mình.

Lịch sử đã khắc ghi tên của rất nhiều người thuộc kiểu tính cách Một, những người đã rời bỏ một cuộc sống thoải mái để đạt được điều gì đó phi thường, bởi họ cảm thấy một điều gì đó lớn lao hơn đang vẫy gọi. Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, Raoul Wallenberg đã bỏ lại cuộc sống trung lưu thoải mái sau lưng để bảo vệ hàng ngàn người Do Thái châu Âu khỏi sự xâm lược của Đức Quốc xã. Ở Ấn Độ, Gandhi đã bỏ lại gia đình cùng cuộc sống của mình với địa vị là một luật sư thành công để trở thành người thúc đẩy cuộc hành trình đi tới độc lập, vươn tới một xã hội không có bạo lực của Ấn Độ. Joan rời ngôi làng của cô ở Pháp để khôi phục ngai vàng cho Dauphin và trục xuất người Anh ra khỏi nước Pháp. Chủ nghĩa lý tưởng của những người Kiểu Một này đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người.

Kiểu Một là những người hành động thực tế, họ mong muốn là những cá nhân có ích theo nghĩa tốt đẹp nhất. Ở một mức độ ý thức nào đó, họ cảm thấy mình “có một nhiệm vụ” phải hoàn thành trong cuộc sống, và họ muốn cố gắng hết sức để giảm bớt những hỗn loạn họ nhìn thấy trong môi trường của mình.

Mặc dù kiểu Một có ý thức mạnh mẽ về mục đích sống, họ thường cảm thấy cần phải biện minh cho hành động của họ với chính mình và với người khác. Xu hướng này khiến kiểu Một mất rất nhiều thời gian suy nghĩ về hậu

quả của hành động của họ, cũng như về những cách giúp họ không đi ngược lại những lý tưởng của mình. Do đó, kiểu Một thường tự thuyết phục rằng họ là kiểu “suy nghĩ bằng cái đầu”, những người theo chủ nghĩa duy lý trí hành động theo logic và sự thật khách quan. Nhưng thực tế lại có phần khác biệt: *Kiểu một thực ra là những nhà hoạt động xã hội đang tìm kiếm một lý do có thể chấp nhận được cho những gì họ cảm thấy họ phải làm.* Họ là những người có bản năng và đam mê, họ sử dụng niềm tin và sự phán xét để kiểm soát và định hướng bản thân cũng như hành động của họ.

Với một nỗ lực để giữ đúng nguyên tắc của mình, kiểu Một chống lại việc bị ảnh hưởng bởi các thôi thúc bản năng của họ, cố ý không nhượng bộ hay thể hiện chúng một cách tự do. Kết quả là kiểu Một trở thành loại tính cách có vấn đề với sự kìm nén cảm xúc, sự kháng cự và sự giận dữ. Người khác thường coi họ như những người có khả năng tự chủ cao, thậm chí cứng nhắc, mặc dù đây không phải là cách mà kiểu Một cảm nhận về bản thân. Dường như họ nghĩ rằng mình đang ngồi trên một chiếc vạc lớn của những đam mê và ham muốn và rằng họ nên “đẩy nắp vạc lại” để giúp cho bản thân họ và người khác không hối tiếc về sau.

Cassandra, một nhà trị liệu tại một phòng trị liệu tư nhân, nhớ lại những khó khăn mà cô đã gặp phải khi còn trẻ.

“Tôi nhớ khi ở trường trung học, tôi được nhận xét rằng mình không có cảm xúc. Trong thâm tâm, tôi cảm nhận được cảm xúc của mình một cách mãnh liệt nhưng tôi không thể thể hiện chúng ta ngoài mãnh liệt như cách tôi cảm nhận. Ngay cả bây giờ, khi tôi có mâu thuẫn với một người bạn hay cần giải quyết một vấn đề, tôi thường luyện tập trước làm thế nào để bày tỏ rõ những gì mình muốn, cần và quan sát thấy, nhưng trông không có vẻ gay gắt hay đổ lỗi cho người khác trong cơn tức giận.”

Kiểu Một tin rằng việc nghiêm khắc với bản thân (để cuối cùng trở nên “hoàn hảo”) giúp biện minh trong mắt chính họ và người khác. Nhưng bằng cách cố gắng tạo ra thương hiệu riêng về sự hoàn hảo, họ thường tạo ra một địa ngục cho chính mình. Xu hướng này khiến họ khó có thể tin tưởng vào sự dẫn dắt bên trong nội tâm – hay nói cách khác, để tin tưởng vào cuộc sống, kiểu Một dựa rất nhiều vào cái siêu tôi của họ, một tiếng nói học được từ thời thơ ấu, để được dẫn tới những điều tốt đẹp hơn mà họ say mê tìm kiếm. Khi kiểu Một đã hoàn toàn bị cuốn hút vào tính cách của mình, có rất ít khác biệt giữa họ và giọng nói nghiêm khắc, không biết tha thứ này. Tách khỏi tính cách của mình, nhận ra những điểm mạnh thực sự và những điểm hạn chế, chính là sự phát triển dành cho kiểu Một.

Hãy lưu ý rằng, những đặc điểm của thời thơ ấu mà chúng tôi mô tả dưới đây không tạo ra kiểu tính cách. Thay vào đó, nó miêu tả những xu hướng mà chúng ta quan sát được trong những năm tháng đầu đời, có tác động mạnh mẽ lên những mối quan hệ lúc trưởng thành của những người thuộc kiểu tính cách Một.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Kiểu Một cố gắng hết sức để trở thành những đứa trẻ ngoan: họ thường kể lại rằng, khi còn nhỏ, họ cảm thấy cần phải biện minh cho sự tồn tại của mình. Họ không chấp nhận việc mình đơn giản chỉ là một đứa trẻ, và nhiều kiểu Một nhỏ tuổi đã phát triển một ý thức về sự nghiêm túc và tinh thần trách nhiệm như người trưởng thành. Họ hiểu rằng cha mẹ kỳ vọng rất nhiều ở họ, và giống

như kiểu tính cách Ba, họ thường đóng vai trò là “anh hùng” của gia đình. Kiểu Một nhỏ tuổi thường đảm nhận những kỳ vọng như vậy với một sự nhiệt tình tuyệt vời.

Jeanne, một nhà lãnh đạo tâm linh cho những người phụ nữ theo tôn giáo ở Quebec, vẫn còn nhớ áp lực mà cô cảm thấy khi phải đề cao các giá trị của gia đình mình.

“Khi tôi bị chảy máu cam một cách thường xuyên và nghiêm trọng, bố sẽ nói với tôi rằng tôi đã không cầu nguyện đủ nhiều. Tôi không biết như thế nào là “đủ”, nhưng tôi nghĩ rằng càng cầu nguyện nhiều hơn càng tốt... Bố mong muốn tôi cầu nguyện và làm điều đó thay cho ông ấy và cả gia đình. Không cần phải nói, tôi đã dành thời gian để tham dự Thánh lễ hằng ngày. Tôi đã có một nhiệm vụ nghiêm túc phải hoàn thành: hạnh phúc gia đình có thể bị đe dọa nếu tôi không thực hiện nhiệm vụ đó.”

Vì nhiều lý do khác nhau, kiểu Một trải nghiệm cảm giác bị “mất kết nối” với người bảo vệ họ (thông thường là cha đẻ của họ, mặc dù không phải lúc nào cũng vậy). Có một người lớn đáng tin cậy ngoài người mẹ mà đứa trẻ có thể nhận dạng, hướng tới mang lại cho đứa trẻ khả năng tách khỏi sự phụ thuộc vào mẹ. Lâu dần, đứa trẻ đó ngày càng cảm nhận được tính cá nhân và sự tự chủ của mình. Tuy nhiên, nếu người bảo vệ này không hoàn thành đầy đủ vai trò của mình, kiểu Một sẽ cảm nhận một sự mất kết nối căn bản. Họ nhận ra người cha thực sự hay tượng trưng của họ không phù hợp với tính cách và nhu cầu của mình. Điều này không nhất thiết có nghĩa người bảo vệ đó là người xấu xa hay bạo lực, nhưng vì lý do nào đó, một sự kết nối đơn giản đã không xảy ra.

Kết quả là một cảm giác thất vọng và linh cảm đứa trẻ ấy sẽ phải “làm người cha” cho chính mình. Trong một số trường hợp, kiểu Một nhỏ tuổi phản ứng với tình cảnh hỗn loạn xung quanh bằng cách trở nên cực kỳ trách nhiệm,

đóng vai trò là “tiếng nói của lý trí” trong gia đình. Bằng cách này, họ có thể thiết lập một chút ý thức về quyền tự chủ và ranh giới – các vấn đề chính của kiểu tính cách này.

Justine là một nhà tư vấn kinh doanh, người đã có một tuổi thơ với nhiều tổn thương ép anh phải phát triển một cơ chế phòng vệ bản ngã nhạy cảm và nghiêm ngặt.

“Vì trong gia đình tồn tại rất nhiều mâu thuẫn, tôi cảm thấy mình phải ngăn chặn hoặc sửa chữa nó theo một cách nào đó. Điều đó có lẽ đã góp phần vào bản tính thích kiểm soát của tôi. Tôi không giỏi trong việc kiềm chế do tôi có một bà mẹ hay giận dữ, vì vậy tôi đánh đồng bản thân với những hành vi thiếu lành mạnh của bà để bảo vệ bản thân. Tôi lớn lên trở thành một người rất hay đánh giá, phán xét và quá đề cao quan điểm của bản thân. Tôi đối xử với các em gái của mình như cách mẹ đối xử với chúng tôi. Tôi đã rất hách dịch và hay đòi hỏi.”

Thực tế, những đứa trẻ thuộc kiểu Một thường nói: “Tôi sẽ tự đưa ra hướng dẫn cho mình. Tôi sẽ trở thành người cha và là người hướng dẫn đạo đức cho bản thân. Tôi sẽ tự cảnh cáo để không ai khác cảnh cáo tôi. Tôi sẽ tự trừng phạt chính mình để không ai khác có thể trừng phạt mình.” Kiểu Một cố gắng vượt lên những gì được mong đợi ở họ bằng cách tuân thủ các quy tắc nghiêm ngặt đến mức không ai có thể bắt lỗi họ, do đó họ thường rất độc lập.

Leo, một nhà tư vấn kinh doanh thành công, nhớ lại những khó khăn trong quá trình thích nghi ở thời thơ ấu.

“Khi còn nhỏ, tôi đã sớm học được rằng chỉ có duy nhất và chỉ một cách làm việc đúng đắn – đó là cách của cha tôi. Nó không nhất quán và đôi khi sẽ thay đổi, nhưng luôn là cách ‘đúng’... Vì vậy, để phản ứng lại sự thiếu nhất quán của cha, tôi đã có ý thức đưa mình vào cuộc tìm kiếm phương thức đúng đắn ‘thực sự’ mà bản thân có thể làm theo.”

Theo cách nào đó, kiểu Một cảm thấy họ cần phải vượt qua sự mong đợi của người bảo vệ họ. Họ cảm thấy mình phải tạo ra một bộ nguyên tắc tốt hơn cho chính bản thân; họ quyết định điều gì đúng và điều gì sai. Nhưng khi làm như vậy, đứa trẻ cảm thấy có lỗi khi phán xét (và ngăm lên án) người bảo vệ của chính mình. Để thoát khỏi mặc cảm trong tình huống này, kiểu Một trẻ tuổi xây dựng một nhân dạng cho phép họ thấy mình là người tốt và có trách nhiệm, để những người khác luôn lười biếng, cầu thả, hoặc ít nhất là ít đúng đắn và “trưởng thành” hơn họ. Sự tự biện minh này trở thành nền tảng cho nhân dạng của kiểu Một và mô hình cảm xúc sẽ tái hiện trong suốt cuộc đời của họ.

KIỂU MỘT VỚI CÁNH SÓ CHÍN: NHỮNG NGƯỜI LÝ TƯỞNG HÓA

Trạng thái lành mạnh. Những người thuộc kiểu này rất sáng suốt, khôn ngoan và văn minh. Họ có thể là các học giả uyên bác, duy trì lập trường triết học tập trung vào các mối quan tâm dài hạn về một bức tranh “tổng thể”. Họ có thể hướng nội, khép kín, luôn tìm kiếm sự giải thoát khỏi “đám đông điên cuồng”. Họ thích lui tới những nơi yên tĩnh, tự nhiên. Họ dè dặt tình cảm nhưng hào phóng, tốt bụng và ân cần. Họ yêu thiên nhiên, động vật và sự trong trẻo ở bất cứ nơi nào đặt chân đến. Họ muốn cải thiện mọi thứ nhưng bằng một cách nhẹ nhàng và xa cách hơn so với những kiểu Một khác.

Trạng thái trung bình. Lý tưởng hóa và ít khi quan tâm đến chính trị cũng như những “công việc bẩn thỉu” cần thiết để mang lại những cải cách mà họ tin tưởng, những người trung bình loại này thờ giải thích lý tưởng của mình còn hơn là thuyết phục người khác về sự đúng đắn của chúng. Sự tức giận đặc trưng của kiểu Một khó phát hiện hơn ở trạng thái này, thường được bộc lộ trong sự cứng nhắc, thiếu kiên nhẫn và tính hay mĩa mai. Những người thuộc

phân nhóm này thích ở một mình và thích tìm kiếm những cơ hội làm việc một mình để tránh phải đối phó với sự lộn xộn đáng thất vọng của các mối quan hệ. Họ có thể xa cách với thế giới, lạnh lùng, có khả năng coi thường, ngạo mạn và khinh thường đồng loại của mình.

Kiểu Một với Cánh Số Hai: Người Ủng Hộ

Trạng thái lạnh mạnh. Những người thuộc phân nhóm này hòa trộn những lý tưởng và nguyên tắc của mình với sự đồng cảm và lòng trắc ẩn đối với người khác. Ít lý tưởng hóa một cách thuần túy hơn các phân loại khác, họ thực sự quan tâm đến việc cải thiện nhân loại và sẵn sàng chiến đấu để mang lại những thay đổi mà họ ủng hộ. Họ cũng thể hiện sự đam mê một cách công khai và giao tiếp nhiều hơn, yêu thích sự “cho và nhận” của trò chơi “chính trị”. Những người thuộc phân nhóm này có khả năng thuyết phục và luôn cố gắng hết sức để khiến người khác quan tâm đến những mục đích và niềm tin mà họ có.

Ví dụ:

Jerry Brown

Hillary Clinton

Celine Dion

John Bradshaw

Emma Thompson

Jane Fonda

Joan Baez

Vanessa Redgrave

Ralph Nader

John Paul II

Trạng thái trung bình. Rất tích cực và hướng ngoại, những người trung bình của phân nhóm này có thể theo đuổi những lý tưởng và sự cải cách mà họ tìm kiếm một cách khá hung hăng và mạnh mẽ. Trong khi họ cảm thấy thoải mái khi ở một mình và cần rất nhiều “thời gian tĩnh lặng” để nạp năng lượng và suy nghĩ, họ cũng được tiếp thêm năng lượng bằng cách tương tác với những người khác, đặc biệt là tranh luận và hoàn thiện ý tưởng của mình. Điều này làm cho họ giỏi chính trị một cách tự nhiên, ở bất kỳ quy mô nào. Nhu cầu của người khác là trọng tâm cho lòng nhân đạo ở họ, miễn là họ cảm thấy họ đang tạo ra sự khác biệt. Họ có thể trở nên phán xét, cáu kỉnh và phản ứng mạnh mẽ về sự bất mãn của mình khi thất vọng. Họ cũng mạnh mẽ và thiên về hành động hơn các kiểu phụ khác, vì vậy khả năng bị mọi người và các yếu tố khách quan tác động làm cho thất vọng ở họ là cao hơn.

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG KIỂU MỘT

Tự chủ. Trong phạm vi trung bình, kiểu Một có xu hướng lo lắng về tình trạng vật chất của bản thân, gồm cả tài chính lẫn sức khỏe. Họ thường tự lên án mình vì không làm việc chăm chỉ (như kiểu Sáu trung bình). Bản năng Tự bảo tồn cũng mạnh mẽ thôi thúc họ thỏa mãn những nhu cầu của bản thân, nhưng cái siêu tôi của kiểu Một có thể chống lại những thôi thúc đó một cách mãnh liệt. Xung đột nội tâm là nguồn gốc của việc họ liên tục bị căng thẳng, mệt mỏi cũng như việc mang một thái độ tất-cả-hoặc-chẳng-là-gì đối với những thú vui và ham muốn của mình. Họ có thể tự nuông chiều bản thân và ham muốn của mình, hoặc trải qua một thời kỳ khổ hạnh, trong thời gian đó những ham muốn của họ bị đè nén càng nhiều càng tốt.

Khi nhận dạng bản thân với những mệnh lệnh của cái siêu tôi, họ trở nên rất sợ hãi việc phạm sai lầm, coi nó như thảm họa. Họ thấy rằng bất kỳ hành động sai lầm nào cũng có thể dẫn đến việc hạnh phúc họ bị tước bỏ. Họ có

thể khá kén chọn và khó tính với môi trường của mình (hãy nghĩ đến Felix Unger trong *The Odd couple*). Họ đề cao sự sạch sẽ, trật tự, vệ sinh và cái đẹp. Họ cũng thường bận tâm đến sức khỏe cũng như chế độ ăn uống, tuân thủ theo những niềm tin cá nhân về vitamin, thực dưỡng (macrobiotic), những phương pháp trị liệu vi lượng đồng căn... Họ có xu hướng bảo vệ người khác thái quá dựa trên những điều mà họ lo lắng về bản thân. Nếu lo lắng bản thân bị ốm, họ sẽ mắng người khác về việc không chăm sóc sức khỏe. Nếu lo ngại về vấn đề tiền bạc, họ sẽ khuyến khích người khác tiết kiệm. Ở những Cấp độ thấp hơn, cái siêu tôi khắc nghiệt khiến họ cảm thấy bản thân không xứng đáng với bất kỳ sự thoải mái hay phần thưởng nào.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Một Tự bảo tồn bắt đầu dao động giữa giai đoạn hạn chế nghiêm ngặt những ham muốn của bản thân với giai đoạn tận hưởng sự thừa thãi và đắm chìm vào các thú vui. Họ thường bị ám ảnh bởi các vấn đề sức khỏe, đặc biệt là liên quan đến thực phẩm. Họ thường cố gắng biện minh hay vi phạm chế độ ăn uống làm ảnh hưởng đến sức khỏe của chính mình. Họ ăn đồ ngọt một cách thoải mái, uống đồ có cồn quá mức, sau đó nhảy vào một chế độ ăn kiêng. Sau khi nhâm nhi sữa lắc và ăn khoai tây chiên, họ sẽ uống cả vốc vitamin để cân bằng cơ thể. Kiểu Một Tự bảo tồn dễ bị rối loạn ăn uống và có những hành động cực đoan để kiềm chế các xung động theo bản năng, bao gồm sự tiết chế, nhịn ăn quá mức, ăn liên tục và sau đó móc họng nôn mửa.

KIỂU MỘT VỚI BẢN NĂNG XÃ HỘI

Quân Thập tự. Trong phạm vi trung bình, kiểu Một Xã hội tin rằng họ đại diện cho các giá trị khách quan, tiêu chuẩn xã hội và có thể nói thay tiếng lòng người khác. Sự giảng dạy, vận động phong trào và tính đạo đức có thể là một phần của bức tranh, nhưng chủ yếu họ nói về các vấn đề xã hội, các quy

tắc và thủ tục. Họ thường quan tâm đến chính trị, các vấn đề thời sự, báo chí và rất giỏi trong việc phát hiện ra “sự thật bản thủ”, thường phơi bày những hành động sai trái và lên tiếng chống lại sự bất công. Mặt khác, họ sẽ làm việc kiên nhẫn để đưa ra những cải cách mà họ cho là cần thiết để cải thiện các trường học địa phương, khiến đối tác của họ tham gia tái chế... Kiểu Một Xã hội có được một ý thức sống động về bản thân bằng cách nắm giữ những ý kiến và niềm tin mạnh mẽ của mình cũng như tranh luận để bảo vệ quan điểm. Họ cũng coi trọng những phẩm chất này ở người khác, mặc dù khi trở nên cứng nhắc hơn, họ mong muốn người khác phải luôn đồng ý với họ. Điều này có thể dẫn đến sự cứng nhắc cả trong suy nghĩ và hành vi. Quan điểm của họ có thể trở thành một ranh giới, một bộ giáp chống lại cả thế giới. Và vì kiểu Một áp dụng các quy tắc một cách chặt chẽ nhất cho chính mình, họ sợ bản thân sẽ trở nên mâu thuẫn với niềm tin và ý kiến mà chính họ nêu ra.

Mặc dù kiểu Một Xã hội khẳng định rằng những người khác không nên đưa ra những lời chỉ trích và quan điểm cá nhân, họ lại nhìn nhận mọi thứ một cách phiến diện, phản ứng với các chính sách công cộng như thể đó là những lời sỉ nhục mang tính cá nhân.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Một Xã hội nắm giữ các tiêu chuẩn và kỳ vọng không thực tế cho bản thân, người khác và xã hội. Họ có thể tham gia vào các quan điểm chính trị cực đoan hoặc giáo lý tôn giáo nghiêm ngặt (chủ nghĩa tự do là giải pháp duy nhất cho những căn bệnh của đất nước; không được thực hiện hành vi tình dục trong hôn nhân trừ khi việc đó trực tiếp dẫn đến việc thụ thai). Ở các Cấp độ thấp hơn, họ thường ca thán và có những phát biểu đầy tức giận, liên tục cảm thấy phẫn nộ trước sự không hoàn hảo của loài người.

Kiểu Một TÌNH DỤC

Những tiêu chuẩn chung. Trong phạm vi trung bình, kiểu Một Tình dục muốn có một mối quan hệ hoàn hảo với một đối tác lý tưởng hóa. Họ khao khát một người bạn đời hoàn hảo, một sự ổn định bất biến trong cuộc sống. Nhìn từ góc độ này, họ có thể bị nhầm với kiểu Bốn. Họ có kỳ vọng cao về người bạn đời, gia đình và bạn bè thân thiết và muốn tin rằng người còn lại trong mối quan hệ cũng có cùng tiêu chuẩn. (“Chúng ta đều có những lý tưởng này, phải không?”) Kiểu Một Tình dục sợ rằng người kia sẽ có những thiếu sót, từ đó phá hủy sự hài hòa và hoàn hảo của mối quan hệ. Điều này dẫn đến cảm giác họ cần phải ép những người thân yêu đáp ứng tiêu chuẩn của họ. Họ cũng có thể gặp khó khăn để tìm được ai đó có thể đáp ứng tiêu chuẩn bản thân đặt ra, họ thử hết mối quan hệ này tới mối quan hệ khác nhưng luôn cảm thấy thất vọng.

Kiểu Một Tình dục rất coi trọng sự chung thủy (“Tình yêu là mãi mãi.”) Mặc dù không tỏ ra bất cần, họ thường phải chịu đựng nỗi sợ bị bỏ rơi và cô đơn triền miên. Sự pha trộn giữa kỳ vọng cao cùng nỗi sợ bị bỏ rơi có thể dẫn đến một thái độ phán xét và kiểm soát đối với đối phương. (“Đừng bao giờ làm tôi thất vọng. Đừng bao giờ lừa dối tôi!”) Ở các Cấp độ thấp hơn, họ liên tục cần phải “kiểm tra” các hoạt động và những nơi mà người kia đi tới. Kiểu Một Tình dục cảm thấy họ đã có một mối quan hệ tốt, đạt được niềm vui và cảm thấy bị đe dọa khi mất một trong những món quà mà họ sở hữu. Sự chỉ trích và kiểm soát có thể được sử dụng để khiến người kia mất cân bằng, khiến họ cảm thấy mất tự tin, do đó trì hoãn một sự bỏ rơi có thể xảy ra.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, biến thể Tình dục mang đến cho họ những ham muốn và thèm khát mạnh mẽ, điều này rất khó để biện minh trước cái siêu tôi của kiểu Một. Kiểu Một có thể trải qua ham muốn mãnh liệt xen kẽ với một nhu cầu từ chối ham muốn đó. Điều này có thể dẫn đến cả sự thôi thúc lẫn kìm nén về mặt tình dục. (“Tôi không muốn bị thu hút bởi anh ta!”)

Đồng thời, họ có thể tin rằng người kia là nguồn gốc của nỗi ám ảnh của mình và họ muốn kiểm soát người đó để khôi phục lại sự cân bằng trong mối quan hệ. Kiểu Một Tình dục thiếu lành mạnh là con mồi của những cơn ghen dữ dội. Họ luôn sợ hãi đến nỗi liên tục hỏi và làm khó người khác. Trong những trường hợp cực đoan, họ có thể trừng phạt bản thân hay người khác để tự thanh lọc những ham muốn của chính mình.

Hầu hết các cá nhân kiểu một sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO KIỂU MỘT: Ý THỨC MÃNH LIỆT VỀ NHỮNG NGHĨA VỤ CÁ NHÂN

Kiểu Một có thể phát triển bản thân chỉ đơn giản bằng cách nhận ra và ý thức được Hội chuông Cảnh tỉnh cụ thể của họ, một cảm giác nặng nề và liên tục về nghĩa vụ cá nhân. Họ bắt đầu nghĩ rằng họ cần sửa chữa bất cứ vấn đề nào gặp phải. (“Nếu tôi không làm điều này, sẽ không có ai khác làm được!”) Hơn nữa, họ tin chắc rằng ngay cả khi những người khác sẵn sàng giải quyết các vấn đề, họ sẽ không giải quyết công việc một cách kỹ lưỡng như chính kiểu Một. Do đó, họ ngày càng trở nên tập trung vào việc sửa chữa, tổ chức và kiểm soát môi trường của mình. Họ cũng trở nên căng thẳng và nghiêm trọng, tự động tập trung vào những thứ có vấn đề.

LÃNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Tử khóa: Chấp nhận, Khôn ngoan</i>	Kiểu Một từ bỏ niềm tin rằng họ có quyền phán xét mọi thứ một cách khách quan và có thể tiếp cận cuộc sống mà không phản ứng với cảm xúc của mình. Họ cũng đạt được Khao khát Cơ bản một cách trở trêu – để có được lòng chính trực và là một người tốt. Sự khám phá ra bản thân khiến họ trở nên khôn ngoan, nhạy bén, chấp nhận, đầy hy vọng và thường rất cao cả.
	Cấp độ 2	<i>Phân tích, Hợp lý</i>	Kiểu Một tập trung vào những gì cái siêu tôi của họ chỉ bảo trong cuộc sống và bảo vệ bản thân khỏi những phần “rối loạn” trong chính họ: “Tôi tinh tế, có chứng mực, và khách quan.”
	Cấp độ 3	<i>Có nguyên tắc, Có trách nhiệm</i>	Kiểu Một củng cố hình ảnh bản thân bằng cách cố gắng sống đúng với lương tâm và lý trí. Họ cực kỳ có đạo đức và tinh thần tự giác cũng như sở hữu một ý thức mạnh mẽ về mục đích và sự phán xét. Chân thật và ăn nói lưu loát, họ dạy người khác bằng cách làm gương, họ gác lại những khao khát cá nhân vì mục đích cao cả hơn.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Có nghĩa vụ, Cố gắng</i>	Kiểu Một bắt đầu sợ rằng người khác trở nên lãnh đạm đối với những nguyên tắc của mình. Họ muốn thuyết phục mọi người tin vào tính đúng đắn trong quan điểm họ đưa ra. Họ trở nên đầy nghiêm trọng và bị thôi thúc, tranh cãi với người khác và xoa dịu các rắc rối khi bị đánh giá và chỉ ra những vấn đề đang tồn tại trong thế giới của họ.
	Cấp độ 5	<i>Tự chủ, Có trật tự</i>	Kiểu Một lo rằng mọi người sẽ kết án họ vì bất cứ hành động nào sai lệch với lý tưởng của họ. Do đó nếu lên quan điểm của mình, giờ đây họ cảm thấy cần phải luôn thỏa mãn những lý tưởng đó, vì vậy họ cố gắng sắp đặt bản thân và thế giới một cách triệt để. Họ luôn đúng giờ và làm việc có phương pháp nhưng cũng hay tức giận và căng thẳng.
	Cấp độ 6	<i>Hay phán xét, Khó tính</i>	Kiểu Một sợ rằng người khác sẽ làm đảo lộn những trật tự và sự cân bằng mà họ đạt được, đồng thời cảm thấy tức giận vì người khác không coi trọng lý tưởng của họ. Họ phản ứng bằng việc quát mắng và sửa lỗi người khác vì đã không đáp ứng được những tiêu chuẩn đã đặt ra. Họ là những người mang chủ nghĩa hoàn hảo, luôn nêu lên ý kiến cá nhân và hay mĩa mai người khác.
THIỆU LÃNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Ngay thẳng, Cứng nhắc</i>	Kiểu Một sợ rằng những lý tưởng của họ thực sự có thể là sai lầm. Để bảo vệ hình ảnh, họ cố gắng bao biện cho bản thân và gạt bỏ những lời phê bình. Họ không cởi mở về đầu óc và không thỏa hiệp hay đàm phán về những quan điểm của mình. Họ luôn cảm thấy cay đắng, ghét bỏ mọi người và luôn cảm thấy bản thân rất ngay thẳng.
	Cấp độ 8	<i>Ám ảnh, Mâu thuẫn</i>	Kiểu Một bảo vệ bản thân khỏi những khao khát và thôi thúc vô lý của mình một cách tuyệt vọng, đến mức trở nên ám ảnh với những khía cạnh của bản thân mà họ muốn điều khiển. Họ bắt đầu hành động hóa tất cả những khao khát bị kìm nén trong khi công khai lên án chúng. Họ không thể ngăn bản thân mình lại.
	Cấp độ 9	<i>Hay chỉ trích, Hay trừng phạt</i>	Việc nhận ra họ đã mất kiểm soát bản thân và đang có những hành động mà họ không thể tha thứ là quá sức chịu đựng đối với những kiểu Một thiếu lãnh mạnh. Họ cố gắng rũ bỏ nguyên nhân của những ám ảnh về bản thân mình, người khác, môi trường, dẫn đến sự khiếm khuyết bản thân, hành vi giết người, nặng nề hơn là tự tử.

Khi bắt đầu cảm thấy như thể trọng lượng của cả thế giới đang đè lên vai, đó là một dấu hiệu mạnh mẽ cho thấy kiểu Một trung bình đang rơi vào cái bẫy đặc trưng của mình.

Đây là những dòng tâm sự của Cassandra, nói lên những khó khăn mà cô đã gặp phải khi từ bỏ xu hướng này.

“Là kiểu Một đồng nghĩa với việc cảm thấy gánh nặng trong phần lớn thời gian – gánh nặng bởi nhu cầu phải làm điều đúng đắn trong mọi tình huống, theo dõi những suy nghĩ và cảm xúc của mình để chúng không bộc lộ ra. Và nếu chúng được bộc lộ, tôi phải thể hiện chúng một cách thích hợp và ‘vừa

đủ'. Tôi vẫn đấu tranh với cảm giác bức bối khi mọi người không lắng nghe tôi, hoặc tệ hơn nữa, khi họ đi đến kết luận giống như tôi sau khi mắc phải những sai lầm khủng khiếp gây tổn hại cho chính họ và người khác. Tôi vẫn chưa tìm thấy sự cân bằng trong lĩnh vực này."

TRÁCH NHIỆM CÔ ĐƠN

Kiểu Một trung bình không chỉ cảm thấy bắt buộc phải "làm điều đúng" mà còn phải bù đắp cho sự bất cẩn và ngốc nghếch của người khác. Bạn có thấy đặc điểm này trong chính mình không? Trong hoàn cảnh cụ thể nào điều này thường xảy ra? Khi điều này xảy ra, bạn có ý kiến gì về những người khác? Điều này làm bạn cảm thấy như thế nào về họ? Về chính bản thân bạn?

"Tôi biết mọi thứ nên diễn ra thế nào."

Vai trò Xã hội: Nhà giáo dục

Trong phạm vi trung bình, kiểu Một bắt đầu tự xác định Vai trò Xã hội của mình trên cương vị nhà giáo dục hoặc giáo viên, người có nhiệm vụ trau dồi trí tuệ cho những người thiếu hiểu biết, nâng đỡ những người sa ngã và chỉ cho người khác sống một cách hữu ích và hiệu quả. Họ cảm thấy mình bắt buộc phải hướng dẫn người khác cách tốt nhất để hoàn thành mọi việc, thậm chí là việc đơn giản như rửa bát hay gấp lại một tờ báo sau khi đọc.¹⁵

Một cách vô thức, Kiểu Một trung bình tự coi mình là người trưởng thành, có trách nhiệm, được bao quanh bởi những đứa trẻ vô lý, bất cẩn và thái độ này thường được truyền đạt đến người khác theo cả cách tinh tế lẫn không tinh tế. Lập trường ngạo mạn này thường khiến người khác chống lại sự giúp đỡ và ý kiến của kiểu Một – ngay cả khi những người khác có thể đồng ý với họ về mặt nguyên tắc. Một sự chống đối như vậy thường làm kiểu Một buồn bức hơn rất nhiều.

Vai trò giáo viên cũng có thể khiến kiểu Một trở nên thiếu kiên nhẫn với phản ứng của người khác. Kiểu Một có thể nhận ra rằng những người khác đang cố gắng nỗ lực, nhưng họ thường đặt câu hỏi liệu những nỗ lực đó có đủ không. Họ bức bối về việc mọi người đang lãng phí thời gian quý báu bằng cách đặt câu hỏi về cách làm việc của người khác. Kiểu Một cảm thấy họ phải làm việc quá giờ để bù đắp cho sự cầu thả hay lười biếng của người khác, vì vậy họ thường không chăm sóc bản thân một cách đầy đủ. Tuy nhiên, sự cáu kỉnh và thiếu kiên nhẫn khiến kiểu Một trung bình gặp rất nhiều khó khăn trong việc truyền đạt những đề nghị của họ tới người khác một cách không mang tính đe dọa. May mắn thay, chính phẩm chất này lại là một mẹo giảm bớt phiền toái cho kiểu Một.

Cassandra đã học cách sử dụng sự thất vọng của mình như một dấu hiệu cho thấy cô ngày càng bị bó buộc bởi tính cách. Sự khó chịu là một dấu hiệu chắc chắn rằng cô đang bắt đầu trượt dốc.

“Tôi thường trở nên cáu kỉnh khi chưa được đáp ứng một số nhu cầu. Nó có thể đơn giản là một nhu cầu đơn giản như ăn, hoặc phức tạp như một cuộc xung đột với một người bạn cần được giải quyết. Tôi đang học cách không ‘đổ lỗi’ cho bản thân vì trở nên cáu kỉnh, mà phải thực hiện các bước để can thiệp trước khi nó biến thành sự khắc nghiệt hoặc chứng trầm cảm.”

Khi kiểu Một trở nên thiếu lành mạnh hơn, họ dễ dàng bị làm phiền bởi những tiêu chuẩn mà theo họ là lỏng lẻo của những người khác. (“Tại sao mọi người trong văn phòng này không gọn gàng như tôi?”, “Việc giữ cho phòng gọn gàng là một vấn đề đơn giản đối với những đứa trẻ.”) Kiểu Một trung bình dường như không hiểu rằng trong khi những thói quen và phương pháp riêng của họ có thể rất hiệu quả cho chính bản thân họ, chúng có thể không phù hợp với người khác. Họ dường như không nắm bắt được rằng người khác có thể muốn dành thời gian và sức lực của mình cho các dự án và mơ ước

khác nhau. (Không phải ai cũng quan tâm đến việc giá đựng gia vị có sắp xếp theo đúng trật tự hay không.)

DẠY DỠ NGƯỜI LỚN

Bốn cách mà con người giao tiếp với người khác một cách vô thức đã được bộ môn tâm lý học chỉ ra trong học thuyết phân tích tương giao. Giao tiếp diễn ra giữa người lớn – người lớn, trẻ con – người lớn, trẻ con – trẻ con và người lớn – trẻ con. Kiểu Một thường tạo ra những rắc rối trong mối quan hệ của mình bằng cách chọn phương thức cuối cùng: người lớn – trẻ con. Các nhà tâm lý học đã tìm ra rằng đây là cách giao tiếp kém hiệu quả nhất. Hãy chú ý khi bạn rơi vào phương thức này một cách vô thức. Bạn nhận được phản hồi gì từ người khác? Điều đó làm bạn cảm thấy như thế nào? Bạn nhận được gì từ phương thức giao tiếp này?

Nổi tức giận, lòng thù hận và sự thất vọng

Sự tức giận của kiểu Một hướng vào chính bản thân họ vì đã không sống đúng với lý tưởng của mình, cũng như vào những người khác vì kiểu Một coi họ là những người lười biếng và vô trách nhiệm. Khi kiểu Một trở nên thiếu lành mạnh, họ trút giận lên người khác nhiều hơn sau khi biến mình thành người phán xét duy nhất về việc ai là người đúng, cũng như điều gì đúng và sai. Họ cũng trở nên căm ghét hơn với người khác bởi những người xung quanh dường như đang tự do. Họ nghĩ rằng mọi người không gánh vác những phần trách nhiệm bình đẳng với mình – và tất cả dường như đang vui chơi. (“Tại sao tôi phải làm tất cả mọi việc và nhận mọi trách nhiệm trong khi những người khác đang nhàn rỗi?”)

Bản chất nổi tức giận không phải là một điều xấu. Đó là thứ phát sinh một cách tự nhiên khi một điều gì đó mà chúng ta không thích hoặc không muốn

trong cuộc sống xuất hiện quanh chúng ta. Tức giận là một cách để chống lại cuộc tấn công vào tính trung thực của chúng ta, cho dù là về thể chất, đạo đức, hay tinh thần. Sự tức giận, khi được trải nghiệm đầy đủ (mà không hành động hóa, bị kìm nén hay “nuốt vào trong”), là một cảm giác tức thời và ngắn ngủi. Khi chúng ta cho phép sự tức giận của mình trôi dạt mà không chống lại nó, nó thường phát sinh như một làn sóng và đi qua chúng ta chỉ trong vòng một phút. Khi chúng ta chống lại sự tức giận hoặc bám víu lấy nó (vì những lý do mang tính chiến lược khác của bản ngã), nó sẽ tiếp tục tồn tại trong những suy nghĩ ám ảnh, hạn chế cảm xúc và khiến cơ thể chúng ta bị căng thẳng. Ngay cả khi những kiểu suy nghĩ này đã diễn ra, sự tức giận vẫn được lưu giữ trong cơ thể, bị khóa lại trong sự căng thẳng cơ bắp và các hành vi theo thói quen như đi lại xung quanh, cắn móng tay và nghiến răng. Kiểu Một có thể đạt những bước phát triển rất lớn bằng việc học cách cảm nhận sự tức giận của họ mà không cố gắng kìm nén hay biện minh cho nó. Nói chuyện cởi mở về sự tức giận của mình với những người quan trọng khác có thể chữa lành vết thương cho kiểu Một và là một bước tích cực trong việc học cách xử lý sự thù hận.

Trớ trêu thay, kiểu Một không phải lúc nào cũng nhận thức được sự tức giận của họ. Họ hiếm khi trải qua sự tức giận vì cái siêu tôi thường cấm họ không được tỏ ra “quá xúc động”. Tức giận là mất kiểm soát, kém hoàn hảo, vì vậy kiểu Một thường phủ nhận nỗi tức giận của mình thông qua hành động nghiến răng: “Tôi không tức giận! Tôi chỉ đang cố gắng để khiến cho mọi thứ trở nên đúng đắn!”

Phản đấu vì lý tưởng

Kiểu Một trung bình phản đấu vì lý tưởng của họ, vì việc đó khiến họ cảm thấy đáng giá và cung cấp một phương thức để ngăn chặn tiếng nói tiêu

cực của cái siêu tôi. Nhưng càng muốn lý tưởng, họ càng trở nên thất vọng bởi thực tế và họ không thể nhìn thấy những điều tốt đẹp ngay trước mắt, kể cả trong một mối quan hệ, trong hiệu quả công việc của đồng nghiệp hay trong hành vi của một đứa trẻ. Bóng ma của lý tưởng cũng bắt đầu làm lu mờ hiệu quả công việc của chính họ cũng như sự hài lòng mà họ có từ công việc của mình. Tất cả mọi thứ từ làm việc tại văn phòng, giúp con cái làm bài tập về nhà, đến việc viết một bức thư đều trở nên nặng nề hơn vì nó phải được thực hiện hoàn hảo nhất có thể.

Giống như các kiểu tính cách khác, kiểu Một có một mâu thuẫn cố hữu ở trung tâm cấu trúc tính cách. Họ mong muốn tìm thấy sự trung thực và cảm giác vẹn toàn, nhưng bằng cách liên tục phán xét, cái siêu tôi chia họ thành những phần “tốt” và “xấu”. Do đó, họ mất tính chân thực và cảm giác trọn vẹn mà họ tìm kiếm. Một cuộc đấu tranh nội tâm trỗi dậy giữa các mảnh khác nhau trong chính bản thân họ, giữa họ với những người khác và giữa họ với thế giới.

Ngay cả khi kiểu Một có thể đáp ứng các tiêu chuẩn của riêng mình, các tiêu chuẩn đó lại được nâng lên bởi cái siêu tôi. (Theo định nghĩa, lý tưởng là thứ không thể đạt được, và do đó, kiểu Một sẽ xác định lại lý tưởng và lại cố gắng hơn nữa.) Tiếp tục phấn đấu vươn tới sự hoàn hảo khiến cho họ trở nên khó tính với bản thân, dẫn đến một trạng thái căng thẳng và một sự thất vọng liên tục.

NỖI THẤT VỌNG

Hãy để ý bạn cảm thấy thất vọng với người khác bao nhiêu lần một ngày? Sử dụng cuốn sổ Bài tập Nội tâm của mình để ghi lại con số này trong một vài ngày. Bạn sử dụng tiêu chuẩn nào để đo lường mọi thứ? Hãy đặt câu hỏi và

nguyên cứu Bản chất của những tiêu chuẩn này cũng như tác động của chúng lên bạn và những người khác trong cuộc sống của bạn.

Có mục đích và tiến bộ

Sự nghiêm túc cao độ và ý thức về mục đích của kiểu Một lành mạnh trở nên thôi thúc hơn, khiến họ phải liên tục làm việc để biện minh cho sự tồn tại của mình. Nếu điều này xảy ra, sự tự kỷ luật lành mạnh và cân bằng sẽ biến thành một quyết tâm nghiêm ngặt, thậm chí là chứng nghiện công việc và không có thời gian để kiểu Một có thể nghỉ ngơi: phải cố gắng liên tục mới có thể thư giãn hay vui chơi. Họ cảm thấy bản thân có rất ít thời gian cho sự phù phiếm hoặc thư thái; ngay cả trong các kỳ nghỉ họ cũng vẫn cảm thấy gánh nặng trách nhiệm và không muốn mất thời gian quá nhiều (ít thời gian ở bãi biển hơn, nhiều thời gian hơn dành cho các viện bảo tàng), cảm giác tội lỗi trước sự “nhàn rỗi” (“Một tâm trí nhàn rỗi là sân chơi của ác quỷ”), và kiểu Một cảm thấy rằng họ đang lãng phí thời gian nếu họ không cải thiện bản thân và môi trường xung quanh theo một cách nào đó.

Dưới đây là cách mà Anne mô tả một số lo lắng mà “tính mục đích cao” đã gây ra cho cô.

“Có lẽ tôi sẽ không có bất cứ kỳ nghỉ dài ngày nào nếu không phải vì chồng tôi. Chỉ đến khi tôi đi, tôi mới nhận ra mình cần phải nghỉ ngơi và một sự thay đổi môi trường đến mức nào. Nhưng tôi không mơ tới việc đi đâu mà không có ít nhất một cuốn sách nghiêm túc và mang tính hướng dẫn.”

Bởi vì tiến độ rất quan trọng đối với kiểu Một, hiệu quả công việc và làm việc theo phương pháp, một hệ thống và thời gian biểu tốt cũng quan trọng không kém. Họ không ngừng phát triển và hoàn thiện các thủ tục, tìm kiếm cách hiệu quả nhất để làm mọi việc trong thời gian ngắn nhất. Kiểu Một giống kiểu Sáu ở chỗ cả hai đều tiếp cận vấn đề với các quy trình: biểu đồ dòng

chảy, công thức hoặc quy tắc (ví dụ như việc sử dụng *Quy tắc trật tự của Roberts* để tiến hành các cuộc họp). Kiểu Sáu thích làm việc với các tham số đã được thiết lập và thường phân nộ trước những bất ngờ hoặc sự gián đoạn của “hệ thống”. Mặt khác, kiểu Một được dẫn dắt bởi ý thức phán đoán của chính họ và có thể chùn bước trước các hướng dẫn đã thỏa thuận, cảm thấy rằng phương pháp của riêng họ sẽ hiệu quả hơn. Họ ít quan tâm đến việc ai đồng ý hay có tiền lệ và quy ước xã hội nào ủng hộ họ hay không.

NHỮNG TIÊU CHUẨN KHÔNG THỂ ĐÁP ỨNG

Khi bạn thấy bản thân trở nên điên cuồng về một mục tiêu nào đó đã đặt ra, hãy dừng lại và tự hỏi bản thân điều gì đang bị ảnh hưởng. Có phải mức độ bức bối bạn đang cảm nhận được tỉ lệ thuận với vấn đề mà bạn phải giải quyết? Hãy đặc biệt lưu ý những cuộc đối thoại nội tâm của mình. Bạn đang tự nói với bản thân điều gì? Bạn đang cố gắng hòa hảo với ai?

“Đúng là đúng, sai là sai, không có ngoại lệ.”

Là người nói đúng và chỉ ra các vấn đề

Kiểu Một học được rằng để được yêu thương họ phải giỏi, và để giỏi thì họ phải luôn đúng. Hành vi này biểu hiện như một nhu cầu liên tục chỉ ra các lỗi hay các cách làm tốt hơn. Kiểu Một trung bình cảm thấy họ buộc phải tranh luận với người khác về bất kỳ điều gì, từ quan điểm chính trị và tôn giáo đến thói quen học tập tối ưu, cho đến những ví dụ xuất sắc nhất về âm nhạc và nghệ thuật.

Mặc dù thực tế là họ có thể chỉ ra một số ý tốt, nhưng những người khác có thể cảm thấy rằng kiểu Một đang vô tình củng cố bản ngã của mình thông qua những hành động này – do đó, kiểu Một thường tự biện minh cho chính mình theo những cách tinh tế, như thể họ liên tục thể hiện sự xứng đáng của

mình với cái siêu tôi của họ. (“Thấy tôi đang làm việc chăm chỉ như thế nào chưa? Thấy cách tôi nhận biết vấn đề không? Tôi làm việc hiệu quả hơn những người khác phải không?”) Một vấn đề nữa là trong khi những kiểu Một trung bình có thể có một lập luận đáng để lắng nghe, họ bắt đầu thể hiện bản thân theo một cách mạnh mẽ (thậm chí tai hại) khiến những người khác không thể tiếp thu thông điệp của họ.

Cố gắng trở thành người luôn đúng là một nỗ lực khác để đạt được mặt tốt của cái siêu tôi – để xác định chính mình với nó, do đó sẽ giảm bớt các cuộc tấn công và sự đau khổ mà nó tạo ra. Tuy nhiên, cái giá của chiến lược này không hề nhỏ: nó tạo ra sự xa cách, căng thẳng và khiến kiểu Một mất đi mối liên hệ sâu sắc với môi trường, cả bên trong lẫn bên ngoài. Quan điểm về đúng và sai là một thuyết nhị nguyên, vậy nên hiếm khi dẫn đến bất kỳ kết luận thỏa mãn hoặc giải pháp lâu dài nào cho những bất đồng.

MỞ RỘNG TẦM NHÌN CỦA BẠN

Như một bài luyện tập, bạn hãy tìm một quan điểm đối nghịch với cái nhìn cá nhân và tìm cách lập luận cho nó một cách thuyết phục. Ví dụ, bạn có thể nghĩ rằng hầu hết các chương trình ti vi đều rất tệ, nhưng hãy tìm ra một luận điểm đáng thuyết phục làm nổi bật những điểm tốt của nó. Sau khi làm điều này, hãy cố gắng thách thức một chủ đề mà bạn hứng thú: đạo đức, tình dục, tôn giáo... Ít nhất, bạn sẽ hiểu ra quan điểm của người khác, dẫn tới một sự thấu hiểu và chấp nhận. Điều này ban đầu có thể sẽ rất khó khăn, nhưng cuối cùng bạn sẽ thấy nó rất đáng yêu, và trò chơi nhỏ này có thể giúp bạn được tự do khỏi cái siêu tôi của mình.

Trật tự, nhất quán và đúng giờ

Một số kiểu Một bắt buộc bản thân phải gọn gàng; những kiểu Một khác cần sắp xếp thời gian của họ một cách chi tiết; những kiểu Một khác nữa cần theo dõi sức khỏe và chế độ ăn uống của họ thật cẩn thận. Nhiều người ít quan tâm đến sự gọn gàng nhưng lại đặc biệt chú trọng đến các thủ tục tại nơi làm việc. Mỗi quan tâm về trật tự bên ngoài dường như tỷ lệ thuận với các mối quan tâm sâu sắc hơn của kiểu Một trung bình về những rối loạn nội tâm mà họ cảm thấy trong chính họ.

Kiểu Một trung bình đặc biệt gặp rắc rối với sự không nhất quán mà họ nhận thức được ở bản thân hay người khác, do đó họ cố gắng làm cho tất cả hành vi của mình trở nên nhất quán, hợp lý và chính đáng (như thể đứa trẻ kiểu Một cố gắng trở thành tấm gương của một người có tính nhất quán cao, tìm cách khơi gợi điều tương tự từ cha mẹ nó). Điều này càng làm tăng sự gẫn bó của họ với các phương pháp và quy trình đã hoạt động trong quá khứ – và khiến họ không thể nhìn thấy bất cứ giải pháp hay quan điểm nào khác.

Justine khá quen thuộc với vấn đề này.

“Tôi cảm thấy bản thân thật căng thẳng và có xu hướng quan trọng hóa vấn đề. Tôi dường như không thể vui vẻ được! Có một nhu cầu thôi thúc tôi giữ cho mọi thứ đúng đắn và ở đúng vị trí của chúng, cho dù đó là một sự kiện, tình huống, cuộc trò chuyện, hay sự bố trí một căn phòng, một chuyến đi hoặc một cuộc hội thảo. Tôi có thể tỏ ra khó tính với một huấn luyện viên hoặc diễn giả nếu nghĩ rằng họ không cung cấp đủ thông tin hoặc thông tin đó không hoàn thiện. ‘Hãy buông bỏ và phó mặc cho Chúa’ là một câu nói khó mà tin được. Tất cả mọi thứ phải được thực hiện theo đúng chuẩn mực, bất kể chúng có quan trọng hay đáng được ưu tiên hay không. Việc chúng ta không có hoặc đánh mất quan điểm về những thứ đủ quan trọng để đổ dồn sự chú ý vào những điều không đủ quan trọng thật dễ dàng.”

Kiểu Một thường cảm thấy có quá ít thời gian trong một ngày, vì vậy họ cần tận dụng tất cả thời gian để hoàn thành những “nhiệm vụ” cần phải làm.

Tất nhiên, giống như trong những lĩnh vực khác, họ có thể có một số ý tưởng hữu ích về cách quản lý thời gian, nhưng nếu kiểu Một trở nên tha hóa, những nỗi ám ảnh về sự đúng giờ sẽ trở thành một nguồn gây ra căng thẳng và căng thẳng liên tục cho họ. Kiểu Một sẵn sàng tự mắng mình khi tới nơi làm hoặc trễ hẹn và thường quên công nhận bản thân những lúc họ sẵn sàng ở lại làm thêm giờ để hoàn thành một nhiệm vụ.

Anne đối mặt với tính đúng giờ cứng nhắc của mình trong quá trình trị liệu theo nhóm.

“Tôi cảm thấy đau đầu bất cứ khi nào đến muộn, ngay cả khi tôi có hẹn với một người luôn trễ giờ. Trong buổi trị liệu nhóm nhiều năm trước, một nhà trị liệu yêu cầu mọi người đến đúng giờ trong khi giao cho tôi nhiệm vụ đến muộn 10-15 phút. Anh ta biết tôi không thể làm được điều đó. Luôn có sẵn một lịch trình trong đầu tôi mỗi ngày. Tôi sẽ lo lắng khi không làm đúng theo lịch trình đó, cho đến khi chợt nhận ra rằng hầu hết mọi việc có thể được thực hiện vào ngày mai, hoặc có lẽ, trong trường hợp xấu nhất, tôi có thể nhờ người khác làm. Tôi thực sự bức bối khi nghĩ rằng: ‘Tôi phải giải quyết tất cả mọi thứ ở đây’, tôi nhận ra rằng người duy nhất luôn đòi hỏi điều đó chính là tôi.”

SẮP ĐẶT MỘT CÁCH CUỖNG CHẾ

Trong cuốn sổ Bài tập Nội tâm, hãy dành 15 phút để viết ra một danh sách những lĩnh vực trong cuộc sống bạn yêu cầu, kỳ vọng một trật tự và kiểm soát cũng như những lĩnh vực bạn không yêu cầu, kỳ vọng gì. Bạn kỳ vọng trật tự từ mọi người hay từ những sự việc, tình huống ở gia đình, công sở? Loại hỗn loạn nào khiến bạn cảm thấy khó chịu nhất? Sự khó chịu của bạn được biểu hiện như thế nào?

Vào cuối bài tập này, hãy làm một danh sách hai cột của những lợi ích và những bất lợi của việc cố gắng trở nên có trật tự và có sắp đặt trong những

lĩnh vực mà bạn đã chỉ ra. Trật tự và tính dễ đoán về con người hay về các mối quan hệ quan trọng hơn với bạn? Loại quan hệ nào? Bạn có vô thức và vô tình đối xử với bản thân hay người khác không với tư cách một con người, mà như một đồ vật hay những cỗ máy?

Tự chủ và tự kiểm chế

Để có được sự nhất quán trong nội tâm và không bị tác động bởi môi trường, kiểu Một tin rằng họ phải tự kiểm soát bản thân một cách nghiêm ngặt. Càng ngày, kiểu Một càng phải vật lộn không chỉ với sự kháng cự của người khác mà còn với chính họ. Họ cảm thấy có những phần trong bản thân họ không quan tâm đến các quá trình trau dồi bản thân, nhưng việc không sống theo tiêu chuẩn của bản thân sẽ khiến họ trở thành con mồi cho một cảm giác tội lỗi mãnh liệt. Ở Cấp độ tiềm thức, kiểu Một trung bình thường gặp vấn đề (cảm giác tội lỗi, xấu hổ, lo lắng) về các chức năng cơ thể của mình. Họ được dạy rằng bản thân và những nhu cầu họ có là một mớ hỗn độn, và cơ thể cũng như bản năng tự nhiên là những thứ bẩn thỉu hay là một thứ gì đó đáng xấu hổ. Họ phải cực kỳ sạch sẽ, cẩn thận và thận trọng. Ở nhiều kiểu Một, điều này biểu hiện như một sự khiêm tốn thái quá hoặc một sự lo lắng về các vấn đề ăn uống, sinh hoạt hay tình dục.

“Tôi cần phải kiểm soát bản thân.”

Để đáp ứng với nhu cầu tự kiểm soát của cái siêu tôi, người kiểu Một bắt đầu giữ những “bí mật”, cái mà chúng ta gọi là lối thoát. Họ phát triển các hành vi và niềm đam mê bí mật, cho phép bản thân được làm theo cách họ cảm thấy an toàn. Lối thoát của họ đại diện cho một cuộc nổi loạn chống lại cái siêu tôi, một cách xả cơn giận nhưng không hoàn toàn loại bỏ siêu tôi của mình. Do đó, người quản lý văn phòng tham công tiếc việc có những chuyến

đi cuối tuần bí mật đến Las Vegas; một ngài Bộ trưởng luôn phê bình chủ nghĩa nhân đạo vô thần nuôi dưỡng một niềm đam mê bí mật với tranh ảnh khiêu dâm; và một nhà hoạt động nhân quyền bí mật lạm dụng bạn gái của mình.

CHỈ RA CÁC LỐI THOÁT

Bạn có lối thoát nào không? Chúng là gì? Chúng là lối thoát khỏi điều gì? Chúng nói gì với bạn về những sự cảm đoán của cái siêu tôi?

Phê bình và phán xét

Khi trở nên nghiêm khắc hơn với bản thân và khó tha thứ cho những lỗi lầm của mình, kiểu Một trung bình không thể không đắm chìm trong những thiếu sót của họ. Một số khuyết điểm của họ rất khó để đối mặt và nhanh chóng bị kìm nén. Họ trở nên bận tâm với những lỗi nhỏ khác và hiếm khi được nghỉ ngơi bởi các nhà phê bình nội tâm khó tính không ngừng đề cập đến những vấn đề này. Tất cả những gì họ có thể làm là phấn đấu, thậm chí nhiều hơn để trở nên “tốt” nhất có thể. Họ cũng có thể trở nên phán xét và chỉ trích người khác nhiều hơn.

Nếu đi sâu vào chức năng của sự phán xét trong tính cách, chúng ta thấy rằng nhiệm vụ của nó là để củng cố ý thức về bản thân, bằng cách tách chúng ta khỏi những gì đang phán xét. Phán xét là một trong những cách mạnh mẽ nhất mà con người vạch ra ranh giới và tự cắt đứt khỏi sự tiếp xúc trực tiếp với kinh nghiệm của chính mình. Khi phán xét bản thân, chúng ta tạo ra một cuộc đấu tranh nội tâm. Giống như chiến tranh, việc phán xét tiêu tốn rất nhiều năng lượng, thời gian và công sức. Thay vì mở rộng hay giải phóng chúng ta, các phán xét sẽ làm hạn chế và khiến chúng ta kiệt sức.

Cái tôi Bản chất phân biệt, chú ý những khác biệt và đưa ra quyết định về những việc cần làm; ngược lại, phán xét dựa trên bản ngã luôn mang một cảm xúc tiêu cực nhất định. Chức năng chính của nó không phải để phân biệt mà là để tạo khoảng cách (hay một ranh giới). Đặc điểm nổi bật của sự phán xét (chứ không phải là một hiểu biết thuộc Bản chất) là tính gây chia rẽ.

Phán xét của bản ngã luôn chứa đựng yếu tố “những điều tốt hơn” những thứ mà nó đang đánh giá. Ngay cả khi đang đánh giá một số khía cạnh của bản thân, một số người trong chúng ta lại nói về một phần khác của chính mình: “Ồ, tôi còn tốt hơn thế cơ!” Quan điểm như vậy là nghịch lý và mâu thuẫn bởi vì trong một con người duy nhất, ai đang phán xét ai?

Ted là một thợ mộc và luôn tự hào về tay nghề thủ công tinh xảo của mình, tuy nhiên, anh nhận thức được cái giá cho các tiêu chuẩn cao của bản thân.

“Tôi biết rằng khi bị cuốn vào công việc, đôi khi tôi khá khó tính với mọi người. Điều tồi tệ nhất là dù có khó tính với người khác đến đâu, đối với bản thân thì tôi lại khó hơn gấp mười lần. Khi tôi thực sự dừng lại và lắng nghe bản thân, tôi không thể tin được. Thậm chí tôi còn không nói như vậy với kẻ thù tồi tệ nhất của mình!”

LỜI PHÊ BÌNH SỐNG ĐỘNG

Trong cuốn sổ Bài tập Nội tâm, hãy viết ra tất cả những phán xét (tốt hay xấu) bạn đã nói với người khác trong ba tiếng vừa rồi. Nếu mới ngủ dậy vào buổi sáng, hãy viết ra những lời phán xét mà bạn có về người khác kể từ khi thức dậy. Bạn có phán xét những người trên đài radio, ti vi, hay những người bạn nhìn thấy trong căn nhà, tòa nhà, trên đường tới chỗ làm?

Bây giờ hãy làm điều tương tự với bản thân. Bạn có phán xét bản thân trong ba tiếng vừa qua không? Những phán xét của bạn có một chủ đề chung

nào hay không?

Những lời phê bình nội tâm và chủ nghĩa hoàn hảo

Kiểu Một trung bình rất nhạy cảm với những lời chỉ trích. Điều này không quá ngạc nhiên bởi họ có một cơ chế liên tục tự phê bình: bất kỳ phản hồi tiêu cực nào đến từ người khác cũng mang tính cực kỳ đe dọa đối với họ. Kiểu Một cảm thấy như thể họ cần tất cả sức mạnh và sự tập trung của mình để đáp ứng các tiêu chuẩn nghiêm khắc của sự phê bình nội tâm trong chính họ, vì vậy họ có ít khả năng để đối mặt dù chỉ với những lời chỉ trích nhỏ nhất từ người khác.

Cách duy nhất mà kiểu Một có thể thoát khỏi sự tự phê bình là trở nên hoàn hảo. Tất nhiên, điều này gần như không thể, mặc dù kiểu Một trung bình nỗ lực hết mức vì họ cảm thấy rằng mọi người (những người sẽ thất vọng về họ) hay những tiêu chuẩn của chính bản thân họ sẽ không chấp nhận điều gì kém hoàn hảo. Do đó, họ cảm thấy rằng chẳng khi nào mình được nghỉ ngơi thực sự, thậm chí là một ngày bởi họ sẽ bị những phán xét nội tâm của mình tấn công một cách khắc nghiệt.

Morton, một kiến trúc sư thành công, nhớ tới trải nghiệm này.

“Vài năm trước tôi đã giành được một giải thưởng kiến trúc có uy tín từ một ban giám khảo quốc tế. Nhưng vấn đề là đó chỉ là giải nhì. Đó thực sự không phải là một thành công gì lớn vì tôi muốn giành “giải nhất”. Tôi đã chỉ trích bản thân thậm tệ vì những sai lầm trong thiết kế của mình. Tôi trăn trở trong nhiều ngày, vẽ lại các kế hoạch trong đầu. Tôi đã rất khó tính, tiêu cực và coi thường bản thân đến mức không thể tận hưởng sự thật rằng, tôi thực sự đã giành giải nhì! Thành công đó không quá tệ cho một người còn chưa tốt nghiệp, nhưng nó không đủ tốt cho cái siêu tôi của tôi.”

Bất kể sự phán xét nội tâm khó tính, gây hại và bào mòn lòng tự tin của họ đến mức nào, kiểu Một trung bình vẫn tin rằng sự phán xét của họ là tiếng nói duy nhất của lý trí – là ánh sáng dẫn họ tới sự giải thoát. Họ sẽ được giúp đỡ rất nhiều bằng cách nhận ra rằng giọng nói của cái siêu tôi đang thực sự phá hủy tính toàn vẹn và làm hại bản thân họ cũng như các mối quan hệ đang có. Nhưng một khi trở nên đồng nhất với sự phán xét nội tâm, họ sẽ có một cảm giác tự tin thực sự (nhưng không ổn định). Điều này rất khó để kiểu Một đặt câu hỏi hay thay đổi, cho đến khi họ nhận ra nó có thể hủy hoại chính họ đến mức nào.

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU MỘT BIẾN THÀNH KIỂU BỐN

Trong điều kiện căng thẳng ngày càng tăng, kiểu Một trung bình mong muốn được giải thoát khỏi những gánh nặng, nghĩa vụ của bản thân và được chìm đắm trong những mơ mộng về sự lãng mạn hay trốn thoát đến những miền đất lạ, giống kiểu Bốn trung bình. Họ cũng có thể nuôi dưỡng những tình cảm lãng mạn và khát khao bị cấm đoán đối với những người họ đã gặp. Tuy nhiên, nhìn chung kiểu Một luôn tự kìm nén không cho đối phương biết về mong muốn và cảm xúc thật của mình và không bao giờ thể hiện chúng thành hành động. Nếu kiểu Một liêu mình ám chỉ sự quan tâm của họ đối với “người trong mộng”, thì bất kỳ sự cự tuyệt hay chế giễu nào cũng dẫn đến nỗi xấu hổ sâu sắc hay một quyết tâm kiềm chế bản thân mạnh mẽ hơn. Kiểu Một cảm thấy bản thân có lỗi vì vô trách nhiệm, thậm chí sẽ trở nên nghiêm khắc hơn với chính mình.

Việc chuyển sang kiểu Bốn có thể được coi là một dấu hiệu cho thấy sự bất mãn hay xa cách đang ngày càng tăng trong kiểu Một. Họ cảm thấy không ai hiểu họ, không công nhận sự nỗ lực của họ trong công việc. Họ có thể đột

nhiên trở nên ủ rũ, u sầu và xa lánh mọi người. Kỷ luật và sự tự chủ của họ sụp đổ thành những cảm giác ghen tị và oán giận (“Mọi người có một cuộc sống tốt hơn tôi!”) Thường những kiểu Một ổn định có thể bất ngờ gây nên rắc rối hay dè bủ và hành xử theo một cách bất thường, khác hoàn toàn những gì họ biểu lộ thường ngày. Sự bộc phát cảm xúc, tâm trạng, thái độ thù địch và sự rút lui khỏi xã hội đều có thể là một trong những biểu hiện đó. Nếu bị chất vấn về bất kỳ hành động nào trong số này, kiểu Một sẽ càng trở nên tự ti và tự kiểm soát bản thân một cách mạnh mẽ hơn.

DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG: CĂNG THẲNG KIỂU MỘT

Ở các Cấp độ thấp hơn, việc chuyển sang kiểu Bốn có thể khiến kiểu Một ngày càng chú tâm vào chính mình và hiếm khi cho phép người khác vi phạm những luật lệ của họ. Đối với bản thân kiểu Một, những hành vi này có thể không đặc biệt gây hại, nhưng những hoạt động đó trái ngược hoàn toàn với những gì cái siêu tôi của họ chỉ ra, chúng trở thành nguồn cơn của sự áp lực và bất an. Hơn nữa, kiểu Một có xu hướng lựa chọn những hoạt động giải trí mang tính tự nuông chiều bản thân hơn là những thứ thực sự giúp họ trau dồi bản thân, vì vậy chúng không mấy hiệu quả trong việc làm giảm căng thẳng và thất vọng ở kiểu Một. Khi trở nên thiếu lành mạnh, cái siêu tôi của họ trở nên khó tính đến mức họ có thể vô thức tìm kiếm những lối thoát mang tính tiêu cực để chống lại nó.

Nếu kiểu Một trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có sự hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi trong một thời gian dài ở thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sốc để đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này có thể dẫn họ đến một sự thừa nhận đáng sợ rằng quan điểm, vị trí và phương pháp của họ thực sự có thể sai, hay ít nhất là có tính hạn chế, thiếu sót và bị

cường điệu hóa. Bởi vì kiểu Một đã rất nghiêm túc trong việc thể hiện các tiêu chuẩn của mình, những người khác sẽ buộc họ phải chịu trách nhiệm một cách không thương tiếc cho những lỗi lầm của họ. Một số nỗi sợ hãi này có thể dựa trên thực tế.

Những nhận thức này có thể là một bước ngoặt trong cuộc sống của kiểu Một. Nếu kiểu Một nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt đầu tiến tới sự lành mạnh và giải phóng bản thân. Trái lại, họ cũng có xu hướng trở nên ngạo mạn và kém linh hoạt hơn (“Đúng là đúng, sai là sai và không có ngoại lệ”, “Họ không đồng ý với tôi vì họ là những kẻ tha hóa”.) Nếu kiểu Một khẳng khái giữ thái độ này, họ có thể rơi vào các Cấp độ thiếu lành mạnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết có các dấu hiệu đang cảnh báo dưới đây trong khoảng thời gian một vài tuần thì nên tìm kiếm sự tư vấn, trị liệu hoặc các loại hình hỗ trợ khác.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	
RỐI LOẠN TIỀM NĂNG Rối loạn ám ảnh cưỡng chế [OCD], rối loạn nhân cách, trầm cảm, rối loạn ăn uống, sự tội lỗi mãnh liệt, những hành vi hủy hoại bản thân.	• Có những quan điểm cứng nhắc. • Nghi rằng bản thân vượt trội hơn người khác về mặt đạo đức, hay phán xét. • Lý trí hóa và biện minh cho những hành động của mình. • Cảm xúc mãnh liệt về sự vỡ mộng và trầm cảm. • Thường xuyên phản nộ, thiếu kiên nhẫn và hay kết án. • Những suy nghĩ ám ảnh và hành động thôi thúc. • Những giai đoạn tự trừng phạt bản thân.

CÁC BÀI TẬP GIÚP KIỂU MỘT PHÁT TRIỂN

• Đầu tiên và quan trọng nhất, hãy làm quen với cái siêu tôi – sự Phê bình Nội tâm bên trong bạn. Học cách phân biệt nó với bản thân để nhận ra “tiếng nói” và tác động của nó lên bạn. Hãy chú ý đến những cách mà nó ảnh hưởng đến cảm giác hạnh phúc và sự kết nối của bạn với môi trường xung quanh. Bắt đầu nghĩ về giọng nói mang tính mệnh lệnh đó là “nó”, chứ không phải là “tôi”. Hãy nhớ rằng, âm thanh đó chỉ có vẻ giống như tiếng nói của Chúa thôi.

- Hãy nhận biết xu hướng đẩy bản thân vượt quá giới hạn chịu đựng của bạn. Không còn nghi ngờ gì nữa, các dự án bạn đang thực hiện rất quan trọng, nhưng bạn không thể duy trì sự hiệu quả nếu không nghỉ ngơi hay làm mới mình. Công việc của bạn sẽ chẳng thể tẻ đi chỉ bởi những đợt “nghỉ lấy hơi” này. Trên thực tế, những quan điểm mới có thể mang lại những cách tốt hơn để tiếp cận nhiệm vụ của bạn. Hãy dành thời gian để vui chơi và nghỉ ngơi. Nhiều nguồn cảm hứng lớn sẽ đến từ cảm giác vui tươi bạn có.

- Bạn có xu hướng tin rằng mình phải gánh mọi thứ trên vai, điều này mang đến cảm giác cực kỳ căng thẳng. Hãy để người khác giúp và hiểu rằng có thể cách tiếp cận của họ không tốt bằng cách của bạn, nhưng những đóng góp đó ít nhiều có khả năng làm quan điểm của bạn thêm phong phú. Bạn cũng có thể tạo ra một không gian thanh thản hơn trong cuộc sống bằng cách chú ý tới những điểm tích cực trong những điều người khác làm. Nếu bạn là kiểu Một, có khả năng mọi người sẽ biết rằng bạn có khả năng phê bình mang tính xây dựng, và họ cũng có thể tìm đến bạn để có được những lời khuyên trung thực. Tuy nhiên, đừng ngại thể hiện sự đánh giá cao của mình đối với người khác và những nỗ lực của họ. Họ sẽ không đánh giá bạn thấp hơn, và vì mọi người biết đến bạn với sự trung thực và thẳng thắn, một lời khen từ bạn sẽ có ý nghĩa rất lớn đối với họ.

- Đôi khi bạn cần thời gian để nhận ra rằng mình cần thứ gì đó, đặc biệt là trong lĩnh vực tình cảm. Nhưng khi bạn nhận ra nó, bằng mọi cách hãy để cho người khác biết. Tính trung thực sẽ không mất đi khi bạn để người khác biết rằng mình đang buồn bực hay gặp khó khăn. Ngược lại, sự cởi mở và trung thực về những mặt yếu đuối trong con người bạn chính là yếu tố chính để phát triển tính trong sạch. Đồng thời, hãy nhận thức việc bạn có xu hướng chỉ trích người khác hơn là nói chuyện với họ. Khi thất vọng hoặc khó chịu, tránh giao tiếp bằng mắt để họ không trở thành một vật trừu tượng đối với bạn.

- Nhận ra rằng bạn sẽ không thể thoát khỏi những khía cạnh bạn không thích về bản thân. Bạn có thể kìm nén chúng trong một thời gian, nhưng điều này chỉ trì hoãn và phóng đại vấn đề của bạn. Nếu bạn cứ cho rằng mình cần phải hành động theo một kiểu nào đó, bạn sẽ không thể sống là chính mình trong thời điểm hiện tại. Hãy cố gắng nhận thức rõ về những mặt này của bản thân, hiểu chúng một cách sâu sắc hơn thay vì cố gắng thay đổi chúng. *Bạn không thể tự mình biến đổi bản thân – không ai trong chúng ta có thể làm điều đó.* Dừng các dự án tự cải thiện bản thân và học cách sống là chính mình. Điều này sẽ dễ dàng hơn nhiều so với tuân theo một quan niệm lý tưởng hóa về cách sống như một người tốt.

- Học cách nhận biết và xử lý cơn giận của bạn. Do không thể bộc lộ sự tức giận hay giả vờ như nó không tồn tại, vì vậy bất kỳ loại mát xa trị liệu hay bài tập năng lượng nào cũng hữu ích với bạn. Tương tự, yoga hoặc các bài tập giãn cơ đơn giản đều có thể làm nên điều kỳ diệu cho sức khỏe thể chất và tinh thần bạn. Bất cứ điều gì từ viết thư đến lái xe đều có thể được thực hiện với sự thư giãn và tập trung hoặc với sự chật chẽ và kháng cự.

HÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU MỘT

Mặc dù tất cả chúng ta đều phải đối mặt với những vấn đề khó khăn, bất kể kiểu tính cách nào cũng sở hữu nhiều điểm mạnh và không phải lúc nào chúng ta cũng nhận ra chúng, điều quan trọng cần nhớ là những phẩm chất tích cực này không cần phải gặt hái hay thêm vào bởi chúng luôn tồn tại và có thể trỗi dậy bất cứ lúc nào.

NHỮNG PHẨM CHẤT TỐT ĐẸP CỦA KIỂU MỘT

Mặc dù không có kiểu tính cách lành mạnh nào thoải mái với sự thiếu trung thực, kiểu Một có một động lực mạnh mẽ để trở nên trung thực trong tất cả các vấn đề của họ. Hơn nữa, chỉ nói một cách trung thực thì không đủ, kiểu

Một muốn lời nói và hành động của họ phải luôn nhất quán nhất – “nói đi đôi với làm”. Chưa bao giờ họ nghĩ đến việc lừa dối ai đó để đề cao bản thân. Sự trung thực này rất đáng trân trọng và có khả năng truyền cảm hứng cho người khác. Đó là một sự xuất sắc không phải ai cũng có được.

Jeanne, nhà lãnh đạo tinh thần mà chúng tôi đã nói tới trong chương này, mô tả niềm vui mà cô ấy có được từ việc duy trì tính trung thực của mình.

“Là một hiệu trưởng, những đứa trẻ là mối quan tâm lớn nhất của tôi. Không gì khác có thể thay thế bốn phạm đạo đức đó. Việc vượt qua những nhu cầu cá nhân để hướng tới nhu cầu của chung luôn khiến tôi thỏa mãn. Là một phiên bản tốt nhất của chính mình có nghĩa là bạn không bao giờ được đi tắt hay tìm một con đường dễ dàng để thoát khỏi một tình huống nào đó. Cuối cùng tôi đã tìm thấy một hoạt động tôi thực sự yêu thích: nhảy múa. Giờ đây, tôi nhảy thường xuyên và có thể đắm chìm hoàn toàn trong hoạt động đó. Một tôi vui tươi, gợi cảm, quyến rũ xuất hiện mỗi khi nhảy, và tôi yêu nó! Nó cho phép tôi thể hiện bản thân đầy đủ hơn theo một cách lành mạnh. Tôi cảm thấy rằng khiêu vũ đã tạo ra một sự cân bằng tuyệt vời nhằm điều chỉnh tính nghiêm túc của kiểu Một trong tôi.”

CON ĐƯỜNG KẾT HỢP: KIỂU MỘT TRỞ THÀNH KIỂU BẢY

Tóm lại, kiểu Một quan tâm sâu sắc đến việc trở thành người tốt và được giải quyết những vấn đề xung quanh họ. Họ muốn cho người khác thấy rằng họ không cần phải chấp nhận những điều kiện kinh khủng và bất công trên thế giới này. Giống như kiểu Tám lành mạnh, kiểu Một tin chắc rằng họ có thể tạo ra sự khác biệt và cảm thấy khó có thể quay lưng lại với các thử thách. Bất kể khi họ đang đối phó với tình trạng vô gia cư, tham nhũng trong nghề nghiệp, các vấn đề trong hệ thống giáo dục, vấn đề sức khỏe và chế độ ăn uống, hoặc các hành vi đạo đức trong môi trường xung quanh, kiểu Một cảm thấy rằng một sự thay đổi có thể được mang tới và họ muốn đóng góp một phần vào phương án giải quyết.

Do đó, kiểu Một tài năng có nguồn trí tuệ và sự sáng suốt trong một thế giới mơ hồ. Họ có một khả năng phi thường trong việc nhận biết điều đúng đắn phải làm, đặc biệt trong các vấn đề liên quan đến giá trị đạo đức. Nhờ tính thực tế và khách quan tuyệt vời của mình, họ có thể gác lại những đam mê và sở thích riêng – ngay cả những trải nghiệm trong quá khứ và hoàn cảnh giáo dục của chính họ – để nhận ra sự lựa chọn tốt nhất trong một tình huống nhất định.

Kiểu Một nhận ra tiềm năng của bản thân và duy trì trạng thái lành mạnh bằng cách cho phép sự ngẫu hứng trong những phản hồi bản năng với cuộc sống được nảy sinh, giống như kiểu Bảy lành mạnh. Kiểu Một phát hiện ra rằng họ có thể cho phép bản thân bị ảnh hưởng bởi thực tế mà không cần phải căng thẳng chống lại nó. Điều này đặc biệt đúng với thế giới nội tâm bên trong họ, họ dần dần học cách thư giãn và cảm thấy thoải mái hơn với bất kỳ trạng thái nào họ đang cảm nhận.

Cũng giống như kiểu Bảy lành mạnh, kiểu Một toàn vẹn trở nên ít cứng nhắc trong quan điểm và cởi mở hơn với những cơ hội khác nhau cho bản thân. Họ trở nên tò mò, lạc quan, thích học hỏi và đặc biệt quan tâm nhiều hơn đến việc tìm hiểu về các quan điểm khác đối lập với họ. Thay vì làm tổn hại đến lòng chính trực của mình, kiểu Một phát hiện ra rằng cách tiếp cận cuộc sống này mang lại chiều sâu và chiều rộng cho quan điểm của chính họ. Họ có khả năng đồng cảm với quan điểm của người khác hơn.

Trong quá trình hợp nhất các phẩm chất của kiểu Bảy lành mạnh, kiểu Một có thể phải đối mặt với nỗi sợ mất kiểm soát bản thân. Cái siêu tôi của họ sẽ khởi động một cuộc tấn công dữ dội, nói với họ rằng nếu họ thư giãn và cho phép bản thân cảm thấy tự do và tích cực hơn, thậm chí chấp nhận bản thân, họ sẽ rơi xuống địa ngục. Cuộc tấn công này thường biểu hiện như một nỗi sợ hãi trong chính họ. Kiểu Một sợ phải cảm thấy toàn bộ sự tức giận của chính

mình bởi họ tin rằng làm như vậy sẽ có những hành động khủng khiếp xảy ra. Nhưng nếu kiểu Một đủ lành mạnh để ý thức về sự bốc đồng của mình, rất khó có khả năng họ sẽ bị đẩy đến việc hành động hóa cảm xúc. Thật vậy, chính sự *thiếu nhận thức và không chấp nhận bản thân mới dẫn đến hành động mất kiểm soát.*

Tất nhiên, kiểu Một không thể hợp thể bằng cách bắt chước những phẩm chất của kiểu Bảy trung bình. Chẳng có lý do gì họ phải trở nên hiếu động quá mức và chỉ chăm chăm đi tìm thú vui. Kiểu Một cần nhận ra sự kìm nén và buồn phiền vốn có trong cấu trúc tính cách của chính họ. Khi kiểu Một nhận thức rõ hơn về các quy tắc nghiêm ngặt của cái siêu tôi của mình và học cách phân biệt bản thân với “tiếng nói” nội tâm, họ bắt đầu bộc lộ một cách tự nhiên những phẩm chất của niềm vui, sự nhiệt tình, trí tò mò và sự cởi mở.

BIẾN ĐỔI TÍNH CÁCH THÀNH BẢN CHẤT

“Trí tuệ không phải chỉ thể hiện ở hành vi, nó còn ở ‘trung tâm’, là nơi mà từ đó nhận thức và hành vi đạo đức được sinh ra.”

MARCUS BORG

Thách thức đối với kiểu Một là tìm thấy hòa bình trong cuộc chiến nội tâm, họ chỉ có thể làm điều đó bằng cách chấp nhận tất cả các khía cạnh của bản thân mà không phán xét. Bất cứ điều gì là một phần của Bản chất con người đều có mục đích của riêng nó (chúng tôi cho rằng đó là mục đích của Đấng Tối cao). Nếu con người sinh ra với những ham muốn tình dục, khát khao khoái cảm, cảm giác, những thôi thúc phi lý, khả năng nhận thức và phán đoán (đúng hay sai), sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi lên án những đặc điểm đó vì đó là vốn là những phẩm chất mà con người được trang bị sẵn. Chúng ta có

thể khiêu nại với nhà sản xuất, cố gắng tìm kiếm một mô hình khác – hoặc học cách thành công với những gì mà chúng ta có.

Những gì kiểu Một đang thực sự tìm kiếm không phải là sự phán xét mà là chất lượng của sự phân biệt. Phân biệt là khả năng nhận thấy mọi thứ có những phẩm chất khác nhau. Phán xét bao gồm một phản ứng cảm xúc gây ảnh hưởng tới khả năng phân biệt. Chúng ta có thể nói rằng tâm thần có màu khác với bức tường, nhưng việc khẳng định một trong hai thứ đó tốt hơn, quan trọng hơn, đúng đắn hơn thứ còn lại lại là điều hoàn toàn khác. Nói cách khác, nhận chứng và thẩm phán là hai nhân vật hoàn toàn khác nhau. Khả năng phân biệt đòi hỏi chúng ta phải là một nhận chứng.

Hãy lưu ý rằng chúng ta không nói về những tình huống mang tính đạo đức hoặc thuyết tương đối đạo đức mà là về khả năng nhận thấy rằng khi tình huống và sự kiện thay đổi, những gì có thể được coi là kết quả tốt nhất cũng thay đổi theo. Sự khôn ngoan cho phép chúng ta nhìn thấy hiện thực chính xác như nó vốn có, không phải như những gì chúng ta mong muốn. Trí tuệ không bỏ qua đúng hay sai hay phủ nhận rằng một người có thể có những lựa chọn tốt hơn hoặc tồi tệ hơn. Thay vào đó, sự khôn ngoan nhìn vào những lựa chọn đã được đưa ra, trong tình huống hiện tại, và xem xét điều tốt nhất có thể làm. Trí tuệ luôn đặt ra những gì thực sự cần thiết và là tốt nhất mặc dù nó chỉ có thể trôi dạt trong thời điểm hiện tại và nảy sinh khi chúng ta không có niềm tin, ý kiến và phán xét mang tính cá nhân. Ngay cả khi chúng ta đã tự tạo ra một địa ngục nào đó cho chính mình, sự khôn ngoan có thể cho chúng ta thấy lối thoát nếu chúng ta sẵn sàng ngưng phán xét về những gì “nên” làm, hoặc cách “phải” phản hồi. Chỉ khi không bị ám ảnh bởi việc bản thân phải luôn đúng, chúng ta mới có thể tìm thấy sự đúng đắn thực sự, tìm thấy sự cân bằng chân chính.

Từ khóa kiểu Một cần có để chữa lành những vết thương tâm hồn là sự *chấp nhận bản thân*. Điều này không có nghĩa là một sự cho phép; nó có nghĩa là nếu tôi thực sự muốn là một người tốt, tôi phải đối diện với những gì đang tồn tại. Để kiểu Một chấp nhận thực tế cũng chính là để họ *chấp nhận bản thân* bằng cách học hỏi cái hay của *sự cho phép* – cho phép mọi người, và cả chính họ. Họ cho phép mọi người tự mình học hỏi sự thật, với tiến độ và theo cách riêng của họ.

Chấp nhận không làm giảm sự phân biệt hay khả năng lựa chọn những hành động khôn ngoan của chúng ta; thay vào đó, nó làm tăng khả năng này tới vô hạn. Chấp nhận mở cánh cửa, tới cả thế giới bên trong lẫn bên ngoài. Mọi người phản ứng theo bản năng với kiểu Một lành mạnh bởi kiểu Một làm cho họ cảm thấy rằng mối quan tâm của họ được thấu hiểu và được chấp nhận.

SỰ TRỞI DẠY CỦA BẢN CHẤT

Sâu thẳm bên trong, kiểu Một ghi nhớ chất lượng thiết yếu của sự hoàn hảo. Cảm giác hoàn hảo này liên quan đến cảm giác trọn vẹn mà chúng ta đã thấy trong kiểu Tám và Chín. Kiểu Một trải nghiệm sự trọn vẹn hoàn hảo này như một *sự chính trực*.

Trong trạng thái toàn vẹn, tất cả các phần của tổng thể đã được gắn liền với nhau để tạo ra một cái gì đó lớn hơn phần ban đầu. Ngoài cảm nhận được một sự bình yên sâu sắc, sự chấp nhận cuộc sống còn cho chúng ta khả năng biết chính xác những gì được yêu cầu trong từng tình huống và khoảnh khắc. Chúng ta biết mình cần bao nhiêu năng lượng để hoàn thành một nhiệm vụ, cho dù đó là lau cửa sổ hay chia sẻ quan điểm cá nhân. Chúng ta di chuyển và hành động trong cuộc sống với một nỗ lực không mệt mỏi.

Duy trì nhận thức giải phóng một trí thông minh sâu sắc và sáng suốt, chiếu sáng mọi điều trong cuộc sống của chúng ta. Khi kiểu Một kiên trì sử

dụng tinh thần chấp nhận bản thân và cởi mở trong suy nghĩ nhằm thư giãn để nhận ra phẩm chất này đang và đã luôn có sẵn cho họ, họ sẽ là những công cụ chân chính của Đấng Tối cao – mục tiêu mà họ luôn khao khát trở thành.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không phải là một kiểu tuân thủ (Một, Hai hay Sáu). • 15-30: Bạn không phải kiểu Một. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Một, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Một. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Một. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Một (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Một một cách quá hạn hẹp).	Những người kiểu Một thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Năm, Bốn và Sáu. Ba, Sáu và Bảy là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Một.

Chương 8

Kiểu Hai: Người Trợ Giúp

“Tình yêu là sự ngưỡng mộ và quý trọng những phẩm chất đáng quý của một người thân thương, với điều kiện bạn là đối tượng của hành động của họ.”

— SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

“Chúng ta không thể yêu quý bản thân mình trừ phi yêu quý người khác, và chúng ta không thể yêu quý người khác trừ phi yêu quý bản thân. Nhưng một tình yêu bản thân ích kỷ lại khiến chúng ta không thể yêu người khác.”

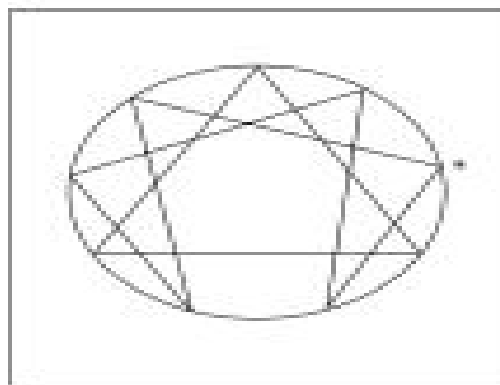
— THOMAS MERTON

“Để một người có thể yêu người khác có lẽ là nhiệm vụ khó nhất trong tất cả các nhiệm vụ. Bài kiểm tra và bằng chứng tối thượng cuối cùng, mọi công trình khác đều chỉ có mục đích chuẩn bị cho công trình đó.”

— THOMAS FULLER

“Yêu một điều gì đó nghĩa là muốn nó được tồn tại.”

— KHÔNG TỬ



NHÀ NHÂN ĐẠO

NGƯỜI TÌNH

NGƯỜI CHĂM SÓC

KÊ NỊNH NỢT

KÊ XÚI GIỤC

NGƯỜI BẠN ĐẶC BIỆT

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Có vẻ hơi đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi quan tâm chân thành của tôi về người khác khiến tôi can thiệp đến họ một cách sâu sắc – về những hy vọng, giấc mơ và nhu cầu của họ.

-----2. Tôi thân thiện một cách tự nhiên: tôi mở đầu các cuộc đối thoại vô cùng dễ dàng và là bạn thân với tất cả mọi người.

-----3. Tôi nhận ra rằng mọi người phản hồi với tôi một cách âm áp khi tôi mang tới cho họ sự chú ý và những lời động viên.

-----4. Nếu nhìn thấy một chú chó lạc trên đường, tôi sẽ mang chú chó ấy về nhà.

-----5. Tôi cảm thấy hài lòng về việc bản thân là một người chín chắn và hào phóng.

-----6. Tôi gặp khó khăn trong việc công nhận những điều mình đã làm cho người khác, nhưng tôi sẽ rất bức bối khi họ không để ý hay quan tâm.

-----7. Đúng là tôi quan tâm đến người khác quá mức – tôi cho đi quá nhiều và ít khi nghĩ tới bản thân.

-----8. Tôi thường nhận ra bản thân đang cố gắng lấy lòng người khác – đặc biệt khi ban đầu họ tỏ ra thờ ơ với tôi.

-----9. Tôi rất thích làm trò vui để tiêu khiển và mời bạn bè cùng những người thân trong đại gia đình tới nhà chơi.

-----10. Tôi có thể trở nên âm áp và luôn hỗ trợ người khác, nhưng tôi cũng cứng rắn hơn người khác tưởng.

-----11. Tôi có thể bộc lộ cảm xúc của mình với mọi người một cách cởi mở hơn hầu hết những người khác.

-----12. Tôi đặc biệt nỗ lực để biết được điều gì đang xảy ra với những người tôi quan tâm.

-----13. Tôi nhìn nhận bản thân như là một người “chữa lành những trái tim tan vỡ”.

-----14. Sức khỏe và tài chính của tôi thường bị ảnh hưởng bởi tôi luôn đặt những nhu cầu và mối quan tâm của người khác lên trên chính mình.

-----15. Tôi thích làm bản thân kiệt sức để khiến mọi người cảm thấy được chào đón và cảm kích.

TÍNH CÁCH KIỂU HAI: NGƯỜI TRỢ GIÚP

Kiểu tính cách biết quan tâm, gắn bó với mọi người: hào phóng, tình cảm, thích làm hài lòng người khác và có tính sở hữu

Chúng tôi đặt tên cho kiểu tính cách Hai là Người Trợ Giúp, bởi bất cứ ai mang tính cách này đều thực sự là những người có ích cho người khác nhất, hoặc khi ở trong một trạng thái thiếu lành mạnh hơn, họ luôn là những người cố gắng đầu tư bản thân nhiều nhất để trở nên có ích. Việc sống hào phóng và không ngại khó khăn để giúp đỡ mọi người khiến kiểu Hai cảm thấy họ có một cuộc sống phong phú và ý nghĩa. Tình yêu và sự quan tâm họ cảm thấy – và những điều tốt họ làm – sưởi ấm trái tim họ và khiến họ cảm thấy bản thân có

giá trị. Kiểu Hai quan tâm nhất đến những gì họ cho là thực sự tuyệt vời trong cuộc sống – tình yêu, sự gần gũi, chia sẻ, gia đình và tình bạn.

Louise, một mục sư, chia sẻ niềm vui mà cô tìm thấy khi là một kiểu Hai.

“Tôi không thể tưởng tượng được việc sống với bất cứ kiểu tính cách nào khác, và tôi không muốn trở thành một kiểu tính cách khác. Tôi thích là một phần trong cuộc sống mọi người. Tôi thích cảm giác nhân ái, được quan tâm, chăm sóc cho người khác. Tôi thích nấu ăn và chăm lo cho gia đình. Tôi muốn rằng ai cũng có thể tâm sự với tôi bất cứ điều gì về bản thân họ và tôi sẽ có thể yêu mến họ. Tôi tự hào và yêu bản thân vì đã ở bên mọi người. Tôi thực sự có thể yêu thương con người, động vật và mọi thứ. Và tôi là một đầu bếp tuyệt vời!”

Khi kiểu Hai lành mạnh và cân bằng, họ thực sự là những người giàu tình thương, có ích, hào phóng và ân cần. Mọi người bị cuốn vào họ như những con ong bị cuốn vào mật ong. Kiểu Hai lành mạnh sưởi ấm người khác bằng ánh sáng của trái tim họ. Họ khiến đối phương cảm thấy tràn ngập sức sống bằng sự đánh giá cao và sự chú ý của mình, giúp mọi người nhìn thấy những phẩm chất tích cực của bản thân mà trước đây họ không nhận ra. Nói tóm lại, kiểu Hai lành mạnh là hiện thân của những bậc phụ huynh tốt mà ai cũng đều mong muốn: một người nhìn thấu bản thân họ, hiểu họ với lòng từ bi bao la, luôn giúp đỡ và động viên họ với lòng kiên nhẫn vô hạn, luôn sẵn sàng dang tay giúp đỡ – đồng thời luôn biết chính xác làm thế nào và thời điểm nào thì nên buông bỏ. Kiểu Hai lành mạnh mở rộng trái tim của chúng ta bởi họ là những người rất cởi mở. Họ chỉ cho chúng ta con đường để trở thành một người sâu sắc với nội tâm phong phú hơn.

- ▶ **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Không được yêu thương và phải cô độc.
- ▶ **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Được yêu thương.

► THÔNGIỆP BẢN NGÃ: "Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn thân thiết với mọi người và được họ yêu quý."

Louise tiếp tục chia sẻ:

“Tất cả các công việc của tôi đều xoay quanh việc giúp đỡ mọi người. Là một giáo viên, tôi luôn muốn thấu hiểu bọn trẻ và giúp chúng có một khởi đầu tốt. Tôi là một nhà chỉ đạo giáo dục tôn giáo ở một số giáo xứ. Tôi nghĩ rằng nếu mọi người biết về đời sống tâm linh, họ sẽ trở nên hạnh phúc hơn. Phần quan trọng nhất trong cuộc sống của tôi là đời sống tâm linh. Tôi đã sống trong một cộng đồng tôn giáo trong suốt mười năm. Tôi kết hôn với một cựu linh mục, và cả hai chúng tôi đều coi đời sống tâm linh như là nền tảng của cuộc sống.”

"Tôi quan tâm tới mọi người."

Tuy nhiên, sự phát triển nội tâm của kiểu Hai có thể bị hạn chế bởi mặt tối của họ – niềm kiêu hãnh, sự tự lừa dối bản thân, xu hướng tham gia quá mức vào cuộc sống của người họ quan tâm và thao túng người khác để đáp ứng nhu cầu cảm xúc của chính mình. Công trình biến đổi nội tâm đòi hỏi phải đi sâu vào những nơi tối tăm trong tâm hồn, điều này đi ngược lại với cấu trúc nhân cách của kiểu Hai bởi họ chỉ muốn nhìn nhận bản thân theo những khía cạnh tích cực, sáng sủa nhất.

Có lẽ trở ngại lớn nhất đối với kiểu Hai, Ba và Bốn trong công trình nội tâm của họ là việc đối mặt với bộ ba nỗi sợ tiềm ẩn về sự vô dụng của bản thân. Bên dưới bề mặt, cả ba kiểu tính cách này đều sợ bản thân họ không có giá trị, vì vậy họ phải là hoặc phải làm một điều gì đó phi thường để giành được tình yêu và sự chấp nhận từ người khác. Ở Cấp độ từ trung bình đến thiếu lành mạnh, kiểu Hai thể hiện một sự hào phóng tuyệt đối, không vị kỷ và không cần báo đáp, trong khi thực tế họ có thể có những kỳ vọng to lớn và những nhu cầu tình cảm không được đáp ứng.

Kiểu Hai từ trung bình đến thiếu lành mạnh tìm cách xác nhận giá trị của mình bằng cách tuân theo yêu cầu phải hy sinh bản thân vì người khác của cái siêu tôi. Họ tin rằng mình phải luôn đặt người khác lên hàng đầu, luôn giúp đỡ hết mình nếu muốn có được tình yêu. Vấn đề là việc đặt người khác lên hàng đầu khiến kiểu Hai thâm giận dữ và phẫn nộ – những cảm xúc họ rất cố gắng để kìm nén hay chối từ. Tuy nhiên, những cảm xúc đó cuối cùng cũng bộc phát theo nhiều cách khác nhau, phá vỡ các mối quan hệ và tiết lộ sự thiếu chính xác trong những tuyên bố của kiểu Hai từ trung bình đến thiếu lành mạnh về bản thân và độ sâu sắc của tình yêu mà họ có.

Nhưng trong phạm vi lành mạnh, mọi thứ lại hoàn toàn khác. Bà ngoại tôi (Don) là một kiểu Hai điển hình. Trong Thế chiến thứ II, bà là “mẹ nuôi” của gần như một nửa căn cứ không quân Keisler ở Biloxi, Mississippi. Bà cho họ ăn, biến nhà mình thành một ngôi nhà tình thương, đưa ra lời khuyên và an ủi cho bất cứ ai cô đơn và sợ hãi về việc tham gia chiến tranh. Mặc dù bà và chồng là những người không giàu có, họ còn có hai đứa con ở tuổi vị thành niên, bà vẫn cố gắng để nấu bữa ăn thêm cho quân nhân, cho họ một chỗ ngủ vào ban đêm, đảm bảo rằng đồng phục của luôn họ có đủ cúc áo và được là lượt kỹ càng. Suốt 80 năm cuộc đời, bà luôn nhớ lại những năm tháng đó như khoảng thời gian hạnh phúc và trọn vẹn nhất, có lẽ bởi vì năng lực kiểu Hai lành mạnh của bà đã được bộc lộ trọn vẹn và sâu sắc.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Trong thời thơ ấu của mình, kiểu Hai tin vào ba điều. Đầu tiên, họ phải đặt nhu cầu của người khác lên trước nhu cầu của mình; thứ hai, họ phải cho đi để có thể nhận lại; và thứ ba, họ phải kiếm được một vị trí trong lòng người khác vì họ nghĩ rằng họ sẽ chẳng dễ dàng có được tình yêu. Họ nghĩ rằng cách để được yêu là kìm nén nhu cầu của bản thân và chú ý đến nhu cầu

của người khác. Khi môi trường thời thơ ấu của họ trở nên không ổn định, họ bắt đầu tin rằng thừa nhận nhu cầu của bản thân là một hình thức của sự ích kỷ và bị nghiêm cấm bởi cái siêu tôi. (“Người tốt không có nhu cầu. Dành quá nhiều thời gian cho chính mình là ích kỷ.”)

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Như vậy, kiểu Hai học cách hoạt động trong hệ thống gia đình – và trong tất cả các mối quan hệ sau này của họ – bằng cách trở thành một Người Trợ Giúp, một người bạn vị tha, một người làm hài lòng, một người mang tới sự quan tâm và chăm sóc tới cho mọi người. Kiểu Hai có thể thiết lập một vị trí cho bản thân trong gia đình bằng cách chăm sóc các anh chị em, làm việc nhà, hoặc chăm sóc cha mẹ của họ theo nhiều cách khác nhau. Họ được lập trình để tin rằng bằng cách hy sinh bản thân, họ sẽ được đền đáp bằng bất cứ thứ gì được gọi là tình yêu trong gia đình.

Louis, một nhà giáo dục và quản lý chuyên nghiệp, đã chia sẻ về những gánh nặng mà một vài đứa trẻ kiểu Hai phải chịu đựng.

“Hồi nhỏ, tôi từng cảm thấy việc chăm sóc mọi người trong gia đình là nhiệm vụ của mình. Tôi cảm thấy mình cần phải giúp đỡ cha mẹ để giảm bớt căng thẳng cho họ. Tôi là con thứ trong số sáu anh chị em. Tôi chăm sóc hai đứa em song sinh ít hơn tôi 11 tuổi. Nhiều lúc, tôi có cảm giác tất cả mọi người đều phụ thuộc vào tôi. Tôi đã dành phần lớn thời thơ ấu để nấu ăn, dọn dẹp và giặt quần áo giúp mẹ, người dường như luôn bị quá tải với rất nhiều thứ trong cuộc sống.”

Tuy nhiên, xu hướng này tạo ra một rắc rối lớn cho kiểu Hai. Để có thể nhận dạng bản thân với vai trò một người chăm sóc và duy trì cảm xúc tích

cực mà vai trò này mang tới cho họ, kiểu Hai phải giấu đi những nhu cầu, tổn thương và sự nghi hoặc của chính mình một cách sâu sắc. Một khi sự kìm nén này xảy ra, kiểu Hai ngày càng gặp khó khăn trong việc thừa nhận nhu cầu và nỗi đau của chính mình mà tự động hướng tới những nhu cầu và nỗi đau mà họ nhìn thấy ở người khác. Trên một khía cạnh tâm lý sâu sắc, kiểu Hai đang cố gắng khắc phục những tổn thương ở người khác mà họ không thể thừa nhận hoàn toàn ở bản thân.

Maggie là một nhà trị liệu tài năng, người đã cống hiến cả cuộc đời để giúp đỡ khách hàng của mình chữa lành vết thương thời thơ ấu. Dưới đây là những dòng cô mô tả về sự chối bỏ bản thân của mình.

“Ngày đầu tiên vào lớp Một, tôi thấy nhiều bạn đang chơi ở sân chơi. Họ chửi bới, la hét, chạy nhảy và xô đẩy nhau. Tôi cảm thấy như mình đã rơi vào địa ngục vì tôi không quen ở gần những đứa trẻ khác, và những đứa trẻ này dường như đang rất ‘mất kiểm soát’. Tôi phải làm thế nào bây giờ? Bên kia sân chơi tôi thấy một cô bé đang khóc rất to. Bạn ấy trông nhếch nhác với mái tóc rối bù. Dây giày bị tuột và bạn ấy cần sự giúp đỡ! Ngay lập tức tôi tiến lại gần, vòng tay ôm và bảo bạn đừng lo lắng, tôi sẽ chăm sóc bạn ấy. Chúng tôi trở nên phụ thuộc vào nhau ngay lập tức. Tôi cảm thấy tự tin và được cần đến. Phải mất nhiều năm tôi mới nhận ra mình đã rất sợ hãi và đứa trẻ đó chính là tấm gương phản chiếu chính bản thân tôi.”

Với cơ chế nội tâm này, kiểu Hai học cách đối phó với cảm xúc tiêu cực của họ bằng cách tập trung vào người khác, cố gắng hết sức làm hài lòng và giúp đỡ những người xung quanh. Tuy nhiên, khi hoàn cảnh càng rắc rối, họ càng nghĩ rằng mình sẽ bị chối bỏ và càng cố gắng khơi gợi những phản hồi tích cực từ người khác một cách tuyệt vọng. Cuối cùng, họ sẽ làm tất cả mọi điều để có được một dấu hiệu nào đó, một bằng chứng cho thấy họ được yêu thương.

CÁC KIỂU CÁNH

Ví dụ

Đức Mẹ Teresa

Eleanor

Roosevelt

Desmond Tutu

Daniel Thomas

Ann Landers

Barbara Bush

Lewis Carroll

Florence

Nightingale

Albert

Schweitzer

KIỂU HAI VỚI CÁNH SỐ MỘT: NGƯỜI PHỤC VỤ

Cấp độ lành mạnh. Những người lành mạnh của phân loại này khi kết hợp với tính nghiêm túc để đạt được mục đích, họ sẽ phấn đấu xây dựng lòng tốt và sự giúp đỡ không vị kỷ. Sự kết hợp giữa đạo đức của kiểu Một và sự đồng cảm của kiểu Hai dẫn đến một mong muốn mãnh liệt là giảm bớt đau khổ cho nhân loại. Họ thường là những người Samari nhân đức, sẵn sàng nhận lấy những nhiệm vụ không được báo đáp và không mang vẻ hào nhoáng mà người khác thường né tránh. Họ nghiêm túc hơn so với các phân loại khác, là những người chăm sóc người khác một cách công khai. Kiểu người này thường phù hợp trong các lĩnh vực giảng dạy, dịch vụ công cộng, bác sĩ, các Bộ và các

lĩnh vực hỗ trợ những cá nhân không có quyền pháp lý hoặc gặp các vấn đề về thể chất hay tinh thần.

Cấp độ trung bình. Những người trung bình thuộc phân loại này cảm thấy bắt buộc phải đấu tranh chống lại những thái độ và cảm giác ích kỷ của mình: họ cảm thấy có trách nhiệm với phúc lợi của người khác và thường là những người có tinh thần nghĩa vụ, đúng mực và nghiêm khắc với chính mình. Họ sống tình cảm nhưng có xu hướng trở nên căng thẳng trong cách thể hiện cảm xúc vì họ cảm thấy lúng túng khi sự chú ý đổ dồn vào mình. Họ thích làm việc sau cánh gà, nhưng lại muốn cảm thấy có ý nghĩa trong cuộc đời người khác. Kiểu Hai với cánh số Một cảm thấy mâu thuẫn giữa nhu cầu tình cảm và các nguyên tắc của bản thân, kết quả họ thường tham gia vào các bài giảng đạo đức hay tôn giáo. Họ có thể trở nên cực kỳ khắt khe với chính mình và bỏ bê sức khỏe, phủ nhận các nhu cầu cá nhân và có xu hướng đóng vai người xả thân vì mọi người.

KIỂU HAI VỚI CÁNH SỐ BA: NGƯỜI CHỦ NHÀ

Cấp độ lành mạnh. Những cá nhân lành mạnh thuộc phân loại này thường là những người hướng ngoại: họ tìm kiếm tình yêu thông qua việc tạo ra các mối quan hệ cá nhân và khiến người khác cảm thấy dễ chịu. Lòng tự trọng của kiểu Hai với cánh số Ba gắn liền với những phẩm chất cá nhân hơn là chất lượng của những việc tốt họ làm cho người khác. Họ hòa đồng và nói nhiều, duyên dáng, dễ thích nghi và có nhiều “cá tính” nổi bật. Họ thích ban tặng bất cứ tài năng và tài nguyên nào mà mình sở hữu cho bạn bè và gia đình – nấu ăn, giải trí, ca hát, sẵn sàng lắng nghe – tất cả những cách nhằm chia sẻ sự dồi dào trong thế giới nội tâm của họ.

Cấp độ trung bình. Những cá nhân trung bình của phân loại này rất thân thiện và hài hước, mặc dù họ thường xuyên mất tập trung và đầy tham vọng.

Họ không chăm sóc người khác quá lộ liễu, thay vào đó họ thường coi tình bạn và chất lượng của sự chú ý dành cho người khác như là một món quà đầy đủ mà họ dành cho mọi người. Những người thuộc phân loại này có một khía cạnh quyền rũ bên trong, cũng như một sự tập trung nhiều hơn vào các mối quan hệ, sự thân thiện quá mức, tính suýt soát cường điệu hóa và những biểu hiện phô trương. Điều này giống với sự khao khát được chấp nhận của kiểu Ba hòa quyền cùng sự thôi thúc được thân mật với người khác của kiểu Hai. Là những người ít nghiêm trọng hóa và hướng tới các nhiệm vụ cụ thể hơn kiểu Hai với cánh số Một, họ cũng ít khi tự tra khảo và phê bình bản thân. Những người thuộc phân nhóm này rất thẳng thắn về những gì họ muốn, họ thu hút sự chú ý của mọi người tới những việc tốt mà họ làm. Họ có thể tự trọng, độc đoán và đôi khi kiêu ngạo.

BẢN CHẤT TỰ BẢO TỒN TRONG KIỂU HAI

Quyền lợi. Ở phạm vi trung bình, kiểu Hai Tự bảo tồn kìm nén bản năng Tự bảo tồn của chính họ khi tập trung vào việc chăm sóc các nhu cầu của người khác. Họ là Biểu thể Bản năng có xu hướng tự làm bản thân kiệt sức vì người khác, trong khi bỏ mặc những nhu cầu của bản thân, không nghỉ ngơi đủ hay không dành thời gian cho riêng mình. Họ thích nấu ăn hay giải trí, nhưng họ có thể ăn không đủ no hay cho phép bản thân thưởng thức các sự kiện mà họ tổ chức. Tuy nhiên, trong tiềm thức, họ mong đợi người khác quan tâm đến nhu cầu Tự bảo tồn của mình nhưng hiếm khi đưa ra lời trợ giúp một cách trực tiếp. Vì vậy, họ đặc biệt dễ bị vướng vào cảm giác của những người xa thân vì người khác. Họ cảm thấy người khác “nợ” mình vì những thứ họ đã làm, họ muốn nói với mọi người rằng: “Tôi đáng được hưởng bất cứ thứ gì tôi cần, vì tôi đã làm rất nhiều cho người khác.”

Ví dụ

Luciano

Pavarotti

Sammy Davis, Jr.

Sally Jesse

Raphael

arsenio Hall

anne Meara

Jack Paar

anne Jackson

Delta Burke

Merv Griffin

John Denver

Khi sự lo lắng tăng lên, kiểu Hai Tự bảo tồn phải tìm ra nhiều cách gián tiếp hơn để đáp ứng nhu cầu của bản thân. Đồng thời, bản năng Tự bảo tồn của họ trở nên méo mó bởi xu hướng kìm nén cảm xúc và các thôi thúc trong thâm tâm. Hơn nữa, kiểu Hai Tự bảo tồn cảm thấy họ là những người quan trọng, họ tự hào về những hy sinh của mình và ngày càng cảm thấy bản thân có quyền tận hưởng bất cứ điều gì họ nghĩ sẽ bù đắp cho sự chịu đựng đã bỏ ra. Việc họ đòi hỏi các đặc quyền và những đền đáp cho sự hy sinh của bản thân dẫn tới tình trạng ăn quá nhiều hay phải uống thuốc để kìm nén những cảm xúc giận dữ. Việc chối bỏ những rắc rối của bản thân được thay bằng những lời ca thán. Họ hay nói rằng: “Tôi không cần giúp đỡ” hoặc “Không ai để ý đến những nhu cầu của tôi”. Họ ngày càng điều khiển người khác trên phương diện cảm xúc – khiến mọi người cảm thấy tội lỗi – để thỏa mãn nhu cầu của bản thân. Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Hai Tự bảo tồn bị mắc kẹt trong

một sự tự tôn ảo tưởng, sự bỏ bê hay lạm dụng thể xác chính mình. Nỗi ám ảnh với thức ăn và các triệu chứng bệnh lý trở nên phổ biến với kiểu người này, ví dụ như rối loạn soma hay hội chứng nghi bệnh. Tuy nhiên, việc ức chế nhu cầu tình cảm hay cảm giác giận dữ có thể tạo ra các vấn đề sức khỏe thực sự nghiêm trọng.

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG KIỂU HAI

Bạn của tất cả mọi người. Trong phạm vi trung bình, Bản năng Xã hội thể hiện trong kiểu Hai như một khao khát mạnh mẽ muốn được mọi người yêu thích và chấp thuận trong các mối quan hệ xã hội. Họ (giống như kiểu Bảy) thường duy trì một lịch trình xã hội bận rộn và thích giới thiệu, kết nối mọi người với nhau và tổ chức các buổi gặp mặt. Những người xung quanh đều lấy làm ngạc nhiên trước việc kiểu Hai dường như có một mối quan hệ thân mật với hầu hết tất cả mọi người. Họ thích là điểm kết nối, là trung tâm của mạng lưới xã hội. Kiểu Hai Xã hội có một nhu cầu mạnh mẽ muốn được người khác chú ý, được mọi người nhớ đến và bị thúc đẩy bởi nỗi sợ bị bỏ rơi hoặc bị ngó lơ.

Khi nhu cầu về tình yêu và sự chú ý tăng lên, họ bắt đầu tìm kiếm sự công nhận từ người khác thông qua việc trở nên nổi tiếng, tiếp xúc gần gũi hơn với những người thành công. Kiểu Hai Xã hội có thể có những tham vọng của riêng họ, nhưng những tham vọng đó chủ yếu là vô thức và gián tiếp. Do đó, họ thường hành động để trở thành kẻ ủng hộ không thể thiếu của những người mà họ coi là thành công: “Bạn kỳ lung cho tôi và tôi sẽ kỳ lung cho bạn.” Nếu họ không an tâm về mong muốn xã hội của mình, họ có thể trau dồi tài năng để nâng cao giá trị bản thân. Họ cố gắng tạo hình ảnh với mọi người bằng cách đưa ra lời khuyên – có thể là về tinh thần, tài chính, y tế, nhưng chỉ bằng cách điem qua để gây ấn tượng. Cách thứ hai thường khiến họ gặp rắc rối vì mong

muốn để cho người khác biết rằng họ là bạn với những người quan trọng, thường khiến họ trở nên thiếu thận trọng và có thể tiết lộ những điều bí mật của người khác. Kiểu Hai ở phạm vi trung bình thấp hơn cũng có thể khiến những người thân thiết thất vọng bởi họ có xu hướng phân tán bản thân vào một loạt các mối quan hệ xã hội, trong khi không chú ý thực sự đến bất kỳ ai trong số những người đó. Họ có thể theo đuổi bất cứ ai mang tới cho họ một chút công nhận hay chú ý.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Hai Xã hội có thể trở nên trịch thượng, liên tục nhắc đến “việc tốt” họ đã làm và kêu gọi mọi người ủng hộ mình: “Bạn sẽ ở đâu nếu không có tôi?” Trong một tình huống tương tự, họ có thể trở thành những kẻ gây rối điển hình, những kẻ che đậy hành vi sai trái hay sự tha hóa của những người họ coi trọng với mục đích khiến người khác mang cảm giác mắc nợ mình.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG KIỂU HAI

Thèm khát sự thân mật. Trong phạm vi trung bình, kiểu Hai Tình dục thực sự là những kẻ cuồng sự thân mật. Họ có mục tiêu gần gũi hơn với người khác cả về thể chất lẫn tinh thần. Kiểu Hai Tình dục muốn có được những người hấp dẫn họ, đặc biệt nếu những người này thách thức hay ban đầu tỏ ra không quan tâm tới họ. Nếu kiểu Hai Xã hội muốn trở thành bạn của mọi người, kiểu Hai Tình dục lại muốn trở thành bạn thân nhất của một người: họ tập trung vào một vài cá nhân và muốn coi bản thân là người thân số một hay người bạn tâm tình gần gũi nhất của người đó. Kiểu Hai Tình dục tận hưởng thời gian riêng tư với người kia, chia sẻ bí mật và thích nói về “mối quan hệ”. Họ có xu hướng tìm hiểu về bất kỳ lĩnh vực nào đối tượng của họ quan tâm để được gần gũi hơn với người đó. (“Ồ, tớ cũng nghe những bản thu âm hồi thập niên 40 của Sinatra!”)

Từ quyển rũ thường được dùng để miêu tả kiểu Hai nói chung, nhưng nó chủ yếu áp dụng cho kiểu Hai Tình dục. Tất cả chín kiểu tính cách đều có thể quyển rũ theo cách riêng của mình. Kiểu Hai Tình dục quyển rũ chủ yếu bằng cách cho người khác rất nhiều sự chú ý. Họ sẵn lòng trò chuyện với người khác về những vấn đề mà những người đó gặp phải nhằm tạo nên một mối quan hệ thân thiết.

Hoạt động tình dục lộ liễu cũng có thể là một phần của kiểu Hai Tình dục, mặc dù không phải lúc nào họ cũng làm điều này một cách có ý thức.

Khi những lo lắng về độ hấp dẫn của kiểu Hai Tình dục tăng cao, họ bắt đầu theo đuổi người khác. Họ ngã gục trước nỗi sợ rằng người khác sẽ không dành thời gian cho mình nếu họ không nỗ lực hết sức. Kiểu Hai Tình dục ở Cấp độ trung bình thấp ngày càng trở nên độc đoán, hay yêu cầu và không thể chấp nhận khi người khác nói “không” với mình. Ngay cả khi họ có tình cảm với người kia, họ cảm thấy rằng bản thân không còn đủ gần gũi. Trong khi kiểu Hai Xã hội thích kết nối và giới thiệu mọi người với nhau, kiểu Hai Tình dục muốn tách biệt bạn bè của họ, sợ rằng họ kết thân với nhau và cắt đứt mối quan hệ với mình.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Hai Tình dục trở nên cực kỳ ghen tuông, chiếm hữu và luôn lượn lờ xung quanh người họ thích, không muốn để người đó ra khỏi tầm nhìn hoặc tầm với của một cuộc gọi. Họ có thể bắt đầu ám ảnh về người kia, liên tục “kiểm tra”, không thể chấp nhận lời từ chối hoặc thậm chí một phản hồi không thỏa đáng từ đối tượng mong muốn của họ. Họ có thể rình rập người trong mộng của mình hoặc sẵn đón những kẻ không thể từ chối những lời đề nghị của họ.

CÁC CẤP ĐỘ PHÁT TRIỂN CỦA KIỂU HAI	LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Từ khóa: Yêu thương bản thân, Yêu thương vô điều kiện</i>	Kiểu Hai từ bỏ niềm tin rằng họ không được phép quan tâm tới bản thân. Do đó, họ có thể sở hữu những cảm xúc và nhu cầu của chính mình và tự do yêu thương người khác mà không trông chờ điều gì. Họ cũng có thể đạt được những khao khát Cơ bản của mình, tự do trải nghiệm một tình yêu vô điều kiện với bản thân cũng như với những người khác. Họ trở nên vui tươi, tình tế và khiêm tốn.
		Cấp độ 2	<i>Đồng cảm, Quan tâm</i>	Kiểu Hai tập trung vào cảm xúc của người khác với sự quan tâm đầy yêu thương như một sự phòng vệ trước Nỗi sợ Cơ bản của họ. "Tôi yêu thương, chín chắn, và không ích kỷ" là một kiểu hình ảnh bản thân mà kiểu Hai muốn tạo dựng.
		Cấp độ 3	<i>Có tính thần ứng hộ, Cho đi</i>	Kiểu Hai củng cố hình ảnh bản thân bằng cách giúp đỡ người khác. Họ hào phóng cho đi thời gian và năng lượng của bản thân, là những người cảm kích, luôn động viên và ủng hộ người khác. Họ cũng hay bộc lộ tình cảm và yêu thích việc chia sẻ tài năng với những người xung quanh.
	TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Có ý tốt, Xu nịnh</i>	Kiểu Hai bắt đầu sợ rằng bất cứ điều gì họ đang làm đều không đủ – mọi người thực sự không muốn họ ở bên cạnh. Họ muốn trở nên gần gũi hơn với người khác và an tâm rằng người khác thích họ. Họ cố gắng đào sâu tình bạn và lấy lòng người khác bằng cách làm hài lòng, nịnh nọt và ủng hộ họ.
		Cấp độ 5	<i>Có tính chiếm hữu, Luôn can thiệp</i>	Kiểu Hai lo rằng những người họ yêu thương sẽ yêu người khác nhiều hơn họ, do đó họ khao khát cảm giác được cần đến. Họ cố gắng chiếm hữu người khác bằng cách đặt những nhu cầu của người kia lên trên nhu cầu của chính mình. Kiểu hành, nhưng yếu đuối, họ không muốn người kia lọt ra khỏi tầm nhìn của họ.
		Cấp độ 6	<i>Đề cao tầm quan trọng của bản thân, Kiêu căng</i>	Kiểu Hai tức tối bởi người khác coi họ là lẽ đương nhiên nhưng lại không thể tự do bộc lộ sự tổn thương của mình. Thay vào đó, họ than phiền về sức khỏe của mình, khiến người khác chú ý tới những việc tốt của bản thân, nhắc nhở họ về việc họ mắc nợ kiểu Hai. Những cảm xúc bị kìm nén bắt đầu dẫn gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe.
	THIẾU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Biện minh cho bản thân, Điều khiển người khác</i>	Kiểu Hai sợ rằng họ đang đẩy mọi người ra khỏi mình. Để bảo vệ hình ảnh bản thân, họ cố gắng bao biện cho hành động của mình bằng cách nhìn nhận người khác như những kẻ "lợi dụng ích kỷ". Họ cố gắng khơi gợi sự thương hại từ người khác như một thay thế cho tình yêu và khiến người đó ngày càng dựa dẫm và lệ thuộc vào kiểu Hai.
		Cấp độ 8	<i>Tìm kiếm quyền lợi, Xúi giục</i>	Kiểu Hai bắt đầu khao khát tình yêu một cách thâm hại. Họ cảm thấy mình có quyền có được bất cứ điều gì mong muốn bởi họ đã chịu đựng quá đủ, và họ có thể hành động hóa nhu cầu yêu thương của mình một cách bất cần và bất hợp lý.
		Cấp độ 9	<i>Cảm thấy là nạn nhân, Cảm thấy những gánh nặng</i>	Việc nhận ra họ đã trở nên "ích kỷ" hay thậm chí bị hãm hại bởi người khác trở nên quá sức chịu đựng của kiểu Hai thiếu lành mạnh. Họ gục ngã cả về thể chất lẫn tinh thần. Họ bắt đầu đóng vai nạn nhân hay những kẻ xà thân vì người khác. Người khác vì thế phải chịu trách nhiệm và chăm sóc họ.

Hầu hết các cá nhân kiểu hai sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

HỒI CHƯƠNG CẢNH TÌNH CHO KIỂU HAI: “LUÔN LÀM HÀI LÒNG NGƯỜI KHÁC”

Như chúng ta đã thấy, kiểu Hai thường rất hào phóng, nhưng họ cũng có xu hướng trở thành nạn nhân của một sự bất an về tình cảm người khác dành cho họ. Nếu họ bắt đầu lo sợ rằng những việc tốt từng làm cho người khác là

không đủ, họ có thể bị cuốn vào việc “làm hài lòng mọi người” – luôn nói và hành động theo cách khiến cho mọi người thích họ. Những người kiểu Hai này rất khó cưỡng lại việc tiếp cận người khác hoặc để cho người khác có những cảm xúc và trải nghiệm riêng của mình.

Có nhiều hình thức để làm hài lòng ai đó, từ một sự thân thiện gượng ép đến việc ga găm lộ liễu, trở nên quá hào phóng hoặc tặng bốc người khác mà không hề xấu hổ. Hơn nữa, kiểu Hai cảm thấy họ buộc phải kết nối với mọi người một cách không phân biệt, họ trở thành người bạn tốt nhất của người đưa thư và nhận nuôi gần như tất cả trẻ con trong khu phố bởi lòng tự trọng của họ phụ thuộc vào mức độ gần gũi với người khác. Kiểu Hai cố gắng lấp đầy lỗ hổng trong trái tim bằng những cảm xúc tích cực từ một ai đó. Giống như hầu hết những phương thức hành động khác của bản ngã, chiến lược này có xu hướng thất bại.

Trong sâu thẳm, kiểu Hai không chắc liệu người khác có trở nên thân thiết với họ nếu họ không hào phóng và hết lòng ủng hộ mọi người hay không. Do đó, dù mọi người thừa nhận sự tử tế của họ, nhưng không ai chạm được vào trái tim của kiểu Hai. Lòng cảm kích không thể chữa lành cảm giác bản thân không có giá trị gì của họ. Ngoài ra, ở một mức độ nào đó, mọi người đều nhận thấy rằng ẩn đằng sau sự “hào phóng” của kiểu Hai thường kèm theo một mục đích nào đó. Theo thời gian, điều này có thể khiến mọi người xa lánh và cuối cùng từ chối các lời đề nghị của kiểu Hai.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỂU HAI ĐỂ PHÁT TRIỂN

“Tôi có thể khiến mọi người thích mình.”

Rich, một nhà văn đã kết hôn ở tuổi 40, nhớ lại một sự kiện thời thơ ấu minh họa nỗi đau đằng sau hành vi này.

“Khi lên bốn hay năm tuổi gì đấy, tôi muốn làm bạn với một cô bé nhà cuối dãy phố mặc dù chúng tôi không liên quan gì đến nhau lắm. Món đồ chơi yêu thích của tôi là một chiếc đầu máy xe lửa nhỏ và tôi đã nghĩ đến việc tặng nó cho cô ấy như một món quà làm quen. Một buổi chiều, tôi mang món quà đến nhà cô ấy và thấy cô ấy đang chơi trên hiên nhà. Nhưng khi tôi định đưa nó cho cô ấy, tôi nhận ra (lúc đó tôi không thể gọi tên chính xác điều này) rằng đây giống như hành động hồi lộ. Tuy nhiên, tôi nhớ rằng tôi đã có một sự đấu tranh nội tâm thực sự vì tôi đã rất muốn trao nó cho cô ấy để cô ấy thích và trở thành bạn của tôi.”

LẤY LÒNG MỌI NGƯỜI

Trong cuốn sổ Bài tập Nội tâm, hãy dành một trang để ghi lại những cách bạn thường làm để lấy lòng người khác. Bạn có xu hướng xu nịnh họ để họ thích mình không? Bạn có cho họ tiền hay làm một điều gì đó đặc biệt cho họ không? Bạn có khiến mọi người chú ý tới những gì bạn làm cho họ, bất kể bạn nghĩ bạn làm điều đó tinh tế tới mức nào? Bạn có thường chối bỏ, hay biện minh cho việc bạn lấy lòng người khác? Đó có phải là điều gì đó bạn tự hào hay cảm thấy xấu hổ? Bạn sẽ phản ứng ra sao nếu người khác phê bình điều đó? Bạn đang cảm thấy như thế nào khi nghĩ về những điều này? Nếu đổi lại người khác bắt đầu xu nịnh hay cố gắng làm hài lòng bạn, bạn sẽ nghĩ gì?

Không phải sự thân thiết của chúng ta thật tuyệt vời sao?

Vai trò Xã hội: Người bạn đặc biệt

Kiều Hai Trung bình bắt đầu tự xác định mình là một Người bạn đặc biệt hay Người bạn tâm tình. Họ muốn người khác coi họ là người bạn tốt nhất và luôn tìm đến họ để được tư vấn và chia sẻ những bí mật cũng như những cử chỉ gần gũi. Việc có được một vị trí đặc biệt trong cuộc sống của gia đình và

bạn bè cũng như là người có đặc quyền sở hữu những thông tin đặc biệt về họ – những điều nhỏ nhặt khác mà không ai biết – trở thành “bằng chứng” cho sự gần gũi mà họ có. Kiểu Hai Trung bình dành một lượng thời gian đáng kể để kết giao bạn mới và giữ liên lạc với những người bạn cũ. Họ muốn được thông báo về mọi thứ và được tư vấn cho mọi người về những quyết định quan trọng.

Kiểu Hai cũng muốn người ngoài biết họ thân mật với bạn bè mình như thế nào, vì vậy họ thường buôn chuyện để quảng bá các mối quan hệ thân mật của mình và có xu hướng hé lộ bí mật của những người thân thiết. Việc buôn chuyện cũng có thể chứng minh rằng kiểu Hai quan tâm đến người khác như thế nào.

Kiểu Hai cũng dành nhiều năng lượng để tìm cách có *được nhiều thứ mang tới cho người khác*, bằng cách theo đuổi các lĩnh vực khác nhau, ví dụ như đời sống tâm linh trong truyền thống tôn giáo của họ. Bói bài Tarot, mát xa, chữa bệnh bằng phương pháp sử dụng năng lượng, các thông tin dinh dưỡng, nấu ăn, thông tin chăm sóc trẻ em và những mẹo thủ công là một số cách để phục vụ người khác và khiến mọi người cảm thấy thoải mái về bản thân mình – *cũng như về kiểu hai*. Kiểu Hai cảm thấy rằng nếu họ có một loại sức mạnh tâm linh hoặc năng lực nào đó (đọc được năng lượng hay ban phước cho người khác), mọi người sẽ luôn muốn ở bên họ.

HỌ CÓ THỰC SỰ THÍCH TÔI KHÔNG?

Hãy để ý những việc cá nhân bạn làm để giữ vững kết nối với người khác. Bạn có mang lại cho họ nhiều thứ hơn bình thường không? Bạn có nói nhiều về một mối quan hệ không? Bạn có cần được làm an lòng về mối quan hệ không? Nếu bắt gặp bản thân cần được tới gần một ai đó, bạn hãy dừng lại

và hít thở sâu ba lần. Chú ý dáng đứng của mình, sau đó hãy tiếp tục nói chuyện với người đó.

Lòng kiêu hãnh, thói nịnh hót và tính tự thỏa mãn

Khi bản ngã cố gắng xem bản thân là nguồn gốc của tình yêu và giá trị trong cuộc sống của người khác, hệ quả sẽ là lòng kiêu hãnh, nỗi khổ hình hay “Mối tội đầu” của kiêu Hai. (“Nếu không có tôi, giờ này bạn đang ở đâu cơ chứ?”)

“Ai có thể gọi tên đức hạnh của mình? Chẳng ai cả.”

JOHN DONNE

Tình yêu đích thực và giá trị cuộc sống chính là một phần của Bản chất thiết yếu trong chúng ta. Chúng phát sinh một cách tự nhiên khi chúng ta thực sự kết nối với trái tim mình. Khi không thể kết nối với khía cạnh này trong Bản chất của mình, chúng ta cảm thấy trống rỗng và vô giá trị, khi đó niềm kiêu hãnh là một chiến lược của bản ngã để che đậy những cảm giác đau đớn này.

Lòng kiêu hãnh thường được thể hiện dưới hình thức nịnh hót. Một kiêu Hai trong trạng thái kiêu hãnh cảm thấy buộc phải khen người khác, nhưng với mong muốn vô thức rằng người đó sẽ đáp lại bằng một sự chú ý đầy tích cực. Họ hy vọng rằng người khác sẽ thấy họ hào phóng, đáng yêu như thế nào và thừa nhận họ. Khi kiêu Hai càng kém tự tin, họ càng có xu hướng tăng bốc người khác với hy vọng rằng họ sẽ được ai đó biết ơn, cảm kích và tăng bốc lại. Đối với tất cả các kiêu tính cách, niềm tự hào là một biểu hiện của sự không sẵn lòng thừa nhận những tổn thương trong chúng ta và từ chối yêu cầu được giúp đỡ. Đó là sự không sẵn lòng thừa nhận mức độ nghiêm trọng của những khổ đau, trống trải và nhu cầu của chính chúng ta. Do lòng kiêu hãnh,

kiểu Hai thường quan tâm đến những tổn thương của người khác mà quên đi những tổn thương của chính mình. (“Tôi không cần gì hết. Tôi ổn! Tôi ở đây để chăm sóc bạn.”) Lòng kiêu hãnh phản bội lại chính nó khi kiểu Hai trở nên kháng cự nếu ai đó táo bạo chỉ ra rằng, kiểu Hai thực sự cũng có những nhu cầu và tổn thương của riêng họ.

Giống như các kiểu tính cách khác trong Bộ ba Cảm xúc, hình ảnh đầy yêu thương của kiểu Hai che đậy cảm giác xấu hổ, đau buồn và phần nộ sâu sắc. Khi những điều trên không được xử lý, kiểu Hai sẽ không thể bộc lộ tất cả những cảm xúc của họ. Do đó, niềm kiêu hãnh vừa ngăn họ đến với tình yêu và sự quan tâm của người khác, vừa khiến họ không bao giờ thực sự có thể chữa lành những vết thương được nguy trang bởi những hành động dường như không chút vị kỷ của mình.

Tìm kiếm những biểu hiện của sự yêu mến

Khi kiểu Hai cảm thấy mình không đáng được yêu thương, họ tập trung nhiều hơn vào những điều cụ thể cho thấy họ vẫn được yêu. Những biểu hiện tình yêu mà họ tập trung tìm kiếm có thể khác nhau ở những kiểu Hai khác nhau, có thể là bất cứ điều gì như một cái ôm, một giọng nói cụ thể, một lời cảm ơn, một cuộc gọi, hay một phản ứng tình dục.

Chúng tôi gọi những phản hồi cụ thể này là *những biểu hiện của sự yêu mến*. Trừ khi người khác nói một số từ nhất định như “anh yêu em” – bằng một giọng điệu đặc biệt và với một ánh nhìn đặc biệt – kiểu Hai trung bình sẽ không cảm thấy họ đang được yêu thương. Nếu người kia chọn cách thể hiện tình yêu của họ không giống với những biểu hiện của sự yêu mến mà kiểu Hai kỳ vọng, điều đó sẽ không được kiểu Hai tính đến. Trên thực tế, kiểu Hai vô thức phán xét phản ứng của người khác và chỉ một số hành động mới được chấp nhận qua bộ lọc trong cái siêu tôi của họ. (“Jeff nói xin chào và hỏi tôi

hôm nay thế nào, nhưng nếu anh ấy thực sự quan tâm, anh ấy sẽ dừng lại và uống cà phê với tôi.”) Tất nhiên, khi kiểu Hai càng kém tự tin, họ càng không chấp nhận những dấu hiệu rõ ràng tình cảm người khác dành cho mình như một bằng chứng của tình yêu.

Để đáp ứng nhu cầu về các biểu hiện của sự yêu mến, kiểu Hai trung bình gợi ý cho người khác về những điều sẽ làm họ cảm thấy được yêu. (“Sinh nhật bạn là ngày 16 tháng 1 đúng không? Sinh nhật tôi đến trước đây!”) Nếu tình yêu có nghĩa là nhận được những bông hoa, kiểu Hai sẽ gửi hoa cho người khác vào ngày sinh nhật họ hy vọng rằng người nhận sẽ nhớ tới và đáp lại. Thật không may, sự “cho đi để nhận lại” lại trở thành một vấn đề.

Khi chúng ta bị mắc kẹt trong nhu cầu nhận được sự yêu mến, chúng ta có thể bỏ lỡ rất nhiều tình yêu được dành cho chính mình. Và vì phần lớn các biểu hiện của sự yêu mến của kiểu Hai được định hình bởi những tình yêu họ có từ thời thơ ấu, những biểu hiện của “tình yêu” trong họ có thể cực kỳ méo mó do họ đã từng trải qua nhiều tổn thương trong quá khứ. Hơn nữa, kiểu Hai càng cảm thấy bị từ chối khi còn nhỏ, họ càng không thể tin được ai đó có thể yêu họ thực sự. Cuối cùng, ngay cả những phản hồi yêu thương thực sự từ người khác cũng sẽ bị kiểu Hai coi là không thỏa đáng hoặc thậm chí là những biểu hiện tiêu cực.

“Tôi sẽ không đồng ý với câu trả lời ‘không’.”

NHẬN RA TÌNH YÊU

Trong cuốn sổ Bài tập Nội tâm, hãy khám phá câu hỏi sau: “Làm thế nào để biết rằng tôi đang được yêu?” Điều gì được coi là tình yêu trong cuộc sống của bạn? Bạn đang tìm kiếm tình yêu từ ai? Những biểu hiện trong tình yêu mà

người khác đối với bạn? Làm sao để bạn biết được, hay đáng lẽ nên biết sự thật là bạn đang được yêu?

Sự gần gũi và việc đánh mất các ranh giới

Trao tặng sự chấp thuận, những lời khen ngợi, những tràng vỗ tay, những câu nịnh hót có thể là những hành động hấp dẫn với người khác và kiểu Hai biết điều đó. Họ hiểu về sức mạnh của một sự chú ý tích cực và việc mọi người khao khát nó như thế nào. Việc sẵn lòng bày tỏ sự chú ý và quan tâm đến người khác có thể nhanh chóng dẫn đến một mức độ thân mật bất ngờ đối với hầu hết mọi người. Thông thường, những người khác cảm thấy bất ngờ khi nhận ra mình đang “ở trong một mối quan hệ” với kiểu Hai và phải đáp trả lại kỳ vọng của kiểu Hai. Nếu cá nhân kiểu Hai đó ở mức độ lạnh mạnh, người kia được tự do đáp lại bằng mọi cách; nhưng khi kiểu Hai ngày càng trở nên yếu đuối, họ mong đợi người khác phản hồi theo những cách đặc biệt.

Kiểu Hai trung bình muốn gần gũi về thể xác với những người mà họ mong muốn được thân mật. Họ ôm và hôn một cách vô ý thức, choàng tay qua vai hoặc siết chặt cánh tay người kia. Họ mắc phải nguy cơ trở nên quá cởi mở trong ngôn ngữ cơ thể, lời nói và cách cư xử, điều có thể dễ dàng dẫn đến hiểu lầm ở nơi làm việc hoặc trong các bối cảnh xã hội khác.

Khi kiểu Hai càng có nhiều ý định xây dựng một mối quan hệ, họ càng gặp rắc rối trong việc nhận ra những ranh giới. Họ có thể hỏi những câu mang tính cá nhân về tài chính, sức khỏe, đời sống tình dục của ai đó. Họ cũng có thể cung cấp lời khuyên và ý kiến kể cả khi người kia không mong muốn. (“Mary không phải là cô gái phù hợp với bạn.”) Nếu người khác không có nhu cầu hoặc khó khăn nào đặc biệt, kiểu Hai bắt đầu tạo ra khó khăn và nhu cầu cho họ, theo những cách không cần thiết và nhỏ nhặt. Nếu người khác thu

mình lại vì họ cảm thấy bị xâm phạm không gian cá nhân, kiểu Hai sẽ phản ứng bằng việc tăng cường sự quan tâm của mình.

Sự xâm phạm của họ có thể mang một khía cạnh tình dục. Các Biểu thể Bản năng Xã hội và Tình dục có thể thể hiện nhu cầu tình cảm và tình dục của họ khá rõ ràng và mạnh mẽ, cho dù người kia có muốn tương tác hay không. Một phiên bản ngây thơ hơn của điều này, nhưng vẫn tạo ra rắc rối, là xu hướng “lượn lờ” và bám theo người họ quan tâm, thậm chí tới phòng tắm hay phòng thay đồ. Tất nhiên, những điều này thường đẩy ai đó ra xa kiểu Hai một cách không mong muốn.

THỎA MÃN NHU CẦU – TÌM KIẾM SỰ CÂN BẰNG

Hãy nhớ hỏi những người mà bạn quan tâm về những điều họ cần và không cần ở bạn. Hãy sẵn lòng lắng nghe và chấp nhận ranh giới của họ. Hơn thế, hãy chú ý những khi bạn không phục vụ nhu cầu bản thân bởi bạn đã tự khiến mình kiệt sức khi quá nỗ lực giúp người khác. Hãy lập một danh sách hằng ngày về những việc bạn cần làm cho *chính mình* và thực hiện càng sớm càng tốt. Giữ danh sách này ở một nơi bạn có thể dễ dàng nhìn thấy.

Sự yếu đuối được ngụy trang

Kiểu Hai học được rằng họ không thể thể hiện nhu cầu và những đòi hỏi của mình một cách trực tiếp, họ phải làm điều đó một cách gián tiếp và hy vọng rằng người khác sẽ tinh ý nhận ra và đáp trả họ theo nhiều cách khác nhau. Giống như những người kiểu Một, kiểu Hai có một siêu tôi mạnh mẽ, tham gia vào việc quyết định những gì họ phải làm để được yêu, những gì “được tính là biểu hiện của tình yêu” từ người khác, chất lượng của sự hy sinh bản thân của họ... Việc có những nhu cầu và theo đuổi chúng một cách công

khai (như những kiểu người quyết đoán thường làm) được kiểu Hai trung bình xem là hành động ích kỷ.

“Lại ôm cái nào.”

Maria là một nhà giáo dục, người mang trong mình nhiều vấn đề của kiểu Hai và đối mặt với chúng trong nhiều năm.

“Tôi đã phải tập cách trở nên rõ ràng và thẳng thắn với mọi người, đây là một kỹ năng trị liệu dành cho chính tôi. Khó khăn mà tôi gặp phải trong việc này là việc đặt ra giới hạn, thẳng thắn từ chối hay yêu cầu người người khác giúp đỡ mình. Tôi đã phải lấy hết mọi can đảm để từ chối một ai đó hoặc yêu cầu một ân huệ mà không đưa ra bất cứ lời biện minh nào, việc chờ đợi câu trả lời của họ thật đáng sợ.”

Hầu hết kiểu Hai đều sợ rằng những rắc rối và nhu cầu của họ sẽ chỉ khiến mọi người tránh xa họ. Thật vậy, kiểu Hai có thể thuyết phục bản thân rằng họ không có bất kỳ nhu cầu cá nhân nào và họ tồn tại chỉ để phục vụ người khác.

Dù Louise là một mục sư và có nhiều người phải phụ thuộc vào cô ấy, nhưng cô ấy vẫn “cần được người khác cần đến”.

“Mỗi sáng thức dậy, tôi thường suy nghĩ về những người trong cuộc sống của mình để xem họ cần gì ở tôi trong ngày hôm nay. Tôi đã làm điều đó với các con cho đến khi chúng học đại học. Tôi luôn sẵn sàng có mặt ‘để phòng trường hợp chúng cần gì đó ở tôi’.”

“Hãy để tôi giúp bạn.”

Khi những hành vi này trở thành thói quen, một khía cạnh của trạng thái cường chế xuất hiện trong sự cho đi của kiểu Hai. Việc can thiệp và cứu giúp người khác trở thành một nghĩa vụ. Điều này đặt ai đó vào vai trò của “đứa trẻ cần được che chở” và đặt kiểu Hai vào vị thế của một người phụ huynh

manh mẽ. Cách giải quyết này có thể khiến mọi người mất đi khả năng tự giải quyết vấn đề, xây dựng phẩm hạnh cũng như lòng tự tôn của chính họ.

Những hần học không được nhận thức và giải quyết có thể nảy sinh từ cả hai phía. Người được giúp đỡ cảm thấy bí bách vì bị đối xử như một đứa trẻ, trong khi kiểu Hai lại bức bối vì đã dành quá nhiều năng lượng vào người khác mà không được báo đáp. Thông thường, nếu kiểu Hai thành công trong việc giúp đỡ ai đó, một khi được chữa lành, người đó sẽ tới một nơi tốt đẹp hơn và lại một lần nữa khiến kiểu Hai bị tổn thương.

Kiểu Hai thiếu lành mạnh hơn có thể cố gắng đáp ứng nhu cầu tiềm ẩn của họ bằng cách hướng mọi người đến sự thỏa hiệp hoặc những tình cảnh đáng xấu hổ. Ví dụ, kiểu Hai thường gặp vấn đề về tiền bạc (cũng như tất cả các hình thức nợ nần), họ có thể vay 1.000 đô-la từ một người bạn hoặc thành viên trong gia đình. Không lâu sau đó, họ trả trước 800 đô-la và hứa sẽ hoàn trả nốt số tiền còn lại. Thời gian trôi qua, chẳng có khoản thanh toán nào xuất hiện nữa. Người kia bị đặt vào tình huống hoặc phải nhắc nhở kiểu Hai về khoản nợ của họ, hoặc quên nó đi. Các kiểu Hai hống hách đặt ai đó vào tình thế phải cảm thấy rẻ rúng hay nhỏ mọn khi phải đề cập đến vấn đề này. Nhưng nếu không nhắc đến vấn đề đó, mối quan hệ có thể rạn nứt hoặc đi đến kết thúc. Đây là một sự đánh cược lớn, nhưng kiểu Hai thường sẵn sàng để nó xảy ra vì hai lý do. Đầu tiên, nếu người kia không lên tiếng, điều đó cho phép họ cảm thấy được báo đáp theo một cách nào đó; thứ hai, nếu chủ nợ vẫn không lên tiếng, họ có thể tự thuyết phục bản thân rằng người đó cần họ đến mức không dám nói ra. Họ có thể cảm thấy rằng mình có một vị trí trọng trong lòng người khác.

NHẬN RA NHU CẦU

Mỗi khi bạn nhận ra bản thân cần phải làm điều gì đó cho người khác, hãy dừng các hoạt động đó, khiến cho bản thân trở nên tĩnh lặng, và hãy hỏi trái tim mình về những gì bạn cần tại thời điểm này.

Trở thành một người giúp đỡ và thu thập những kẻ yếu đuối

Ở phương diện tích cực, các mối quan hệ tình cảm và yêu thương của kiều Hai với người khác khiến họ thực sự muốn làm bất cứ điều gì có thể để giúp ai đó đang gặp rắc rối, trong khi đó sự hào phóng và năng lượng của họ cho phép thực hiện điều đó theo những cách hữu hình. Nhưng trên phương diện tiêu cực, việc giải cứu người khác ngăn họ kết nối với mọi người theo những cách mang tính thỏa mãn hơn.

Vì kiều Hai luôn đóng vị trí người giải cứu nên họ luôn tập trung chú ý và nỗ lực của họ cho những người yếu đuối hơn, kể cả khi họ đang trong tình thế tuyệt vọng. Họ hy vọng nhận được sự cảm kích của người được cứu mang, điều này sẽ khiến lòng tự tôn của họ tăng gấp bội. Hơn nữa, người được giúp đỡ càng cần đến họ, kiều Hai càng vị tha, ít nhất là cái siêu tôi của họ nghĩ vậy.

Tuy nhiên, có một số vấn đề căn bản ở tình huống này. Trong những trường hợp cực đoan, kiều Hai có thể đang chăm sóc ai đó đang trong tình trạng hôn mê. Bởi họ không thể nhận được phản hồi thích đáng từ người hôn mê, họ có thể tìm và quan tâm đến nhu cầu của cả gia đình đó, điều này khiến kiều Hai cảm thấy bị quá tải. Họ có thể là những chuyên gia làm việc với người già, trẻ mồ côi, kẻ nghiện ma túy, nghiện rượu hoặc những bệnh nhân mắc bệnh nan y, tất cả những đối tượng cần đến giúp đỡ của họ nhưng không thể đáp trả lại tình yêu và sự quan tâm của kiều Hai một cách đầy đủ.

Hướng tới những người bị tổn thương sâu sắc hay những người khuyết tật là một hành động gây hại tới bản thân nếu kiều Hai chỉ muốn tìm kiếm những

phúc đáp từ người khác. Tuy vậy, đây lại chính là thứ mà những người kiêu Hai yếu đuối cần đến. Để đáp ứng nhu cầu được người khác cần tới, họ trao tặng cho những người không có khả năng đáp trả những món quà như một điều kỳ diệu. Theo một câu nói phổ biến trong chương trình trị liệu 12 bước, các cá nhân kiêu Hai đang “tìm kiếm một quả cam trong một cửa hàng bán máy tính”.

TÌM KIẾM MỘT RANH GIỚI TỐT ĐẸP

Khi đang ở trong một mối quan hệ, hãy làm rõ với đối phương những điều bạn muốn hay kỳ vọng. Hãy chú ý khi kết bạn với những người mà bạn nghĩ là họ cần bạn bằng những cách nào đó. Học cách không yêu những người “cần được cải tạo”. (“Anh ấy thật sự dễ thương và thật thà khi đã thú nhận với tôi rằng anh ấy là một kẻ nghiện ngập và đã từng đánh đập bạn gái cũ của mình. Nhưng nếu yêu anh ấy, tôi có thể...”) Giúp đỡ người khác là một việc tốt, nhưng chỉ tốt khi bạn làm điều đó mà không trông đợi họ sẽ đáp trả trong tương lai.

Sở hữu và kiểm soát

Kiểu Hai trung bình càng dành nhiều thời gian và sức lực cho người khác, họ càng cho rằng ở đó đang tồn tại một khoản đầu tư mà họ muốn bảo vệ. Những người khác sẽ coi đây là một sự chiếm hữu, và sự ghen tuông sẽ nổi lên nếu những vấn đề này không được trực tiếp nhìn nhận.

Nếu kiêu Hai trung bình trở nên chiếm hữu, đó là một dấu hiệu chắc chắn rằng họ đang lo sợ đối phương đã mất hứng thú với họ hay sắp rời bỏ họ, có thể là vì một mối quan hệ với người khác. Do đó, sự lo lắng thúc đẩy kiêu Hai làm những việc có thể khiến mối quan hệ của họ bị phá hoại, mặc dù trong ngắn hạn, các chiến thuật này dường như là cách để cứu vãn nó và thể

hiện sự tận tâm của họ. Sự chiếm hữu có thể được thể hiện trong những lo lắng về người kia và trong hành động dựa trên tất cả các động cơ thầm kín mà kiểu Hai không nhận thức được.

Vấn đề kiểm soát cũng là một phần gây nên rắc rối. Thay vì nói về những phẩm chất chưa hoàn thiện ở đối phương, kiểu Hai trung bình có thể cố gắng nhào nặn người khác thành người sẽ đáp ứng nhu cầu tình cảm của chính họ. Kiểu Hai có nguy cơ trở thành kẻ xúi giục, tiếp tay, hay tệ hơn là khuyến khích người khác thực hiện các hành vi mang tính hủy hoại trong khoảng thời gian dài để đảm bảo ai đó sẽ không từ bỏ kiểu Hai.

Đề bù đắp cho cảm giác bản thân không được đánh giá cao, kiểu Hai Cấp độ trung bình thấp có thể mang một thái độ trịch thượng hay khinh thường người khác, họ thường phàn nàn về việc đã phải làm bao nhiêu thứ và cái giá mà họ phải trả cho những việc làm đó, hoặc cả hai. Họ cảm thấy mình là một người không thể thiếu, tin rằng người khác sẽ không sống nổi nếu thiếu họ. Họ không thể hiểu tại sao mọi người không yêu họ ngay lập tức và hết lòng. Họ thường cảm thấy mọi người coi sự quan tâm của họ là điều đương nhiên – hoặc có lẽ chính họ đang bị người khác đẩy ra xa.

‘Em sẽ ở đâu nếu không có tôi?’

MANG TỚI CHO CÁC MỐI QUAN HỆ CƠ HỘI PHÁT TRIỂN

Trong cuốn Bài tập Nội tâm, hãy khám phá những cách khiến bạn trở nên chiếm hữu đối với gia đình và bạn bè. Bạn cảm thấy những khó khăn gì trong việc cho họ tự do? Bạn đã bám víu vào người khác như thế nào? Bạn có nhìn thấy những hành vi của sự ghen tuông trong các mối quan hệ của mình hay không? Trong quãng thời gian thơ ấu, từ khi nào bạn bắt đầu phát hiện ra cảm xúc này và bạn đã xử lý nó như thế nào? Có ai đó đã cố gắng điều khiển bạn

bằng sự ghen tuông hay chiếm hữu lúc bạn còn nhỏ không? Bạn cảm thấy như thế nào khi ai đó chiếm hữu bạn?

Sức khỏe và “Sự chịu đựng”

Nếu kiểu Hai tiếp tục làm bản thân kiệt sức vì người khác, họ sẽ kiệt quệ về cả thể chất cũng như tinh thần và tài chính. Sức khỏe của họ bắt đầu bị ảnh hưởng bởi đang bị “nhồi nhét cảm xúc” (rối loạn cảm xúc), dẫn đến các triệu chứng như: rối loạn ăn uống, tăng cân, mắc các bệnh tâm lý và/hoặc lạm dụng chất gây nghiện.

Kiểu Hai không nói nhiều về những vấn đề của riêng họ, nhưng những kiểu Hai trung bình thấp cho đến thiếu lành mạnh thì lại không nói về điều gì khác ngoài vấn đề của bản thân. Họ than thở với mọi người về những cuộc phẫu thuật trong quá khứ, các vết sẹo, những trải nghiệm đau thương, và đủ loại vấn đề về sức khỏe, nhằm khơi gợi sự quan tâm cũng như tình yêu từ người khác. Chứng nghi bệnh cũng có thể trở thành một trong những vấn đề của kiểu Hai, như một nỗ lực nhằm có được lòng thương cảm và sự cảm kích. Họ có thể không ngừng nói về những đợt phát ban, các vấn đề đường ruột, khớp, cũng như các chứng bệnh liên quan đến căng thẳng khác.

Với những kiểu Hai trung bình thấp, các vấn đề về sức khỏe trở thành “bằng chứng” cho thấy họ đã “làm bản thân kiệt quệ vì người khác”, điều họ vẫn luôn muốn khẳng định. Hơn thế, bị ốm là cách duy nhất để họ có thể có một kỳ nghỉ tránh xa những trách nhiệm cũng như những yêu cầu của cái siêu tôi.

Harold, một giảng viên opera, đã nhận ra đặc điểm này trong chính mình.

“Tôi thường trở nên hần học, bất ổn trong cảm xúc và cường điệu hóa mọi thứ. Tôi không thể hoạt động bình thường. Tôi bật khóc mỗi khi giận dữ. Tôi không thể nói mà không khiến cho đôi môi run rẩy. Tôi cảm thấy mình đã làm

tất cả mọi thứ vì mọi người, nhưng chẳng ai làm gì cho tôi cả. Tôi không thể mặc kệ và ngừng suy nghĩ về mọi thứ. Tôi luôn nhận quá nhiều nghĩa vụ và khi không thể gánh vác chúng, tôi trở nên ốm yếu. Đây là cách tôi phản ứng khi tôi cần nghỉ ngơi hoặc một chuyến đi chơi.”

HÃY CHĂM SÓC CẢ BẢN THÂN NỮA

Hãy học cách lắng nghe cơ thể mình – đặc biệt về vấn đề nghỉ ngơi. Hãy lưu ý khi bạn ăn uống vì những lý do cảm xúc chứ không phải vì đang đói. Hãy mang tới cho bản thân sự chăm sóc mà bạn thường mang tới cho người thân yêu.

Khi những nỗi bất an và lo lắng vượt lên trên khả năng chống chọi, kiểu Hai trở thành kiểu Tám, những người thẳng thừng và độc đoán. Kiểu Hai thông thường mang một hình ảnh của sự tốt bụng không hề vị kỷ, thế nhưng khi chuyển sang kiểu Tám sẽ hé lộ sự thật bên trong tâm hồn rằng họ cực kỳ mạnh mẽ – mọi người sẽ khám phá ra bên trong chiếc găng tay nhung mềm mại là một nắm đấm bằng sắt. Cách tiếp cận gián tiếp thông thường của họ chuyển sang một hướng trực tiếp hơn, kiểu Hai trung bình bắt đầu đối đầu với người khác một cách thẳng thắn về việc tại sao họ không đáp lại mình – kiểu Hai than thở về việc không được nhận lại một biểu hiện của tình yêu hay lòng cảm kích. Họ có thể hung hãn và hay tranh cãi một cách đáng ngạc nhiên, mạnh mẽ khẳng định người khác đã đối xử với họ theo một cách sai trái nào đó. Hiển nhiên, những lời than phiền kiểu này có thể khiến mọi người ngạc nhiên tột độ.

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU HAI TRỞ THÀNH KIỂU TÁM

Cùng lúc đó, giống như kiểu Tám trung bình, kiểu Hai trong trạng thái căng thẳng thường quan tâm đến những nhu cầu sinh tồn của bản thân, bắt đầu làm việc chăm chỉ và kiên trì hơn nữa. Họ muốn mọi nỗ lực mình bỏ ra được

công nhận, tuy nhiên, giống như kiểu Tám, họ khiến cho người khác biết ai là người đang xử lý công việc. Đối diện với căng thẳng, kiểu Hai bắt đầu trở nên độc đoán và thích điều khiển mọi thứ một cách công khai. Họ đưa ra những lời đe dọa và khiến cho những người cần họ mất tự tin. Sự di chuyển sang tính cách kiểu Tám có thể xem là một hình thức hành động hóa những cảm xúc phẫn nộ và cảm giác bị phản bội mà trong những tình huống thông thường, kiểu Hai không thể đối mặt.

Nếu kiểu Hai trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sức đề đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này có thể dẫn đến một sự thừa nhận đáng sợ rằng, những nỗ lực của họ để gần gũi hơn với người khác đang thực sự đẩy mọi thứ ra xa hơn. Thật vậy, một số những nỗi sợ hãi này có thể dựa trên thực tế.

Nếu kiểu Hai nhận ra sự thật trong những nỗi sợ này, họ có thể thay đổi cuộc sống của mình để có một sức khỏe tốt cũng như sự giải phóng. Nếu không, họ sẽ càng tự lừa dối bản thân, điều khiển người khác và nỗ lực một cách thảm hại để duy trì niềm tin rằng họ đã không làm điều gì sai trái hay ích kỷ. Họ bám víu vào người khác bằng mọi giá trong khi cố gắng bào chữa cho hành động của mình. Khi bạn hay một ai đó mà bạn biết có những biểu đáng báo động này trong một thời gian dài – nhiều hơn hai hay ba tuần – thì nên tìm kiếm sự tư vấn, trị liệu, hay các hình thức hỗ trợ khác là việc cực kỳ nên làm.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BẢO ĐỘNG RỐI LOẠN TIỀM NĂNG Rối loạn nhân cách kịch tính ¹ , chứng nghi bệnh ² , rối loạn cảm xúc ³ , rối loạn ăn uống, các hành vi cưỡng ép tình dục trầm trọng, "bám đuôi" người khác.	• Xu hướng lừa dối bản thân một cách cực đoan. • Hành động với một nhận thức về quyền lợi ảo tưởng. • Hành vi thường xuyên điều khiển và xúi giục người khác. • Hành vi thường xuyên có những tình yêu ám ảnh không thích hợp với tuổi tác hay vị trí xã hội. • Bằng chứng của sự hung hãn bị kìm nén được hành động hóa một cách bất hợp lý. • Những triệu chứng thể chất về các vấn đề cảm xúc (rối loạn cảm xúc).

@ ¹. *Histrionic Personality Disorder*.

@ ². *Hypochondriasis*.

@ ³. *Somatization*.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU HAI

• Đừng quá lo lắng về những gì người khác nghĩ về bạn, và hãy đặc biệt để ý đến việc cố gắng lấy lòng mọi người. Hẳn bạn đã biết, bất kể làm gì, bạn sẽ luôn làm một ai đó phật ý. Do đó, việc khiến mọi người thích và trở thành những người thân thiết với bạn là điều không thể. Điều quan trọng hơn là bạn phải ngừng việc luôn hy sinh vì người khác mà không màng đến bản thân ngay lập tức.

• Hãy học cách nhận ra tình cảm và ý tốt của người khác, mặc dù chúng được biểu hiện thông qua những dấu hiệu hoàn toàn xa lạ với bạn. Mặc dù người khác có thể không bộc lộ cảm xúc của họ theo ý bạn muốn, có thể họ vẫn đang cho bạn biết họ quan tâm tới bạn theo một cách nào đó. Hầu hết những người khác không dạt dào tình cảm giống như bạn, và họ không có xu hướng chú ý đến ai đó một cách tự nhiên. Nhưng nếu bạn nhận ra những gì người khác đang mang lại cho bạn, bạn sẽ an tâm rằng mình được thương yêu, và bạn sẽ không buồn bực vì người khác nữa.

- Việc xây dựng những ranh giới tốt đẹp là điều cực kỳ quan trọng đối với bạn. Ranh giới cho phép bạn đồng cảm với người khác mà không vướng vào rắc rối của họ. Để làm được điều này, hãy học cách “là chính mình” khi người khác gặp rắc rối và cần điều gì đó từ bạn. Điều này không có nghĩa bạn nên kiềm chế tình cảm hay không giúp đỡ họ, nhưng bạn cần kết nối với bản thân những lúc bạn có xu hướng từ bỏ quyền lợi của mình chỉ để theo đuổi sự chấp nhận của người khác (Bài tập thiền được mô tả ở Chương 7 sẽ đặc biệt giúp bạn trong vấn đề này). Nếu bạn có thể tôn trọng những ranh giới của riêng mình, biết cách nói “không” khi cần phải làm như vậy, bạn sẽ không còn xu hướng muốn vượt qua các giới hạn của người khác. Điều này sẽ tạo ra những mối quan hệ tốt đẹp hơn.

- Việc nhận ra những lúc bạn xu nịnh người khác hay khiến họ thích bạn cực kỳ có giá trị đối với bạn (Loại tính cách này sử dụng một tông giọng đặc biệt để phục vụ cho mục đích này, việc nhận ra nó và dùng giọng nói đó khi nó bộc phát là một điều rất có ích). Những cảm xúc chân thành dành cho mọi người là một trong những phẩm chất đáng quý của bạn, nhưng chúng có thể bị làm tổn hại bởi sự thiếu thành thực hay sự xu nịnh quá mức.

- Lòng kiêu hãnh của bạn là sự bù đắp cho một thứ khác: một nỗi sợ hãi tiềm ẩn rằng không ai muốn sự hiện diện của bạn. Hãy làm việc với lòng kiêu hãnh của mình bằng việc nhận ra những biểu hiện của nó. Bạn không cần phải có những “ý nghĩ kiêu hãnh” hay một nét mặt hung hăng để cảm thấy kiêu hãnh; một sự khiêm tốn giả tạo cũng thể hiện sự kiêu hãnh nhiều như việc hô hào về những việc tốt của bạn thân. Chỉ có sự khiêm tốn chân thành và việc hiểu được bạn được yêu thương – rằng trên thực tế, trong bản thể Bản chất của mình, bạn chính là một biểu hiện của tình yêu – sẽ làm lòng kiêu hãnh tan biến.

- Kiểu Hai có xu hướng cho đi quá nhiều và rồi sau đó hối hận. Hãy trung thực hết mức có thể với bản thân về những động cơ của bạn khi bạn làm điều gì đó cho người khác.

Học cách nghi ngờ những lời biện minh của chính mình. Hãy học cách lắng nghe cơ thể và trái tim: khi cả hai đều đau đớn, bạn sẽ biết rằng mình đang đau khổ, và việc cho đi để người khác cảm kích bạn sẽ không thể chữa lành vết thương đó. Mặt khác, tự thu mình lại và dứt bỏ quan hệ với người khác cũng không giải quyết được vấn đề. Chỉ có sự trung thực với những ý định cũng như những nhu cầu của bản thân mới có thể giúp bạn.

- Trong phạm vi của mình, kiểu Hai lành mạnh có thể tạo ra những điều tốt đẹp cho người khác. Họ sẽ ngủ muộn để chăm sóc con cái và cha mẹ già, lái xe xuyên thị trấn để mua đồ ăn hay chăm lo cho mọi người trong gia đình khi họ mắc bệnh. Khi có những công việc thực tiễn cần phải được giải quyết, kiểu Hai lành mạnh sẽ ở đó, nỗ lực hết mình bằng cả trái tim và tâm hồn.

Những hành động chân thành của kiểu Hai miêu tả về họ tinh tế hơn bất cứ điều gì họ có thể diễn tả. Do đó, tài năng tuyệt vời mà kiểu Hai được ban tặng không đơn giản chỉ là quan tâm tới người khác mà còn là việc làm điều gì đó thực sự có ý nghĩa cho họ. Kiểu Hai lành mạnh bộc lộ một phẩm chất vui tươi, ngẫu hứng giống như tinh thần *joie de vivre*¹⁶ của kiểu Bảy lành mạnh. Họ có thể dễ dàng cười đùa và thoải mái, không trầm trọng hóa vấn đề, đơn giản chỉ tận hưởng một cuộc sống trọn vẹn với những người họ quan tâm. Họ sở hữu một niềm hứng khởi của trẻ thơ đối với cuộc sống, yêu thích việc khám phá những điều mới mẻ về người khác và về chính họ.

Tất nhiên, việc trải nghiệm sự tự do này có được là do khả năng duy trì những ranh giới tốt đẹp – có thể nói “không” khi cần và hiểu rõ những động lực thực sự của bản thân tại bất cứ thời điểm nào. Kiểu Hai lành mạnh có khả

năng phân biệt giữa những nhu cầu của họ với nhu cầu của người khác, đồng thời giữ một sự cân bằng lành mạnh giữa hai loại nhu cầu trên.

“Tôi rất vui vì được chia sẻ với mọi người.”

Louise nhận xét:

“Tôi ở trạng thái tốt nhất khi thỏa hiệp với bản thân mình. Tôi biết được những gì mình cần và có thể nói ra điều đó một cách trực tiếp. Tôi nhận thức được bản thể nội tâm của mình. Tôi bình tĩnh và không thấy mình cần phải chăm sóc ai khác. Đó là một cảm giác tự do. Tôi cho phép người khác là chính họ, tôi không cố gắng kiểm soát hay điều khiển họ. Tôi thích giúp đỡ người khác và cho đi mà không hằn học, tính toán.”

Những ranh giới lành mạnh khiến cho kiểu Hai có thể làm việc tốt cho chính mình – có thể phát triển cuộc sống của bản thân bằng những cách đặc biệt. Họ không bị phân tâm bởi việc “giúp đỡ” hay can thiệp vào cuộc đời người khác, không phải đắm chìm vào cuộc sống của một người thân yêu bởi họ có cuộc sống của riêng mình. Việc có thể sống cuộc đời của bản thân và có những cảm xúc riêng là một thành tựu lớn của kiểu Hai.

Những ranh giới và sự cân bằng cảm xúc cũng khiến kiểu Hai không kiếm tìm những phản hồi từ người khác nữa. Kiểu Hai lành mạnh nhận ra những hành vi khác nhau như một biểu hiện của sự tích cực và tình yêu. Nếu kiểu Hai chào buổi sáng một ai đó, và người đó chào lại nhưng không ôm họ hay có một cử chỉ thân mật nào đó, những kiểu Hai lành mạnh sẽ không cảm thấy thất vọng. Kể cả những phản ứng tiêu cực cũng hiếm khi khiến họ mất cân bằng. Nếu người đó đáp lại: “Tôi có một buổi sáng tồi tệ. Hãy để tôi yên!”, kiểu Hai lành mạnh cũng không nghĩ rằng lời nói đó hướng tới cá nhân mình, họ sẽ có thể lùi lại thay vì ép người kia đưa ra một phản hồi tích cực hơn. Tóm lại, kiểu Hai lành mạnh có đủ lòng tự tôn và tình yêu đối với bản thân để

không xem phản ứng của người khác như một cái thang đánh giá giá trị của bản thân.

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: HAI ĐẾN BỐN

Kiểu Hai lành mạnh cũng thúc đẩy sự độc lập của người khác, giúp họ bồi dưỡng sự tự tin, sức mạnh, và những kỹ năng cho bản thân để có thể phát triển độc lập. Họ rất muốn người khác thành công và không muốn bất cứ ai phải phụ thuộc vào mình, về thể xác cũng như tinh thần. Họ khuyến khích mọi người một cách chân thành, cực kỳ cảm kích những tài năng và sức mạnh mà họ nhìn thấy ở người khác – một phẩm chất khiến họ có thể giúp đỡ những người không tìm thấy điều gì tốt đẹp ở bản thân.

Kiểu Hai trở nên có nhận thức và giữ trạng thái khỏe mạnh bằng việc nhận ra và chấp nhận mọi cảm xúc mà không lọc chúng đi, giống như kiểu Bốn lành mạnh. Bởi kiểu Hai tập trung tới những cảm xúc của người khác một cách tự nhiên, lòng cảm thông của họ có thể được phát triển tới một sự nhạy cảm sâu sắc, giống như một ăng ten bắt sóng được những nhu cầu, tổn thương và trạng thái của người khác. Cứ như thể “cơ chế cảm xúc” của chính kiểu Hai mở rộng tới người khác, nhận ra những thay đổi tinh tế trong tình trạng của họ. Khi kiểu Hai kết hợp với những phẩm chất của kiểu Bốn lành mạnh, sự nhạy cảm này còn mở rộng tới những cảm xúc và trạng thái nội tâm của chính mình.

Điều này không có nghĩa kiểu Hai cần phải hành động dựa trên cảm xúc của chính mình. Ví dụ, họ có thể khám phá ra rằng mình đang cực kỳ giận dữ hay chán nản với một người thân yêu, và họ có thể trải nghiệm sự giận dữ trong chính mình thay vì nổi cơn thịnh nộ với đối phương và rời bỏ họ một cách bốc đồng. Những kiểu Hai Hợp thể dần dần trở nên quen thuộc và thoải mái với hàng loạt các trạng thái cảm xúc có trong họ – bao gồm cả những nhu

cầu bí mật tằm tối nhất trong tâm hồn. Điều này mang lại cho họ khả năng nhận biết khi nào và làm sao để nuôi dưỡng chúng, đồng thời giúp họ hiểu rằng họ cần lên tiếng về những nhu cầu hay nỗi sợ của mình khi chúng trỗi dậy. Giống như những kiểu Hai luôn phản ứng lập tức với nỗi buồn của người khác, kiểu Hai Hợp thể cũng phản hồi một cách bản năng với nỗi buồn của chính mình.

Việc khám phá ra những phương thức thể hiện bản thân – âm nhạc, nghệ thuật, nhảy múa – hoặc đơn giản chỉ là một cuốn nhật ký cũng trở nên cực kỳ hữu ích cho các kiểu Hai. Tuy nhiên, mỗi lần kiểu Hai cố gắng có được nhiều nhận thức hơn về bản thân – thông qua nghệ thuật hay trị liệu, hay đơn giản chỉ là tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác – cái siêu tôi của họ sẽ tấn công chính mình bởi họ đã “ích kỷ”. (“Tại sao mày lại dành toàn bộ thời gian cho chính mình?”) Kiểu Hai có thể cố gắng chống lại những giọng nói nội tâm này bằng việc dừng lại mọi việc, khiến cho tâm trí trở nên tĩnh lặng, và phân biệt những “giọng nói” khắt khe của cái siêu tôi với sự chỉ dẫn thực sự của tâm hồn.

BIẾN ĐỔI TÍNH CÁCH THÀNH BẢN CHẤT

Tuy nhiên, kiểu Hai sẽ không nhận được gì nhiều qua việc cố gắng học theo những phẩm chất trung bình của kiểu Bốn. Việc trở nên bất ổn về cảm xúc cũng như chìm đắm vào bản thân sẽ không giúp họ có được những nhận thức về bản thân mà họ cần. Xu hướng tưởng tượng lãng mạn và tạo ra những kỳ vọng không tương với người khác của kiểu Bốn sẽ chỉ khiến cho nhu cầu gần gũi mọi người của kiểu Hai trở nên tồi tệ. Thay vào đó, khi kiểu Hai bắt đầu rũ bỏ những hạn chế khắt khe của cái siêu tôi về “sự ích kỷ” và học cách nuôi dưỡng bản thân thành thực hơn, nhận thức và khám phá về bản thân cùng như tính sáng tạo của một kiểu Bốn đầy năng lực sẽ trỗi dậy một cách tự nhiên.

Tình yêu thực sự không quá khó tìm, nhưng tính cách của chúng ta không biết điều này. Chúng ta tự tạo ra đủ loại mâu thuẫn bằng việc cố gắng “đạt được tình yêu” từ người khác hoặc “làm cho tình yêu xảy ra”. Chúng ta buộc mình phải mỉm cười khi đang buồn, tỏ ra rộng lượng khi đang cảm thấy trống rỗng và quan tâm đến người khác khi chính mình cũng cần được chăm sóc, như thể hy sinh bản thân một lần nữa sẽ khiến mọi thứ khác đi. Nhưng ai có thể yêu chúng ta theo cách có thể khiến tất cả nỗ lực trở nên đáng giá?

Kiểu Hai sẽ cảm thấy được chữa lành nếu họ nhận ra họ không thể làm dịu trái tim mình theo cách này – bất kể họ hy sinh bản thân bao nhiêu lần đi nữa. Tuy nhiên, họ có thể chuyển sang một nguồn khác có thể đáp ứng họ – Bản chất thực sự của chính họ. Người duy nhất có thể yêu chúng ta sâu sắc, liên tục và trong mọi hoàn cảnh là chính chúng ta. Bản chất là thứ tình cảm mà chúng ta tìm kiếm bởi nó là biểu hiện của một tình yêu thiêng liêng vô điều kiện, không thể bị chối từ hay biến mất.

Khi học cách quan tâm và chăm sóc những nhu cầu của bản thân, kiểu Hai sẽ đạt được một sự cân bằng trong đó các mối quan hệ yêu đương và sự thỏa mãn không chỉ là những khả năng – chúng đến với kiểu Hai như mặt trời chắc chắn sẽ mọc. Họ được tự do yêu thương người khác và cho đi với đôi tay rộng mở. Kiểu Hai trở nên vị tha và hạnh phúc khi được làm điều tốt, chứng kiến mọi người thành công, và thấy những điều tốt đẹp trong thế giới này. Khi phát hiện ra rằng việc trở thành một phần trong cuộc sống người khác đã là một đặc ân, họ bày tỏ một sự khiêm tốn thực sự, không cần phải chú ý đến bản thân hay những việc tốt đã làm.

Hơn nữa, kiểu Hai sẽ phát triển một cách vượt bậc khi họ nhận ra rằng tình yêu không phải là thứ có thể giành lấy, đòi hỏi, kiếm được hay được ban tặng bởi người khác – và cũng không phải là một thứ có thể trao tới cho người khác, bởi vì ở hình thức tốt đẹp và đúng đắn nhất, tình yêu không phải là một

chức năng của bản ngã. Tình yêu không phải là một lá bài poker, một túi “quả tặng” có thể được trao đi hay giữ lại. Nếu “tình yêu” mà chúng ta tìm kiếm có những đặc điểm này thì đó không phải là tình yêu đích thực. Khi hai người thực sự hiện diện với nhau, tình yêu sẽ tự nhiên nảy sinh. Việc họ đã quen biết bạn lâu năm hay chỉ mới gặp nhau đều không quan trọng. Tình yêu cũng không phải là một cảm giác – mặc dù các cảm xúc khác nhau có thể nảy sinh trong sự hiện diện của nó. Tình yêu là thứ không thể giành lấy hay mất đi – bởi nó luôn có sẵn, nhưng chúng ta chỉ có thể cảm nhận được nó khi chúng ta hiện diện.

Chúng ta không thể quyết tâm yêu bản thân hay yêu người khác. Một cách trớ trêu, tất cả những gì có thể làm là *nhận ra sự hiện diện của tình yêu trong chính chúng ta và những người khác*. Như chúng ta đã thấy, Bản chất cốt yếu trong chúng ta là một sự tuôn trào của tình yêu, vấn đề duy nhất là nó bị chặn bởi những thói quen và niềm tin sai lầm trong tính cách mỗi người. Tình yêu mà chúng ta trải nghiệm trong những điều kiện này là có thật, sâu sắc và yên lặng. Tình yêu này không cần thu hút sự chú ý của bất cứ ai. Nó không đòi hỏi, cũng không tính toán. Tình yêu đó tồn tại lâu dài bởi nó không phụ thuộc vào các điều kiện thay đổi của tính cách. Nó tràn ngập niềm vui bởi không có gì có thể làm nó thất vọng hay nản lòng. Tình yêu thực sự không thể bị ngăn cản.

SỰ TRỞI DẠY CỦA BẢN CHẤT

Ở một mức độ rất sâu sắc, kiểu Hai ghi nhớ những phẩm chất của một *tình yêu vô điều kiện* và một sự hiện diện ngập tràn của tình yêu trong Bản chất. Khi nhớ về Bản chất thiết yếu của mình và trạng thái thiêng liêng mà nó phản chiếu, kiểu Hai lành mạnh nhận thức được sự hiện diện của tình yêu, vì vậy họ hoàn toàn không cần nhận được gì từ bất cứ ai – và không cần phải

cho đi điều gì. Kiểu Hai giúp chúng ta nhận ra tình yêu không thuộc về ai, và chắc chắn không thuộc về tính cách. Chúng ta có thể khẳng định rằng nhiệm vụ của mình trong cuộc sống không phải là “làm điều tốt” hay “trao” tình yêu cho bất cứ ai, mà là cởi mở với tình yêu.

Tình yêu với Bản chất này được trải nghiệm như một cảm xúc ngọt ngào, khiến kiểu Hai cảm thấy mọi thứ xung quanh họ đang trôi chảy mượt mà và mềm mại. Hơn thế, họ không cần phải có ai khác cùng trải nghiệm tình yêu, và khi họ cảm nhận được nó trong sự hiện diện của người khác, họ không mất đi ý thức về nhân dạng của chính mình. Tình yêu này trở nên cân bằng, thuần khiết và bảo bọc, cho phép tâm hồn thư giãn một cách tối đa.

Việc nhận ra Bản chất thực sự của tình yêu mang đến một cảm giác tự do to lớn. Khi tình yêu không còn là một thứ hàng hóa và được hiểu là một phần của Bản chất thực sự trong mỗi con người, một thứ gì đó chúng ta không thể đánh mất, chúng ta sẽ trải nghiệm một sự nhẹ lòng đáng kinh ngạc. Quá trình tìm kiếm sự chú ý một cách đầy tuyệt vọng của chúng ta kết thúc khi nhận ra rằng chúng ta không chỉ có tình yêu mà ở trong tâm hồn mình, *chúng ta chính là tình yêu và giá trị.*

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không phải là kiểu người tuân thủ (Một, Hai hay Sáu). • 15-30: Bạn không phải là kiểu Hai. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Hai, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Hai. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Hai. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Hai (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Hai một cách quá hạn hẹp).	Những người kiểu Hai thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Bốn, Bảy và Một, Chín, Sáu và Bảy là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Hai.

Chương 9

Kiểu BA: NGƯỜI THÀNH ĐẠT

“Điều khó khăn nhất của thành công là bạn phải tiếp tục thành công.”

– IRVING BERLINE

“Hầu hết những thành công trên thế giới đều quên mất niềm vui trong thời gian họ sở hữu tài sản của mình, nhưng luôn nghĩ rằng họ vẫn có thứ gì đó, và cuối cùng đã quá muộn để họ tận hưởng nó.”

– SAMUEL PEPYS

“Tất cả các tham vọng đều hợp lý trừ những người dấn đạp lên những khốn khổ hay sự ngây thơ của nhân loại.”

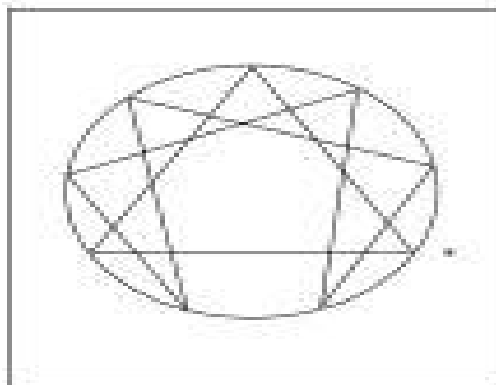
– JOSEPH CONRAD

“Một nô lệ chỉ có một chủ, một người đàn ông đầy tham vọng có nhiều chủ là những người có thể giúp họ cải thiện vị trí của mình.”

– LA BRUYERE

“Hãy hài lòng với việc trông bạn có vẻ là chính mình.”

– MARTIAL



NGƯỜI CỎ ĐỘNG LỰC

HÌNH MẪU LÝ TƯỞNG

NGƯỜI HOÀN HẢO

NGƯỜI GIAO TIẾP

**NGƯỜI TÌM KIẾM VỊ THẾ
XÃ HỘI**

NGƯỜI TUYỆT VỜI NHẤT

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Có vẻ hơi đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi thấy mình là một người có năng lực: tôi thực sự thất vọng khi làm bất cứ điều gì kém hiệu quả.

-----2. Khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp, tôi gần như “bùng sáng” từ bên trong với niềm vui được là chính mình và có được cuộc sống mà mình mong muốn.

-----3. Tôi cố gắng thể hiện bản thân với người khác bằng một hình ảnh tốt nhất có thể – nhưng không phải ai cũng vậy sao?

-----4. Cảm xúc của tôi có xu hướng xa lạ với chính mình. Tôi cảm thấy mọi thứ một cách mạnh mẽ trong chỉ trong một vài khoảnh khắc, sau đó tôi nhanh chóng chuyển sự chú ý sang những thứ khác.

-----5. Điều quan trọng với tôi là cảm thấy thành công, ngay cả khi đó chưa phải là thành công mà tôi muốn.

-----6. Dù tốt hay xấu, tôi rất giỏi che đậy sự bất an của mình. Mọi người sẽ không bao giờ đoán được tôi thực sự cảm thấy gì!

-----7. Tôi muốn tạo ấn tượng tốt với mọi người, vì vậy tôi thường lịch sự, nhã nhặn và thân thiện.

-----8. Tôi nhận thức được việc bạn bè và đồng nghiệp của mình đang làm tốt như thế nào, và tôi có xu hướng so sánh bản thân với họ.

-----9. Tôi thường cố gắng trở thành người giỏi nhất trong những việc tôi đang làm – nếu tôi không thể nổi bật ở điều gì đó, tôi thường không bận tâm đến việc thực hiện nó.

-----10. Đôi khi tôi đã phải đi đường tắt để đạt được mục tiêu của mình.

-----11. Khi cảm thấy tự ti, tôi có thể khá xa cách và lạnh lùng với mọi người.

-----12. Tôi thực sự buồn bực khi những người khác không thừa nhận sự hoàn hảo của những việc tôi đã làm.

-----13. Tôi dễ thích nghi hơn hầu hết mọi người: nếu mọi thứ không vận hành trôi chảy, tôi luôn biết cách thay đổi hành vi của mình để đạt được kết quả hằng mong muốn.

-----14. Tôi luôn có một mục tiêu tập trung và biết cách thúc đẩy bản thân để đạt được nó.

-----15. Tôi là một người nghiện công việc, tôi cảm thấy chán nản nếu mình không hoàn thành nhiệm vụ.

TÍNH CÁCH KIỂU BA: NGƯỜI THÀNH ĐẠT

► **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Không đáng giá, không có giá trị ngoài những thành tích của họ.

► **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Cảm thấy đáng trân trọng, mong muốn được chấp nhận.

► THÔNG DIỆP BẢN NGÃ: “Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn làm gì đó có giá trị.”

Kiểu tính cách hướng tới thành công, thực dụng: thích nghi, xuất sắc, có mục tiêu và ý thức về hình ảnh bản thân

Chúng tôi đặt tên cho Kiểu tính cách Ba là Người Thành Đạt, bởi khi họ sống lành mạnh, kiểu Ba thực sự có thể đạt được thành công ở nhiều lĩnh vực trong cuộc sống. Họ là những “ngôi sao” của loài người, mọi người thường ngược nhìn họ bởi sự duyên dáng và những thành tích cá nhân họ đạt được. Kiểu Ba lành mạnh biết được cảm giác tuyệt vời của việc phát triển bản thân và cống hiến khả năng của họ cho xã hội. Họ cũng thích thúc đẩy người khác đạt được những thành tựu cá nhân lớn hơn những gì họ có thể làm được. Họ là hiện thân của những gì tốt nhất trong một nền văn hóa, những người khác có thể tìm thấy hy vọng và ước mơ của họ được phản chiếu trong kiểu Ba.

Kiểu Ba thường thành công và được yêu thích bởi trong tất cả các kiểu tính cách, họ là những người tin tưởng nhất vào sự phát triển năng lực của bản thân. Kiểu Ba hành động như những thần tượng sống và những kẻ hoàn hảo bởi sự hiện thân phi thường của họ về những phẩm chất có giá trị trong xã hội. Kiểu Ba lành mạnh biết rằng những nỗ lực cần có để trở thành “phiên bản tốt đẹp của bản thân” rất đáng giá. Thành công của họ truyền cảm hứng cho nhiều người đầu tư phát triển bản thân.

Kiểu Ba muốn đảm bảo rằng cuộc sống của họ là một thành công, bất kể việc gia đình, văn hóa và bối cảnh xã hội của họ định nghĩa thành công như thế nào. Với một số gia đình, thành công nghĩa là có rất nhiều tiền, một ngôi nhà lớn, một chiếc xe hơi đắt tiền và các biểu tượng quyền lực khác. Nhiều người coi trọng các ý tưởng, thành công với họ có nghĩa là nổi danh trong thế giới học thuật hoặc khoa học. Một số người lại cho rằng trở thành một diễn

viên, người mẫu, hay nhà văn nổi tiếng, hoặc là một người của công chúng theo cách nào đó mới là thành công, ví dụ như một chính trị gia. Một gia đình theo tôn giáo có thể khuyến khích một đứa trẻ trở thành mục sư, linh mục hay giáo sĩ vì những chức vụ này sẽ mang lại địa vị trong cộng đồng của họ. Cho dù thành công được xác định như thế nào, kiểu Ba sẽ cố gắng trở thành một người đáng chú ý trong gia đình và xã hội. Họ không bao giờ muốn là một “kẻ vô danh”.

Vì mục tiêu này, kiểu Ba học cách tập trung vào các ý tưởng và hành động theo những cách có thể thu hút được sự khen ngợi và sự chú ý tích cực của người khác. Khi còn nhỏ, họ học cách nhận ra các hành vi được cha mẹ hoặc bạn bè đồng trang lứa coi trọng và dành năng lượng của mình để trở nên xuất sắc trong các hoạt động đó. Kiểu Ba cũng học cách trau dồi và phát triển bất cứ điều gì hấp dẫn hoặc có khả năng gây ấn tượng.

Eve, một nữ doanh nhân thành đạt, chia sẻ:

“Mẹ đã dạy dỗ tôi để trở thành người của công chúng. Tôi bắt đầu trình diễn màn độc tấu đầu tiên của mình trước hội thánh nhà thờ năm lên ba tuổi. Tôi nhận được rất nhiều lời khen tích cực và tiếp tục biểu diễn âm nhạc cũng như hùng biện trước khán giả trong suốt quãng thời gian trung học. Cho tới hiện tại, một điều gì đó thần bí vẫn xảy ra với tôi khi tôi đứng trước mọi người. Tôi ‘bùng sáng’. Tôi thường xuyên được giao nhiệm vụ là một diễn giả cộng đồng, và một số đồng nghiệp của tôi nói rằng họ ghét đồng hành với tôi trong các chương trình bởi tôi là một người khó ai có thể bắt kịp!”

Ai cũng cần sự quan tâm, khuyến khích và công nhận của người khác để có thể phát triển, và kiểu Ba là loại thể hiện rõ nhất nhu cầu căn bản này. Kiểu Ba muốn thành công không phải để có được những thứ mà thành công có thể mua được (như những gì kiểu Bảy hằng mong muốn), hay để có được quyền lực và sự tự do mà nó mang lại (như những gì kiểu Tám mong muốn). Họ

muốn thành công vì nỗi sợ một ngày nào đó bản thân trở nên trống rỗng và vô giá trị, không được ai chú ý đến và không có được cảm giác tận hưởng thành tựu, kiểu Ba sợ rằng họ không là ai cả và chẳng có giá trị gì.

"Nếu làm việc chăm chỉ, tôi sẽ thành công."

Vấn đề là, trong một thời gian dài điên cuồng cố gắng đạt được bất cứ điều gì họ tin rằng sẽ làm cho bản thân có giá trị hơn, kiểu Ba có thể mất đi kết nối với chính mình đến mức họ không còn biết những cảm xúc, những điều họ thực sự cần. Từ những năm tháng đầu đời, kiểu Ba đã học cách theo đuổi những giá trị mà người khác coi trọng. Từng bước một, họ dần mất đi sự kết nối với bản thân, “những khao khát của trái tim” bị bỏ lại phía sau cho đến khi họ không còn nhận ra nó nữa.

Vì vậy, trong khi họ là kiểu tính cách chính trong Bộ ba Cảm xúc, kiểu Ba lại không được biết tới như những con người của “cảm xúc”; thay vào đó, họ là những con người của hành động và thành tích. Như thể họ đặt cảm xúc của mình vào một cái hộp để có thể đi trước một bước nhằm đạt được những gì họ muốn. Kiểu Ba tin rằng cảm xúc gây ảnh hưởng tới thành tựu của họ, do đó, họ dùng suy nghĩ và hành động thực tế để thay thế cho cảm xúc.

Jarvis, một doanh nhân có học thức và thành đạt, nhận thấy rằng đặc điểm này đã phát triển trong anh từ khi còn nhỏ.

“Tôi không có ý thức về điều này vào thời điểm đó, nhưng khi tôi là một đứa trẻ, tôi đã không được phép nuôi dưỡng cảm xúc của chính mình. Chúng không giúp ích gì cho con đường đi đến thành công trong khái niệm của cha dượng tôi. Vì thế, tôi dần hình thành thói quen từ chối cảm xúc của mình và tập trung vào việc cố gắng để đạt điểm cao khi còn đi học.”

Khi kiểu Ba nhận ra họ đã điều chỉnh cuộc sống của mình theo mong đợi của người khác đến mức nào, câu hỏi mà họ thường nhận được là: “Ồ, vậy thì

bản thân tôi muốn gì?” Họ thường không thể trả lời được bởi trước đây họ chưa từng gặp phải kiểu câu hỏi này. Như vậy, tình cảnh tiến thoái lưỡng nan của kiểu Ba là họ đã không được phép trở thành con người thật của chính mình. Khi còn nhỏ, họ nhận được thông điệp rằng họ không được phép có tình cảm và được là chính mình. Trên thực tế, họ phải đóng vai trò là một người khác để được chấp nhận. Ở một mức độ nào đó, tất cả các kiểu tính cách đều nhận được cùng một thông điệp đó, nhưng vì môi trường sống và sự nguy trang bản thân quá tốt, kiểu Ba không chỉ nghe thấy mà còn bắt đầu sống nhờ nó. Sự chú ý mà họ nhận được bằng cách thể hiện bản thân theo một cách nhất định quan trọng như oxy, và họ cần nó để thở. Thật không may, điều này khiến họ phải trả một cái giá khá đắt.

Marie, một nhà trị liệu lành nghề, mô tả sự mâu thuẫn – và áp lực – của định hướng này.

“Trong phần lớn cuộc đời, tôi luôn bị mọi người chú ý khi tham gia vào bất kỳ hoạt động nào và họ thường tìm đến tôi để tìm một sự chỉ dẫn. Đây là một con dao hai lưỡi bởi trong khi tôi muốn được chú ý và chấp thuận, gánh nặng phải làm một người hoàn hảo đè lên vai tôi – và điều này thật khó khăn. Đôi khi nó khiến tôi kiệt sức.”

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Khi còn là những đứa trẻ, rất ít kiểu Ba được coi trọng vì là chính mình. Thay vào đó, họ được coi trọng vì đã trở thành một người tốt và có thể làm một số thứ cực kỳ giỏi. Họ học cách để có được sự công nhận thông qua thành tích và những đóng góp cho cộng đồng. Nhưng điều đó không bao giờ làm họ thực sự hài lòng vì đó là sự công nhận không phải về bản thân họ mà về thứ họ đã làm hay con người họ cố gắng trở thành.

Marie chia sẻ thêm:

“Khi còn nhỏ, tôi luôn cảm thấy mình là đứa trẻ được mẹ yêu quý. Chúng tôi đã dành hàng giờ cùng nhau, và mẹ đã thuyết phục tôi rằng chẳng điều gì tôi không thể làm nếu tôi thực sự muốn thực hiện điều đó. Đó là một phước lành, đồng thời là một lời nguyền. Tôi nhớ khi còn là một đứa trẻ, tôi đã tự thuyết phục bản thân rằng mình thực sự không muốn làm một điều gì đó bởi trong thâm tâm tôi biết việc đó vượt quá khả năng. Và tôi biết rằng nếu làm bất cứ điều gì, tôi buộc phải làm tốt và phải thành công. Một lần ở trường trung học, tôi giả vờ ốm vào ngày thi hùng biện bởi tôi sợ mình sẽ không làm tốt và tôi không biết cách nào khác để rút lui. Giờ nghĩ lại, tôi vẫn còn cảm giác tội lỗi về việc đó.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Kiểu Ba có mối quan hệ tình cảm sâu sắc với người đóng vai trò người nuôi dưỡng họ trong gia đình. Đứa trẻ kiểu Ba hy vọng người này sẽ nói với chúng: “Con thật tuyệt vời! Con làm ta hài lòng! Con được chào đón vào thế giới này!” Bởi họ muốn tiếp tục được công nhận bởi người nuôi dưỡng mình, kiểu Ba khi còn nhỏ đã học được cách thích nghi với việc hành động và làm hài lòng ai đó như một tiềm thức.

Thông thường, những kỳ vọng của người chăm sóc họ không được chỉ ra một cách trực tiếp. Kiểu Ba có thể cá nhân hóa những kỳ vọng trong tiềm thức này và sống dựa theo chúng mà không hề nhận ra điều đó. Ví dụ, nếu một người mẹ làm giáo viên và từng có niềm đam mê mãnh liệt với diễn viên múa, đứa trẻ kiểu Ba có khả năng thường hứng thú với rạp chiếu phim, mặc dù chúng không hẳn thích điều đó nhưng vẫn cảm thấy đó là điều cần làm.

Ngay cả khi còn trẻ, kiều Ba có thể không hiểu tại sao họ lại theo đuổi một nghề nghiệp nhất định, họ chỉ biết mình đang làm những gì cần thiết để khiến gia đình (đặc biệt là người mẹ) tự hào về họ.

Do đó, kiều Ba học cách đóng vai trò trở thành anh hùng của gia đình. Đứa trẻ nhận được thông điệp tinh tế: “Mọi chuyện sẽ tồi tệ nếu mình làm không tốt!” Có vẻ như hành động bạn đang cố gắng bù đắp những vết thương và sự xấu hổ của gia đình mình cũng sẽ khiến bạn không bị tổn thương hay xấu hổ nữa là nguyên nhân của sự việc. Bạn mang trên mình một vỏ bọc hoàn hảo với tất cả mọi người.

Albert, một nhà trị liệu xuất sắc, người hiểu rõ nhu cầu được chú ý của bản thân, nhớ lại những năm tháng đầu đời đã sống như một kẻ khoa trương.

“Vì bố đã đến Ấn Độ trong Thế chiến thứ II, trong 14 tháng đầu đời, mẹ và tôi đã sống cùng ông bà, dì và một người chú. Tôi là đứa con, đứa cháu ngoại và cháu trai đầu tiên và duy nhất trong gia đình! Tôi đã nhận được rất nhiều sự chú ý, sự cung nụng và chiều chuộng bởi sự thông minh và những thành tích của tôi. Hồi 18 tháng tuổi, tôi đã sở hữu vốn từ vựng khổng lồ, và khi lên ba, tôi đã biết tên tất cả các tiểu bang và thủ phủ của các bang. Thật đáng kinh ngạc khi ai đó đã đẩy tôi xuống cầu thang bởi những buổi học thuộc từ vựng và địa lý ồn ào của tôi!”

Những kiều Ba lớn lên trong một môi trường thiếu lành mạnh thường phải đấu tranh với những cơn thịnh nộ và sự hằn học bị dồn nén, vì gần như mọi điều họ làm đều không thể đủ để khiến người nuôi dưỡng họ hài lòng. Họ có thể biến hóa bản thân từ trong ra ngoài như những chiếc bánh quy xoắn, cố gắng tìm ra một điều gì đó để giành được sự chấp thuận và công nhận, nhưng lại không mang lại hiệu quả. Cuối cùng, họ tách khỏi (rời bỏ) bản thân mình, chôn chặt những mong muốn chân chính cũng như cuộc sống nội tâm của họ – và thực hiện nhiều điều cực đoan hơn để được chú ý. Kết quả cuối cùng có

thể là một cuộc sống cô đơn cùng những thất vọng, ngay cả khi họ đã đạt được những thành tựu xuất sắc.

KIỀU BA VỚI CÁNH SỐ HAI – NGƯỜI HẤP DẪN

Cấp độ lành mạnh. Những kiểu Ba lành mạnh thuộc phân loại này có nhiều cảm xúc và sống tự nhiên hơn so với những người thuộc phân loại khác. Tính cách hoạt bát, vui tươi của họ có thể gợi nhớ đến tính cách kiểu Bảy. Họ có thể là những người thân thiện, hữu ích và hào phóng như kiểu Hai, trong khi vẫn duy trì sự đĩnh đạc, lòng tự trọng và thành tích cá nhân cao của kiểu Ba. Họ muốn được yêu thương và có một mối quan hệ thân thiết với mọi người, đôi khi họ dùng những sự công nhận họ gặt hái được để thay thế một cuộc sống riêng tư đầy thỏa mãn và sự ổn định trong gia đình.

Ví dụ:

Bill Clinton

Elvis Presley

John Travolta

Christopher

Reeve

Shania Twain

Paul McCartney

Sharon Stone

Dick Clark

Jane Pauley

Kathie Lee

Gifford

Tony Robbins

Ví dụ:

Barbra Streisand

Oprah Winfrey

Tom Cruise

Ben Kingsley

Madonna

Sting

Richard Gere

Michael Jordan

Whitney

Houston

F. Scott

Fitzgerald

Werner Erhard

Cấp độ trung bình. Họ cố gắng kìm nén mọi đặc điểm có thể làm tổn hại tới sự hấp dẫn của họ, cảm thấy rằng giá trị của họ đến từ khả năng thu hút, thậm chí làm lóa mắt người khác. Nói tóm lại, họ muốn người khác yêu mến và ngưỡng mộ họ. Họ biết cách “tỏa sáng”, và điều này thường trở thành một mối bận tâm đối với họ. Hành vi của họ có thể trở nên mượt mà, giả tạo, gây ảnh hưởng đến những nỗ lực để thành một người nổi tiếng và đáng tin cậy mà họ đã khổ tâm gây dựng. Những người thuộc phân loại này thường có tính cạnh tranh cao, mặc dù thường theo một cách âm thầm. Họ có thể sử dụng hàng loạt hình ảnh bản thân để thỏa mãn những mối quan hệ xã hội và để thể hiện mình trong những hoàn cảnh tế nhị.

KIỀU BA VỚI CÁNH SỐ BỐN – NGƯỜI CHUYÊN NGHIỆP

Cấp độ lành mạnh. Những kiểu Ba lành mạnh thuộc phân loại này cảm thấy rằng lòng tự trọng của bản thân đến từ những công việc và thành công trong sự nghiệp nhiều hơn từ phẩm chất cá nhân. Họ muốn công việc của họ xuất sắc và được đánh giá cao, vậy nên họ thường dành một nguồn năng lượng lớn cho sự nghiệp. Họ có được niềm vui từ bất cứ chuyên ngành hay “kỹ nghệ” nào đã chọn và sẵn sàng hy sinh bản thân để duy trì sự chính trực trong sự nghiệp. Mặc dù có vẻ ngoài quảng giao và quyến rũ, kiểu Ba lành mạnh thường là những người nghiêm túc và tập trung vào các nhiệm vụ hơn, do đó có thể giống với kiểu Một.

Cấp độ trung bình. Những tham vọng mạnh mẽ và sự nghi ngờ bản thân ở những người thuộc phân loại này chắc chắn tạo ra một áp lực rất lớn. Tham vọng hướng tới sự hoàn hảo của họ giống với những người kiểu Một; tuy nhiên, họ khao khát thể hiện sự hoàn hảo theo một cách nào đó để không bị người khác từ chối hay không bị xấu hổ bởi sự thấp kém của bản thân. Những người thuộc nhóm này cảm thấy họ đang đánh cược toàn bộ giá trị bản thân vào các dự án của mình. Họ thường thể hiện năng lực và sự đỉnh đặc nhưng cũng có thể là những người khá riêng tư (trái ngược với những biểu hiện hướng ngoại và dễ mến hơn của các phân loại khác). Họ cũng có thể thể hiện sự tự phụ và hung hăng, hòa trộn cùng sự tự ý thức và khinh miệt bản thân, làm cho kiểu tính cách này trở nên bối rối và đôi khi tự mâu thuẫn với chính mình.

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BA

Nghiện công việc. Trong phạm vi trung bình, những kiểu Ba Tự bảo tồn cảm thấy rằng họ phải liên tục làm việc vì sự an toàn và ổn định (như kiểu Sáu). Họ muốn xây dựng một nền tảng tốt đẹp về mặt vật chất (như kiểu Tám). Không giống như kiểu Sáu, đối với họ sự an toàn đến từ tiền bạc, tài sản và

một ngôi nhà kiên cố, không phải từ sự trung thành với một công ty, một ý tưởng hay một con người. Kiểu Ba Tự bảo tồn phần đầu để có được sự hiệu quả, hợp lý hóa cuộc sống của họ càng nhiều càng tốt, tìm cách để tối đa hóa năng lực mà họ có thể sử dụng nhằm đạt được những mục tiêu đã đề ra.

Họ cố gắng gây ấn tượng với người khác không phải bằng sự hấp dẫn giới tính hay địa vị xã hội mà bằng sự ổn định và năng lực vật chất của họ. Họ cũng là những người chú ý đến tiểu tiết (như kiểu Một), họ theo dõi tất cả các khía cạnh của công việc hay nhiệm vụ cụ thể của mình. Mặc dù sẵn sàng nhận trách nhiệm, thực hiện các nhiệm vụ và làm việc trong nhiều giờ đồng hồ, các kiểu Ba Tự bảo tồn có được động lực từ cơ hội thăng tiến. Họ tìm kiếm những phần thưởng hữu hình cho thành quả tốt đẹp của công việc: tăng lương, thăng chức và những đánh giá tích cực.

Kiểu Ba Tự bảo tồn có thể trở nên tập trung quá mức vào sự nghiệp của họ. Các khía cạnh khác trong cuộc sống có xu hướng trở thành thứ yếu so với công việc, họ có thể bỏ bê sức khỏe và các mối quan hệ do lịch trình bận rộn tới mức không có thời gian nghỉ ngơi. Họ không thể thư giãn một cách thoải mái, thậm chí còn chẳng có thời gian nghỉ ngơi để suy nghĩ về các dự án hoặc “làm bài tập về nhà”. Ở các Cấp độ trung bình thấp hơn, kiểu Ba Tự bảo tồn trở nên lo lắng bất cứ khi nào họ không làm việc và có thể gặp khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ thân mật. Tin chắc rằng cơ sở vật chất trong sự ổn định của bản thân có thể bị đánh mất bất cứ lúc nào, họ nghĩ rằng mình phải liên tục bơi, nếu không họ sẽ chìm. Việc ngưng thói quen làm việc căng thẳng đồng nghĩa với thảm họa. Để cho bản thân nhàn rỗi đối với họ giống như mất đi năng lực hay sa vào bệnh tật (“Có chuyện gì xảy ra với tôi vậy? Tại sao tôi không làm việc hiệu quả hơn?”) Vì lý do này, những căn bệnh thực sự cho dù là về thể chất hoặc tinh thần, có thể là mối đe dọa rất lớn với kiểu

Ba vì nó làm giảm đi hiệu quả và năng suất của họ. Đối với họ, một vài ngày nghỉ có thể làm hỏng tất cả mọi thứ.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Ba Tự bảo tồn có những nỗ lực cực lớn lao để luôn luôn duy trì tính hiệu quả trong công việc, họ hy sinh các mối quan hệ và sức khỏe để giữ sự ổn định trong sự nghiệp cũng như tiền bạc. Họ trở nên rất dễ bị kiệt sức và suy nhược thần kinh. Khi họ không còn có thể hoạt động tốt, họ cố gắng hết sức để che đậy mọi vấn đề sức khỏe thể chất hoặc tinh thần. (“Tôi ổn.”)

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BA

Người Tìm kiếm Vị thế Xã hội: Trong phạm vi trung bình, các kiểu Ba Xã hội cần sự công nhận và cần được trấn an rằng họ đang tiến bộ, leo thang trong xã hội. Tất nhiên, điều này có thể được nhìn nhận trên những quan điểm rất khác nhau giữa các nền văn hóa khác nhau, nhưng tất cả các kiểu Ba Xã hội đều cần những dấu hiệu cho thấy họ được những người đồng trang lứa với mình đánh giá cao. Một kiểu Ba Xã hội trong một tu viện Phật giáo ở Thái Lan sẽ cần phải biết rằng anh ta đang thiền định rất tốt – trở thành một nhà sư mẫu mực! Bằng cấp, mô tả công việc, sơ yếu lý lịch, điểm tốt và các giải thưởng là những thứ quan trọng đối với họ bởi vì họ nhận dạng bản thân mạnh mẽ với Vai trò Xã hội của mình. (“Tôi là những gì tôi làm.”) Họ muốn có một nền tảng tốt đẹp và những thành tích tốt đẹp. Bản năng này cũng có thể được thể hiện trong việc trau dồi các từ ngữ chuyên ngành và trang phục chuyên nghiệp, cũng như sự phô trương các thương hiệu thời trang, các thiết kế sành điệu và những con xe hơi đắt tiền. Tuy nhiên, một lần nữa, những gì một kiểu Ba cho là chỉ số quan trọng về giá trị xã hội thay đổi từ văn hóa này sang văn hóa khác và từ kiểu Ba này sang kiểu Ba khác.

Khi nổi lo lắng leo thang, kiểu Ba Xã hội ngày càng cảm thấy cần phải chứng tỏ bản thân. Họ có thể có một động lực mạnh mẽ trong các hoạt động xã hội của mình: họ liên tục xây dựng các mối quan hệ xã hội, phân phát danh thiếp và tạo ra các kết nối. Họ cũng có thể khao khát sự nổi tiếng như một cách để bù đắp cho những vết thương của lòng tự ái từ khi còn thơ bé. (“Nếu một triệu người mua CD của tôi, tôi hẳn là rất tuyệt!”) Lòng tự ái cũng có thể dẫn đến sự so sánh xã hội và cạnh tranh xã hội – phải luôn bắt kịp người khác. Khi trở nên thiếu tự tin, kiểu Ba Xã hội có xu hướng khoe khoang, không ngừng tự quảng cáo và phóng đại khả năng của họ. Điều này đặc biệt đúng nếu các kiểu Ba Xã hội chưa thành công trong việc đạt được ý tưởng của sự thành công mà họ ấp ủ.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Ba Xã hội mong muốn được chú ý và có thể trở nên không trung thực trong việc theo đuổi sự công nhận từ người khác. Họ có thể nguy tạo thành tích và nền tảng của bản thân để có được công việc và gây ấn tượng. Thường thì họ minh họa cho Nguyên tắc Peter – nhận lấy những tình huống họ chưa đủ khả năng để giải quyết. Sự dấn vật về mặt cảm xúc khiến cho họ trở nên cực kỳ kém hiệu quả, nhưng họ sẽ sử dụng sự quyền rũ hoặc lợi dụng người khác để ngăn mọi người nhìn thấy tình trạng thực sự của họ.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BA

Nhân vật thời thượng: Trong phạm vi trung bình, đặc trưng của kiểu Ba Tình dục là hết sức khao khát được người khác thèm muốn. Đây không chỉ là mong muốn tình dục, mà là một động lực tổng thể để có được giá trị và được người khác thèm muốn. Họ cố gắng phát triển một hình ảnh quyền rũ, phấn đấu trở thành một lý tưởng mà những người cùng giới tính với họ hướng đến, và họ cũng thường thích giúp đỡ người khác tối đa hóa sự hấp dẫn của mình.

Kiểu Ba Tình dục muốn trở thành kiểu người mà người yêu của họ muốn khoe khoang với bạn bè. Dù là nam hay nữ, họ có xu hướng trau dồi bất cứ phẩm chất cá nhân nào mà họ cảm thấy sẽ khiến người khác quan tâm đến họ. Kiểu Ba Tình dục muốn gây ấn tượng bằng cách làm người khác lóa mắt. Họ có thể trở nên quyền rũ, nhưng không giống như kiểu Hai, những người quyền rũ bằng cách mang tới cho người khác rất nhiều sự chú ý, kiểu Ba quyền rũ bằng cách thu hút sự chú ý của người khác đến phẩm chất tuyệt vời của chính họ. Trong một số trường hợp, điều này có thể dẫn đến tham vọng trở thành một ngôi sao điện ảnh, một thần tượng tuổi teen hoặc một người mẫu thời trang. Trong văn hóa Mỹ đương đại, loại hình này thường dành nhiều thời gian và sức lực để tập thể dục tại phòng gym, chải chuốt cẩn thận hoặc tìm kiếm diện mạo phù hợp.

Kiểu Ba Tình dục thường biết cách thu hút bạn tình, nhưng họ có thể không biết cách duy trì các mối quan hệ. Họ liên tục sợ rằng họ sẽ không thể sống theo hình ảnh mà họ đang thể hiện. Là kiểu Tình Dục, họ sở hữu một ham muốn mạnh mẽ về sự gần gũi, nhưng như tính cách kiểu Ba, họ sợ các mối liên hệ tình cảm sâu sắc. Họ có thể cố gắng đạt được sự gần gũi tâm hồn thông qua kết nối tình dục, nhưng ở Cấp độ thấp hơn, nỗi sợ hãi của họ về sự kém hấp dẫn ở bản thân sẽ khiến họ chối từ ngay cả những người mà họ rất quan tâm. Trong một vài trường hợp, họ có thể sử dụng các cuộc chinh phục tình dục để đánh tan nỗi sợ là một người không hấp dẫn. Những kiểu Ba Tình dục thiếu lành mạnh hơn cũng có xu hướng trở thành những người theo chủ nghĩa khoa trường – người muốn thể hiện bản thân nhằm quyến rũ người khác hoặc tự trấn an rằng bản thân họ hấp dẫn và có giá trị.

Ở các Cấp độ thiếu lành mạnh, kiểu Ba Tình dục có thể bị cuốn vào những mối quan hệ lãng nhãng. Trong thâm tâm, họ cực kỳ dễ bị tổn thương, nhưng họ có xu hướng tấn công những người nghi ngờ giá trị của họ theo bất

cứ cách nào. Những lời chế nhạo về tính tự ái của họ, dù có thực hay không đi chăng nữa, cũng có thể dẫn đến sự hằn học, những cơn thịnh nộ tình dục và sự ghen tuông, thường nhiều hơn gấp bội sự thất vọng thực sự trong họ.

Hầu hết các cá nhân kiểu Ba sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của đối với cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỂU BA ĐỂ PHÁT TRIỂN

“Việc khám phá ra lòng tốt thực sự thường đến từ những trải nghiệm hết sức đơn giản. Chúng ta không nói về cảm giác tuyệt vời khi kiếm được một triệu đô-la hay tốt nghiệp đại học hoặc mua được một ngôi nhà mới, mà là về bản chất tốt đẹp của cuộc sống.”

HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO KIỂU BA: GIÁ TRỊ CỦA TÔI DỰA TRÊN THÀNH CÔNG CỦA TÔI.

Thỉnh thoảng hầu hết mọi người đều nghĩ: “Nếu tôi có thể đạt được điều đó – nếu tôi có những thành tích này, hoặc nếu tôi kết hôn với một người cụ thể này, hoặc nếu tôi có thể vào trường y thì tôi mới là người đáng giá và có giá trị, và rồi tôi sẽ cảm thấy ổn về bản thân mình.” Đối với kiểu Ba, điều này đã trở thành động lực cho cuộc sống của họ. Kiểu Ba bắt đầu đánh đồng giá trị cá nhân của họ với mức độ thành công họ có, và đây là Hội chuông Cảnh tỉnh dành cho họ.

Thành công có thể mang nhiều nghĩa khác nhau – trong thuật ngữ tiền tệ, điều đó có thể có nghĩa là tạo ra hàng triệu máy tính bảng mỗi năm hay có đủ tiền để mua một cái máy giặt – sấy mới. Kiểu Ba Trung bình rất quan tâm đến thành tựu và quyết tâm khẳng định bản thân thông qua những thành công trong sự nghiệp và bằng cách sở hữu nhiều biểu tượng về vị thế xã hội khác nhau.

Những biểu hiện này có thể là cách họ đạt được hàng loạt trải nghiệm từ việc có một địa chỉ uy tín, đến việc tốt nghiệp từ một trường danh giá, đến cúp thể thao vô địch, đến một chiếc đồng hồ hay ô tô đắt tiền, hoặc sinh ra những người con thành đạt, có năng lực – bất cứ thứ gì có thể khiến họ khẳng định: “Tôi là một người xuất sắc.”

Jarvis, người mà chúng ta đã gặp trước đó, mô tả sự tập trung cao độ của anh vào thành tựu – và nhận thức của anh về cái giá mà mình phải trả.

“Quan điểm của tôi tập trung vào việc thành công và né tránh thất bại bất kể trong tình huống nào – trong công việc, trong các bối cảnh xã hội, sở thích, vui chơi, thư giãn, chạy bộ, đọc sách, nghe nhạc. Mỗi bận tâm của tôi với thành công có nghĩa là tôi phải cố gắng một cách có ý thức trong những thú vui hay trong việc cảm nhận nghệ thuật. Tôi thấy không tự nhiên khi ‘bỏ mặc mọi thứ và để cảm xúc tuôn trào’. Không có gì đảm bảo thành công khi ta hoạt động trong khuôn khổ đó!”

LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	Tứ khóa: <i>Hướng về nội tâm, Đậm bản sắc</i>	Kiểu Ba từ bỏ niềm tin rằng giá trị của họ dựa vào những phản ứng tích cực từ người khác, do đó họ có thể tự do khám phá nhân dạng và những khao khát thật sự của con tim. Họ cũng có thể đạt được những Khao khát Cơ bản của mình, và họ cảm thấy có giá trị và đáng giá. Họ chấp nhận chính mình, thành thực, và tốt bụng.
	Cấp độ 2	<i>Đề thích nghi, Đấng ngưỡng mộ</i>	Kiểu Ba tập trung vào những giá trị mà người khác coi trọng, và thích nghi để trở thành con người có giá trị hơn. Hình ảnh bản thân: "Tôi xuất sắc, và đề thích nghi ("Tôi có tiềm năng vô hạn.")
	Cấp độ 3	<i>Hướng tới mục tiêu họ, Hoàn thiện bản thân</i>	Kiểu Ba củng cố hình ảnh bản thân bằng cách phát triển bản thân cũng như những tài năng của mình. Họ có năng lực, tự tin, và kiên trì, họ trở thành hình mẫu trong bất cứ lĩnh vực nào. Là những nhà ngoại giao tài ba, họ thường là các hình mẫu nổi tiếng truyền cảm hứng cho người khác.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Hướng tới thành công, Thể hiện bản thân</i>	Kiểu Ba bắt đầu sợ rằng họ sẽ bị sự thành công của người khác làm cho lu mờ – rằng những nỗ lực của họ sẽ không mang lại sự chú ý mà họ khao khát. Do đó, họ cần phải trở nên khác biệt so với người khác bằng cách đạt được nhiều thành tựu hơn. Họ càng thúc đẩy bản thân tiến tới thành công.
	Cấp độ 5	<i>Nhận thức về hình ảnh bản thân, Thiết thực</i>	Kiểu Ba lo rằng họ sẽ đánh mất những nhận định tích cực của người khác về họ, do đó họ mong muốn gây ấn tượng với người khác. Họ cố gắng trau dồi thứ mà họ nghĩ sẽ tạo nên một hình ảnh hấp dẫn nhất. Tham vọng những ngõ vực bản thân, họ muốn được ngưỡng mộ và khao khát. Họ thường có vấn đề trong các mối quan hệ thân mật.
	Cấp độ 6	<i>Đề cao bản thân, Lố bịch</i>	Kiểu Ba sợ rằng người khác sẽ không để ý tới họ trừ khi họ cực kỳ thành công hay nổi bật; do đó họ cố gắng thuyết phục chính mình và người khác về tính thực tiễn của những nhận định tuyệt vời của họ về bản thân. Họ tự quảng bá bản thân, ưa cạnh tranh và rất hung hăng, như một phòng vệ trước một sự yếu đuối bên trong.
THiếu LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Vô kỷ luật, Hay lừa dối</i>	Kiểu Ba sợ rằng họ đang thất bại và những nhận định của họ thực ra rất trống rỗng và giả dối, điều đó thể đúng. Để cứu lấy hình ảnh bản thân, họ bắt đầu lừa dối chính mình và người khác, nói bất cứ điều gì để gây ấn tượng và khiến người khác chú ý họ. Trong thâm tâm, họ thấy trống rỗng và buồn bã.
	Cấp độ 8	<i>Giả tạo, Chủ nghĩa cơ hội</i>	Kiểu Hai thiếu lành mạnh khao khát chú ý một cách thâm hại, họ sẵn sàng dựng lên bất cứ câu chuyện hay kế hoạch nào để che đậy sự biến chất của họ. Họ không muốn người khác biết họ đang thâm hại đến mức nào và sẵn sàng làm bất cứ điều gì để che giấu những vấn đề về cảm xúc và những việc xấu họ đã làm.
	Cấp độ 9	<i>Độc tưởng, Tàn nhẫn</i>	Kiểu Ba thiếu lành mạnh cảm thấy họ không thể làm gì để có thể có được một sự chú ý tích cực đến từ những người họ muốn sẽ công nhận họ, và họ mất kiểm soát với sự hung hãn và những cơn thịnh nộ bị kìm nén. Họ có thể tìm cách trả thù những người khiến họ đau khổ thực sự hoặc trong tưởng tượng, họ cố gắng hủy hoại bất cứ người nào họ nghĩ là đã chối từ họ.

CÁC CẤP ĐỘ PHÁT TRIỂN CỦA KIỂU BA

Theo cách nói của phong trào phục hồi, kiểu Ba luôn có nguy cơ “làm người” thay vì là “con người”. Lý do cho hành vi cưỡng chế của họ là nhu cầu đè nén và từ bỏ bất kỳ chút xấu hổ nào mà họ có thể cảm thấy. Bị thua theo bất kỳ cách nào, trên bất cứ quy mô nào, đều có khả năng kích hoạt những cảm giác vô dụng khó có thể chấp nhận. Do đó, kiểu Ba càng cảm thấy xấu hổ, họ sẽ càng bị thúc đẩy để đạt được những mục tiêu mà họ tin rằng sẽ khiến họ có giá trị và thành công.

MỤC ĐÍCH CỦA AI? THÀNH TỰU CỦA AI?

Thành công có ý nghĩa gì đối với bạn? Nó có ý nghĩa gì đối với cha mẹ của bạn? Nó có ý nghĩa gì đối với bạn đồng trang lứa của bạn? Có sự kết nối nào không?

"Tôi có thể làm tốt hơn bất cứ ai."

Vai Trò Xã Hội: Người Tuyệt Vời Nhất.

Cảm thấy rằng giá trị của họ phụ thuộc vào việc tỏa sáng đủ để được chú ý, kiểu Ba bắt đầu tin rằng họ phải luôn tỏa sáng, rằng họ phải luôn nổi bật. Do đó, họ bắt đầu đóng Vai trò Xã hội của người tuyệt vời nhất (Cậu bé vàng hay Cô bé vàng) và cuối cùng chỉ có thể kết nối với mọi người một cách thoải mái trong vai trò này. Tự coi mình là người tuyệt vời nhất bù đắp cho những bất an tiềm ẩn về giá trị của họ. Kiểu Ba Trung bình sẽ không chỉ bảo vệ hình ảnh bản thân, mà giống như các loại khác, họ sẽ cố gắng bằng nhiều cách khác nhau để củng cố nó và để người khác ủng hộ nó. Đương nhiên, nhu cầu trở thành Người Giỏi Nhất không cho phép kiểu Ba có được sự xa xỉ của việc chỉ là một kẻ trung bình – và việc nhìn thấy bản thân (hoặc cho phép bất kỳ ai khác nhìn thấy họ) là một sự thất bại dưới mọi hình thức là điều không được phép xảy ra.

Tawney là một phụ nữ thông minh, tài giỏi, có một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc cùng chồng và những đứa con. Cô ấy đã học được cách chấp nhận nhiều phẩm chất thực sự của mình, nhưng cô vẫn nhớ lại cảm giác bị Vai trò Xã hội của mình điều khiển.

“Tôi khó có thể nhớ về một khoảng thời gian trong cuộc đời mà tôi không cảm thấy mình cần phải là ‘người giỏi nhất’. Để trở nên xinh đẹp nhất, tôi sở hữu những bộ quần áo đẹp nhất, sống trong ngôi nhà to nhất – và danh sách đó cứ tiếp tục dài ra mãi. Vấn đề tôi gặp phải mỗi ngày khi theo đuổi ‘những điều tốt đẹp nhất’ là mỗi người tôi tương tác lại nhìn nhận những điều đó

theo các cách khác nhau. Việc tôi đang tiếp xúc với ai không quan trọng. Tôi muốn họ nhìn thấy một phiên bản đẹp đẽ nhất của mình, phiên bản mà tôi nghĩ là họ muốn nhìn thấy nhất – và đó là một quá trình đầy mệt mỏi. Tôi luôn tìm kiếm sự xác nhận về việc tôi đang ‘ôn’ ở đâu đó bên ngoài.”

Vai trò Xã hội của việc trở thành người tốt nhất có liên quan đến vai trò là người hùng của gia đình. Họ được lập trình để tìm thấy lòng tự trọng bằng cách đáp ứng sự mong đợi và yêu cầu của các bà mẹ, ngay cả khi những yêu cầu đó không được nêu ra một cách rõ ràng. Nhưng đây luôn là một trò chơi mà họ sẽ luôn thua trong dài hạn bởi vì các yêu cầu có thể thay đổi theo xu thế: tiêu chuẩn thành công hay cái đẹp có thể trở nên lỗi thời và một tai nạn ngẫu nhiên nào đó cũng có thể đảo ngược hoàn toàn vị trí người chiến thắng – kẻ thua cuộc. Đánh giá từ quan điểm này, một cơn đau tim hay một cơn đột quỵ đều có thể biến một người “thành công” thành một kẻ “thất bại” chỉ sau một đêm.

KHI NÀO BẠN CẦN ĐỂ CHO BẢN THÂN NGHỈ NGƠI

Xác định và viết ra năm lĩnh vực trong cuộc sống của bạn trong đó bạn không cảm thấy mình buộc phải là người giỏi nhất và viết ra năm lĩnh vực trong cuộc sống của bạn mà bạn thấy mình buộc phải là người giỏi nhất. Hãy đọc hai danh sách đó và để ý xem chúng khiến bạn cảm thấy như thế nào? Có sự khác biệt nào trong trạng thái của bạn mà bạn có thể phát hiện ra? Bạn căng thẳng hay thư giãn? Bình tĩnh hay lo lắng? Hãy nghĩ về năm lĩnh vực mà bạn có thể học cách thư giãn và đơn giản chỉ là chính mình.

Lừa dối, sự phù phiếm và sự công nhận

Nỗi Khổ Hình của kiểu Ba là sự lừa dối. Một khía cạnh của sự lừa dối trong kiểu Ba là xu hướng thể hiện bản thân theo cách không phản ánh Bản

chất thực sự của họ. Một khía cạnh quan trọng hơn nữa là sự tự lừa dối bản thân trong họ: để duy trì sự thể hiện bản thân ở bên ngoài xã hội, kiểu Ba phải tự thuyết phục bản thân rằng họ thực sự là hình ảnh lý tưởng mà họ thể hiện ra cho thế giới thấy. Đồng thời, họ cũng phải kìm nén cảm giác bất lực không thể duy trì sự tự lừa dối bản thân. Họ sợ rằng nếu họ mất đi hình ảnh bản thân, những người khác sẽ nhìn thấy những thiếu sót của họ và chối từ họ – khẳng định sự vô dụng của họ.

“Tôi có thể xử lý tất cả.”

Do đó, sự lừa dối khiến kiểu Ba tìm kiếm công nhận về sự xuất sắc của họ từ người khác và đây là lý do tại sao họ phải liên tục tự trấn an bản thân bằng những cuộc đối thoại nội tâm. Trên một góc độ nào đó, kiểu Ba phải tự dối mình để bảo vệ lòng tự trọng và để thúc đẩy bản thân hướng tới những thành tựu lớn hơn. (“Bạn thật tuyệt vời! Đúng là một thiên tài! Chưa ai từng viết một báo cáo tốt hơn!”)

Một cách khác để nghĩ về sự lừa dối là xem nó như là một hệ quả của “một sự lười biếng trong quá trình phát triển bản thân thực sự”. Kiểu Ba Trung bình dồn hết năng lượng để hoàn thiện cái tôi cũng như hình ảnh bản thân, thay vì khám phá con người thật của mình, bởi vì họ tin rằng bản ngã chính là con người thật của họ. Việc phát triển những phẩm chất bản sắc của Bản chất trở nên khó khăn hơn rất nhiều khi mà chúng ta được khuyến khích và được khen thưởng để thích nghi và trở thành con người mà người khác kỳ vọng chúng ta trở thành.

Thể hiện bản thân và đánh mất kết nối với cảm xúc

Vì kiểu Ba muốn nổi bật giữa đám đông, họ rất chú ý đến “hiệu suất” của mình theo mọi nghĩa của các từ: siêu cấp, chuyên nghiệp, mạnh mẽ, trí tuệ, xã

hội. Họ thể hiện mình với người khác như một người hoàn hảo, với một sự tinh tế tuyệt vời, không cần cố gắng gì. Vấn đề là khi họ trở nên đồng nhất với hình ảnh bản thân, kiểu Ba Trung bình phải kìm nén mọi cảm xúc cá nhân vì cảm xúc cản trở sự mượt mà trong màn trình diễn của họ. Vì họ được khen thưởng bởi những hành động của mình, cảm xúc – đặc biệt là những cảm xúc đau buồn – cần phải bị kìm nén.

Tawney nhớ lại một trong những khoảnh khắc quan trọng nhất của cuộc đời, khi cô còn nhỏ, khoảnh khắc khi cô nhận ra rằng cô cần phải kìm nén bản thân và làm hài lòng mẹ mình để có thể tồn tại.

“Trải nghiệm đáng nhớ nhất tôi có thể hồi tưởng lại khi còn là một đứa trẻ, đó là sự việc mà tôi đã chứng kiến giữa anh trai tôi, lúc đó khoảng 10 tuổi, và mẹ tôi. Tôi nhớ mẹ tôi, trong một cơn thịnh nộ, đã la hét và quăng hết tất cả đồ đạc của anh tôi thành một đống ở giữa sàn. Tôi không nhớ liệu bà có đánh anh ấy không. Điều đó không quan trọng. Tôi đã rất sợ mẹ và quyết định sẽ làm bất cứ điều gì bà bảo. Tôi đã dành 30 năm tiếp theo để sống như một hệ quả của khoảnh khắc đó.”

Hậu quả thường thấy là kiểu Ba trở thành những “cỗ máy thành tích”. Nhưng bởi vì các hoạt động của họ không xuất phát từ trái tim, nên những màn thể hiện của họ trở nên buồn chán và không chân thực. Mặc dù thực tế là kiểu Ba thường làm tốt mọi việc, họ vẫn không cảm thấy thỏa mãn trong những công việc của chính mình. Tuy nhiên, họ không thể từ bỏ những công việc đó bởi đó là cách để kiểu Ba có được sự chú ý tích cực từ người khác và cảm thấy bản thân có giá trị. Sự tham công tiếc việc có thể nuôi dưỡng chút tự do trong cảm xúc và niềm vui còn sót lại trong kiểu Ba.

"Cảm xúc giống như những vật cản trên đường – chúng chỉ khiến tôi đi chậm hơn."

Khao khát duy nhất mà kiều Ba thiếu lành mạnh có thể tự nhận ra trong bản thân họ là trở thành một “ngôi sao”. Bởi vì họ đang tìm kiếm một phần thưởng công khai to lớn và xuất sắc, họ có thể phung phí bất cứ tài năng thực sự nào mà họ sở hữu, họ nhảy từ cơ hội này sang cơ hội khác. Người khác nhận ra tính tự ái đầy yếu đuối ẩn trong các hoạt động của họ thật đáng xấu hổ và đáng buồn (đôi khi còn đáng ngờ và gây khó chịu, tùy mức độ mà kiều Ba quảng bá về bản thân mình). Trong mọi trường hợp, việc mất đi kết nối với bản thân và cảm xúc của chính mình cũng gây tổn hại tới kiều Ba trên rất nhiều phương diện.

THỨC TỈNH TRÁI TIM CỦA BẠN

Đặt tay bạn lên ngực, ngay trên trái tim, và thở một vài hơi thật sâu. Hãy dồn chú ý vào khu vực này trên cơ thể bạn. Hãy đắm chìm vào bộ phận này. Bạn trải nghiệm điều gì? Hãy nhớ rằng không có câu trả lời đúng, không có điều gì mà bạn bắt buộc phải trải nghiệm. Bất cứ điều gì bạn cảm thấy hay không cảm thấy là trải nghiệm của bạn. Hãy duy trì bất cứ xúc cảm nào bạn nhận thấy ở “khu vực” trái tim và để ý chúng thay đổi như thế nào theo thời gian. Quay trở lại bài thực hành này ít nhất một lần một ngày.

Cạnh tranh và sự thúc đẩy bản thân

Kiều Ba Trung bình bắt đầu tham gia vào các thể loại cạnh tranh ngầm: ai là người thành công nhất nơi làm việc, người có vợ/chồng đẹp nhất hoặc con thông minh nhất, hoặc người giỏi nhất trong các môn thể thao, máy tính hay cờ vua... Lòng tự trọng của họ có thể được củng cố bằng cách là người chiến thắng trong những cuộc so sánh (và cạnh tranh công khai, nếu có). Thật không may cho kiều Ba, cuộc tìm kiếm sự vượt trội của họ có thể trở nên thật mệt mỏi và gây tổn hại đến những điều họ muốn đạt được.

Kiểu Ba bắt đầu tham gia vào các cuộc thi không phải vì họ thực sự muốn mà vì họ sợ bị lu mờ bởi người khác. Họ sợ rằng họ sẽ tụt lại phía sau và người khác sẽ nhận được nhiều chú ý hơn và được những người xung quanh săn đón nhiều hơn họ. Vì vậy họ thúc đẩy bản thân làm nhiều việc hơn nữa – một sự lãng phí thời gian và năng lượng (“Tôi đã tập luyện rất chăm chỉ cho buổi độc tấu piano của mình, nhưng Mary Lou chơi bản nhạc Chopin đó rất hay. Tôi nên chọn một bản khó hơn để biểu diễn.”)

Các kiểu Ba Trung bình không chỉ cạnh tranh với bạn đồng trang lứa, họ còn có thể đưa tính hiếu chiến của mình vào các mối quan hệ nơi mà sự cạnh tranh không nên tồn tại và sẽ hủy hoại mối quan hệ đó, chẳng hạn như cha mẹ cạnh tranh với con cái hoặc vợ chồng cạnh tranh với nhau. Trớ trêu thay, bất kể tính cạnh tranh của mình, họ có xu hướng tìm kiếm sự công nhận và khẳng định từ chính những người mà họ muốn vượt mặt.

Lynn, một huấn luyện viên cá nhân và nhà tư vấn kinh doanh thành công, hiểu rõ điều này.

“Nếu bạn biết câu chuyện trẻ em ‘Động cơ bé nhỏ’, bạn sẽ biết cảm giác của việc có một kiểu tính cách năng động như tôi. Trong mọi thứ tôi làm, tôi đều thực hiện nó với một tinh thần cạnh tranh, nỗ lực, và hướng tới mục tiêu. Thực hiện mọi thứ hoàn hảo nhất có thể đã thúc đẩy sự tồn tại của tôi kể từ khi tôi tập ngồi bô lúc 11 tháng tuổi. Nguồn năng lượng thúc đẩy tôi chính là nỗi sợ bản thân không có gì nổi bật, nỗi sợ thất bại. Thất bại có nghĩa là cái chết, là bị nuốt chửng bởi một lỗ đen. Đó là điều tôi phải tránh bằng mọi giá.”

THÚC ĐẨY BẢN THÂN

Trong cuốn sổ Bài tập Nội tâm của bạn, hãy khám phá các câu hỏi sau: Theo cách nào bạn thấy mình là người thành công và cạnh tranh? Tại sao bạn giữ những mục tiêu mà bạn đang theo đuổi? Bạn đã bao giờ bắt đầu những dự

án mà bạn không thực sự quan tâm vì nhu cầu phải trở nên xuất sắc hoặc cạnh tranh? Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu bạn “thả lỏng chân ga” một chút? Làm cách nào bạn có thể đối phó với nỗi sợ hãi hay lo lắng xuất hiện khi bạn so sánh bản thân với người khác? Bạn cảm thấy thế nào về đối thủ cạnh tranh của mình? Bạn đã xử lý hay định hình lại những thất bại của bản thân như thế nào?

Hình ảnh và sự thể hiện bản thân

Ngay từ những tháng năm thơ ấu đầu đời, kiều Ba đã có khả năng thích nghi với người khác để thể hiện một hình ảnh hấp dẫn. Trong phạm vi trung bình, điều này có thể biểu hiện như một sự nhiệt tình ép buộc hoặc một sự thoải mái chuyên nghiệp dường như để gửi đi thông điệp: “Tôi là một người thành công.” Thế giới quảng cáo, tiếp thị, bán hàng và thời trang tự do quảng bá những hình ảnh này, những thế giới nơi kiều Ba dường như chiếm số đông. Nhiều chính trị gia, huấn luyện viên, các bậc thầy về con người và các doanh nhân đã sử dụng khía cạnh này của tính cách kiều Ba, đặc biệt là tài năng bẩm sinh có thể giải mã các tình thế và có thể nghĩ ra những giải pháp được mong đợi một cách bản năng. Kiều Ba có thể bước vào một căn phòng và cảm nhận được làn sóng ngầm giữa những người khác nhau và lập tức biết họ phải làm gì.

"Chúng ta không đeo mặt nạ, chỉ là chúng ta có những khuôn mặt khác nhau dành cho những người khác nhau."

OLIVER WENDELL HOLMES, SR .

Khi kiều Ba liên tục được khen thưởng vì khả năng này, họ trở nên điều luyện hơn trong việc điều chỉnh bản thân đến nỗi họ mất kết nối với bản sắc thật sự của chính mình. Do đó, ý thức riêng của họ về chính mình vẫn chưa được phát triển và phần lớn nằm ngoài tầm với, do đó, những kiều Ba từ trung

bình đến thiếu lành mạnh thường không biết họ là ai hoặc những gì họ cảm thấy ngoài hình ảnh bản thân. Thay vì thể hiện những gì họ thực sự nghĩ hoặc cảm nhận, họ nói và làm bất cứ điều gì họ cảm thấy sẽ được chấp nhận.

Nếu hình ảnh của họ thành công và những người khác hoan nghênh nó, một tình cảnh hoàn toàn mới và nguy hiểm hơn nhiều sẽ phát sinh. Việc có một hình ảnh thành đạt củng cố sự thể hiện bản thân của kiểu Ba, chứ không phải bản sắc cốt lõi của anh ấy hay cô ấy. Hình ảnh của họ càng thành công, càng hấp dẫn hơn khi kiểu Ba tiếp tục dựa vào nó và phát triển nó hơn là phát triển chính họ. Kết quả là trái tim của chính họ bị đẩy sang một bên và bị lãng quên. Bản chất của họ ngày càng trở nên xa lạ, thứ mà họ không muốn tập trung vào vì khi họ hướng vào nội tâm, họ cảm thấy một sự trống rỗng, một lỗ đen lớn.

THỎA MÃN NHỮNG KỲ VỌNG

Ngay bây giờ bạn đang thể hiện hình ảnh nào tới người khác? Tới chính mình? Tới đồng nghiệp ở văn phòng? Tới mạng lưới xã hội? Tới cha mẹ bạn? Tới con cái của bạn? Tới vật nuôi của bạn? Những hình ảnh đó giống nhau hay khác nhau? Bạn có thấy bản thân trái ngược với cách bạn tin người khác nhìn thấy bạn? Theo bạn, hình ảnh của bạn khác với hình ảnh bạn trưng diện cho người khác thấy theo những cách cụ thể nào? Làm sao bạn biết? Sự khác biệt đó có khiến bạn nảy sinh mâu thuẫn với người khác hoặc gây ra rắc rối cho bạn theo một cách nào đó không?

Đóng gói bản thân như một món hàng hóa

Khi kiểu Ba cảm thấy không an toàn, họ tự bảo vệ mình bằng cách quản lý hình ảnh của họ một cách chặt chẽ hơn. Phần lớn hành vi của họ trở thành một trò chơi quan hệ công chúng. Họ bắt đầu cảm thấy rằng cách họ được nhìn

nhận là tất cả mọi thứ. Thay vì dành năng lượng cho sự phát triển những tài năng thực sự của bản thân, họ phân bổ nguồn lực của bản thân để kiểm soát ấn tượng của người khác về họ. Cố gắng tìm ra một công thức hoàn hảo, họ sẽ làm, nói, hoặc trở thành bất cứ điều gì để tiếp tục mục tiêu hoặc cứu họ khỏi sự nhục nhã có thể xảy ra, cho dù họ biểu hiện một sự khiêm tốn (giả tạo), một sự đồng tình đi kèm với thái độ thỏa hiệp – hay ngược lại.

Cảm giác bản thân luôn phải tiến lên phía trước làm một sự căng thẳng to lớn; cứ như thể họ thường xuyên đi phỏng vấn xin việc vậy. Những người khác chỉ có thể tưởng tượng về sự lo lắng và nghi ngờ bản thân mà kiểu Ba phải kìm nén để tiếp tục tồn tại. Họ liên tục sợ rằng mình sẽ nói hoặc làm sai. Không có khoảnh khắc nào họ có thể thư giãn, vì vậy, họ không bao giờ có thể sống một cách tự nhiên hoặc hé lộ chính mình; sợ rằng họ sẽ bị cười nhạo, chất vấn, hoặc bị nhìn nhận theo một cách tiêu cực.

Vấn đề là kiểu Ba coi mình như một hàng hóa. (“Tôi phải khiến mọi người mua tôi.”) Như chúng ta đã thấy, đứa trẻ kiểu Ba thường bị ảnh hưởng bởi những nhu cầu ích kỷ của một người nào đó khác. Họ đã học được rằng cảm xúc và nhu cầu đích thực của bản thân không được tính; họ tồn tại như một đối tượng để được ngưỡng mộ và thêm khát. Nỗi đau này lớn đến nỗi kiểu Ba phải ngắt kết nối với trái tim mình. Mặc dù vậy, chỉ riêng trái tim mới có thể cho phép chúng ta nhận ra sự thật, vì vậy khi chúng ta tách ra khỏi trái tim mình, chúng ta đã tách ra khỏi mối liên hệ của bản thân với sự thật. Từ đó, sự thật cũng biến thành một món hàng hóa luôn biến hóa tùy vào từng hoàn cảnh.

Việc liên tục điều chỉnh bản thân và tách rời khỏi hiện thực khiến kiểu Ba và những người thân của họ phải chịu đựng rất nhiều. Arthur, một người chăm chỉ, rất hiểu điều đó.

“Tôi đã cạnh tranh trong công việc đến mức tôi nghĩ rằng bản thân mình tốt hơn những người khác và trở nên kiêu ngạo, xa cách. Tôi trở thành một kẻ vô cảm trong gia đình, tôi không hài lòng với vợ mình vì đã không hỗ trợ tôi hoặc vì tôi đơn giản là quá xa cách, cảm tưởng như cô ấy thực sự không ở bên cạnh tôi vậy. Tôi đã lo lắng quá mức về những gì họ nghĩ về tôi mà không xác định được ‘họ’ là ai – tôi đã phát hiện ra cách đây vài năm vào mỗi sáng tôi diện lên mình những bộ đồ đẹp trước khi đi làm để gây ấn tượng với một nhóm chuyên gia tại nơi làm việc mà tôi thậm chí không quen hay tiếp xúc gì nhiều.”

ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN

Hãy lưu ý khi bạn đang điều chỉnh bản thân để phù hợp môi trường xung quanh. Bạn làm điều này bao nhiêu lần trong một ngày? Quan sát sự khác biệt giữa các cách thể hiện bản thân của bạn với bạn bè, đồng nghiệp, gia đình... Để ý khi một số ngữ điệu hoặc nhịp điệu nhất định len vào giọng nói của bạn. Khi bạn nhận thấy sự điều chỉnh bản thân này, chúng có ảnh hưởng gì đến sự tỉnh táo của bạn? Đến kết nối của bạn với trái tim? Khi bạn điều chỉnh bản thân, bạn cảm thấy mình có giá trị hơn hay vô dụng hơn?

Nỗi sợ sự thân mật

Chùng nào mà kiểu Ba tiếp tục cố gắng thuyết phục bản thân và những người khác rằng họ luôn ổn thỏa, họ sẽ không thể cho phép người khác trở nên thân mật với họ. Sự gần gũi sẽ cho phép người khác thấy rằng họ thực sự không hoàn hảo, rằng họ không phải là con người mà họ luôn thể hiện. Trong thâm tâm, kiểu Ba Trung bình nhận thức được rằng có một sự khác biệt giữa con người thật của mình và những gì họ thể hiện với thế giới, nhưng họ sợ hãi khi bất cứ ai nhìn thấy điều này. Họ sợ rằng người khác sẽ nhận ra rằng họ

cảm thấy cô đơn, trống rỗng và vô giá trị như thế nào, từ đó sẽ củng cố sự bất an tiềm ẩn của họ về bản thân. Người khác càng đến gần, họ càng sợ những người đó sẽ nhìn xuyên qua lớp vỏ của họ và thấy những vết nứt của cái áo giáp họ mang trên mình và sẽ cự tuyệt họ. Thay vì để người khác cự tuyệt mình, họ thường sẽ cố gắng trấn an bản thân và đạt được nhiều thành tựu hơn để người khác hài lòng về họ (hình ảnh của họ) và không chất vấn hay đe dọa mối quan hệ.

Để giữ mọi người ở một khoảng cách an toàn, nhưng vẫn có được sự chú ý và quan tâm của họ, kiểu Ba Trung bình phát triển một tính thân thiện chuyên nghiệp hoặc một sự hăng hái đầy năng lượng để thay thế cho sự thân mật và một kết nối thực sự. Họ thậm chí có thể giữ một khoảng cách nhất định với người bạn đời của mình vì sợ sự thân mật. Từ bên ngoài, cuộc hôn nhân của họ có thể trông hoàn hảo, nhưng người bạn đời của họ lại cảm thấy thiếu thốn một sự thân mật và một mối liên hệ tình cảm thực sự. Kiểu Ba thường muốn có được hình ảnh của một mối quan hệ thành công hơn là bản thân mối quan hệ đó, đặc biệt là nếu sự thân mật mang tới nguy cơ bị tổn thương hoặc trở nên yếu đuối, hoặc bị từ chối vì không đáp ứng được nhu cầu của người khác.

ĐỂ NGƯỜI KHÁC NHÌN THẤY BẠN

Chia sẻ điều gì đó yếu đuối về bản thân với người mà bạn tin tưởng. Khi bạn làm như vậy, hãy tập trung vào cảm giác yếu đuối đó. Nó có khó chịu không? Nó như thế nào? Nó làm cho bạn cảm thấy như thế nào trong mối quan hệ với người kia? Bạn sợ họ nhìn thấy gì?

Lòng tự ái và sự phô trương

Môi trường thời thơ ấu của kiểu Ba càng thiếu lành mạnh, ý thức về giá trị của họ sẽ càng bị tổn thương, và họ càng gặp nhiều khó khăn hơn trong

việc tìm kiếm và giữ lấy một nhận thức về giá trị bản thân thực sự. Họ sẽ bị buộc phải tìm kiếm những sự đồng tình và chấp nhận của người khác, và những đồng tình và chấp nhận mà họ nhận được không bao giờ khiến họ cảm thấy bản thân có giá trị và đáng giá. Những tổn hại mà tính tự ái gây ra biểu hiện ở sự bù đắp thái quá – hay nói cách khác, một sự phô trương.

Tùy thuộc vào việc vết thương lòng tự ái của họ sâu sắc đến mức nào, kiểu Ba Trung bình có thể phát triển những kỳ vọng quá lớn về bản thân. Thành công đơn thuần là không đủ: họ cần phải nổi tiếng hoặc trở nên quan trọng theo một cách nào đó – một “ngôi sao lớn” – người được biết đến và được tôn vinh vì một điều gì đó. Tất nhiên, điều này chỉ khiến kiểu Ba thất vọng và mang lại cảm giác bị sỉ nhục.

Kiểu Ba cũng có thể trở nên quyền rũ và tham gia vào các cuộc chinh phục tình dục để củng cố lòng tự trọng của mình. Họ thường chải chuốt bản thân theo những cách gây chú ý, nhưng sau đó phản ứng với thái độ hằn học hoặc thờ ơ giả tạo nếu ai đó thực sự ngưỡng mộ họ hoặc theo đuổi họ. (Em muốn anh để ý đến em, nhưng em sẽ không chấp nhận anh.”) Họ lo lắng về uy tín của mình cũng như về cách mọi người nghĩ về họ. Họ không chỉ phải trở nên hấp dẫn và được thèm khát, mà cả người bạn đời, con cái, bạn bè, và thậm chí cả thú cưng của họ cũng phải như vậy – mặc dù, một cách lý tưởng, người khác không được trở nên hấp dẫn hơn bản thân họ.

Tawney nhớ lại:

“Thỉnh thoảng khi tôi cảm thấy bị cô lập nhất, tôi đã rất cố gắng để trở nên ‘tuyệt vời’. Tôi nhớ mình là một người gầy gò, với một bộ móng hoàn hảo (tất nhiên là giả), lối trang điểm hoàn hảo, thời trang, quần áo đắt tiền, được đắp kim cương và lông thú (tất nhiên là lông thật). Tôi nhớ mọi người đang nhìn tôi với sự ngưỡng mộ, và tôi không cảm thấy gì. Tôi đã nhận ra rằng khi tôi bị ngắt kết nối với chính mình, tôi hiếm khi có được những ký ức đáng

nhớ. Tôi nghĩ điều giúp tôi thoát khỏi tình trạng đó là sự thừa nhận rằng tôi không có hồi ức gì về nó. Ví dụ, tôi gần như không có ký ức gì về ngày cưới của mình. Nỗ lực lắp ghép lại quá khứ của mình là điều giúp tôi kết nối lại với bản thân.”

ĐỂ NGƯỜI KHÁC KHÁM PHÁ BẠN

Khi bạn ở cùng với những người khác trong một bối cảnh xã hội, trước tiên hãy tập trung vào cuộc sống và thành tựu của họ. Tìm hiểu những điều thú vị về họ. Lưu ý cách điều này mang lại cho họ cơ hội tò mò về bạn mà không cần bạn phải gây ấn tượng với họ trước. Hãy xem xem những người khác có thể thích bạn mà bạn không cần phải gây ấn tượng với họ hay không? Điều đó có thể khiến cho bạn cảm thấy như thế nào?

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU BA BIẾN THÀNH KIỂU CHÍNH

Đối diện với căng thẳng, cơ chế xử lý căng thẳng của kiểu Ba Trung bình có thể trở nên tồi tệ, khiến cho họ hành động hóa một số phẩm chất của kiểu Chính trung bình tới thiếu lành mạnh. Kiểu Ba là những người cực kỳ tập trung, có động lực để phấn đấu và đồng nhất bản thân với những việc họ làm, do đó biến thành kiểu Chính được xem như một sự thu mình trước cuộc săn đuổi thành công bất tận của họ.

Bởi vì kiểu Ba rất háo hức để để lại dấu ấn và chứng tỏ bản thân, họ tạo ra căng thẳng và những mâu thuẫn trong quan hệ với người khác. Vào những lúc như vậy, họ trở nên khôn khéo và thỏa hiệp giống như kiểu Chính. Kiểu Ba khi trở thành Chính vẫn muốn nổi bật trong đám đông, nhưng không quá nhiều. Họ thu mình lại và cố gắng hòa nhập với người khác.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG: KHI KIỂU BA GẶP RẮC RỐI

Như chúng ta đã thấy, cuộc săn đuổi thành công thường đưa kiểu Ba tới những tình huống mà họ bắt buộc phải làm những thứ không khiến họ cảm thấy hứng thú. Mặc dù họ có thể chịu đựng điều này trong một khoảng thời gian giới hạn, về lâu dài hay trong suốt quãng sự nghiệp hay suốt một mối quan hệ, việc kiểu Ba không có được điều họ thực sự khao khát khiến họ trở nên xa cách và thu mình lại giống như tính cách kiểu Chín. Thay vì là một người làm việc hiệu quả, họ lấp đầy thời gian của mình với những công việc và lịch trình bận rộn, hy vọng có thể tồn tại qua những tình cảnh khó khăn mà không bị ảnh hưởng gì. Mặc dù kiểu Ba rất nhanh nhẹn và có thể xử lý công việc cũng như phản hồi lại người khác một cách hiệu quả, căng thẳng có thể khiến họ trở nên lạnh nhạt và kiêu căng một cách lạ lùng.

Thất bại hay những cản trở lớn trong sự nghiệp cũng là một trải nghiệm tồi tệ với kiểu Ba. Trong những khoảng thời gian đó, kiểu Ba bị vỡ mộng với cuộc đời và với bản thân. Sự trống rỗng trong họ trỗi dậy, khiến họ trở nên vô cảm và quá tải. Thay vì sử dụng phẩm chất cần cù để cải thiện tình hình, họ lại né tránh hiện thực và tốn thời gian vào những suy nghĩ đẹp đẽ hay những ảo mộng về thành tựu to lớn tiếp theo trong đời họ.

Nếu kiểu Ba trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sức đề đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Một thất bại có thể khiến kiểu Ba tự tin nhận ra một sự thật đáng sợ rằng cuộc đời họ đã được xây dựng dựa trên những nền tảng yếu ớt hay sai trái. Họ có thể sợ rằng họ đang thực sự thất bại, hay những thành tựu của họ thực ra chẳng có ý nghĩa gì,

hay những tuyên bố về bản thân của họ thực ra đều chỉ là lừa dối. Thực vậy, một số những nỗi sợ hãi này có thể dựa trên thực tế.

Nếu kiểu Ba nhận ra sự thật trong những nỗi sợ này, họ có thể thay đổi cuộc sống của mình và có được một sức khỏe tốt cũng như sự giải phóng. Nếu không, họ có thể càng cố gắng bám víu vào những ảo tượng về sự tài giỏi của họ và cố gắng chối bỏ sự thật rằng họ đang chịu đựng hay đang gặp rắc rối. (“Không có vấn đề gì ở đây cả! Tôi ổn!”, “Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để tiếp tục tiến lên.”) Nếu kiểu Ba tiếp tục giữ lấy thái độ này, họ có thể đi tới những phạm vi thiếu lành mạnh hơn trong tính cách. Khi bạn hay một ai đó mà bạn biết biểu hiện những dấu hiệu đáng báo động này trong một thời gian dài – nhiều hơn hai hay ba tuần – thì tìm kiếm sự tư vấn, trị liệu, hay các hình thức hỗ trợ khác là việc cực kỳ nên làm.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG RỐI LOẠN TIỀM NĂNG Rối loạn nhân cách tự ái ⁵ , chứng cao huyết áp, trầm cảm (thường mất đi khoái cảm), những cơn giận giữ do lòng tự ái và sự thù hận, những hành vi tâm thần.	• Sự kiệt quệ về mặt thể chất và quá tải vì làm việc quá nhiều. • Một hình ảnh bản thân giả tạo, thiếu thành thật và tính hay lừa dối. • Vô cảm và thấy trống rỗng trong tâm hồn. • Che giấu những buồn bã trong cảm xúc. • Ghen tuông và có những kỳ vọng không tưởng về thành công. • Lợi dụng và chủ nghĩa cơ hội. • Liên tục nổi cơn thịnh nộ và sự hung hăng.

• Đầu tiên, hãy học cách nhận ra rằng bạn đang “tỏa sáng” cho ai đó xem – bạn đang trở thành hình ảnh của bản thân thay vì cất tiếng nói và hành động một cách tự nhiên. Bạn thậm chí có thể thận ra rằng bạn vẫn giữ lấy hình ảnh bản thân này kể cả khi không có ai bên cạnh bạn! Mặc dù hình ảnh bản thân mà bạn tạo nên không có gì sai trái và bạn thỉnh thoảng có thể sử dụng nó, bản thân nhận thức có thể mang lại cho bạn khả năng lựa chọn khi tận dụng hình ảnh đó. Nếu không có nhận thức, chính hình ảnh bản thân đó đang sử dụng bạn.

- Giống như kiểu Tám và kiểu Một, việc thỉnh thoảng cho bản thân nghỉ ngơi và thư giãn một chút sẽ rất có ích cho bạn. Là một kiểu Ba, bạn không nhanh nhạy trong việc nhận ra bản thân đang bị căng thẳng quá mức, và chỉ khi đến lúc bạn gặp một vấn đề sức khỏe trầm trọng hay một rắc rối lớn trong một mối quan hệ, bạn mới nhận ra bản thân đang bị quá tải. Hãy dừng lại và thỉnh thoảng trong ngày tập thở sâu và nghỉ một chút để xem xét lại bản thân. bạn có đang lo lắng? Cô đơn? Tức giận? Quá tải? Những giờ giải lao này có vẻ như khiến bạn làm việc chậm lại, nhưng về lâu dài chúng sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất cũng như giúp bạn hoàn thành nhiệm vụ của mình với một trạng thái thư giãn hơn.

- Hãy tìm đến những người bạn có thể tin tưởng để chia sẻ những nỗi lo lắng và sự yếu đuối trong tâm hồn. Kiểu Ba thường không gặp khó khăn trong việc tìm kiếm bạn bè, họ có thể dành thời gian cho bạn bè một cách thường xuyên, nhưng việc tìm kiếm những người mà họ thấy an toàn để bộc lộ những yếu đuối hay tổn thương hay nỗi sợ hãi lại là một chuyện khác. Hãy tìm đến những người mà bản thân họ cũng có khả năng làm điều này, và nhớ rằng bạn không nhất thiết phải nói về mọi thứ chỉ trong một lần. Đơn giản là hãy hé lộ những điều nhỏ nhất về cảm xúc có thể giúp bạn mở lòng và cảm thấy an toàn. (Một nhà trị liệu tâm lý có thể giúp bạn rất nhiều trong vấn đề này). Hơn thế, trái ngược lại với những niềm tin mà bạn có, bộc lộ sự yếu đuối của bản thân với những người bạn lành mạnh sẽ khiến họ xích gần lại với bạn hơn – chứ không làm họ thất vọng.

- Kiểu Ba có thể tận dụng trí sáng tạo của họ, đặc biệt là khi sự sáng tạo là dành cho họ chứ không dành cho bất cứ loại khán giả nào. Tô màu, làm đồ gốm, chơi nhạc cụ, viết lách, vẽ vời, hay viết báo đều là những hoạt động có thể giúp bạn kết nối với cảm xúc của mình và trở nên chan hòa với chính mình hơn. Bạn thậm chí có thể muốn tạo ra một không gian bất khả xâm phạm

trong ngôi nhà của mình chỉ dành để bạn sáng tạo và khám phá bản thân. Không có nhiệm vụ liên quan đến công việc nào được chấp nhận ở đây! Đây là nơi bạn rút lui khỏi những yêu cầu trong cuộc sống của mình, đặc biệt những yêu cầu mà bạn tự tạo ra cho bản thân.

- Thiên định có thể đặc biệt giúp ích cho kiểu tính cách của bạn, mặc dù bạn là dạng người hiếm khi thiên nhất. Chỉ ngồi một chỗ và “không làm gì cả” chẳng có ý nghĩa gì với bản ngã nghiện công việc của bạn, nhưng lại rất có ý nghĩa với tâm hồn bạn. Và thiên định không hề giống với việc không làm gì cả. Trên thực tế, đây là thách thức lớn nhất mà bạn từng đối mặt. Đơn giản chỉ là một thành tựu to lớn của loài người, nhưng đây là thành tựu đặc biệt to lớn với kiểu Ba. Việc thiên có vẻ khó khăn lúc đầu, nhưng hãy sử dụng nguyên tắc của bản thân và cố gắng – kiểu Ba thường có thể đạt được những thành tựu lớn một cách bất thành linh và lớn lao.

- Hãy tìm kiếm những lĩnh vực mà bạn có thể trở thành một phần của nhóm, nhưng không phải là người lãnh đạo! Việc hợp tác và làm việc với mọi người mà không trở thành tâm điểm chú ý không phải điều dễ dàng với kiểu Ba, nhưng nó có thể mang lại những thỏa mãn lớn đến không ngờ. Bạn có thể thử việc tình nguyện tại bệnh viện, trường học hay nhà dưỡng lão. Bạn sẽ bất ngờ bởi những thứ trỗi dậy khi bạn làm việc với người khác – không phải là những phần thưởng mà nỗ lực đó mang lại, mà là những điều mà bạn cảm thấy về bản thân khi làm những điều đó. Bạn có thể tìm thấy một cảm giác về giá trị của bản thân mà bạn chưa từng có được.

- Kiểu Ba lành mạnh được ban tặng một lòng tự tôn chân thành không giống với tính tự ái bị thổi phồng. Họ có một sự cảm kích bản thân mang tính thực tế và đầy sâu sắc, và cuộc sống cũng mang lại cho họ lòng tự tin và một nhận thức lành mạnh về những khả năng của bản thân. Chúng ta có thể nói rằng kiểu Ba lành mạnh sở hữu một tình yêu cần bằng về chính mình, cho phép họ

có thể yêu thương người khác một cách cởi mở mà không hề toàn tính. Tình yêu dành cho bản thân này không dễ gì bị xâm phạm hay đe dọa, bởi nó dựa trên một sự đánh giá thành thực về những năng lực thật sự, cũng như một sự tôn trọng những hạn chế mà họ có. Hiển nhiên mọi người yêu thích việc có một người với những phẩm chất đáng quý như vậy làm bạn đồng hành.

Nhờ lòng tự tôn chân thành, kiểu Ba hiểu được giá trị của việc đầu tư vào bản thân và sự phát triển của chính họ: Họ đầy tham vọng, tự tin, bền bỉ và biết cách chăm sóc sức khỏe của mình, có trách nhiệm học hỏi và xử lý công việc một cách hiệu quả hơn. Họ luôn tìm kiếm những cách để có thể khiến cho cuộc sống của mình được cải thiện cũng như dạy cho người khác cách để phát triển bản thân.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU BA

“Sự đầu tư vào bản thân” có thể có nghĩa là dành tiền bạc, thời gian, và năng lượng cho bản thân, mà không trở nên ích kỷ hay tự ái. Sự đầu tư vào bản thân một cách lành mạnh là điều cần làm nếu muốn đạt được một thứ gì đó đáng giá trong cuộc sống – chúng ta có thể có được một sự giáo dục tốt đẹp, có thể đặt ra những ưu tiên cho bản thân, và không bị sao nhãng khỏi những mục tiêu đó. Kiểu Ba thực sự có thể cố gắng phát triển bất cứ phẩm chất nào mà họ đã có.

Ngoài việc đầu tư vào tài năng của bản thân, kiểu Ba lành mạnh có thể giúp người khác trở thành phiên bản tốt nhất của chính họ. Họ sử dụng năng lực của mình để khuấy động và thúc đẩy người khác đạt được nhiều thành tựu hơn những gì họ nghĩ họ có thể. Những kiểu Ba là các y tá, bác sĩ, giáo viên hay nhà trị liệu có thể có ảnh hưởng to lớn lên học trò và khách hàng của mình bằng cách trở thành tấm gương cho những người đó. Một nhà trị liệu thể chất có thể giúp khuyến khích một đứa trẻ có vấn đề về thể chất tự bước đi trên

đôi chân của mình một lần nữa. Một giáo viên âm nhạc có thể truyền cảm hứng cho học sinh để vượt lên chính mình. Một huấn luyện viên có thể khiến cho đội bóng của mình nhận thức được rằng họ đã cố gắng hết sức và đạt được thành tựu.

Kiểu Ba lành mạnh cũng sử dụng tài năng và kỹ năng biểu diễn của mình để có thể phát triển những mục đích có giá trị. Kết quả là họ thường trở thành những khuôn mẫu hoàn hảo trong lĩnh vực của họ. Rất nhiều tập đoàn hay tổ chức muốn tuyển họ làm nhân viên để đại diện cho họ. Họ là những nhà giao tiếp và quảng bá tài năng, và họ biết cách thể hiện một điều gì đó làm sao thật hấp dẫn và đầy cảm hứng. Họ có thể trở nên rất hiệu quả trong việc xây dựng động lực và tinh thần cho cộng đồng của mình.

Eve là một nhà huấn luyện dễ mến và tinh tế.

“Hầu hết thời gian tôi thích là một kiểu Ba bởi tôi có thể hoàn thành rất nhiều công việc. Gần đây, tôi tiếp cận một công việc mới theo cách đó. Tôi bắt đầu động viên nhân viên để khiến họ cảm thấy họ là một phần của một nhóm có năng lực. Tôi đã giúp cho năm người trong số các nhân viên của mình được tăng lương. Giờ đây, họ đã trở nên rất trung thành với tôi, họ có thể đi trên than nóng vì tôi. Họ nghĩ tôi là người tuyệt vời nhất, và điều đó khiến tôi cảm thấy thật tuyệt. Tôi thích là người có khả năng động viên người khác để trở thành những người giỏi nhất.”

Những kiểu Ba có năng lực chấp nhận bản thân và chú tâm vào nội tâm của mình – con người thật sự của chính họ. Họ là một tấm gương thật thà, đơn giản, đầy bản sắc và truyền cảm hứng rất nhiều cho người khác. Những kiểu Ba tài năng nhìn nhận bản thân một cách thực tế, chấp nhận những hạn chế trong khả năng của mình mà không quá đề cao bản thân. Họ là những người dịu dàng, thành thực, và đầy tình yêu thương – những người thực sự đáng ngưỡng mộ, tận hưởng sự ngưỡng mộ dành cho mình nhưng không cần đến nó.

Sau khi vượt qua vết thương cũ, giờ Lynn đã cảm nhận về bản thân và người khác một cách hoàn toàn mới mẻ.

“Tôi đắm chìm trong một nguồn ánh sáng nội tâm tỏa ra và chạm tới những người khác. Đó là một nam châm kéo mọi người xích lại gần tôi mà không cần tôi phải thể hiện hay đạt được một thành tựu gì. Gần đây có người hỏi tôi: ‘Có phải bạn lúc nào cũng tỏa sáng như thế này?’ Tôi cảm thấy thanh thản và cùng lúc đó thật sự là một con người tĩnh tại.”

Kiểu Ba, giống như những kiểu Sáu lạnh mạnh, nhận ra bản thân và duy trì trạng thái lạnh mạnh của mình bằng cách tận tâm với người khác và với những mục tiêu vượt lên trên những mối quan tâm cá nhân của họ. Điều này chuyển hướng tập trung của họ từ nhu cầu duy trì một hình ảnh cá nhân tới khao khát thực sự để hỗ trợ cho sự phát triển của một thứ gì đó cao cả hơn bản thân của họ. Những kiểu Ba hợp thể bắt đầu cảm nhận được lòng tự tôn thực sự bằng những cách họ chưa bao giờ ngờ tới. Hơn thế, khi họ bắt đầu tương tác với một tinh thần hợp tác với những người khác, trong cả sự nghiệp lẫn các mối quan hệ, họ bắt đầu phát hiện ra lòng dung cảm cũng như một sự chỉ dẫn nội tâm của những kiểu Sáu lạnh mạnh, khiến họ có thể hé lộ những phẩm chất mang đậm bản sắc cá nhân. Việc giao tiếp trở nên đơn giản, chân thành và thẳng thắn – họ không cần phải làm lóa mắt người khác.

Không cần biết họ đã làm việc chăm chỉ như thế nào, cuộc săn đuổi sự công nhận của người khác thông qua việc hướng tới những mục tiêu không được chỉ dẫn bởi trái tim không mang lại cho kiểu Ba một sự đền đáp nào. Tuy nhiên, thật đáng ngạc nhiên, kiểu Ba tìm thấy sự thỏa mãn và giá trị bản thân trong những hành động cao cả và những trách nhiệm chung có được từ những mối ràng buộc của con tim. Họ thấy bản thân thực sự rung động bởi những gì họ tạo ra cùng với người khác, bởi cái đẹp và sự hoàn thiện trong những gì họ đã làm, bất kể họ có nhận được một sự công nhận nào cho hành

động của họ hay không. Trong những khoảnh khắc như vậy, không cần bất cứ sự tự vấn nào, kiều Ba bắt đầu trải nghiệm nhân dạng và giá trị đích thực của chính họ.

Kiều Ba Trung bình thường cảm thấy bản thân như là một người đọc diễn – họ có khả năng khuyến khích mọi người và tạo ra tinh thần đồng đội, nhưng lại nhìn nhận bản thân như một kẻ cô đơn. Gánh nặng của việc trở thành Anh Hùng của Gia đình không cho phép họ tìm kiếm sự giúp đỡ hay xoa dịu từ người khác – anh hùng không được phép cần tới sự giúp đỡ. Nhưng khi kiều Ba hợp thể thành kiều Sáu, họ bắt đầu hiểu ra và nhận lấy sự hỗ trợ dành cho họ, và họ có dũng khí để nhờ người khác giúp đỡ khi cần. Việc đó thường mang lại một nỗi sợ sâu sắc về sự bất lực cũng như việc làm người khác thất vọng. (“Nếu họ biết tôi thực sự cảm thấy như thế nào, họ sẽ rời bỏ tôi.”) Nhưng khi kiều Ba học cách xây dựng một mối quan hệ với những người có chọn lọc, dựa trên lòng tin và sự tôn trọng từ hai phía giống như tính cách kiều Sáu lạnh mạnh, họ bắt đầu một cuộc hành trình tìm kiếm sự chỉ dẫn và hỗ trợ nội tâm.

Tất nhiên, kiều Ba sẽ không đạt được gì từ việc cố gắng bắt chước tính cách của một kiều Sáu trung bình. Việc quá tận tụy và cố gắng xây dựng một nhân dạng cũng như một sự ổn định thông qua hàng loạt mối quan hệ chỉ củng cố hình ảnh và sự thể hiện bản thân của họ. Nhưng khi kiều Ba bắt đầu buông bỏ nhân dạng của mình với sự thể hiện bản thân, thì lòng kiên trì, những mối ràng buộc bởi con tim, và lòng dũng cảm của một kiều Sáu lạnh mạnh bắt đầu trỗi dậy ở trong họ.

Để giải phóng bản thân, kiều Ba phải từ bỏ niềm tin rằng giá trị của họ dựa trên những nhận xét tích cực của người khác. Chỉ khi đó họ mới có thể bắt đầu hướng vào bên trong và là chính mình. Đây là một hành trình khó khăn dành cho kiều Ba, mặc dù nó rất rõ ràng. Đầu tiên, họ đối diện với một cảm

giác trống rỗng trong tim, nhưng dần dần, với sự kiên trì và chấp nhận, họ bắt đầu mở lòng với những tổn thương và sự xấu hổ. Khi mà những chịu đựng của họ được nhìn thấy, chữa lành và giải phóng, mà không để ý tới việc sự thay đổi diễn ra khi nào và như thế nào, họ dần dần nhận ra rằng họ là những người không giống với những gì họ tưởng tượng. Được giải phóng khỏi gánh nặng của những kỳ vọng đến từ người khác, kiểu Ba tìm thấy một sự tự do to lớn và một sự nhẹ nhàng trong công cuộc theo đuổi những khao khát của trái tim mình.

Kiểu Ba cần hiểu rằng họ phải tháo chiếc mặt nạ ra, và cảm giác trống rỗng bên trong cần phải được nhận biết trước khi sự chữa lành có thể bắt đầu. Tất nhiên, trong Bản chất không tồn tại sự trống rỗng nào. Khi chiếc mặt nạ được tháo ra, họ sẽ được lấp đầy từ bên trong. Bản thân chiếc mặt nạ của kiểu Ba tạo ra một áp lực khiến cho Bản chất của họ bị chôn vùi: khi chiếc mặt nạ được tháo bỏ, Bản chất thực sự sẽ hé lộ chính nó. Thay vì khám phá ra rằng họ là những người trống rỗng và vô giá trị, kiểu Ba sẽ nhận ra chỉ đơn giản là họ không xuất sắc trong một số lĩnh vực (trong khi có những lĩnh vực họ rất giỏi). Họ cần tới lòng dũng cảm cũng như sự hỗ trợ của người bạn đời, một người bạn tốt, một nhà trị liệu, hay một người quản lý để có thể bắt đầu cuộc hành trình khám phá bản thân.

Tawney kể lại những khác biệt mà điều này mang tới:

“Điều khác biệt là giờ đây tôi có thể đưa ra các lựa chọn dựa trên những gì tôi thực sự cần mà không phải là những gì sẽ khiến tôi ‘hấp dẫn’ hơn. Tôi đã ngưng việc phải trở thành ‘người tốt nhất’ cho mọi người mà không phải cho chính tôi. Tôi có khả năng bộc lộ cảm xúc một cách tự do mà không phải lo về những gì người khác nghĩ về tôi, và cho phép bản thân được bộc lộ bất kể một diện mạo nào mà không phê phán gì. Tôi cảm thấy mềm mại hơn theo một cách nào đó. Trong phần lớn quãng thời gian của cuộc đời, tôi thể hiện

tính cách của mình – tôi là một kiểu Ba điển hình. Giờ đây, tôi chỉ là chính tôi.”

Khi kiểu Ba sẵn sàng mạo hiểm với việc mất đi sự chấp thuận của người khác để nghe theo trái tim mình, họ có thể trở thành những cá nhân xuất sắc như những gì họ vẫn mong muốn. Bất kể tình yêu và sự ngưỡng mộ nào dành cho họ cũng thấm sâu vào trái tim họ, khiến cho một khu vườn đẹp đẽ nảy nở trong tâm hồn họ.

Sau này, khi trở thành một nhà trị liệu, Marie đã học được một bí mật quan trọng.

“Toàn bộ con người tôi đã dựa trên những hành động, và tất nhiên, những thành công. Trước khi tôi học cách đơn giản chỉ là chính mình, tôi không hy vọng có được sự thành thực hay chân thành. Tôi đã luôn nhanh nhẹn, có năng lực và tài ba. Tôi vẫn thế, nhưng giờ đây, việc làm tốt không quan trọng với tôi nữa. Việc tôi sống đúng với giá trị thực sự của bản thân đã trở nên quan trọng hơn rất nhiều.”

Ngay khi trung tâm trọng lực của họ chuyển hướng từ bên ngoài vào bên trong nội tâm, họ bắt đầu có cảm giác thực sự được chỉ dẫn bởi trái tim, điều họ chưa từng trải nghiệm trước đây. Khi họ đã nếm được mùi vị của cảm giác này, họ sẽ không đổi nó để lấy bất cứ thứ gì khác.

SỰ TRỞ LẠI CỦA BẢN CHẤT

Khi họ đã có khả năng kết nối trở lại với trái tim mình, kiểu Ba lành mạnh là một tấm gương cho những tài năng *đậm bản sắc* của Bản chất mà không tính cách nào khác có được. Hành động của họ trở nên chân thành, họ không cần phải là một người giỏi hơn hay kém hơn con người thật của mình. Họ trở nên đơn giản và hiện diện, hé lộ Bản chất của mình với sự trung thực và khiêm tốn.

Bản sắc không phải là một sự trung thực tuyệt đối. Bản sắc là việc bộc lộ bản thân của bạn trong một khoảnh khắc. Khi kiểu Ba hiện diện, họ đơn giản có thể nói lên sự thật đến từ trái tim của họ. Thoạt nhìn, điều này có vẻ không giống như một thành tựu, nhưng nếu chúng ta nghĩ về nó, chúng ta nhận ra bản thân hiếm khi có thể thể hiện mình với người khác theo cách này.

Khi kiểu Ba học cách đón nhận bản sắc của mình, phẩm chất bản thể của họ bắt đầu trỗi dậy. Thật khó để có thể diễn tả nó, nhưng nó là sự tồn tại rất căn bản của chúng ta mà ta thường không nhìn thấy. Có lẽ từ có thể diễn tả tốt nhất chính là *giá trị – sự thật là chúng ta đáng giá bởi chúng ta tồn tại*.

Quan điểm này hoàn toàn trái ngược với những gì nền văn hóa hiện đại của chúng ta tin tưởng, cho rằng chúng ta đáng giá chỉ khi ta có một mức thu nhập nào đó, một nét đẹp nào đó, một độ tuổi nào đó hay một sự nghiệp nào đó. Nhưng tất cả những hiểu biết hạn hẹp về giá trị này là những thay thế được tạo ra bởi thứ tính cách mất đi kết nối với bản thể trong Bản chất của nó, ngọn nguồn của mọi giá trị thực sự.

Nếu chúng ta dừng lại và nghĩ về nó, chúng ta mới chính là những người mang tới giá trị cho những thứ chúng ta trân trọng. Có thể việc trở thành một diễn viên mang lại cho chúng ta lòng tự tôn. Thế nhưng với một ai đó khác, sự nghiệp đó chẳng có ý nghĩa gì vậy. Lòng tự tôn của họ có thể dựa trên khoản tiền mà họ có trong ngân hàng. Giá trị không chỉ khác biệt giữa những người khác nhau, mà còn thay đổi trong quãng thời gian chúng ta sống. Hiển nhiên, điều không thay đổi là chính *chúng ta*. Trên thực tế, chúng ta thường thể thể hiện giá trị Bản chất vào một công việc, một con người, một thứ gì hay một hoạt động gì đó và cố gắng đoạt lại một cảm giác về giá trị. Thế nhưng, điều này không bao giờ có hiệu quả.

Tuy nhiên, khi chúng ta tiếp xúc với giá trị của Bản chất, ta biết được đây chính là một phần không thể thiếu trong Bản chất thực sự của chúng ta. Chúng

ta không thể sống mà không có giá trị, chúng ta chỉ có thể quên đi sự tồn tại của nó. Tất cả những nỗi đau, sự sỉ nhục, và những rắc rối của cuộc sống không làm gì hơn ngoài việc chôn vùi giá trị Bản chất trong ta. Chúng chỉ biến đổi con người và mang lại cho anh ta hay cô ta cơ hội để phát triển bản thân, chấp nhận và thấu hiểu. Do đó, khi kiểu Ba có khả năng hiểu được giá trị của Bản chất một cách trực tiếp, họ được giải phóng khỏi cuộc săn đuổi lòng tự tôn qua các thành tựu triền miên của bản ngã. Điều này mang lại cho họ thời gian và không gian để sống với một tinh thần cao cả hơn, một cuộc sống đầy tình yêu, sự trọn vẹn, và những điều tuyệt vời.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không phải là một kiểu quyết đoán (Ba, Bảy hay Tám). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Ba. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Ba, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Hai. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Ba. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Ba (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Ba một cách quá hạn hẹp).	Những người Kiểu Ba thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Năm, Một và Tám. Tám, Bảy, và Chín là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Hai.

Chương 10

KIỀU BỐN: NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA CÁ NHÂN

“Mọi loại nghệ thuật là một sự thú nhận, thường theo một cách gián tiếp. Nghệ sĩ là những người, để tồn tại, cuối cùng bị ép đến con đường phải nói ra câu chuyện của mình, phải nôn ra nỗi thống khổ trong tâm hồn.”

— JAMES BALDWIN

“Sau tất cả, có lẽ sự vĩ đại của nghệ thuật nằm ở sự mâu thuẫn giữa vẻ đẹp và nỗi đau, tình yêu của con người và cái điên rồ của sự sáng tạo, sự cô độc không thể chịu đựng và nỗi mệt mỏi, sự từ chối và sự đồng ý.”

— ALBERT CAMUS

“Hạnh phúc thì có lợi cho cơ thể, nhưng chính nỗi đau buồn lại phát triển sức mạnh của tâm trí.”

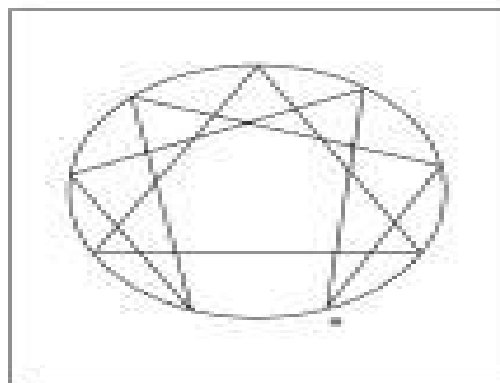
— MARCEL PROUST

“Thà say sưa trong nỗi buồn đau sâu sắc còn hơn là nếm mùi vị của những thú vui nông cạn.”

— WILLIAM HAZLITT

“Cần một thiên tài để có thể rên rỉ một cách đầy hấp dẫn.”

— F. SCOTT FITZGERALD



NGƯỜI NGHỆ SĨ

KẸ LÃNG MẠN

KẸ BUỒN VU VƠ

NGƯỜI YÊU CÁI ĐẸP

NẠN NHÂN BẤT HẠNH

MỘT NGƯỜI ĐẶC BIỆT

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Nhiều người coi tôi là người khó hiểu, khó tính và mâu thuẫn và tôi thích điều đó về bản thân mình.

-----2. Tôi có xu hướng nghiền ngẫm những cảm xúc tiêu cực của mình trong một thời gian dài trước khi thoát khỏi chúng.

-----3. Tôi thường cảm thấy một mình và cô đơn, ngay cả khi tôi ở cạnh những người thân thiết.

-----4. Nếu tôi bị chỉ trích hoặc hiểu lầm, tôi có xu hướng rút lui và hờn dỗi.

-----5. Tôi cảm thấy khó khăn khi tham gia vào các dự án nếu tôi không có quyền sáng tạo.

-----6. Tôi có xu hướng không tuân theo các quy tắc hoặc làm theo mong đợi của người khác bởi vì tôi muốn đặt dấu ấn của riêng mình vào bất cứ điều gì tôi làm.

-----7. Theo hầu hết các tiêu chuẩn xã hội, tôi là kẻ khá nhiều chuyện và nóng nảy.

-----8. Tôi có xu hướng dành khá nhiều thời gian để tưởng tượng ra những cảnh và những cuộc trò chuyện không nhất thiết đã xảy ra.

-----9. Tôi mong mỗi tìm thấy một người sẽ giải cứu tôi và đưa tôi chạy xa khỏi tất cả những mớ hỗn độn đáng sợ này.

-----10. Khi mọi thứ trở nên khó khăn, tôi có xu hướng suy sụp và từ bỏ – có lẽ tôi từ bỏ quá dễ dàng.

-----11. Tôi có thể tha thứ hầu hết mọi thứ trừ một thảm mỹ tội tệt.

-----12. Nói chung, tôi không thích làm việc quá sát sao với người khác.

-----13. Tìm lại chính mình và sống đúng với nhu cầu tình cảm là động lực cực kỳ quan trọng đối với tôi.

-----14. Tôi không thích là người đứng đầu hay là người đi theo kẻ khác.

-----15. Tôi nhận thức sâu sắc về trực giác của mình, và liệu tôi có đủ can đảm để hành động theo chúng hay không.

TÍNH CÁCH KIỂU BỐN: NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA CÁ NHÂN

Kiểu tính cách nhạy cảm, khép mình: người hay bực lộ, kịch tính, chìm đắm vào bản thân và nóng nảy.

Chúng tôi đặt tên kiểu tính cách này là những Người Theo Chủ Nghĩa Cá Nhân, vì kiểu Bốn duy trì danh tính của họ bằng cách xem bản thân họ cơ bản là khác biệt với những người khác. Kiểu Bốn cảm thấy rằng họ không giống như những người khác và do đó, không ai có thể hiểu họ hoặc yêu họ một cách thỏa đáng. Họ thường thấy mình là người có tài năng độc đáo, sở hữu những năng lực đặc biệt, nhưng cũng có những hạn chế hay thiếu sót có một không hai. Hơn tất cả những kiểu tính cách khác, kiểu Bốn nhận thức sâu sắc và tập trung vào những khác biệt và thiếu sót cá nhân của họ.

Những kiểu Bốn lành mạnh trung thực với chính mình: họ sở hữu tất cả cảm xúc và có thể nhìn vào động cơ, mâu thuẫn và xung đột cảm xúc trong họ mà không phủ nhận hay biện minh cho bản thân. Họ không nhất thiết phải thích những gì mình khám phá ra, nhưng họ không cố gắng hợp lý hóa trạng thái của mình; họ cũng không cố gắng che giấu chúng khỏi bản thân hoặc người khác. Họ không sợ khi thấy mình khiếm khuyết. Kiểu Bốn lành mạnh sẵn sàng tiết lộ những thông tin cá nhân đáng xấu hổ về bản thân, vì họ quyết tâm tìm hiểu sự thật trong trải nghiệm của mình – từ đó họ có thể khám phá ra thực sự họ là ai và chấp nhận quá khứ đầy cảm xúc của họ. Khả năng này cũng cho phép kiểu Bốn chịu đựng đau khổ với một sức mạnh thâm lặng. Sự quen thuộc với phần Bản chất đen tối hơn trong bản thân giúp họ dễ dàng đối mặt với những trải nghiệm đau đớn có thể khiến các kiểu tính cách khác không chịu đựng nổi.

- ▶ **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Không có cá tính, bị hòa tan trong đám đông.
- ▶ **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Tìm thấy bản thân, tạo ra cá tính cho riêng mình từ những trải nghiệm cá nhân.
- ▶ **THÔNG điệp BẢN NGÃ:** "Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn sống đúng với bản thân."

Tuy nhiên, kiểu Bốn thường nói rằng họ cảm thấy họ đang thiếu thứ gì đó trong chính họ, mặc dù họ có thể gặp khó khăn trong việc xác định chính xác thứ đó là gì. Có phải là ý chí? Sự thoải mái trong xã hội? Lòng tự tin? Sự ổn định cảm xúc? Tất cả những điều họ thấy ở người khác, thường ở khắp mọi nơi. Với thời gian và quan điểm đầy đủ, kiểu Bốn thường nhận ra rằng họ không chắc chắn về *các khía cạnh trong hình ảnh bản thân* – tính cách hay chính cấu trúc bản ngã. Họ cảm thấy thiếu đi một bản sắc rõ ràng và ổn định, đặc biệt là một tính cách xã hội mà họ cảm thấy thoải mái.

Mặc dù sự thật là kiểu Bốn thường cảm thấy khác biệt với người khác, họ không thực sự muốn ở một mình. Họ có thể cảm thấy gượng gạo trong giao

tiếp xã hội hoặc hay lo lắng về hình ảnh bản thân, nhưng họ có một mong muốn sâu sắc được kết nối với những người hiểu họ và cảm xúc của họ. Là những “kẻ lẳng mạn” của Enneagram, họ mong muốn ai đó sẽ bước vào cuộc sống của mình và đánh giá cao con người bí mật mà họ đã nuôi dưỡng và che giấu khỏi thế giới. Nếu theo thời gian, việc được công nhận theo cách đó vẫn nằm ngoài tầm với, kiểu Bốn bắt đầu xây dựng một nhân dạng dựa trên những gì *không giống như người khác*. Do đó, kẻ ngoài cuộc tự an ủi bản thân bằng cách trở thành một Người Theo Chủ Nghĩa Cá Nhân kiên định: mọi thứ phải được thực hiện bởi bản thân cô ấy, theo cách riêng, quy tắc riêng của cô ấy. Câu thần chú của kiểu Bốn trở thành: “Tôi là chính tôi. Không ai hiểu tôi. Tôi khác biệt và đặc biệt”, trong khi họ thầm ước họ có thể tận hưởng sự dễ dàng và tự tin mà những người khác dường như đều sở hữu.

Kiểu Bốn thường có vấn đề với hình ảnh tiêu cực về bản thân và sự kém tự tin dài hạn. Họ cố gắng bù đắp cho điều này bằng cách nuôi dưỡng một hình ảnh Cái tôi Tưởng tượng – một hình ảnh bản thân lý tưởng hóa được xây dựng dựa trên trí tưởng tượng của họ. Một kiểu Bốn mà chúng tôi biết đã chia sẻ với chúng tôi rằng anh ấy dành phần lớn thời gian rảnh rỗi để nghe nhạc cổ điển trong khi mơ mộng về việc trở thành một nghệ sĩ dương cầm tuyệt vời – như Vladimir Horowitz. Thật không may, sự luyện tập của anh ấy thua xa hình ảnh mà bản thân tưởng tượng, và anh ấy thường lúng túng khi mọi người yêu cầu anh ấy chơi dương cầm. Khả năng thực tế của anh ấy, trong khi không quá tệ, đã trở thành nguồn gốc của sự xấu hổ.

Trong cuộc đời của mình, kiểu Bốn có thể thử một số nhân dạng khác nhau dựa trên phong cách, sở thích hoặc phẩm chất mà họ thấy hấp dẫn ở người khác. Nhưng trong thâm tâm, họ vẫn không chắc chắn về việc mình thực sự là ai. Vấn đề là họ xây dựng nhân dạng chủ yếu dựa trên cảm xúc của bản thân. Khi kiểu Bốn nhìn vào trong tâm hồn mình, họ thấy một mô hình phản

ứng cảm xúc dưới dạng chiếc kính vạn hoa luôn thay đổi. Thật vậy, kiểu Bốn nhận thức chính xác một sự thật về Bản chất con người – đó là thứ đầy động năng và luôn thay đổi. Nhưng vì họ muốn tạo ra một nhân dạng ổn định, đáng tin cậy từ cảm xúc của họ, họ cố gắng nuôi dưỡng những cảm xúc nhất định trong khi từ chối những cảm xúc khác. Một số cảm xúc được xem là “tôi”, trong khi những cảm xúc khác là “không phải tôi”. Bằng cách cố gắng níu giữ và thể hiện một số tâm trạng cụ thể, kiểu Bốn tin rằng họ đang sống đúng với bản thân mình.

Một trong những thách thức lớn nhất mà kiểu Bốn phải đối mặt là học cách buông bỏ những cảm xúc trong quá khứ; họ có xu hướng chăm sóc vết thương lòng và luôn giữ những cảm xúc tiêu cực về những người đã làm tổn thương họ. Thật vậy, kiểu Bốn có thể trở nên gắn bó với những khao khát và sự thất vọng đến mức họ không thể nhận ra nhiều điều quý giá trong cuộc sống.

Leigh là một bà mẹ đã phải vật lộn với những cảm giác khó khăn này trong nhiều năm.

“Tôi sụp đổ khi ra ngoài thế giới. Tôi đã có hàng loạt những thảm họa trong các mối quan hệ. Nói chung, tôi ghét sự tốt đẹp của em gái tôi – tôi ghét sự tốt đẹp nói chung. Tôi đã sống nhiều năm mà không có niềm vui trong cuộc sống, chỉ giả vờ mỉm cười vì những nụ cười thực sự sẽ không đến với tôi. Tôi đã hằng khao khát những điều tôi không thể nào có được. Mong mỏi của tôi không bao giờ có thể được thỏa mãn bởi vì bây giờ tôi nhận ra rằng tôi luôn gắn liền với những ‘khao khát’ chứ không với bất cứ kết cục nào.”

Có một câu chuyện cổ Sufi liên quan đến điều này, về một con chó già bị ngược đãi nặng nề đến mức gần chết đói. Một ngày nọ, con chó tìm thấy một cục xương, nó mang cục xương đến một nơi an toàn và bắt đầu gặm. Con chó đói đến nỗi nó nhai xương trong một thời gian dài và tận hưởng từng giọt dinh

dưỡng cuối cùng còn sót lại. Sau một thời gian, một ông già tốt bụng đã chú ý đến con chó cùng sự thảm hại của nó, và bắt đầu lạng lẽ cho nó thức ăn. Nhưng con chó săn tội nghiệp đã gắn bó với cục xương của nó đến mức không chịu buông ra và sớm chết đói.

Kiểu Bốn ở trong tình trạng khó khăn tương tự. Miễn là họ tin rằng có điều gì đó cơ bản là sai trong con người họ, họ không thể cho phép bản thân trải nghiệm hoặc tận hưởng những phẩm chất tốt đẹp của mình. Việc công nhận những phẩm chất tốt đẹp ấy đồng nghĩa với việc đánh mất ý thức về nhân dạng (một nạn nhân bất hạnh) và phải sống mà không có một nhân dạng cá nhân ổn định (Nỗi sợ Cơ bản của họ). Kiểu Bốn phát triển bằng cách nhận ra rằng phần lớn câu chuyện của họ không phải là sự thật – hay ít nhất nó không còn đúng nữa. Những cảm xúc cũ bắt đầu tan biến khi họ ngừng kể về câu chuyện cũ của mình: câu chuyện đó không còn liên quan đến việc họ là ai trong thời điểm hiện tại.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Kiểu Bốn cảm thấy rằng họ không giống cha mẹ mình. Nhiều kiểu Bốn kể lại rằng họ tưởng tượng ra việc họ bị nhầm với một đứa trẻ khác ở bệnh viện, hoặc họ là trẻ mồ côi hay một số phận bất hạnh nào đó. Họ thường bày tỏ điều này như một cảm giác rằng họ đã không được “nhìn thấy” bởi cha mẹ của họ, rằng họ không kết nối trọn vẹn với cha mẹ hoặc ngược lại. Theo ngôn ngữ tâm lý học, kiểu Bốn cảm thấy họ chưa bộc lộ bản thân một cách đầy đủ, hoặc ít nhất bộc lộ những phẩm chất và tài năng thực tế mà họ có thể dùng để tạo nên một phần của bản sắc đang phát triển của họ. (Trong lý thuyết hệ thống gia đình, kiểu Bốn có xu hướng đồng nhất với vai trò đứa trẻ bị lạc.)

Kết quả là kiểu Bốn tin rằng có điều gì đó căn bản là sai trong con người họ, đẩy họ vào một cuộc “tìm kiếm bản ngã” trong suốt cuộc đời. Họ cảm

thấy: “Nếu tôi không giống cha mẹ tôi và không thể thấy mình trong họ, thì tôi là ai?” Điều này cũng khiến kiều Bốn tập trung vào những gì họ thiếu – những gì còn thiếu trong bản thân, cuộc sống và các mối quan hệ của họ. Họ cảm thấy bị bỏ rơi và hiểu lầm bởi cha mẹ và sau đó, bởi những người quan trọng khác.

Hannah là một nhà quản lý tại một trường đại học. Cô là một người vợ và người mẹ được yêu thương nhưng vẫn phải chịu đựng cảm giác bị xa lánh.

“Từ khi còn rất nhỏ, tôi đã học được cách không phụ thuộc vào mẹ, tự chơi một mình và tìm kiếm giải pháp cho riêng mình. Cha tôi, ngay từ đầu đã không chắc chắn về việc ông muốn có con hay không, đã bắt đầu đi du lịch rất nhiều khi tôi còn đi học, vì vậy tôi đã trải qua nhiều lần bị bỏ rơi.”

Kết quả của đặc điểm này là việc kiều Bốn phản ứng mạnh mẽ với những người kích hoạt khát khao được bộc lộ, được nhìn thấy và đánh giá cao về con người của họ. Ở Cấp độ sâu sắc nhất, kiều Bốn luôn tìm kiếm người mẹ và người cha mà họ cảm thấy họ không có. Họ có thể lý tưởng hóa những người khác như những “cứu tinh”, những người sẽ giải cứu họ khỏi cảnh ngộ của họ. Nhưng cũng dễ dàng như vậy, kiều Bốn có thể trở nên thất vọng và chán nản với những người khác vì đã để họ thất vọng hoặc không nhìn thấy đầy đủ những khó khăn cá nhân và những đau khổ của họ. Người khác được kiều Bốn xem là ngọn nguồn của tình yêu thương, lòng tốt, và cái đẹp – những phẩm chất mà kiều Bốn thường tin là họ không có – làm nảy sinh cả những kỳ vọng về việc được người khác làm cho kiều Bốn trở nên hoàn thiện lẫn nỗi sợ bị bỏ rơi. Những người không phù hợp với một trong những kịch bản trên không mấy được kiều Bốn trung bình quan tâm, như thể những người không tạo ra phản ứng cảm xúc mạnh mẽ trong họ không tồn tại.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Bởi nghi ngờ về nhân dạng của mình, họ có xu hướng chơi trò “trốn tìm” với người khác – trốn tránh mọi người, nhưng hy vọng rằng sự vắng mặt của họ sẽ được chú ý tới. Kiểu Bốn cố gắng duy trì sự bí ẩn và thú vị để hấp dẫn một ai đó, người sẽ để ý họ và bù đắp cho họ bằng tình yêu. Nhưng sự che đậy bản thân và sự tiết lộ bản thân xen kẽ nhau, được thể hiện với cường độ và nhu cầu cực đoan như vậy vô tình đẩy những cú tình mà kiểu Bốn hằng khao khát ra xa khỏi họ. Trước khi họ có thể nhận ra lối mòn này và thấy được những kỳ vọng không thực tế mà họ đặt ra cho những người thân thiết của mình, kiểu Bốn phải đối mặt với rủi ro khiến người khác xa lánh họ bởi những yêu cầu đầy tính cảm xúc của họ.

CÁC KIỂU CÁNH

KIỂU BỐN VỚI CÁNH SỐ BA: NHÀ QUÝ TỘC

Cấp độ lành mạnh. Những kiểu Bốn lành mạnh thuộc phân loại này kết hợp sự sáng tạo và tham vọng, khao khát cải thiện bản thân và tinh thần hướng tới những mục tiêu thường liên quan đến sự phát triển bản thân. Họ hòa đồng hơn những người thuộc phân nhóm khác, và họ muốn bản thân vừa thành công vừa khác biệt. Họ cảm thấy cần phải bộc lộ bản thân và những nỗ lực sáng tạo của mình cho người khác thấy, vì vậy họ quan tâm đến cả việc tìm kiếm phương thức biểu đạt và tránh bất cứ điều gì buồn chán hoặc thiếu thẩm mỹ. Họ sáng tạo với ý thức về những khán giả trong tâm trí.

Cấp độ trung bình. Những người này lo lắng về hình ảnh bản thân và nhận thức rõ hơn về những vấn đề liên quan đến giá trị bản thân và cách họ

bộc lộ bản thân với người khác hơn những người thuộc các phân loại khác. Họ muốn được vinh danh vì bản thân và công trình của họ, và họ thường nỗ lực nhiều hơn vào mọi thứ liên quan đến hình ảnh bản thân và những vấn đề liên quan. Họ thực tế hơn, nhưng cũng hoang phí hơn – họ ưa những thứ tinh tế, đậm chất văn hóa và tinh xảo – họ nghĩ mình là người cao cấp, thanh lịch và quan tâm đến sự chấp nhận của xã hội.

KIỂU BỐN VỚI CÁNH SỐ NĂM: KỂ BOHEMIAN

Cấp độ lạnh mạnh. Những kiểu Bốn lạnh mạnh của phân nhóm này có xu hướng là những người cực kỳ sáng tạo, họ kết hợp cảm xúc và sự suy ngẫm với sự nhạy bén và độc đáo. Họ ít quan tâm đến sự chấp nhận của xã hội và vị thế mà họ có hơn các phân nhóm khác, họ là những người sống rất cá nhân và luôn đặc biệt trong cách thể hiện bản thân. Họ sống vì mình nhiều hơn là vì một lớp khán giả nào đó. Họ thích quá trình sáng tạo và khám phá hơn sự thể hiện bản thân, và họ là những người có tinh thần tìm tòi những điều mới mẻ. Bất kể xấu hay tốt, họ sẽ bất chấp các thông lệ và những người có quyền lực, phá vỡ các quy tắc bất cứ khi nào họ không được thể hiện bản thân.

Cấp độ trung bình. Là những người hướng nội và khép kín hơn các cá nhân thuộc phân loại khác, kiểu Bốn có xu hướng đắm chìm vào trí tưởng tượng của họ. Thế giới thực đối với họ ít thú vị hơn so với thế giới nội tâm mà họ tạo ra cho chính mình. Họ bị thu hút bởi những thứ kỳ lạ, bí ẩn, mang tính biểu tượng, và phong cách cá nhân của họ thường lập dị và khác thường. Những người thuộc phân loại này thích cuộc sống bình dị, lựa chọn một phong cách sống tối giản. Họ là những người thích riêng tư, và thường xem mình là những kẻ ngoài cuộc nổi loạn. Có những lúc họ bất chợt nhận ra điều gì đó, nhưng họ thường gặp khó khăn duy trì những nỗ lực thực tế trong một thế giới thực.

Ví dụ

Bob Dylan

anne Rice

allen Ginsberg

alanis

Morrisette

Edgar allan Poe

Johnny Depp

Sylvia Plath

James Dean

Ingmar

Bergman

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BỐN

Người theo chủ nghĩa gọi cảm. Trong phạm vi trung bình, kiểu Bốn Tự bảo tồn có xu hướng là những người thực tế và coi trọng vật chất nhất trong những Kiểu tính cách Bốn. Họ yêu thích những thứ xa hoa và muốn được bao quanh bởi những vật thể đẹp đẽ. Họ nhận thức mạnh mẽ về sự gọi cảm của thế giới vật chất và thích tạo ra một “cái tổ” chứa đầy những vật phẩm vừa hấp dẫn trên phương diện thẩm mỹ vừa có thể cộng hưởng với cảm xúc. Do đó, kiểu Bốn Tự bảo tồn thường bị lay động bởi diện mạo cũng như tính biểu tượng của các món quà, họ thích tặng quà cho người khác, ví dụ như tặng một bông hồng cho người họ yêu thương. Họ cũng thường là những người kiểu Bốn hướng nội nhất; việc có được một môi trường thoải mái, đẹp đẽ giúp họ vượt qua những giai đoạn bị cô lập. Họ rất nhạy cảm, thậm chí là ám ảnh, về

môi trường xung quanh, họ muốn mọi thứ phải mượt mà, với ánh sáng nhẹ nhàng và nhiệt độ dễ chịu.

Kết cục là những khao khát của họ về sự cháy bỏng trong cảm xúc bắt đầu gây ảnh hưởng đến những nhu cầu sống cơ bản. Họ bắt đầu mang một thái độ bất cần khi họ ngập tràn cảm xúc về một điều gì đó. Ở một thái cực khác, họ có xu hướng tự đắm chìm vào bản thân trong một nỗ lực làm dịu những khoảnh khắc không mang lại nhiều cảm xúc. Trong cả hai trường hợp, họ thường cho phép những đợt cảm xúc ngẫu hứng điều chỉnh hành vi của họ. Kiểu Bốn Tự bảo tồn có thể cố gắng duy trì một lối sống lập dị với cái giá là sự ổn định trong cuộc sống cũng như sức khỏe của họ. Họ (giống như kiểu Bảy) có thể trở thành những ngôi sao hay bụi bặm, luôn thèm muốn những thứ đồ ăn thượng hạng và những vật phẩm xa xỉ. Họ thường xuyên rơi vào thói quen ăn uống và phong cách sống không có lợi cho sức khỏe, ví dụ như thức khuya để xem phim, nghe nhạc, uống rượu và ăn quá mức. Họ nghĩ rằng: “Có gì khác đâu cơ chứ?” Những thói quen nuông chiều bản thân trở thành sự bù đắp cho một cuộc sống không trọn vẹn.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Bốn Tự bảo tồn rất dễ bị nghiện rượu và lạm dụng ma túy. Họ bị thu hút bởi những tình huống làm giảm tính ổn định trong cuộc sống của họ, thậm chí còn gây nguy hiểm – họ giống như những con thiêu thân lao vào ngọn lửa – họ thường có những mối tình bị cấm đoán hay những mối quan hệ gây hại đến bản thân họ. Tương tự, họ có thể sống cực kỳ vô trách nhiệm, coi thường những sinh kế hàng ngày, hay thậm chí nhu cầu sinh kế. Cảm thấy bị quá tải về mặt cảm xúc, họ có thể không bận tâm đến công việc hay việc thanh toán các hóa đơn hàng tháng. Hành vi tự hủy hoại lâu dài thông qua lạm dụng ma túy và bỏ bê cá nhân thường xảy ra với kiểu Bốn.

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BỐN

Người ngoài cuộc. Trong phạm vi trung bình, trong cách Biến thể Bản năng của tính cách kiểu Bốn, kiểu Bốn Xã hội thường thấy mình không giống với người khác, như những cá thể hoàn toàn khác biệt. Họ trải nghiệm sự độc đáo của mình như món quà họ mang đến cho người khác và như một gánh nặng mà họ phải chịu. Không đáng ngạc nhiên, kiểu Bốn Xã hội cũng có xu hướng là những kiểu Bốn năng động và tận tâm nhất trong các hoạt động xã hội. Họ khao khát được tham gia với những người khác và là một phần của thế giới xã hội ngoài kia, nhưng họ thường cảm thấy rằng họ không biết làm thế nào. Giống như kiểu Ba, họ liên tục so sánh bản thân với người khác, luôn cảm thấy rằng họ thiếu năng lực. Họ mong muốn trở thành một trong những người đẹp, quyến rũ và ưu tú, nhưng họ nghi ngờ liệu mình có thực sự xứng đáng với những điều đó hay không.

Cảm giác xấu hổ trong các bối cảnh xã hội cuối cùng khiến kiểu Bốn tin rằng họ không biết cách hoạt động như người bình thường. Họ ghen tị với hạnh phúc của người khác, trong khi chối bỏ bản thân như những kẻ thô thiển và vô cảm. Họ thường xuyên thể hiện một hình ảnh quyến rũ, kỳ lạ để che đậy những bất an xã hội của họ. Nhiều kiểu Bốn Xã hội bị thu hút bởi các lối sống thay thế để bù đắp. (“Tôi sẽ tìm kiếm sự an ủi với những người bị cô lập khác.” Beatniks trong những năm 1950 hay Gothic rock những năm 80 và 90 là ví dụ cho điều này.)

Một số kiểu Bốn Xã hội có thể tích cực theo đuổi thành công như một sự bù đắp cho những cảm giác tự ti dai dẳng của họ (“Giờ thì họ sẽ không chế giễu tôi được nữa!”) Họ phản ứng mạnh mẽ với bất kỳ nhận xét nào về họ, thường sàng lọc các cuộc trò chuyện trong quá khứ để xem mọi người có chế nhạo mình không. Trớ trêu thay, họ có thể vừa bảo vệ khuyết điểm của bản

thân và cảm thấy thiệt thòi bởi chúng. (“Tất nhiên, tôi xa cách với sự thô lỗ và ích kỷ như vậy – nhưng tôi vẫn ước ai đó yêu mình!”)

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, nỗi sợ bị từ chối có thể khiến kiểu Bốn Xã hội rút lui gần như hoàn toàn khỏi các mối quan hệ với người khác. Sự xấu hổ và nỗi sợ bị sỉ nhục trở nên lớn đến mức họ không muốn mạo hiểm để người khác nhìn thấy mình. Đồng thời, sự bất an khiến họ không thể làm việc theo bất kỳ cách nhất quán nào. Kết quả là, kiểu Bốn Xã hội thường trở nên cực kỳ phụ thuộc vào gia đình, bạn bè hoặc một người thân khác. Sự cô lập cùng với những mơ mộng về thành tích có thể khiến các kiểu Bốn Xã hội thiếu lành mạnh lãng phí cuộc sống của họ.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG TÍNH CÁCH KIỂU BỐN

Say mê. Trong phạm vi trung bình, kiểu Bốn Tình dục tượng trưng cho chủ nghĩa lãng mạn, sự mãnh liệt, và việc mong mỏi chờ một người giải cứu là đặc trưng của loại tính cách này. Họ có thể dễ tổn thương và dễ bị ảnh hưởng, nhưng cũng hung hăng và năng động, đặc biệt là trong cách thể hiện bản thân. Có một phần tính cách quyết đoán, đôi chút hướng ngoại tồn tại trong kiểu Bốn Tình dục, và không giống như hai biến thể khác, họ không thể để những mộng mơ lãng mạn của mình tồn tại lâu. Thường hỗn loạn và đầy bão tố, đời sống tình cảm của họ xoay quanh người mà họ bị thu hút. Cảm giác mãnh liệt của sự ngưỡng mộ, khao khát và thù hận dành cho đối tượng mà họ muốn có đều có thể cùng tồn tại. Gợi cảm và quyến rũ, họ cũng có thể trở nên ghen tuông và đầy tính sở hữu như kiểu Hai, và họ muốn trở thành người quan trọng duy nhất trong cuộc sống của người kia. Những kiểu Bốn Tình dục thường có những nghi hoặc nghiêm trọng về sự hấp dẫn của chính họ, vì vậy họ cố gắng đạt được những thành tựu để khiến người kia chấp nhận

họ – trở thành một nghệ sĩ vĩ đại hay một ngôi sao – trong khi phần nộ với những người đạt được những điều đó.

Sự đố kị cũng được thấy rõ nhất trong biến thể này. Vấn đề trong các mối quan hệ nảy sinh vì kiểu Bốn thường có những mối quan hệ lãng mạn với những người sở hữu phẩm chất mà kiểu Bốn ngưỡng mộ hoặc muốn ở họ, nhưng sau đó lại ghen tị và phần nộ với người đó vì những phẩm chất này. Việc lý tưởng hóa người kia có thể nhanh chóng chuyển sang từ chối họ vì những sai sót nhỏ nhất của người đó. Đồng thời, kiểu Bốn Tình dục thường bị thu hút bởi những người, vì lý do này hay lý do khác, không còn độc thân. Họ có thể dành rất nhiều thời gian khao khát có được người mà họ mong muốn và căm ghét bất cứ ai có được sự chú ý của người đó.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỂU BỐN ĐỂ PHÁT TRIỂN

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, sự đố kị mãnh liệt có thể dẫn đến mong muốn phá hoại để trả thù. Kiểu Bốn Tình dục thiếu lành mạnh vô thức sống theo những gì câu ngạn ngữ “Sự khốn khổ luôn luôn có bạn đồng hành” chỉ ra. (“Nếu tôi phải chịu đựng, thì bạn cũng vậy.”) Kiểu Bốn Tình dục có thể tạo ra sự cạnh tranh cũng như những cuộc ganh đua và cảm thấy hoàn toàn được quyền làm hại đối thủ của mình hay gây tổn thương cho những người khiến họ thất vọng. (Như Salieri đã từng ghen tị với Mozart.) Họ có xu hướng thay đổi nhanh chóng trong tình cảm của họ đối với người khác, thậm chí đối với những người bảo vệ và những người thân yêu của họ. Sự hỗn loạn trong cảm xúc có thể khiến họ có những hành động bạo lực đối với chính mình hoặc những người mà họ tin rằng đã làm thất vọng nhu cầu tình cảm của họ.

Hầu hết các cá nhân kiểu Bốn sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của đối với cuộc

sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

HỘI CHUÔNG CẢNH TÌNH CHO KIỂU BỐN: SỬ DỤNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG ĐỂ CƯỜNG ĐIỀU HÓA CẢM XÚC

Kiểu Bốn xây dựng nhân dạng dựa trên những trạng thái cảm xúc bên trong của họ (“Tôi là những gì tôi cảm thấy”), vậy nên họ có xu hướng xem xét cảm xúc của họ nhiều hơn các loại khác. (Thông thường kiểu Bốn đồng điệu với phản ứng cảm xúc của họ đối với một trải nghiệm hơn là trải nghiệm chính nó.)

Nhưng có một điều chắc chắn về cảm xúc là chúng luôn thay đổi. Điều này mang tới một vấn đề. *Nếu nhân dạng của họ dựa trên cảm xúc và cảm xúc của họ luôn thay đổi, thì bản sắc của họ luôn thay đổi.* Kiểu Bốn giải quyết vấn đề này bằng cách nuôi dưỡng những cảm xúc nhất định để xây dựng nhân dạng trong khi từ chối những cảm xúc mà họ nghĩ là xa lạ hay không “đúng”.

Thay vì cho phép cảm xúc nảy sinh một cách tự nhiên trong từng khoảnh khắc, kiểu Bốn tưởng tượng về mọi người, sự kiện và các cảnh tượng có thể khuấy động những cảm xúc mà họ nghĩ phản ánh nhân dạng của họ, ngay cả khi những cảm xúc nảy sinh là cảm xúc tiêu cực hoặc đau đớn. Bất kể những cảm xúc họ chọn là gì, kiểu Bốn cố gắng tăng cường chúng để củng cố ý thức về bản thân. Ví dụ như họ có thể chọn các tác phẩm âm nhạc khơi gợi những cảm xúc mạnh mẽ trong họ – những bài hát gợi cho họ nhớ về người yêu đã mất – họ chơi đi chơi lại những bài hát đó để duy trì cảm xúc cũ, hay ít nhất là một trạng thái cảm giác mãnh liệt nào đó.

Khi kiểu Bốn bắt đầu cố gắng tạo ra và duy trì tâm trạng – theo một nghĩa nào đó, cố gắng điều khiển cảm xúc của họ – thì họ đang đi làm đường. Nó

dẫn kiều Bốn tới thói quen sống trong trí tưởng tượng của họ hơn là trong thực tế.

Beverly là một nữ tiếp viên hàng không xinh đẹp. Khi còn trẻ, cô đã gặp gỡ nhiều người đàn ông trong những chuyến đi của mình, nhưng không có quan hệ với bất kỳ ai.

“Kể từ khi tôi bay chuyến bay qua Đại Tây Dương để đến Paris, việc kết nối với rất nhiều người đàn ông trở nên dễ dàng. Sau bữa ăn, tôi có thời gian để nói chuyện với mọi người, và việc tán tỉnh đã giúp tôi giết thời gian. Nhưng tôi thà ngồi một mình ở sau máy bay và nghĩ về ai đó trên chuyến bay hoặc ai đó tôi đã thấy ở sân bay còn hơn là nói chuyện với một người nào đó có lẽ sẽ làm tôi thất vọng. Tôi có thể yêu, quan hệ tình dục, kết hôn, tưởng tượng về ngôi nhà và những đứa trẻ, và cứ như vậy – trong suốt chuyến bay. Sau đó, tôi sẽ không phải đối mặt với sự thất vọng và phải kết thúc mối quan hệ.”

CÁC CẤP ĐỘ PHÁT TRIỂN CỦA KIỂU BỐN			
LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Từ khóa: Đón nhận cuộc sống, Củng cố cuộc sống</i>	Kiểu Bốn từ bỏ niềm tin rằng họ có nhiều khuyết điểm hơn người khác và từ đó được giải phóng khỏi sự ích kỷ của bản thân. Họ cũng sẽ đạt được những Khao khát Cơ bản của họ – tìm thấy chính mình và tầm quan trọng của bản thân, và những vấn đề với nhân dạng cũng như tính ổn định của nó cũng được giải quyết. Họ là những người tự làm mới bản thân, được giải cứu, và được phát hiện.
	Cấp độ 2	<i>Hay ngẫm nghĩ, Nhạy cảm</i>	Kiểu Bốn tập trung vào những cảm xúc và lựa chọn của bản thân để tạo ra một nhận thức rõ ràng về nhân dạng cá nhân. Hình ảnh bản thân: “Tôi nhạy cảm, khác biệt, và nhận thức rõ về bản thân.”
	Cấp độ 3	<i>Bộc lộ bản thân, Sáng tạo</i>	Kiểu Bốn củng cố hình ảnh bản thân bằng cách thể hiện tính cá nhân của mình qua những hành động sáng tạo. Họ nói năng tinh tế và tế nhị, họ khám phá những cảm xúc và ẩn tượng của mình và tìm ra nhiều cách để chia sẻ chúng với mọi người. Những sáng tạo của họ cực kỳ cá nhân nhưng lại có những ẩn ý mang tính phổ quát.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Lãng mạn hóa, Theo chủ nghĩa cá nhân</i>	Kiểu Bốn bắt đầu sợ rằng những cảm xúc thay đổi của họ không thể thỏa mãn họ và duy trì sự sáng tạo mà họ có, do đó họ dùng trí tưởng tượng để kéo dài và cường độ hóa tâm trạng của họ. Họ dùng sự mơ mộng và phong cách để thúc đẩy tính cá nhân của mình cũng như bắt đầu mơ về một người sẽ giải cứu họ.
	Cấp độ 5	<i>Ích kỷ, Nóng tính</i>	Kiểu Bốn sợ rằng người khác sẽ không nhìn nhận và đánh giá cao về họ cũng như sự độc đáo của họ, do đó họ trở nên kiểu ngạo – họ thử người khác để biết liệu người đó có quan tâm đến họ không. Là những người kiêu căng, lo lắng về bản thân, và hay buồn bã, họ tin rằng sự mong manh của họ sẽ thu hút sự chú ý của một người giải cứu cũng như đẩy những người khác ra xa.
	Cấp độ 6	<i>Hưởng lạc, Suy đồi</i>	Kiểu Bốn lo rằng những yêu cầu của cuộc sống sẽ ép họ phải từ bỏ những giấc mơ mà họ có, và họ trở nên tuyệt vọng, nghĩ rằng họ sẽ không bao giờ được giải cứu. Họ cảm thấy họ đang bỏ lỡ cuộc sống và ghen tị sự ổn định của người khác, do đó họ cho phép bản thân là ngoại lệ nằm ngoài những “quy luật”, họ trở nên đầy nhục cảm, kiêu căng, và làm việc kém hiệu quả.
THIẾU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Thù ghét, Xa cách</i>	Kiểu Bốn sợ rằng họ đang phi phạm cuộc sống của mình, điều có thể đúng. Để cứu lấy hình ảnh bản thân, họ cự tuyệt mọi người và mọi thứ không hỗ trợ cho cái nhìn của họ về chính mình cũng như những yêu cầu về mặt cảm xúc của họ. Căn giận kim nén trong họ biến thành sự trầm cảm, vô cảm, hay việc không ngừng mỏi mệt.
	Cấp độ 8	<i>Chối từ bản thân, Trầm cảm bệnh lý</i>	Kiểu Bốn trở nên tuyệt vọng muốn là một cá nhân trong những ảo mộng của bản thân đến mức họ ghét mọi thứ trong con người họ không phù hợp với ảo mộng đó. Họ căm ghét bản thân và ghét người khác vì đã không thể cứu rỗi họ. Họ có thể hủy hoại bất cứ điều gì tốt đẹp còn sót lại trong cuộc sống của mình.
	Cấp độ 9	<i>Tuyệt vọng, Phủ nhận cuộc sống</i>	Việc nhận ra họ đã đánh mất cuộc đời trong việc săn đuổi những ảo mộng không có thực là điều quá sức chịu đựng đối với những kiểu Bốn thiếu lành mạnh. Họ có thể cố gắng tìm kiếm sự giải cứu qua những hành động hủy hoại bản thân hay đơn giản kết thúc cuộc sống của họ để trốn khỏi những lo lắng tiêu cực về bản thân. Trong một vài trường hợp, họ có thể phạm các trọng tội.

NHẬN RA HÒI CHUÔNG CỦA TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Kiểu Bốn sợ rằng nếu cảm xúc của họ không đủ mãnh liệt, sự sáng tạo và thậm chí cả bản sắc của họ sẽ biến mất. Quan sát bản thân trong ngày để xem liệu bạn có thể cảm nhận được quá trình sử dụng trí tưởng tượng để khuấy động cảm giác của bạn không. Hãy chú ý đến những tưởng tượng, mơ mộng và những màn độc thoại của bạn: Chúng củng cố điều gì? Chúng phục vụ mục đích gì? Bạn có tin rằng một số cảm xúc nhuộm đầy bản sắc của “bạn” hơn

những cảm xúc khác? “Tâm trạng cơ bản” cá nhân mà bạn thường có là gì? Bạn phản ứng thế nào nếu không ở trong tâm trạng đó một cách tự nhiên? Lưu ý tới cách bạn nhận định về cảm xúc và kinh nghiệm của chính mình, như thể tự hỏi: “Trải nghiệm này có ý nghĩa gì với tôi?”

Mỗi khi bạn thấy mình mơ mộng, đặc biệt là về những chuyện tình lãng mạn tiềm năng, những cuộc gặp gỡ tình dục hoặc việc trở thành một cái tôi “lý tưởng hóa”, bạn đang tiến sâu hơn vào cơn mê muội của kiểu Bốn.

Vai trò Xã hội: Người đặc Biệt

Kiểu Bốn trung bình khẳng khẳng muốn là chính mình và đặt dấu ấn cá nhân của họ lên mọi thứ. Càng ngày, hình ảnh của họ càng dựa trên việc họ không giống người khác. (Thông điệp bản ngã “hãy thành thật với chính mình” ngày càng được họ lắng nghe khi họ trở nên mê muội hơn.) Tương tự như vậy, những tâm trạng mà kiểu Bốn cảm nhận thường trái ngược với môi trường xung quanh. (“Nếu người khác vui, tôi cảm thấy buồn. Nếu người khác cảm thấy buồn, tôi cảm thấy muốn cười khúc khích.”) Duy trì cảm xúc khác biệt với những người khác giúp củng cố bản sắc của kiểu Bốn. Do đó, Vai trò Xã hội đặc trưng của họ là Người đặc biệt hoặc Người ngoài cuộc bí ẩn, và họ cảm thấy không thoải mái trừ khi tương tác với những người khác bằng vai trò này.

Trớ trêu thay, kiểu Bốn càng khẳng khẳng đòi trở nên khác biệt, họ càng tự đẩy mình vào một góc, mất đi nhiều nguồn lực tiềm năng có thể mang lại sự thỏa mãn cho họ. Kiểu Bốn cần phải hiểu rằng nếu họ cứ khẳng khẳng trở nên độc nhất vô nhị, có khả năng họ sẽ bỏ qua hoặc từ chối nhiều phẩm chất tích cực của chính mình, đơn giản chỉ vì chúng giống với những người khác, đặc biệt là trong gia đình họ. Vì vậy, họ *vô tình tạo ra một nhân dạng tiêu cực*: “Tôi không như vậy”; “Tôi không bao giờ có thể làm việc trong một văn

phòng”; “Tôi sẽ không bao giờ mặc polyester”; “ Tôi sẽ không bao giờ chết dí trong siêu thị”. Họ không hiểu rằng không cần phải nỗ lực để “là chính mình”, vì không ai có thể không là chính mình được. Khi kiểu Bốn ngưng việc cố gắng quá mức để “là chính họ”, họ tìm thấy sự tự do khám phá vẻ đẹp của những gì họ thực sự sở hữu.

Riva, một nghệ sĩ thị giác tài năng, lần theo vấn đề này về thời thơ ấu của cô.

“Khi còn nhỏ, thế giới của tôi khá khép kín. Tôi đã không chia sẻ bản thân một cách dễ dàng hay tìm đến người khác. Tôi cảm thấy như một người ngoài cuộc và cảm thấy bị từ chối vì diện mạo, cách nói chuyện, hay sự thực là tôi thông minh và là người Do Thái. Tôi không biết nữa. Trong khi một phần của tôi khao khát được ‘bình thường’ và vui vẻ, tôi bắt đầu tự hào vì tôi ‘đặc biệt’ và nhạy cảm hơn, trưởng thành hơn và sâu sắc hơn, hiểu mọi thứ ở mức độ sâu hơn người khác. Tôi bắt đầu cảm thấy mình như một người trưởng thành nhỏ bé trong số những người bạn thời thơ ấu. Vì vậy, chứng tự ti – hơn người bắt đầu xảy đến với tôi.”

Bị đẩy đi quá xa, mong muốn “là chính mình” có thể khiến kiểu Bốn cảm thấy các quy tắc và kỳ vọng của cuộc sống thông thường không áp dụng lên họ. (“Tôi làm những gì tôi muốn bất cứ khi nào và bằng bất cứ cách nào mà tôi thích.”) Vì vậy, họ có thể rất ảo tưởng, họ tưởng tượng rằng, vì tài năng tuyệt vời, chưa được khám phá của họ, họ xứng đáng được đối xử tốt hơn người thường. Họ cảm thấy được miễn trừ khỏi luật pháp của xã hội, họ gạt bỏ các quy tắc, quy định và khinh miệt mọi ràng buộc, đặc biệt là về cảm xúc của họ.

Do đó, kiểu Bốn bắt đầu xem nhiều khía cạnh bình thường của cuộc sống, chẳng hạn như việc kiếm sống hay có một thói quen làm việc thường xuyên, là những trở ngại cho việc tìm kiếm cái tôi của mình. Họ muốn được tự do theo

đổi tâm trạng và trí tưởng tượng của mình tới bất cứ nơi nào chúng đưa họ đến, mặc dù họ thường chờ đợi hàng tháng (hoặc năm) để có được cảm hứng. Sự thật có thể là họ đang vô tình phung phí cuộc sống của mình. Riva tiếp tục:

“Ý thức của tôi về quyền lợi xuất phát từ suy nghĩ tôi tốt đẹp hơn người khác và tôi nhạy cảm một cách khác thường, vì vậy không ai nên kỳ vọng tôi phải làm những gì mà con người trần tục phải làm, nhất là khi nó mất thẩm mỹ. Nhưng ý thức về quyền lợi của tôi cũng liên quan tới một cảm giác hoàn toàn trái ngược về bản thân – rằng tôi kém cỏi và thiếu năng lực theo một cách nào đó, tôi hoàn toàn không có những khả năng hàng ngày mà hầu hết mọi người đều cho là bình thường – ví dụ như việc duy trì một công việc, hay có một mối quan hệ ổn định và thỏa mãn!”

KHÁC BIỆT VÀ KẾT NỐI

Mặc dù sự thật là tất cả chúng ta đều là những cá nhân – chúng ta là những người thực sự quý giá – chúng ta thực sự cũng có rất nhiều điểm tương đồng với những người khác. Lưu ý, xu hướng bạn tự động tập trung vào sự khác biệt giữa bạn với mọi người. Điều này ảnh hưởng đến sự kết nối của bạn với người khác như thế nào? Nó có ngăn cản bạn tham gia vào các hoạt động có thể có lợi cho bạn không?

Ghen tị và so sánh tiêu cực

Giống như tất cả các Nỗi Khổ Hình (hay “Mối tội đầu”), sự đố kỵ phát triển như một phản ứng với sự mất kết nối với bản ngã. Nhưng, không giống như các kiểu tính cách khác, kiểu Bồn nhận thức được ở một mức độ nào đó về sự mất kết nối với Bản chất của họ. Họ cũng cảm thấy rằng một mình họ đã trải qua sự mất mát này. Khi còn nhỏ, các thành viên khác trong gia đình và bạn bè của họ dường như hoàn thiện hơn và có giá trị hơn, trong khi họ nhận thấy mình đã bị phớt lờ. Kết quả là họ có một sự cô đơn dai dẳng, khao khát

mãnh liệt được mọi người đón nhận, và sự ghen tị với những người được người khác đón nhận.

Cass, một nữ diễn viên có sự nghiệp nổi bật, chia sẻ một số cảm xúc trong thời thơ ấu của cô:

Khi tôi lên hai tuổi, em gái tôi chào đời, và em ấy trở thành trung tâm của sự chú ý. Tôi cảm thấy bị bỏ rơi, và tôi nhìn nhận chính mình như một người ngoài cuộc, một đứa trẻ cô đơn nhìn qua cửa sổ của một ngôi nhà đầy ánh sáng và tiếng cười. Ở trường, tôi bị bắt nạt và cô lập, vì vậy tôi trở nên chăm học, nhưng điều đó chỉ khiến tôi cảm thấy khác biệt hơn. Tôi luôn ghen tị với những cô gái có mái tóc và đôi mắt xanh, đồng thời ghét mái tóc và đôi mắt nâu của mình. Cha tôi là người lạnh lùng và xa cách, ông thường nói: ‘Con sẽ không biết mình muốn gì và sẽ không hạnh phúc cho đến khi con có được nó!’”

Khi trưởng thành, sự đố kị khiến kiểu Bốn thấy mọi người đều ổn định và bình thường trong khi cảm thấy rằng họ không hoàn hảo hoặc, theo một nghĩa tốt nhất, chưa hoàn thiện. Trên thực tế, họ phàn nàn rằng mình không giỏi nguy trang như những người khác, rằng mọi người đều có thể cảm nhận được sự trần trụi và dễ bị tổn thương của họ, và họ cảm thấy xấu hổ về bản thân. Những người khác có vẻ thích chính mình, có lòng tự tôn, biết cách thể hiện bản thân và theo đuổi những gì họ muốn trong cuộc sống. Những người khác dường như là những kẻ tự nhiên, vui vẻ, không lo lắng về bản thân và thật sống động – tất cả những điều mà kiểu Bốn cảm thấy họ không có. Họ nghiền ngẫm về tính cách của chính mình, trong khi ghen tị với sự thoải mái trong giao tiếp xã hội mà những người khác dường như đều có.

Leigh, người mà chúng tôi đã gặp trước đó, nhớ lại:

“Tôi cảm thấy thật tách biệt. Tôi có thể thấy tất cả các cô gái khác vui vẻ và chơi với nhau, và tôi không biết làm thế nào để trở thành một phần của những mối quan hệ đó. Kết quả là, tôi thường có cảm giác bị cô lập và khác biệt –

tách biệt. Tôi không cảm thấy vượt trội, chỉ khác biệt một cách đau đớn – hoàn toàn không có khả năng là một thành viên của nhóm, của sự vui vẻ, kết nối, tình bạn – bất kể điều gì bạn có thể nghĩ ra.”

Mặc dù đôi khi sự đố kỵ có thể lấp đầy kiểu Bốn, họ thường xấu hổ về điều đó và cố gắng che giấu nó nhiều nhất có thể. Thường thì họ che đậy sự đố kỵ của mình bằng thái độ lạnh lùng và xa cách. Họ vừa muốn bày tỏ sự đau khổ của mình để người khác biết họ đã làm kiểu Bốn thất vọng đến mức nào, vừa muốn giữ kín suy nghĩ và cảm xúc của họ. (“Tôi sẽ không cho họ hả hê!”) Nhiều kiểu Bốn giải quyết vấn đề này bằng cách thể hiện cảm xúc đen tối của họ một cách gián tiếp, thông qua các tác phẩm nghệ thuật hoặc thông qua những lời ám chỉ. Một kiểu Bốn mà chúng tôi biết thường xuyên truyền đạt cảm xúc của mình với bạn gái thông qua các băng cát-xét chứa các bài hát có những thông điệp ẩn dành cho cô ấy.

Kiểu Bốn thường bị cuốn vào những so sánh tiêu cực và cảm giác tiêu cực vì họ có xu hướng tưởng tượng ra phản ứng của người khác thay vì trực tiếp hỏi họ để tìm hiểu xem họ thực sự đang nghĩ gì. Sự đố kỵ khiến họ thất vọng với chính mình và áp đặt sự thất vọng này lên người khác, dự đoán những đánh giá tiêu cực từ mọi người ngay cả khi những người này thích họ. Do đó, kiểu Bốn ghen tị có thể dành nhiều giờ trong những tưởng tượng u uất, bao bọc bản thân trong nỗi buồn, cảm thấy yếu đuối, dễ bị thế giới ngoài kia làm tổn thương và gây hiểu lầm – một cách không cần thiết.

Củng cố tâm trạng thông qua thẩm mỹ và sự gợi cảm

Kiểu Bốn duy trì tâm trạng của họ bằng cách nuôi dưỡng một môi trường hỗ trợ cho những cảm xúc mà họ dùng để nhận dạng bản thân. Vì vậy, họ thường bị lôi cuốn vào những thứ mang tính thẩm mỹ và hiếm có, xung quanh họ là những vật thể đẹp, là âm nhạc, ánh sáng, kết cấu và mùi hương, vừa

phản ánh cá nhân của họ vừa tăng cường cảm xúc. Không khí, phong cách và sự “trang nhã” trở thành những điều quan trọng nhất. Họ cực kỳ chú ý về môi trường xung quanh và các vật dụng họ sử dụng. Họ phải có đúng cây bút họ muốn, hay màu sơn chính xác cho phòng ngủ, hay loại vải của rèm cửa và cách treo nó lên phải đúng theo một cách nào đó, nếu không thì kiểu Bốn trung bình cảm thấy không thoải mái và mất cân bằng.

Nếu không được kiểm soát, khao khát duy trì nhiều tâm trạng hơn, thậm chí là những tâm trạng tiêu cực, có thể khiến kiểu Bốn chuyển sang những thói quen hủy hoại khó có thể từ bỏ. Nếu họ đánh mất hy vọng rằng họ sẽ có một mối quan hệ ổn định và có ý nghĩa, họ có thể cố gắng tự khuất phục bản thân bằng những thú vui thay thế: quan hệ tình dục bừa bãi, nghiện văn hóa phẩm đồi trụy, uống rượu, hút thuốc hay thức cả đêm để xem những bộ phim cũ trên ti vi. Những sự buông thả và miễn trừ kiểu Bốn tự dành cho bản thân càng làm cho họ trở nên yếu đuối. Nicholas là một nhà văn đã bị trầm cảm trong nhiều năm.

“Tôi có xu hướng quá dễ dãi với bản thân và quá khó tính. Tôi đã quá nuông chiều bản thân, và ngay khi có bất cứ điều gì đau đớn hay khó khăn xuất hiện, tôi có xu hướng từ bỏ và chọn giải pháp dễ dàng bằng cách ngủ quá nhiều, hoặc uống rượu say. Nhưng hành vi đó nhanh chóng dẫn đến sự ghê tởm bản thân và mặc cảm rất lớn. Tôi đã phải viết một vài chương trong một cuốn sách vài năm trước, nhưng thay vì bắt tay vào làm, tôi không thể tự mình đối mặt với cái máy đánh chữ, vì vậy tôi đã uống và xem ti vi và thuê phim cho đến khi tôi cảm thấy không ổn. Sau đó, khi tôi đã ‘chạm đáy’ theo cách này, tôi đã kéo mình lại và bắt đầu làm việc trở lại. Có vẻ như tôi cần phải tạo ra một cuộc khủng hoảng cho chính mình.”

TRANG TRÍ NỘI THẤT

Dành thời gian để xem xét môi trường nơi bạn ở, nơi làm việc và tủ quần áo của bạn. “Đạo cụ” yêu thích của bạn là gì? Bạn dùng thứ gì để “tạo bầu không khí”? Bạn gắn bó với bầu không khí đó như thế nào? Có những điều cụ thể có thể khiến bạn “hòa mình vào tâm trạng” không? Nói chuyện với mọi người? Thư giãn? Tập thể dục hay thiền định?

Rút lui vào một Cái tôi Ảo tưởng

Tất cả các kiểu tính cách thuộc Bộ ba Cảm xúc đều tạo ra một hình ảnh bản thân mà họ tin là tốt hơn bản thể đích thực. Mặc dù hình ảnh bản thân của kiểu Hai và Ba được bộc lộ nhiều hơn, kiểu Bốn tạo ra hình ảnh mà họ thuyết phục bản thân tin vào, thứ mà chúng ta gọi là Cái tôi Ảo tưởng.

Như chúng tôi đã đề cập trước đây, các kiểu Bốn trung bình dành thời gian để mơ về những tuyệt phẩm họ sẽ tạo ra thay vì thực sự phát triển các kỹ năng mà họ cần. Tất nhiên, không phải tất cả hình ảnh bản thân của kiểu Bốn trung bình đều tồn tại trong trí tưởng tượng của họ – một phần của nó sẽ được kiểm định bởi những người họ tin cậy. Nhưng ngay cả khi kiểu Bốn tiết lộ một số khía cạnh về bản sắc bên trong mình, họ vẫn giữ phần lớn Cái tôi Ảo tưởng cho bản thân.

Mặc dù Cái tôi Ảo tưởng mang đến cho kiểu Bốn một tính cách khá ổn định, nó thường không liên quan đến tài năng thực sự của họ và do đó có xu hướng bị chế giễu và từ chối. Cái tôi Ảo tưởng có xu hướng bị cường điệu hóa tỉ lệ thuận với sự sâu sắc của những tổn thương về mặt tình cảm mà kiểu Bốn phải chịu đựng: họ có thể thấy mình gần như là những sinh vật thần kỳ, và những người khác đều bình thường hoặc thậm chí thấp kém. Cái tôi Ảo tưởng của họ thường dựa trên những phẩm chất được lý tưởng hóa hầu như không thể đạt được, ngay cả với sự chăm chỉ và tính kỷ luật. Cái tôi Ảo tưởng do đó Bản chất là không thể đạt được và gắn bó chặt chẽ với sự chối từ những phẩm chất hay năng lực thực sự của bản thân ở kiểu Bốn.

Khi kiểu Bôn trở nên đồng nhất sâu sắc với Cái tôi Áo tưởng của họ, họ có xu hướng đẩy lùi mọi sự can thiệp tới lối sống họ lựa chọn, họ nghĩ về những lời khuyên của người khác như một sự xâm phạm hay một áp lực nặng nề. Khi được kêu gọi hành động thực tế, họ cảm thấy mình không theo kịp và có xu hướng trì hoãn hoặc né tránh các mối quan hệ xã hội và thời hạn cho tiến độ công việc càng lâu càng tốt. Họ phản ứng lại bất cứ thách thức nào về hành vi của họ với thái độ khinh bỉ, tức giận và “cảm xúc bị tổn thương”. Họ khao khát có được nhiều chú ý và hỗ trợ hơn nhưng gặp rất nhiều khó khăn trong việc đón nhận những quan tâm và hỗ trợ có sẵn cho họ.

Rita bình luận:

“Tôi luôn gặp khó khăn để tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài. Thật khó cho tôi để yêu cầu những gì tôi cần. Một mặt, tôi mong mọi người (như tôi mong đợi mẹ tôi) sẽ đọc được con người tôi. Mặt khác, tôi không mong muốn nhu cầu của mình tăng lên, và không muốn mọi người quan tâm đến mức muốn giúp tôi – bởi những nhu cầu của tôi đã không được thỏa mãn khi tôi còn nhỏ. Vì vậy, tôi đã học cách sử dụng sự mong manh, tính miễn cảm thái quá của mình để thao túng cha mẹ làm những việc cho tôi, để tôi không phải chịu trách nhiệm về bản thân vì những lỗi lầm của chính mình.”

NHẬN RA TÀI NĂNG THỰC SỰ CỦA BẠN

Những phẩm chất nào bạn mơ tưởng mình sẽ có? Trong số những phẩm chất này, hãy chú ý những phẩm chất mà bạn thực sự có thể phát triển. Ví dụ, sự thật là âm nhạc đòi hỏi tài năng, nhưng không tài năng nào có thể được nhận ra nếu bạn không phát triển nó thông qua thực hành và kỷ luật. Tương tự như vậy, để có vóc dáng bạn phải tập thể dục và có chế độ ăn uống cân bằng. Những phẩm chất nào không thể đạt được bất kể bạn cố gắng như thế nào – ví dụ như đề cao hơn, hay có một gia cảnh khác? Điều gì về những phẩm chất

này thu hút bạn? Bạn có thể cảm thấy sự từ chối bản thân trong khi mong muốn được những điều này không? Bạn có thể nhận ra giá trị của những phẩm chất bạn có không?

Sự nhạy cảm thái quá

Việc liên tục mơ mộng, ích kỷ và so sánh tiêu cực khiến kiểu Bốn tránh xa các hoạt động thực tiễn để đến với những cảm xúc và tâm trạng bị cường điệu hóa. Kết quả là, họ trở nên quá nhạy cảm hay dễ cảm động, đến nỗi ngay cả những sự kiện nhỏ hay những nhận xét trái chiều từ người khác cũng có thể gây ra những phản ứng cảm xúc lớn.

Cass, người mà chúng ta đã gặp trước đó, tiết lộ sự hỗn loạn mà đôi khi cảm xúc của cô đã tạo ra.

“Tôi cho rằng bản thân không ổn định và đã từng nghĩ rằng không tồn tại khoảng cách giữ niềm vui sướng và nỗi tuyệt vọng, và rằng tôi bị khiếm khuyết về mặt tinh thần. Tôi dễ bị tác động bởi những ảnh hưởng bên ngoài có khả năng làm xáo động tâm trạng của tôi, và tôi đã vật lộn để duy trì một sự thanh thản... Tôi cảm thấy mình không giỏi trong việc vui chơi và tôi khao khát có khả năng làm điều đó, như những người khác.”

Khi trở nên tự chủ hơn, kiểu Bốn tìm kiếm ý nghĩa ẩn giấu trong mọi phản ứng cảm xúc của họ cũng như trong các tuyên bố của người khác. Họ nhớ lại các cuộc hội thoại trong trí tưởng tượng của mình từ hôm qua hay năm ngoái, cố gắng rút ra kết luận về điều mà người ta thực sự muốn nói với họ. Họ có thể nghĩ về những bình luận vô hại như một sự xúc phạm được ngụy trang. “Bạn đã giảm cân!” có thể mang nghĩa: “Cô ấy chắc đã nghĩ tôi là một đứa béo ú.” Hoặc: “Anh trai của bạn thực sự là một người đàn ông trẻ tài năng,” có thể được kiểu Bốn hiểu như một nhận xét rằng kiểu Bốn bất tài và không thể so sánh với anh của họ.

Với lối suy nghĩ này, kiểu Bốn trung bình cực kỳ bất hợp tác và hay hằn học – những đặc điểm không giúp họ kết bạn dễ dàng hay khiến cho các mối quan hệ trở nên dễ dàng. Nhưng bởi vì những phẩm chất này phù hợp với hình ảnh bản thân “nhạy cảm” và “khác biệt”, sự miễn cảm thái quá hiếm khi được kiểu Bốn xem là tiêu cực hay rắc rối.

XEM XÉT THỰC TẾ

Xem xét thực tế về quan điểm của mọi người khi bạn cảm thấy rằng họ đang phán xét, chỉ trích hoặc từ chối bạn. Yêu cầu họ làm rõ ý của họ và cho phép họ nói với bạn chính xác những gì họ cảm nhận. Tránh “diễn giải quá mức” hoặc “giải mã thái quá” mọi cử chỉ và nhận xét mà người khác đưa ra. Rất có thể là họ không soi xét bạn kỹ lưỡng đến vậy. Hãy lưu ý thêm mức độ bạn quan tâm tới người khác và những lời nhận xét của như suy nghĩ tự nhiên của bạn về họ. Bạn sẽ chấp nhận những điều này ở họ chứ?

Ích kỷ và tự ái

Sự lo lắng về bản thân, thái độ lúng túng trong giao tiếp xã hội và các hình thức tế nhị để thu hút sự chú ý của người khác có liên quan đến lòng tự ái mà chúng ta thấy trong cả ba kiểu tính cách của Bộ ba Cảm xúc. Với kiểu Hai và Ba, lòng tự ái thể hiện trực tiếp trong nỗ lực giành được sự công nhận và chú ý từ người khác; còn lòng tự ái của kiểu Bốn được thể hiện một cách gián tiếp, trong sự ích kỷ và trong những ý nghĩa to lớn mà kiểu Bốn gán cho từng cảm xúc mà họ có. Trạng thái tinh thần này có thể dẫn đến nỗi lo lắng về bản thân và hủy hoại kiểu Bốn.

Carol, một người khám phá đời sống tâm linh một cách nghiêm túc, đã vật lộn với những cảm xúc này trong suốt nhiều năm.

“Tôi đã phải chịu đựng rất nhiều trong cuộc sống của mình từ cảm giác lo lắng về bản thân và khả năng hạn chế trong việc mở lòng với những người mà tôi không biết hoặc cảm thấy thoải mái khi ở cạnh. Tôi cần phải cảm nhận sự chấp nhận của họ trước khi tôi thực sự có thể thư giãn và là chính mình. Đây là điều tôi cố gắng vượt qua để có thêm nhận thức về bản thân, nhưng đó vẫn là một cuộc vật lộn. Tôi có thể thấy mình đột nhiên tách khỏi một nhóm và sau đó cảm thấy bị bỏ rơi.”

Kiểu Bốn trở nên quá tập trung vào những cảm xúc mong manh của họ đến nỗi họ cảm thấy hoàn toàn hợp lý khi đòi hỏi mọi sự hỗ trợ cho tất cả các nhu cầu tình cảm của mình. Đồng thời, họ có thể không nhận thức được cảm giác của người khác một cách đáng ngạc nhiên. Họ không ngừng nói về mọi chi tiết trong cảm xúc của mình, ước mơ và vấn đề của họ, nhưng thường không quan tâm đến việc tìm hiểu về cảm xúc và vấn đề của người khác. Thật vậy, kiểu Bốn ích kỷ thường gặp khó khăn trong việc tập trung vào bất cứ điều gì không liên quan trực tiếp đến mối quan tâm cảm xúc tức thời của họ. Họ cảm thấy sự đau khổ của mình thật quá mức chịu đựng.

Một dấu hiệu chắc chắn cho thấy kiểu Bốn đang trở nên ích kỷ là xu hướng liên tục sống trong tâm trạng khó chịu. Họ có xu hướng phô bày những tổn thương cảm xúc của bản thân (hờn dỗi hoặc lột xác theo nhiều cách khác nhau) để tìm kiếm sự cảm thông, họ cảm thấy bị đối xử không công bằng bởi cuộc sống, đặc biệt là bởi những người ngang hàng hoặc những người hiện đang tiếp xúc với họ. Với kiểu Bốn, dường như không có ai đang cho họ hưởng quyền lợi chính đáng của mình cũng nhận ra những trạng thái đặc biệt, những nhu cầu hay những sự chịu đựng của họ. Không ai hiểu được độ sâu sắc hay sự nhạy cảm của họ. Do đó, họ có xu hướng đắm mình trong cảm giác tiếc nuối cho bản thân, điều này làm tăng nỗi sợ hãi của họ về việc không thể có được một cuộc sống bình thường.

Một khi bị mắc kẹt trong tâm trạng và các phản ứng của bản thân, các kiểu Bốn trung bình thường rút lui khỏi những người khác để bảo vệ chính mình khỏi những nhận xét về họ và tránh nguy cơ bị sỉ nhục, khước từ và chối bỏ. Nhưng bằng cách khép mình, họ ít có cơ hội xem xét thực tế hơn, và việc hỏi người khác nghĩ gì về phản ứng cảm xúc của họ ngày càng trở nên khó khăn hơn. Hơn nữa, họ chỉ sẵn sàng giao tiếp với một số ít người mà họ không thù hằn hay có những vấn đề tình cảm.

TẠI SAO LẠI THU MÌNH LẠI?

Lưu ý những thời điểm và cách thức bạn thu mình khỏi mọi người và các sự kiện, biến mình thành người ngoài cuộc khi bạn không cần phải như vậy, trốn tránh việc tham gia vào các sự kiện xã hội và cá nhân bất cứ khi nào bạn có thể.

Bạn có thể xác định liệu đây là một lựa chọn hợp lý được đưa ra với sự bình tĩnh hay là phản ứng mang tính cảm xúc, có lẽ là kết quả của các vấn đề cũ mà bạn gặp trong thời thơ ấu?

Bạn có thể duy trì phản ứng của mình đủ lâu (mà không thực hiện hóa nó) để xem những cội rễ của nó là gì không?

Đầu tư vào việc “có vấn đề” và trở nên nóng tính

Lạ lùng thay, kiểu Bốn gắn liền với các khó khăn một cách vô thức. Trong phạm vi trung bình đến thiếu lành mạnh, họ không muốn buông bỏ cảm giác đau đớn và tự thương hại, mặc dù chúng khiến họ phải chịu đựng đau khổ triền miên.

Nguồn gốc của điều này, tuy nhiên, không khó hiểu. Khi còn là những đứa trẻ, kiểu Bốn đã học cách thu hút sự chú ý của mọi người trong gia đình bằng cách gặp vấn đề về cảm xúc hay có tính khí thất thường và dễ buồn bã. Nhiều

kiểu Bốn biết rằng họ có thể an tâm về tình yêu của người khác dành cho họ bằng cách trở nên khó bảo và xem liệu những người khác có nỗ lực để đáp lại họ hay không. Tuy nhiên, thay vì nổi cơn thịnh nộ, kiểu Bốn thường bấu môi và từ chối nói chuyện trong nhiều ngày, hoặc từ chối đi nghỉ cùng gia đình, hoặc mặc đồ đen hoàn toàn trong một tuần. Họ tỏ ra giận hơn để cho mọi người biết rằng họ không hài lòng về điều gì đó, mà không cần phải nói cho ai biết đó là gì. Thật vậy, bản thân kiểu Bốn có thể cũng không biết điều đó là gì, vì họ bị nhấn chìm bởi những tâm trạng u ám và những rắc rối dường như xảy đến bất thành linh. Họ thường bị đồng nhất với những tâm trạng này đến nỗi họ cảm thấy phải chú ý đến chúng trước khi họ có thể làm bất cứ điều gì khác. Thật không may, họ cũng mong đợi người khác chú ý tới họ trước khi làm bất cứ điều gì khác.

William, một nhạc sĩ tài năng và một nhà thiết kế web, nói về những cơn bão cảm xúc đã tạo ra khó khăn trong sự nghiệp và mối quan hệ của anh như thế nào.

“Tôi hiếm khi có ý thức ổn định về bản thân. Tôi dành nhiều thời gian để cố gắng cân bằng về mặt cảm xúc. Mất cân bằng trong cảm xúc là lý do chính của sự đau khổ mà tôi chịu đựng. Bất cứ nhu cầu cảm xúc nào tôi đang cảm thấy, khao khát tiếp xúc với người khác hay những cơn trầm cảm, cần phải được giải quyết ngay lập tức và không thể bị bỏ sang một bên. Tôi thích là một kiểu Bốn, nhưng tôi nhận thấy kiểu Bốn là những người khó chiều.”

Tuy nhiên, việc thể hiện mình là người yếu đuối cũng cho phép kiểu Bốn có được sự chú ý của một người nào đó, người sẵn sàng cứu họ, sẵn sàng lo liệu các vấn đề thực tiễn để họ có thời gian và không gian khám phá bản thân. Thật không may, điều này chỉ tước đi ý thức trách nhiệm cá nhân của họ và từ các loại kinh nghiệm có thể mang lại cho họ cảm giác thực sự về giá trị và bản sắc của họ. Dễ thấy rằng đặc điểm này cũng có nguồn gốc từ thời thơ ấu.

William tiếp tục:

“Khi còn nhỏ, tôi đã trốn dưới chăn trong phòng ngủ của tôi, giả vờ ngủ để cha mẹ không mở cửa và tìm thấy tôi. Trong tưởng tượng của tôi, họ sẽ thấy tôi thật đáng yêu và sẽ dành cho tôi tình yêu của họ. Tôi khao khát được tiếp xúc về mặt tình cảm; đó là điều không thể thiếu với tôi. Tôi luôn biết rằng tôi được cha mẹ yêu thương nhưng hiếm khi cảm thấy họ có thể phản chiếu những phần sâu sắc nhất, dễ bị tổn thương nhất trong tôi.”

Kiểu Bốn thường đẩy mọi người ra xa với sự khép mình cũng như những tình cảm bảo thủ của họ, và họ yêu cầu sự chú ý thông qua những hành vi rất giống nhau. Bằng nhiều cách khác nhau, họ khẳng định tuân thủ một số quy tắc nhất định, buộc người khác phải để ý để không làm họ phiền lòng. (“Tốt hơn hết là bạn không nên đề cập đến chuyện đó. Chúng ta không muốn làm phiền Melissa một lần nữa.”) Họ kịch liệt đòi ở một mình chỉ vì họ muốn có sự chú ý và muốn mời gọi người khác phải đi tìm họ. Những kiểu Bốn khép mình thậm hy vọng rằng ai đó sẽ đi theo vào hang ổ cô đơn của họ.

CÁI GIÁ CỦA NHỮNG MÀN KỊCH

Nhiều kiểu Bốn có thói quen tạo ra những xung đột đầy bão tố với mọi người và sau đó kết nối lại với họ bằng cách làm hòa. Lưu ý, xu hướng bạn tạo ra kịch tính trong các mối quan hệ quan trọng. Bạn thực sự sợ hãi điều gì? Bạn đang cố gắng khơi gợi hành vi nào từ người khác? Bạn đã thực sự xa lánh những người bạn yêu thích đến mức nào với thói quen này?

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU BỐN BIẾN THÀNH KIỂU HAI

Như chúng ta đã thấy, kiểu Bốn có xu hướng đánh mất mình trong những tưởng tượng lãng mạn và việc trốn tránh mọi người vừa để gây sự chú ý vừa

để bảo vệ cảm xúc của họ. Việc biến thành kiểu Hai thể hiện nỗ lực của kiểu Bốn để bù đắp những vấn đề mà những hành vi này chắc chắn tạo ra. Như vậy, sau một thời gian rút lui và tập trung vào bản thân, kiểu Bốn có thể biến thành kiểu Hai và cố gắng giải quyết các vấn đề trong những mối quan hệ của họ với một sự thân thiện gượng ép – họ cố gắng hơi thái quá. Giống như các kiểu Hai, họ bắt đầu lo lắng về các mối quan hệ của mình và tìm cách gần gũi hơn với những người họ thích. Họ cần rất nhiều trấn an rằng mối quan hệ đang tiến triển tốt đẹp. Cuối cùng, họ thường xuyên bày tỏ tình cảm của mình với người khác và nhắc nhở anh ấy hoặc cô ấy về ý nghĩa của mối quan hệ này.

Trong những trường hợp cực đoan hơn, kiểu Bốn có thể tạo ra những cảnh tượng tình cảm để xem người khác có thực sự quan tâm đến họ không. Loại hành vi này thường làm người khác mệt mỏi, khiến họ mất hứng thú hoặc thậm chí rời khỏi kiểu Bốn, điều này chắc chắn sẽ gây ra các vấn đề từ bỏ của kiểu Bốn. Kiểu Bốn sau đó có thể biến thành kiểu Hai và cố gắng giữ lấy mọi người bằng cách bám víu lấy họ. Ngoài ra, giống như kiểu Hai ở Cấp độ trung bình, kiểu Bốn có thể cảm thấy không an toàn khi thể hiện sự yếu đuối của bản thân và có thể bắt đầu che giấu vấn đề của mình bằng cách tập trung vào các vấn đề của người khác. (“Tôi ở đây để giúp *bạn*.”)

Kiểu Bốn cuối cùng sẽ tăng cường những hỗ trợ về mặt tình cảm và tài chính để tiếp tục lối sống thiếu thực tế của họ. Họ sợ rằng nếu không có sự hỗ trợ đó, họ có thể mất khả năng thực hiện ước mơ của mình. Để giải quyết vấn đề này, kiểu Bốn bị căng thẳng bắt đầu phóng đại tầm quan trọng của họ trong cuộc sống của người khác. Họ nhắc nhở những người khác về nhiều lợi ích mà những người đó có được từ mối quan hệ với kiểu Bốn, cho rằng hạnh phúc của người khác là do mình mang tới và tìm cách để tăng sự phụ thuộc của mọi người vào họ. Họ cố gắng tạo ra nhu cầu để thỏa mãn và ngày càng ghen tị, đồng thời chiếm hữu những người họ quan tâm. Giống như kiểu Hai, kiểu Bốn

bị căng thẳng cũng điên cuồng tìm kiếm sự công nhận cho những thành tựu của họ trong khi than phiền về việc họ không được mọi người cảm kích.

Nếu kiểu Bốn trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có sự hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sốc để đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này có thể dẫn họ đến một sự thừa nhận đáng sợ rằng những tưởng tượng và sự nuông chiều tình cảm của họ đang khiến họ hủy hoại cuộc sống và lãng phí cơ hội của chính mình. Nếu kiểu Bốn có thể nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt đầu xoay chuyển cuộc sống và hướng tới một lối sống khỏe mạnh và sự giải thoát.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG: KHI KIỂU BỐN GẶP RẮC RỐI

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	Cảm giác ngột ngạt muốn xa rời bản thân và người khác.
RỐI LOẠN TIỀM NĂNG	Biến động dữ dội trong cảm xúc và tính hay giận dữ (không phải là một phản ứng tâm thần).
Trầm cảm nghiêm trọng, rối loạn nhân cách ái kỷ, rối loạn nhân cách né tránh, các trọng tội – giết người hay tự tử.	Những cơn phản nộ, thù địch, căm ghét. Trầm cảm kinh niên và tuyệt vọng. Những giai đoạn tự làm hại bản thân và từ chối các ảnh hưởng tích cực. Ám ảnh về cái chết, về sự bệnh hoạn, và căm ghét bản thân.

Mặt khác, họ có thể cố gắng hơn nữa để giữ những tưởng tượng và ảo tưởng về bản thân, đồng thời từ chối bất cứ ai hoặc bất cứ điều gì không hỗ trợ cho nhu cầu tình cảm của họ. (“Tất cả bọn họ đều rất thô lỗ và ích kỷ – không ai trong số họ hiểu tôi.” “Tôi biết tôi cần tìm một công việc, chỉ là tôi chưa có hứng.”) Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang bộc lộ các dấu hiệu cảnh báo trong một khoảng thời gian kéo dài hơn hai hoặc ba tuần, thì sự tư vấn, trị liệu hoặc các hình thức hỗ trợ khác rất được khuyến khích.

- Hãy nhớ câu ngạn ngữ: “Cảm xúc không phải là sự thật.” Cảm xúc của bạn có thể mạnh mẽ và đôi khi có thể mang lại những hiểu biết quan trọng về tính cách của bạn. Tuy nhiên, chúng không nhất thiết sẽ cung cấp thông tin chính xác về các mục đích hay cảm xúc của người khác. Nhiều phản ứng cảm xúc của chúng ta đối với mọi người bị ảnh hưởng nặng nề bởi các mối quan hệ trong thời thơ ấu, bất kể chúng ta thuộc kiểu tính cách nào. Hãy chú ý hoài nghi về việc “giải mã” bất kỳ ý định hoặc nhận xét tiêu cực nào của người khác về bạn.

- Biến động trong cảm xúc và tâm trạng không giống như sự nhảy cảm thực sự. Hơn nữa, chúng là một dấu hiệu khá chính xác cho thấy trái tim của chúng ta đang đóng lại. Những phẩm chất sâu sắc hơn của trái tim tinh tế hơn và không phản ứng lại những hành động của người khác hoặc với môi trường của chúng ta. Phản ứng cảm xúc của chúng ta thường ngăn chúng ta khỏi bị ảnh hưởng bởi những trải nghiệm ở mức độ sâu hơn. Trớ trêu thay, chúng ám chỉ ra nỗi sợ hãi không muốn khám phá những cảm giác sâu sắc hơn, chân thực hơn mà hoàn cảnh có thể kích thích trong chúng ta.

- Nhận ra các khía cạnh của Cái tôi Ảo tưởng không phù hợp với thực tế cuộc sống của bạn. Có các mục tiêu sáng tạo là một điều tuyệt vời. Việc chần chừ vì bạn cảm thấy “khả năng thiên tài” của mình không được nhận ra một cách đầy đủ, hoặc bởi vì bạn không có các công cụ cụ thể mà bạn cần, hoặc vì mơ mộng về tài năng bạn có thể có thì dễ dàng hơn, là hành động tự đánh bại bản thân. Tương tự như vậy, hãy học cách chấp nhận và đánh giá cao tài năng thực sự của bạn và không từ chối chúng bởi vì một số khả năng có vẻ hấp dẫn và được yêu thích hơn. Đây là sự ghen tị với tính tự hủy hoại cao nhất.

- Tìm kiếm những người bạn trung thực, những người sẽ là tấm gương soi của bạn một cách trung thực và chính xác. Tìm những người có thể nhìn thấy những phẩm chất và tài năng thực sự của bạn và hỗ trợ bạn trong quá trình

phát triển cũng như bàn luận một cách tích cực, nhưng trực tiếp, với bạn về những điểm mù của bạn. Kiểu Bốn, giống như hầu hết mọi người, được hưởng lợi từ việc xem xét hiện thực, đặc biệt là khi nói về cảm xúc và sở thích lãng mạn của họ.

- Hãy coi chừng việc mong đợi một cách vô thức rằng những người bạn và người thân sẽ là nơi để xả những biến động cảm xúc của bạn. Những người quan tâm đến bạn muốn ở bên bạn bằng mọi cách họ có thể, nhưng bạn không thể yêu cầu họ nuôi dạy bạn hay gánh chịu trách nhiệm của bạn hay giải quyết các vấn đề thời thơ ấu của bạn. Hãy nhớ rằng, những người này cũng có vấn đề của riêng họ, và họ không phải lúc nào cũng có thể xử lý các phản ứng dữ dội của bạn.

- Thiết lập các thói quen tích cực, mang tính xây dựng cho chính bạn. Kiểu Bốn có xu hướng chờ đợi cảm hứng ập tới, nhưng cảm hứng sẽ đến dễ dàng hơn nếu lịch trình và không gian sống hàng ngày của bạn được sắp xếp theo những cách có thể hỗ trợ sự sáng tạo, sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn, và trên hết là sự tham gia tích cực của bạn vào thế giới. Trong trường hợp của bạn, một chút trật tự có thể giúp bạn giải phóng sự sáng tạo.

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: KIỂU BỐN TRỞ THÀNH KIỂU MỘT

Kiểu Bốn là những người thợ lặn vào biển sâu của tâm lý: họ đi sâu vào thế giới bên trong tâm hồn con người và trở lại bề mặt, báo cáo về những gì họ đã tìm thấy. Họ có thể truyền đạt những sự thật tinh tế về tình trạng của con người theo những cách sâu sắc, đẹp đẽ và có tầm ảnh hưởng. Theo một cách căn bản, kiểu Bốn nhắc nhở chúng ta về lòng nhân đạo sâu sắc nhất – đó là thứ rất cá nhân, ẩn giấu và quý giá nhất về chúng ta, nhưng, nghịch lý thay, cũng là một điều phổ quát nhất.

Bởi sự hài lòng của họ đối với các trạng thái bên trong của chính mình, với những cảm xúc và sự thôi thúc bên trong họ – kiểu Bốn thường có trực giác cao, thường rất trực quan, có một thái độ sẽ nuôi dưỡng tính khám phá và sáng tạo của mình. Mặc dù có thể có những tài năng trí tuệ, họ có xu hướng chủ yếu dựa vào những gì trực giác mách bảo về bản thân và môi trường trong phần lớn thời điểm. Thường thì kiểu Bốn không chắc chắn làm thế nào họ có thể đi đến những hiểu biết họ có. Họ nhận ra sự tư duy trong vô thức của họ hoạt động một cách đầy bí ẩn và đáng ngạc nhiên.

Carol, người trước đó đã thảo luận về những hạn chế trong ý thức về bản thân của mình, nói về năng lực trực giác của cô.

“Tôi cảm thấy mọi thứ mà không phải lúc nào cũng nhận thức được những gì tôi đang cảm thấy. Ví dụ, tôi có thể cảm thấy khó chịu trong một số tình huống nhất định và không biết điều gì gây ra nó. Trong những năm qua, tôi đã học được cách chú ý đến cảm giác đó. Ở trạng thái tốt nhất, tôi rất trực quan. Tôi biết mọi thứ mà không biết tại sao tôi có thể làm điều đó. Tôi bật dậy vào nửa đêm và biết câu trả lời cho một vấn đề nan giải. Vào những lúc đó, tôi hoàn toàn không hoài nghi gì, ngay cả khi tôi thích một câu trả lời khác.”

Đồng thời, những kiểu Bốn lành mạnh không nghiêm trọng hóa mọi thứ. Họ có khiếu hài hước tinh tế, thường được thể hiện bằng qua lời mỉa mai, nhìn thấy những nhược điểm của chính họ với thái độ nhẹ nhàng và vui vẻ. Khả năng hùng biện của họ cũng như khiếu hài hước có thể là những năng lực mạnh mẽ, giúp họ cả trong khi làm việc với người khác lẫn trong việc chữa lành cho bản thân.

Kiểu Bốn không phải là tính cách sáng tạo duy nhất, vì bất kỳ kiểu tính cách Enneagram nào cũng có thể sáng tạo. Tuy nhiên, kiểu Bốn có một loại sáng tạo đặc biệt, một loại sáng tạo cá nhân, một loại tự truyện. Sự sáng tạo của kiểu Bốn nói chung là một cuộc khám phá về lịch sử và thế giới cảm xúc

của họ, đồng thời về cách gia đình, tình yêu và những sự kiện trong quá khứ ảnh hưởng đến họ. Đây là lý do tại sao có rất nhiều nhà soạn kịch, nhà thơ và nhạc sĩ lại là những người kiêu Bôn.

Riva chia sẻ một cách hào hứng những hiểu biết của cô về con người và niềm vui của việc tìm cách thể hiện những hiểu biết đó.

“Ở trạng thái tốt nhất tôi có khả năng bay xa. Tôi có thể nhìn thấy những tầm nhìn rộng lớn, đồng bộ hóa các Cấp độ khác nhau và có thể chuyển tải những gì tôi thấy bằng ngôn ngữ thơ mộng và chính xác, làm người khác cảm động và khiến họ nhìn thấy những điều đó. Tôi có khả năng nhìn thấy các nguyên tắc sâu xa tiềm ẩn, những sự thật khác thường và những sắc thái tinh tế của các trải nghiệm và truyền đạt chúng một cách rõ ràng và mạnh mẽ. Trong trạng thái tốt nhất, tôi kết nối với nhận thức tâm linh và có thể trở thành nguồn trí tuệ và an ủi cho người khác. Ở trạng thái tốt nhất, tôi có thể diễn tả những điều không thể nói ra.”

Kiêu Bôn lành mạnh nhận được sự phản chiếu mà họ tìm kiếm bằng cách chia sẻ chiều sâu của tâm hồn của mình. Khi làm điều này, họ nhẹ nhõm phát hiện ra rằng Bản chất của chính họ, trong cội rễ, không khác với bất kỳ ai khác. Sự kết nối của họ với đời sống nội tâm của chính mình không phải là một nguyên nhân của sự xa lánh mà là một cách tiếp cận và gắn kết với người khác.

Kiêu Bôn lành mạnh tham gia vào hiện thực thông qua hành động có ý nghĩa. Bằng cách cam kết với các nguyên tắc và hoạt động vượt ra ngoài phạm vi những phản ứng chủ quan của mình, kiêu Bôn khám phá không chỉ con người thật của mình mà còn sự thật rằng họ là những con người tốt đẹp. Họ tiếp xúc nhiều hơn với tính tức thời trong bản năng và trở nên ít bị cuốn hút bởi những kịch bản đầy cảm xúc diễn ra trong tâm trí họ.

Kiểu Bốn khi trở thành kiểu Một cũng nhận ra rằng tự thể hiện không có nghĩa là đắm chìm trong tâm trạng của họ. Họ sẵn sàng trở thành người có kỷ luật, làm việc kiên định để đóng góp một điều gì đó có giá trị cho thế giới của họ. Không còn là những người ngoài cuộc xa cách chờ đợi để được công nhận, họ tham gia trọn vẹn vào cuộc sống và phát triển ý thức mạnh mẽ hơn về bản thân thông qua công việc cũng như những kết nối của họ với người khác.

Tuy nhiên, điều này không nên bị nhầm lẫn với việc áp dụng tính cách hay chỉ trích và câu toàn của kiểu Một. Cái siêu tôi của kiểu Bốn đã khiến họ chịu đựng đủ nhiều, vì vậy tự ép mình thực hiện những dự án phát triển bản thân có thể khiến các kiểu Bốn càng tự trách mình. Do đó, điều quan trọng là phải phát triển một đặc điểm lành mạnh khác của kiểu Một. Kiểu Bốn học được một điều mà những kiểu Một lành mạnh nắm rõ: rằng hiện thực của một tình huống của thể và phản ứng cảm xúc của chúng ta là hai điều hoàn toàn khác nhau.

Các kiểu Một lành mạnh cũng là minh chứng cho việc chấp nhận thực tế – làm việc với các vấn đề thực sự của một tình huống thay vì chống lại hoặc từ chối chúng. Kiểu Bốn trên đường hợp thể cũng hiểu rằng sự chấp nhận là chìa khóa để buông bỏ quá khứ và gắn kết sự sáng tạo với cuộc sống của họ ở hiện tại. Sự chấp nhận bản thân sẽ dẫn đến sự tha thứ cho những lỗi lầm và khó khăn cũ. Cùng với sự chấp nhận của người khác, khả năng tham gia vào các mối quan hệ ý nghĩa sẽ đến với kiểu Bốn. Kiểu Bốn không còn cần phải lý tưởng hóa người khác như những người giải cứu hay tự trách mình vì đã không thỏa mãn được những kỳ vọng thiếu thực tế của chính họ. Họ nhìn thấy người kia như là một con người và có thể nhận thức chính xác hơn những phẩm chất quý giá của họ mà không cần dùng đến Cái tôi Ảo tưởng.

Cuối cùng, trên con đường hợp thể, kiểu Bốn có thể xây dựng ý thức cũng như lòng tự trọng lâu dài và chân thực, bởi nó dựa trên các hành động và mối quan hệ ngoài đời thực hơn là trí tưởng tượng hoặc trạng thái cảm xúc nhất thời. Họ nhận ra những phẩm chất của mình trước đây còn tồn tại trong sự vô hình: sức mạnh, ý chí, quyết tâm và sự hiểu biết. Hơn nữa, một khi kiểu Bốn tập trung vào hiện tại, tất cả các khía cạnh cuộc sống trở thành những chủ đề để sáng tạo. Thay vì bị cuốn vào những dòng cảm xúc bất tận và hỗn độn của mình, kiểu Bốn Hợp thể luôn hiện diện với chính họ cũng như thế giới xung quanh, và do đó bắt đầu thức tỉnh với những sự thật về trái tim con người. Khi họ cho phép quá trình này mở ra, nhân dạng thực sự của họ sẽ bộc lộ trong từng khoảnh khắc mà họ tồn tại.

Trong quá trình biến đổi, kiểu Bốn buông bỏ một hình ảnh bản thân cụ thể – rằng họ có nhiều khiếm khuyết hơn những người khác và rằng họ đang thiếu thứ gì đó mà người khác có. Họ cũng nhận ra rằng không có gì sai với họ; họ cũng tốt như người khác. Và nếu không có gì sai với họ, thì không cần phải giải cứu họ. Họ hoàn toàn có thể thể hiện bản thân và tạo ra cuộc sống của chính mình. Kiểu Bốn khám phá ra rằng con người thật của họ thể hiện rõ nhất khi họ không làm gì để tạo ra hoặc duy trì nó. Nói cách khác, “trở thành chính họ” không đòi hỏi bất kỳ nỗ lực cụ thể nào.

Ở giai đoạn này, kiểu Bốn không còn cần phải cảm thấy khác biệt hay đặc biệt nữa. Thật vậy, vũ trụ chỉ tạo ra một trong số họ, và họ là một phần của mọi thứ khác – chứ không bị cô lập và cô đơn. Cuộc sống không còn là gánh nặng, hay một cái gì đó phải chịu đựng. Họ cũng cảm thấy, có lẽ lần đầu tiên, biết ơn tất cả những nỗi buồn và đau khổ trong quá khứ của họ bởi vì theo cách riêng của mình, những điều này đã cho phép họ trở thành con người hiện tại. “Họ là ai” vẫn còn là một bí ẩn, có lẽ là một bí ẩn lớn hơn bao giờ hết. Nhưng thay vì bám vào bất kỳ khái niệm định sẵn nào về danh tính của mình,

kiểu Bốn được giải phóng cho phép bản thân họ cởi mở với khoảnh khắc và trải nghiệm sự đổi mới của bản thân mà khoảnh khắc đó mang lại.

King, một nhà trị liệu, qua nhiều năm thực hành các Bài tập Nội tâm, đã nhận ra sự phong phú của Bản chất bên trong chính mình.

“Ở trạng thái tốt nhất, tôi tràn ngập sức sống. Tôi có niềm vui, năng lượng và có thể kết nối một cách có ý nghĩa với những người khác và với cuộc sống. Tôi trở nên rắn rỏi! Tôi bày tỏ những gì tôi cảm thấy hơn là suy nghĩ một mình về nó. Tôi được truyền năng lượng bởi tính kỷ luật về việc phải hoàn thành những gì tôi biết cần phải được hoàn thành và không tìm kiếm ‘những nguyên nhân’ tại sao tôi không xuất sắc như những người khác. Tôi sáng tạo và giàu trí tưởng tượng, có khả năng tìm thấy các cấu trúc ẩn, các mô hình, và ý nghĩa trong tất cả các thử thách của cuộc sống. Tôi được tự do!”

Sau khi được giải phóng khỏi Nỗi sợ Cơ bản, kiểu Bốn trở thành một tác phẩm nghệ thuật và họ không còn cần nghệ thuật để thay thế cho vẻ đẹp mà họ tìm thấy trong sự phong phú của bản thân. Bởi vì họ nhận thức được cái tôi Bản chất của mình và được giải phóng khỏi sự bao bọc trong các phản ứng cảm xúc của họ, họ có thể tiếp xúc sâu sắc hơn với Bản chất luôn thay đổi của thực tế và được truyền cảm hứng và vui thích bởi nó.

Diane, một kỹ sư, mô tả rất hay về cảm giác kết nối này.

“Trong trạng thái tốt nhất, tôi không lo lắng về bản thân và trở nên tự nhiên. Thay vì liên tục bị phân tâm bởi những chi tiết vụn vặt trong trạng thái nội tâm của bản thân, tôi có thể tự do chú ý đến thế giới và mọi người xung quanh. Đó là một trải nghiệm giải phóng tuyệt vời để từ bỏ sự ám ảnh tôi thường có về việc tự điều chỉnh, phân tích, và ức chế bản thân. Sau đó, như thể thời gian chậm lại, và thế giới nhảy vào nhận thức của tôi với tất cả sự phong phú và tinh tế của nó. Mọi thứ xung quanh tôi trông khác lạ – tôi nhìn thấy chúng ở không gian ba chiều, chi tiết và sống động. Tôi có thể tập trung

vào người khác một cách chăm chú và dễ dàng, có thể cộng hưởng với trạng thái cảm xúc của họ, lắng nghe câu chuyện của họ, mà không bị cuốn vào chính tôi.”

SỰ TRỞI DẬY CỦA BẢN CHẤT

Kiểu Bốn tiết lộ cho chúng ta sự thật cơ bản, đó là con người thật của chúng ta không phải là sự kết hợp của các thuộc tính cố định, mà là một quá trình luôn luôn thay đổi, không ngừng đổi mới. Những biểu hiện của Bản chất thật của chúng ta không ngừng phát sinh và biến thành một thứ khác cũng kỳ diệu và bất ngờ, như một chiếc kính vạn hoa ma thuật. Hành trình phát triển tinh thần của kiểu Bốn không nằm ở việc chụp lại tấm ảnh của một cái tôi vạn hoa, đóng khung và treo trên tường. Do đó, kiểu Bốn khám phá ra rằng họ thực sự là một dòng chảy của những trải nghiệm đẹp hơn, dồi dào và thỏa mãn hơn bất cứ điều gì họ có thể nghĩ ra trong trí tưởng tượng của mình.

Trải nghiệm tiếp xúc với với dòng chảy này mở ra cho chúng ta kết nối sâu sắc hơn với những người khác và với các khía cạnh tinh tế hơn của hiện thực tâm linh. Kết nối này luôn có vẻ rất cá nhân – quý giá và tồn tại trong thời điểm hiện tại. Theo một nghĩa nào đó, kiểu Bốn giúp chúng ta nhận ra sự thống nhất của bản thể cá nhân và các khía cạnh khác, phổ quát hơn về Bản chất thực sự của chúng ta.

Do đó, Bản chất thiết yếu đặc biệt của kiểu Bốn là hiện thân cho yếu tố cá nhân của Đấng Tối cao. Rằng điều vĩnh cửu trong chúng ta chính là những trải nghiệm về thế giới thông qua trải nghiệm cá nhân. Một khía cạnh cơ bản trong tâm hồn chúng ta là khả năng bị ảnh hưởng – khả năng được chạm vào và phát triển từ những trải nghiệm. Khi chúng ta cởi mở và hiện diện, trái tim của chúng ta bị ảnh hưởng và biến đổi bởi những trải nghiệm của chúng ta. Thật vậy, mỗi khi chúng ta cho phép bản thân mình thực sự được chạm vào cuộc

sống, chúng ta sẽ thay đổi theo những cách sâu sắc. Và cuối cùng, đây không phải là mục đích của tất cả các biểu hiện sáng tạo bản thân hay sao – để được chạm vào và biến đổi trái tim con người?

Khi kiểu Bốn làm theo Bản chất thực sự của họ, họ là một trong những người không ngừng sáng tạo và biến đổi, là một phần động lực của Bản chất. Kiểu Bốn đại diện cho sự sáng tạo, sự tuôn chảy không ngừng của vũ trụ luôn hiện diện và biến đổi trong cõi vĩnh hằng. Món quà sâu sắc nhất của kiểu Bốn là việc họ chính là biểu tượng của điều này, nhắc nhở các kiểu tính cách khác rằng tất cả đều tham gia vào sự sáng tạo của Đấng Tối cao.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không phải là một loại khép mình (Bốn, Năm, hay Chín). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Bốn. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Bốn, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Bốn. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Bốn. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Bốn (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Bốn một cách quá hạn hẹp).	Những người Kiểu Bốn thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Hai, Một hay Chín. Một, Sáu, và Năm là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Bốn.

Chương 11

KIẾU NĂM: NGƯỜI ĐIỀU TRA

“Điều đầu tiên cần phải làm để có được cái nhìn sâu sắc là quảng những cái tên được gán lên mọi thứ đi.”

— EUDORA WELTY

“Những khái niệm vật lý là sự sáng tạo tự do của trí tuệ loài người, và không phải, mặc dù nó trông có vẻ như là, được định đoạt duy nhất bởi thế giới bên ngoài.”

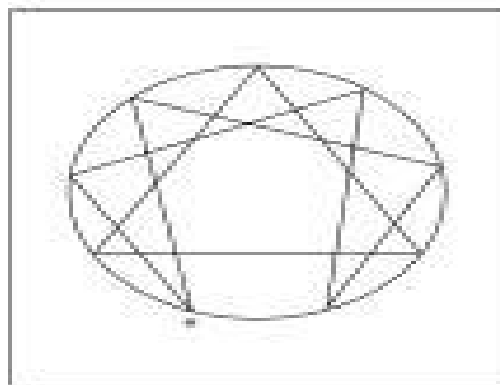
— ALBERT EINSTEIN

“Đề là bậc thầy trong bất cứ ngành kiến thức nào, bạn cần phải nắm vững tất cả những thứ liên quan đến nó; do đó để biết một thứ bạn cần biết tất cả mọi thứ.”

— OLIVER WENDELL HOLMES

“Vì không phải chúng ta ai cũng giống nhau và có thể biết được tất cả, nên chúng ta phải biết một chút về mọi thứ.”

— PASCAL



NHÀ TƯ TƯỞNG

NHÀ CẢI CÁCH

NGƯỜI QUAN SÁT

NHÀ CHUYÊN MÔN

KÊ CẤP TIẾN

CHUYÊN GIA

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi thích đào sâu mọi thứ và nghiên cứu những tiểu tiết cho đến khi tôi hiểu về một thứ nào đó một cách toàn diện nhất có thể.

-----2. Tôi là một người cực kỳ kín đáo, tôi không để quá nhiều người bước vào thế giới của tôi.

-----3. Tôi không cảm thấy quá quan trọng hay quyền lực – tôi nhỏ bé và vô hình. Tôi có thể làm một gián điệp giỏi!

-----4. Người khác sẽ nghĩ rằng tôi thật điên khùng nếu họ biết tôi nghĩ gì trong phần lớn thời gian.

-----5. Chỉ khi bạn có được mọi thông tin chính xác, bạn mới có thể có một quyết định lý trí – nhưng thực tế là hầu hết mọi người đều không thực sự lý trí.

-----6. Gia đình tôi nghĩ tôi hơi kỳ quái và lập dị – họ thường nói với tôi rằng tôi cần phải đi ra ngoài nhiều hơn.

-----7. Tôi có thể nói bất tận khi tôi muốn, nhưng hầu hết phần lớn thời gian, tôi lại thích ngấm nhìn tất cả những điều điên khùng xảy ra xung quanh

tôi.

-----8. Khi bạn cần giải quyết một vấn đề, hãy để tôi tự mình nghiên cứu nó, và tôi sẽ tìm ra câu trả lời.

-----9. Thực ra, bạn không thể trở nên kỳ dị hơn những gì được gọi là hành vi thông thường.

-----10. Tôi thường dành nhiều thời gian hoàn thiện những dự án mà tôi đang thực hiện.

-----11. Hầu hết mọi người đều thật thiếu hiểu biết, thật kỳ diệu là có bất cứ thứ gì có thể hoạt động.

-----12. Tôi biết rất nhiều về nhiều thứ khác nhau, và trong một vài lĩnh vực, tôi nhận định bản thân là một chuyên gia.

-----13. Tôi cực kỳ tò mò và thích điều tra tại sao mọi thứ lại hiện diện như vốn có – kể cả những điều hiển nhiên thực ra không hiển nhiên đến như vậy khi bạn thực sự ngắm nhìn chúng.

-----14. Đầu óc tôi dữ dội và năng động đến mức tôi cảm tưởng như nó đang bốc cháy.

-----15. Tôi thường quên mất thời gian bởi vì tôi hoàn toàn tập trung vào những gì tôi đang làm.

TÍNH CÁCH KIỂU NĂM: NGƯỜI ĐIỀU TRA

Kiểu tính cách mãnh liệt, lý trí: nhạy bén, sáng tạo, kín đáo và cô độc

Chúng tôi đã đặt tên tính cách kiểu Năm là Người Điều Tra, bởi hơn bất cứ loại tính cách nào khác, kiểu Năm luôn muốn tìm hiểu tại sao mọi thứ lại tồn tại theo như vốn có. Họ muốn hiểu thế giới hoạt động như thế nào, từ không gian vũ trụ, thế giới vi mô, động vật, thực vật hay khoáng sản – hoặc thế giới bên trong trí tưởng tượng của họ. Họ luôn luôn tìm kiếm, đặt câu hỏi

và đi sâu vào mọi thứ. Họ không chấp nhận các ý kiến và học thuyết đã được công bố, mà luôn cảm thấy cần phải kiểm tra tính xác thực thật của hầu hết các giả định. John, một nghệ sĩ đồ họa, mô tả cách tiếp cận cuộc sống này.

“Là một tính cách kiểu Năm có nghĩa là tôi luôn cần phải học hỏi và tiếp thu thông tin về thế giới. Một ngày không học cũng giống như một ngày âm u vậy. Là một kiểu Năm, tôi muốn có một sự hiểu biết về cuộc sống. Tôi muốn có một lời giải thích mang tính lý thuyết về lý do tại sao mọi thứ xảy ra như vốn có. Sự hiểu biết này khiến tôi cảm thấy có trách nhiệm và kiểm soát. Tôi thường học từ một khoảng cách của một người quan sát mà không phải là một người tham gia. Đôi khi hiểu được cuộc sống cũng tốt như việc sống cuộc sống đó. Việc nhận ra tôi cần phải sống cuộc sống của mình chứ không chỉ nghiên cứu về nó là một hành trình đầy khó khăn.”

Đằng sau sự theo đuổi tri thức không ngừng của kiểu Năm là những bất an sâu sắc về khả năng thành công trong cuộc sống. Kiểu Năm cảm thấy *họ không có khả năng làm mọi việc tốt như những người khác*. Nhưng thay vì trực tiếp tham gia vào các hoạt động để có thể củng cố sự tự tin, kiểu Năm “lùi một bước” vào tâm trí của mình, nơi họ cảm thấy có nhiều khả năng hơn. Họ có niềm tin rằng sự an toàn của tâm trí bản thân sẽ giúp họ học được cách làm mọi thứ – và một ngày nào đó họ có thể tham gia vào thế giới bên ngoài.

- ▶ NỖI SỢ CƠ BẢN: Trở nên vô dụng, vô vọng, vô năng.
- ▶ KHAO KHÁT CƠ BẢN: Trở nên có năng lực.
- ▶ THÔNG điệp BẢN NGÃ: "Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn tuân thực một việc gì đó."

Kiểu Năm dành nhiều thời gian để quan sát và suy ngẫm – lắng nghe âm thanh của gió hay của nhạc cụ, hoặc ghi chú về hoạt động diễn ra trong một ổ kiến ở sân sau nhà họ. Khi họ đắm mình vào quan sát, họ bắt đầu tiếp thu kiến thức và có được một cảm giác tự tin. Họ cũng có thể bắt gặp những thông tin

thú vị hoặc tạo ra các kết hợp sáng tạo mới (chơi một đoạn nhạc dựa trên bản ghi âm của gió và nước). Khi họ xác minh các quan sát của mình, hoặc nhận ra người khác hiểu được công việc của họ, năng lực của kiều Năm được xác nhận và điều này đáp ứng Khao khát Cơ bản của họ. (“Bạn thực sự hiểu những điều mình đang nói.”)

Kiến thức, hiểu biết và những nhận định sâu sắc được kiều Năm đánh giá cao, bởi bản sắc của họ được xây dựng dựa trên việc có ý tưởng và được là một người có điều gì đó bất thường và sâu sắc để bàn luận. Vì lý do này, kiều Năm không thích khám phá về những gì đã quen thuộc và tạo dựng một cách vững chắc. Đúng hơn, sự chú ý của họ chỉ bị thu hút bởi những gì khác thường, không ai chú ý đến, những thứ bí mật, huyền bí, kỳ quái, tuyệt vời hay những điều không thể tưởng tượng được. Điều tra những lãnh vực không xác định – biết điều gì đó mà người khác không biết tới, hoặc tạo ra thứ gì đó mà chưa ai từng trải nghiệm, cho phép kiều Năm có một bản sắc riêng mà không ai khác có. Họ tin rằng lối phát triển bản sắc là cách tốt nhất để họ có thể đạt được sự độc lập và tự tin.

Do đó, để cảm thấy an lòng và bảo vệ lòng tự trọng của riêng mình, kiều Năm cần phải có ít nhất một lĩnh vực chuyên môn cho phép họ cảm thấy có năng lực và có thể kết nối với thế giới. Kiều Năm nghĩ: “Tôi sẽ tìm thứ gì đó mà tôi có thể làm rất tốt, và rồi tôi sẽ có thể đáp ứng những thách thức của cuộc sống. Nhưng tôi không thể để những thứ khác làm tôi mất tập trung hoặc cản trở.” Bởi vậy, họ cực kỳ tập trung vào bất cứ lãnh vực nào mà ở đó họ có thể trở nên xuất sắc và cảm thấy an toàn. Đó có thể là thế giới toán học, hay thế giới nhạc rock & roll, hay nhạc cổ điển hoặc cơ học xe hơi, truyện kinh dị và khoa học viễn tưởng, hay một thế giới hoàn toàn được tạo ra trong trí tưởng tượng của họ. Không phải tất cả các kiều Năm đều là học giả hay tiến sĩ. Nhưng, tùy thuộc vào trí thông minh và các tài nguyên có sẵn cho họ, họ

tập trung cao độ vào việc làm chủ một thứ gì đó có thể chiếm được sự quan tâm của họ.

Dù tốt hay xấu, các lĩnh vực mà kiểu Năm khám phá không phụ thuộc vào sự công nhận của xã hội; thật vậy, nếu những người khác đồng ý với ý tưởng của họ quá dễ dàng, Kiểu Năm có xu hướng sợ rằng ý tưởng của họ có thể quá thông thường. Trong lịch sử có rất nhiều những kiểu Năm nổi tiếng đã lật ngược lại những tri thức hay cách làm việc thông thường (Darwin, Einstein, Nietzsche). Tuy nhiên, nhiều cá nhân kiểu Năm trở nên lạc lõng trong sự phức tạp của chính những quá trình suy nghĩ của mình, trở nên lập dị và cô lập về mặt xã hội.

Do đó, sự tập trung cao độ của kiểu Năm có thể dẫn đến những khám phá đáng chú ý và mang tính đổi mới, nhưng khi tính cách của họ trở nên cứng nhắc hơn, nó cũng có thể mang tới những vấn đề về lòng tự trọng. Điều này là do trọng tâm chú ý của họ vô tình có chức năng đánh lạc hướng họ khỏi những vấn đề thực tiễn cấp bách nhất mà họ gặp phải. Bất kể họ đang lo lắng về điều gì – các mối quan hệ, thiếu sức mạnh thể chất, không có khả năng tìm việc... – kiểu Năm trung bình thường không đối mặt với những vấn đề đó. Thay vào đó, họ tìm một điều gì đó khác để khiến cho họ cảm thấy bản thân có năng lực hơn. Điều trớ trêu là dù họ phát triển ở mức độ nào thì điều đó cũng không thể giải quyết những bất an cơ bản của họ về năng lực của bản thân trong xã hội. Ví dụ, là một nhà sinh vật học biển, một kiểu Năm có thể học mọi kiến thức về một loại động vật có vỏ, nhưng nếu nỗi sợ của cô ấy là không thể quản lý gia đình của mình một cách thật tốt, cô ấy sẽ không giải quyết được nỗi lo lắng tiềm ẩn của mình.

Trực tiếp đối mặt với các vấn đề về thể chất là một việc đáng sợ đối với kiểu Năm. Lloyd là một nhà sinh vật học đang làm việc tại một phòng thí nghiệm y học lớn.

“Kể từ khi tôi là một đứa trẻ, tôi đã trốn tránh các môn thể thao và các hoạt động thể chất mạnh bất cứ khi nào có thể. Tôi đã không bao giờ học được cách leo dây trong các lớp gym, tôi ngừng việc tham gia hoạt động thể thao sớm nhất có thể, và mùi ở các phòng gym khiến tôi khó chịu. Cùng thời điểm đó, tôi đã luôn tham gia vào các hoạt động trí não. Tôi học đọc lúc ba tuổi, và ở trường tôi luôn là một trong những học sinh giỏi nhất.”

Do đó, họ dành phần lớn thời gian của cuộc sống để thu thập và lên các ý tưởng cũng như phát triển những kỹ năng họ nghĩ sẽ mang lại sự tự tin và chuẩn bị. Giống như họ muốn giữ lại tất cả những thứ đã được học và mang theo chúng trong đầu. Vấn đề là trong khi tập trung vào quá trình này, họ không thể tương tác với người khác và phát triển những kỹ năng xã hội thực tiễn khác. Họ dành nhiều thời gian để thu thập và đắm chìm vào những bộ sưu tập của mình, và ít thời gian hơn vào những nhu cầu thực sự của bản thân.

Thách thức đối với kiểu Năm là hiểu được rằng họ có thể theo đuổi bất cứ câu hỏi hay vấn đề nào có thể nảy nở trong trí tưởng tượng của họ và duy trì các mối quan hệ, chăm sóc bản thân thật tốt, và có được một cuộc sống khỏe mạnh.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Những người thuộc kiểu Năm thường kể lại rằng khi còn nhỏ, họ đã không cảm thấy an toàn trong gia đình của mình, họ luôn cảm thấy bị đe dọa bởi cha mẹ mình, và từ đó họ bắt đầu tìm cách để có thể cảm thấy an toàn và tự tin. Đầu tiên, họ tách khỏi gia đình và chui vào không gian cá nhân của bản thân – trong đầu họ, hay một không gian thật, hay trong những cảm xúc họ có. Thứ hai, họ chuyển hướng chú ý ra xa khỏi những nhu cầu thể chất và cảm xúc sang một thứ gì đó “khách quan”.

Những kiểu Năm trẻ tuổi có thể dành nhiều thời gian ở một mình: họ là những đứa trẻ ít nói thường không chơi với người khác, thay vào đó họ khiến

đầu óc và trí tưởng tượng bận rộn với những cuốn sách, tập luyện một thứ nhạc cụ hay chơi máy tính, thu thập côn trùng hay các loại cây, chơi các bộ trò chơi hay các bộ công cụ hóa học. Những đứa bé kiểu Năm thường là những đứa trẻ xuất sắc trong một lĩnh vực nào đó (ví dụ như đánh vần hay toán học) nhưng lại không thích những hoạt động khác (đạp xe hay câu cá). Những người khác trong gia đình, đặc biệt là những phụ huynh hay lo lắng, thường muốn đứa trẻ kiểu Năm trở nên “bình thường” và thường đặc biệt cố gắng để gây áp lực khiến kiểu Năm tham gia vào các hoạt động xã hội. Những nỗ lực này thường gặp phải sự chống đối kịch liệt của kiểu Năm.

Mặc dù rất thông minh, khi còn nhỏ Michael là một đứa trẻ bị cô lập và thường bị trừng phạt bởi những tài năng trí tuệ của mình, kể cả bởi chính cha mẹ của anh.

“Khi còn nhỏ, tôi đã mắc phải các chứng dị ứng và nhiễm trùng đường hô hấp, vậy nên tôi phải ở nhà thay vì đi đến trường đến tận lúc tám tuổi. Do đó, tôi có rất nhiều thời gian ngồi một mình, đọc sách và dành ít thời gian với những đứa trẻ khác hơn. Khả năng kết hợp chân tay của tôi không được tốt, do đó tôi cũng không muốn tham gia các hoạt động mà những đứa trẻ khác thích. Thế là tôi trở thành một đứa trẻ một sách với cái mũi thò lò.”

Trong khi trí tưởng tượng của kiểu Năm có thể là một nguồn cho sự sáng tạo và lòng tự hào về bản thân, sống trong trí tưởng tượng đó gần như hoàn toàn khiến cho họ càng lo lắng về bản thân mình và thế giới. Không đơn giản là những kiểu Năm trẻ tuổi chỉ nhìn thấy thế giới xung quanh mình với một sự sáng suốt tuyệt vời, họ cũng suy ngẫm về nó trong tâm trí của mình – một năng lực dẫn đến những hệ quả to lớn về sau, kể cả tốt lẫn xấu.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành

động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Mason, một kiến trúc sư và nhà quy hoạch cộng đồng, nhớ lại những sự kiện khó khăn khiến cho anh trốn vào tâm trí của mình.

“Tôi là đứa con ít tuổi nhất trong năm anh chị em, với một người cha bị mù và một người mẹ luôn thương yêu chúng tôi nhưng quá bận rộn trong việc chăm sóc chồng và những đứa con khác, do đó hiếm khi bà dành thời gian cho tôi. Tôi có một người chị hay bị nạt, người liên tục nói rằng tôi là một sai lầm, rằng không ai muốn có tôi hay yêu thương tôi, và tôi nên chết hoặc biến đi. Tôi đã tin rằng điều đó là đúng suốt cuộc đời và có những mối quan hệ không rõ ràng với cha mẹ và anh em của mình. Tôi thu mình lại và tạo ra một thực tại của riêng mình, nơi tôi tưởng tượng mình là nhà lãnh đạo của thế giới tự tạo đó.”

Do đó, kiểu Năm không đòi hỏi gì từ người khác, trừ việc để cho họ một mình theo đuổi những mối quan tâm riêng mà không bị ảnh hưởng bởi những yêu cầu hay nhu cầu của một ai đó khác, đặc biệt là những nhu cầu tình cảm. Họ như thể muốn nói rằng: “Tôi sẽ không yêu cầu gì nhiều ở bạn nếu bạn không yêu cầu gì nhiều ở tôi.” Sự độc lập – hay có lẽ chính xác hơn, sự không bị xâm phạm – được kiểu Năm tìm kiếm như một cách để có được sự an toàn và cảm giác rằng họ có thể kiểm soát cuộc sống của mình.

Việc không bị xâm phạm cũng cho phép kiểu Năm có thời gian để phát triển những kỹ năng “có ích cho xã hội”, để cuối cùng có thể sẵn sàng kết nối với người khác. Ví dụ, họ có thể học cách đánh đàn piano chủ yếu vì họ yêu thích việc đó và nó mang lại cho họ thời gian được ở một mình; nó cũng thúc đẩy lòng tự hào về bản thân và mang tới cho họ một bản sắc ở trong gia đình. Âm nhạc là một cây cầu tiềm năng để dẫn đến người khác, nhưng nó cũng là

một cách để biến mất: thay vì nói chuyện với mọi người, họ có thể đánh đàn cho người khác nghe.

Trên khía cạnh tâm lý, kiểu Năm bị mắc kẹt trong giai đoạn tách rời của tuổi ấu thơ – giai đoạn tầm hai đến ba tuổi rưỡi – khi một đứa trẻ học cách sống độc lập với mẹ của mình. Vì bất cứ lý do nào, những kiểu Năm nhỏ tuổi cảm thấy cách duy nhất để có thể độc lập là khiến cho bản thân không còn muốn được chăm bẵm và kết nối về mặt cảm xúc với mẹ của mình. Do đó, khi còn nhỏ tuổi, kiểu Năm đã học cách cắt đứt những cảm xúc đau đớn của nhu cầu và sự mong mỏi được ở bên mẹ bằng cách trốn vào tâm trí của mình.

Lloyd suy ngẫm về điều đã gây ra cảm giác tách biệt của mình.

“Tôi cảm thấy tách biệt với mẹ mình trước khi tôi có thể nhớ được gì. Trái tim bà đã tan vỡ hai lần trước khi tôi ra đời: bà lấy một người đàn ông nhưng không thể duy trì mối quan hệ và đã đổ lỗi cho diện mạo và sự kém hấp dẫn của bà; nhưng hóa ra ông ta là dân gay cổ giả vờ ‘thẳng’. Sau khi bà lấy bố tôi (người rất an toàn, đáng tin cậy và không thích mạo hiểm), con trai của họ đã chết sau ba ngày được sinh ra. Sau hai năm với hai lần sảy thai, tôi ra đời. Tôi nghĩ mẹ tôi đã không thể dành trọn trái tim của bà cho tôi kể sau tất cả những chuyện đó.”

Học cách thoát khỏi sự chăm bẵm – dù có khao khát nó – trở thành cách để bảo vệ họ khỏi bất cứ những tổn thương hay nỗi buồn nào. Điều này biểu hiện rõ ràng đối với những kiểu Năm trưởng thành, giải thích sự e ngại trước việc kết nối về mặt cảm xúc với người khác. Việc rời khỏi sự an toàn trong tâm trí, quay trở lại với cơ thể và những cảm xúc cũng chính là việc trải nghiệm một lần nữa những nỗi buồn chán và tức giận sơ khai trong bản thể sơ sinh của họ. Những cảm xúc đó làm mất đi khả năng tập trung tinh thần của kiểu Năm – nền tảng của lòng tự tin mà họ có – do nó bị họ chống lại một cách mạnh mẽ. Kể cả việc muốn một thứ gì đó thông thường cũng đe dọa sự

an toàn trong tâm hồn của họ. Do đó, những kiểu Năm trưởng thành sống một cuộc đời né tránh tất cả những thứ mà họ khao khát nhất, đè nén những mong mỏi của mình và kiếm tìm những đam mê thay thế trong các mối quan tâm, sở thích và sự sáng tạo.

CÁC KIỂU CÁNH

Ví dụ

David Lynch

Stephen King

Glenn Gould

Georgie O’Keefe

Joyce Carol Oates

Sinead O’Connor

Merce

Cunningham

Lily Tomlin

Tim Burton

Kurt Cobain

Vincent Van

Gogh

KIỂU NĂM VỚI CÁNH BỐN: KẺ NGƯỢC DÒNG

Cấp độ lành mạnh. Tính tò mò và sự nhạy bén kết hợp lại trong kiểu cánh này cùng với khao khát được thể hiện một tầm nhìn độc đáo, mang tính cá nhân. Những người này là những người nhiều cảm xúc, sự tự ngẫm cũng như tính sáng tạo hơn các kiểu Năm với cánh Sáu. Họ tìm kiếm một bản sắc mà người khác chưa khám phá ra – một thứ có thể thực sự thuộc về họ. Không

có thiên hướng khoa học, họ thường là những kẻ sáng tạo cô đơn, vừa đam mê lại vừa xa cách. Họ ngẫu hứng và có tính sáng tạo: sự mảy mò của họ với những hình thái quen thuộc có thể dẫn đến những cải tiến đáng kinh ngạc. Thường bị hấp dẫn bởi nghệ thuật, họ sử dụng trí tưởng tượng nhiều hơn là những lập luận, mang tính hệ thống của trí óc họ.

Cấp độ trung bình. Mặc dù chủ yếu nhận dạng với trí tuệ của bản thân, những người thuộc kiểu cánh này thường vật lộn với những cảm xúc mãnh liệt có thể gây ra những khó khăn trong việc duy trì các nỗ lực và trong việc làm việc với người khác. Họ độc lập hơn những kiểu cánh khác và chống đối việc những cấu trúc nào đó bị áp lên họ. Những mối quan tâm của họ thường hướng tới những thứ vô thực và kỳ diệu hơn là những thứ lý tính hay lãng mạn: họ có thể dễ dàng đi lạc trong những khung cảnh tưởng tượng trong tâm trí họ. Họ không giỏi duy trì sự tỉnh táo và thường trở nên thiếu thực tế trong quá trình theo đuổi những sở thích của họ. Họ có thể bị hấp dẫn bởi những chủ đề xấu xa, bị cảm đoán hay những thứ kinh dị và đáng kinh tởm.

KIỂU NĂM VỚI CÁNH SÁU: NGƯỜI GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Cấp độ lành mạnh. Thói quen quan sát đi kèm với tính tổ chức và tỉ mỉ khiến cho những người thuộc phân loại tính cách này có khả năng rút ra những kết luận có ý nghĩa từ hàng loạt những mâu thuẫn thông tin lẫn lộn và đưa ra những dự đoán dựa trên các kết luận đó. Họ tìm kiếm một bản sắc có thể mang lại cho họ sự an toàn và ý nghĩa trong một khung cảnh lớn hơn. Họ thường bị hấp dẫn bởi những lĩnh vực kỹ thuật: kỹ thuật, khoa học, triết học, cũng như sáng chế và sửa chữa. Họ có thể là những người có tính hợp tác, kỷ luật, kiên trì, và quan tâm đến những vấn đề mang tính thực tiễn hơn những phân loại khác. Họ có khả năng kết hợp tài năng cải tiến của mình với sự nhanh nhạy trong kinh doanh, đôi khi mang lại những kết quả kinh doanh với lợi nhuận rất lớn.

Cấp độ trung bình. Có lẽ là kiểu tính cách thông minh nhất trong các phân loại, những người này quan tâm đến những lý thuyết, công nghệ, và việc thu thập các kiến thức thực tế cũng như các chi tiết nhỏ nhất. Là những nhà phân tích và những chuyên gia biên tập các bản catalog về môi trường xung quanh, họ ưa thích việc mổ xẻ các bộ phận của một vấn đề để khám phá cách nó vận hành. Cực kỳ tiết chế và kín đáo về những cảm xúc của bản thân, sự tập trung của họ hướng vào các sự việc nhiều hơn là vào con người, mặc dù các kiểu Năm với cánh Sáu nhận dạng mạnh mẽ với những người quan trọng trong cuộc sống của họ. Không phải là những người hay ngẫm nghĩ về bản thân, họ thích được quan sát và hiểu về thế giới xung quanh mình hơn. Họ có tính hay tranh luận hơn các phân loại khác và có xu hướng khẳng khẳng bảo vệ ý kiến của mình. Họ thường trở nên hung hăng và chủ động tấn công những người không đồng tình với họ.

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG TÍNH CÁCH KIỂU NĂM

Sự tự cô lập và tính thu thập. Trong Cấp độ Trung bình, kiểu Năm Tự bảo tồn nỗ lực có được sự độc lập và tách biệt bằng việc giảm thiểu những nhu cầu mà họ có. Họ cực kỳ thận trọng trong việc sử dụng năng lượng của bản thân. Luôn cân nhắc về việc họ nên theo đuổi những hoạt động và mục tiêu nào, và luôn tự hỏi liệu họ có đủ nguồn năng lượng tinh thần để hoàn thành những hoạt động đó hay không. Nếu không, các hoạt động nói trên sẽ bị từ bỏ. Kiểu Năm Tự bảo tồn cũng giữ lại năng lượng và các nguồn lực họ có để tránh việc phải cần đến người khác quá nhiều, họ cố gắng lấy từ môi trường sống ít nhất có thể. Do đó, họ có thể rất kín đáo và luôn có xu hướng bảo vệ gia đình cũng như nơi làm việc của mình.

Ví dụ

Stephen
Hawking
Bill Gates
Doris Lessing
Bobby Fischer
Laurie anderson
Brian Eno
Jane Goodall
Isaac asimov
Amelia Earhart
Charles Darwin

Những kiểu Năm Tự bảo tồn là những kẻ cô đơn đích thực của Enneagram, họ yêu thích sự cô độc và nhìn chung thường né tránh các mối quan hệ xã hội. Họ dễ dàng cảm thấy mệt mỏi với mọi người, đặc biệt trong những khung cảnh xã hội. Mặc dù họ có thể là những người thân thiện và nói nhiều, họ thường chậm chạp trong việc kết nối với người khác và cảm thấy cạn kiệt năng lượng bởi những kết nối xã hội. Do đó, họ cần dành thời gian ở trong nhà và lấy lại năng lượng. Họ có thể trở nên cực kỳ hằn học với những mong đợi mà người khác có ở họ. Thường họ sẽ tìm cách tối thiểu hóa những nhu cầu của mình để sống với một mức tài chính hạn hẹp hơn, do đó tránh việc những mối quan hệ với người khác sẽ ảnh hưởng lên sự độc lập và không gian riêng tư của họ. Họ cũng là những biến thể lạnh lùng về mặt cảm xúc nhất trong các phân loại kiểu Năm. Trong khi họ có thể trở nên ấm áp với bạn bè và những người thân thiết, họ thường trở nên vô cảm và gặp khó khăn trong việc bộc lộ cảm xúc của mình với người khác.

Trong những Cấp độ lạnh mạnh, những kiểu Năm Tự bảo tồn tự cô lập mình một cách kiên cố, và làm tất cả mọi thứ để né tránh những mối quan hệ

xã hội. Sự tự cô lập thường dẫn đến những lối suy nghĩ méo mó và những ý tưởng hoang đường. Họ có thể bộc lộ những xu hướng hoang tưởng, đặc biệt là những phân loại cánh Sáu.

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG TÍNH CÁCH KIỂU NĂM

Chuyên gia. Trong Cấp độ trung bình, những kiểu Năm Xã hội kết nối với mọi người và tìm ra một bản sắc xã hội cho chính mình thông qua những kiến thức và kỹ năng họ có. Họ thích nhìn nhận bản thân như những bậc thầy trí tuệ và muốn trở thành một nhân vật không thể thiếu trong lĩnh vực chuyên môn của mình (ví dụ như người duy nhất trong văn phòng biết sửa máy tính). Là phân loại trí tuệ nhất trong tính cách kiểu Năm, kiểu Năm Xã hội thường bị hấp dẫn bởi thế giới tri thức, khoa học, và các loại chuyên môn khác. Họ thường đóng vai là những shaman, người thông thái nhất trong tập thể có khả năng mang tới những kiến thức bí mật. Những kiểu Năm Xã hội thích nói về những chủ đề quan trọng và những lý thuyết phức tạp, nhưng họ không mấy hứng thú với các cuộc tán gẫu. Họ tương tác với người khác thông qua việc tranh luận về các ý tưởng, phê bình xã hội, và phân tích các xu hướng.

Những kiểu Năm Xã hội thiếu lành mạnh hơn thường cảm thấy họ không thể kết nối với người khác nếu không thông qua những kiến thức chuyên môn của họ. Họ sử dụng thông tin mà họ có như những phương thức mặc cả, như một cách để gây ảnh hưởng. Họ có thể trở nên tham vọng về mặt xã hội bằng cách trở nên một phần của giới trí thức hay nghệ sĩ cao cấp. Họ không muốn “mất thời gian” vào những người không thể hiểu công việc của họ.

Trong Cấp độ thiếu lành mạnh hơn, những kiểu Năm Xã hội có xu hướng thể hiện những tư tưởng cực đoan và khiêu khích. Họ thường là những kẻ chống lại chính quyền và chống đối xã hội, chế giễu nhân loại, coi loài người không gì hơn là những kẻ ngu ngốc. Họ có thể có những lý thuyết kỳ dị về xã

hội hay hiện thực nhưng, không giống như những kiểu Năm Tụ bảo tồn, họ luôn quyết tâm thể hiện điều đó với người khác.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG TÍNH CÁCH KIỂU NĂM

“Đây là Thế Giới của tôi”. Trong Cấp độ trung bình, tính cách xa lánh và né tránh của kiểu Năm trở nên mâu thuẫn với khao khát có được những kết nối mãnh liệt của Bản thể Tình Dục. Những kiểu Năm Tình dục thích chia sẻ những thông tin bí mật với những người thân thiết. (“Tôi chưa từng kể điều này với ai.”) Nhưng họ luôn trải nghiệm một mức độ căng thẳng giữa việc theo đuổi người họ thích và sự thiếu tự tin trong kỹ năng giao tiếp xã hội của mình. Những kiểu Năm Tình dục thường có động lực kết nối một cách mãnh liệt với mọi người, mặc dù họ làm điều đó với nỗi lo sợ và xu hướng rút lui bất cứ lúc nào. Họ dễ mên và nói nhiều hơn hai Bản thể Bản năng còn lại của tính cách kiểu Năm, nhưng họ có thể khiến mọi người ngạc nhiên và lo lắng mỗi khi bất thành lĩnh rút lui và biến mất trong thời gian dài. Một mặt, khi họ có tình cảm lãng mạn với một ai đó, họ thường cực kỳ cởi mở và kết nối, như những kiểu Chín. Mặt khác, khi họ cảm thấy người khác không cảm kích hay thấu hiểu họ, họ có thể nhanh chóng trở nên xa cách về mặt cảm xúc. Những kết nối sâu sắc với người khác thường đi liền với những khoảng thời gian dài cô đơn.

Bản năng Tình dục thường kết hợp với trí tuệ để tạo ra một trí tưởng tượng mãnh liệt. Những kiểu Năm Tình dục tạo ra nhiều hiện thực thay thế – đủ loại “thế giới” riêng tư – mà họ mang đến cho những đối tượng tình yêu tiềm năng. Họ luôn kiếm tìm một đối tượng hoàn hảo, một người tình suốt đời, người không mất hứng thú vì sự kỳ quặc của họ. (“Sự mãnh liệt này có làm em sợ hãi hay không?”) Bản năng Tình dục mạnh mẽ mang lại cho những kiểu Năm Tình dục động lực để mạo hiểm tạo ra những mối liên hệ cảm xúc cũng

như những nguồn giải trí thư giãn sau những hoạt động trí não liên tục. Nó trở thành một cách giúp kiều Năm giữ cân bằng. Nhưng đối với những kiều Năm thiếu lành mạnh hơn, sự kết hợp giữa trí tưởng tượng và tính dục khiến họ trở nên tăm tối và ám ảnh: họ có thể trở nên lạc lối trong những ảo mộng và giấc mơ.

Trong Cấp độ thiếu lành mạnh, vết thương từ những tình yêu đã đánh mất và cảm giác bị chối từ có thể dẫn kiều Năm Tình dục đến với sự cô lập và những hành vi hủy hoại bản thân. Do tính tò mò đến mức bệnh hoạn, họ thường bị cuốn hút tới những lối sống nguy hiểm và dễ trở thành những thành phần bất hảo của xã hội.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỀU NĂM ĐỂ PHÁT TRIỂN

Hầu hết các cá nhân kiều Năm sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của đối với cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiều tính cách mà mình có.

LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	Từ khóa: <i>Tinh thần tham gia, Có tầm nhìn</i>	Kiểu Năm từ bỏ niềm tin rằng họ tách biệt với môi trường của họ – như một người quan sát từ bên ngoài – và do đó có thể tham gia vào cuộc sống một cách tự tin. Họ cũng có thể đạt được những Khao khát Cơ bản của mình – có khả năng, tài giỏi và có thể sống trong thế giới này. Họ trở nên sáng suốt, hiểu biết, thâm thúy, và đầy lòng cảm thông.
	Cấp độ 2	Hay quan sát, Nhạy bén	Kiểu Năm tập trung vào môi trường để có thể cảm thấy tự tin sống trong môi trường đó và tạo dựng những kỹ năng để chống lại Nỗi sợ Cơ bản của họ. Hình ảnh bản thân: “Tôi thông minh, tò mò và độc lập.”
	Cấp độ 3	Tập trung, Sáng tạo	Kiểu Năm củng cố hình ảnh bản thân bằng cách đạt được một lượng kiến thức hay kỹ năng khiến họ trở nên tài năng và mạnh mẽ. Không thích cạnh tranh với người khác, họ thích khám phá những ý tưởng và hình thái. Sự “mây mờ” của họ có thể mang tới nhiều ý tưởng, sáng chế và nghệ thuật độc đáo.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	Quá cầu toàn, Luôn chuẩn bị	Kiểu Năm bắt đầu sợ rằng họ vẫn thiếu các kỹ năng cần thiết và họ cần phải chuẩn bị nhiều hơn trước khi có thể khẳng định vị trí của mình trong thế giới. Họ cảm thấy không chắc chắn về bản thân mình trong nhiều lĩnh vực, luôn muốn được quay trở về với sự an toàn trong tâm trí họ. Họ học hỏi, luyện tập, và thu thập nhiều kiến thức, tài nguyên và kỹ năng.
	Cấp độ 5	Lạnh lùng, Tập trung vào một việc gì đó	Kiểu Năm lo rằng những sở thích khác sẽ khiến họ mất trung vào các dự án của mình, do đó họ né tránh những sự “xâm phạm” này bằng cách tăng cường các hoạt động trí óc. Họ tối thiểu hóa những nhu cầu của mình, trở nên hay lo lắng, lý trí và bí ẩn. Họ dành nhiều thời gian một mình, đưa ra các giả thuyết và suy ngẫm về những hiện thực thay thế.
	Cấp độ 6	Cực đoan, Khiêu khích	Kiểu Năm sợ rằng người khác sẽ đe dọa đến bản sắc mà họ đã tạo ra, do đó họ tránh xa mọi người. Họ thù ghét sự tự tin và bình tĩnh của người khác và thích lật đổ những niềm tin mà người khác có. Những ý tưởng của riêng họ có thể kỳ quặc và đáng sợ, và họ khinh bỉ những ai không thể hiểu họ.
THIẾU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	Vô thần, Lập dị	Kiểu Năm thiếu lành mạnh sợ rằng họ không có khả năng tìm được một chỗ đứng trong xã hội, và điều này có thể đúng. Để đạt được sự an toàn, họ cắt đứt mọi kết nối với thế giới bên ngoài, ẩn náu một thế giới cô lập và càng ngày càng trống rỗng. Họ từ chối tất cả mọi người nhưng những nhu cầu cơ bản của họ vẫn nhuộm đầy những nỗi sợ hãi.
	Cấp độ 8	Hoảng sợ, Không tinh táo	Kiểu Năm cảm thấy thật nhỏ bé và bất lực, đến nỗi hầu như tất cả mọi thứ đều trở nên đầy đe dọa đối với họ. Tâm trí họ bị lấp đầy bởi những tưởng tượng tăm tối và những nhận thức kỳ dị. Họ từ chối mọi sự giúp đỡ, tránh xa người khác và bắt đầu gặp những cơn ác mộng và chứng mất ngủ tồi tệ. Họ không thể khiến cho tâm trí mình thôi bị kích thích.
	Cấp độ 9	Muốn được lãng quên, Tự hủy diệt bản thân	Cảm thấy họ không còn có thể bảo vệ bản thân khỏi những nỗi đau và sự sợ hãi, những kiểu Năm thiếu lành mạnh muốn trốn thoát khỏi hiện thực. Trong một số trường hợp, họ cố gắng có được điều này thông qua những cơn chấn động tâm thần hay sự từ bỏ của chứng tâm thần phân liệt. Họ cũng có thể tìm cách trốn thoát bằng cách tự tử.

HỒI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO KIỂU NĂM: LUI VÀO THẾ GIỚI TRONG TÂM TRÍ HỌ

Bất cứ khi nào kiểu Năm cảm thấy mệt mỏi bởi những người xung quanh và những tình huống xảy ra trong cuộc sống, họ ngay lập tức từ bỏ sự kết nối với xúc giác và cảm xúc của bản thân và trốn vào trong tâm trí của mình. Trên thực tế, họ cố gắng tìm kiếm một vị trí thuận lợi để có thể phân tích tình huống của bản thân một cách khách quan.

Khi kiểu Năm rút lui vào tâm trí của mình như vậy, họ *ngưng kết nối trực tiếp với những trải nghiệm của mình và thay vào đó tập trung vào những*

nhận xét lý trí về trải nghiệm đó. Họ biến những trải nghiệm thành những khái niệm và sau đó nhìn nhận xem những khái niệm đó phù hợp với hiểu biết về hiện thực mà họ đã có như thế nào. Ví dụ, một nhà tâm lý học kiểu Năm có thể có một cuộc trò chuyện vui vẻ với một người bạn và bất thành tình nhận ra bản thân đang cân nhắc những suy nghĩ và cảm xúc của người bạn đó trên phương diện các cấu trúc tâm lý thay vì chỉ lắng nghe người bạn đó. Một kiểu Năm khác dành hầu hết kỳ nghỉ của mình ghi chú về cuốn tiểu thuyết mà cô ấy đang viết thay vì thư giãn và tận hưởng kỳ nghỉ.

TÁI KẾT NỐI VỚI THẾ GIỚI

Hãy nhìn quanh căn phòng mà bạn đang ở, và hãy liệt kê tất cả những điều mà bạn chưa hề để ý tới thời điểm hiện tại trong Nhật ký Nội tâm. Hãy để ý xem bạn đã bỏ lỡ hay coi nhẹ điều gì. Có những thứ gì mới, những màu sắc, những điểm bất thường, hay những đặc điểm trong căn phòng mà bây giờ bạn mới nhận ra? Khi chúng ta hiện diện, chúng ta để ý thấy tất cả mọi thứ. Nhưng khi chúng ta rút lui vào tâm trí mình, chúng ta không nhận ra nhiều điều.

Bất cứ khi nào bạn ở một nơi nào đó, bạn có thể thực hành bài tập này. Tuy nhiên, đầu tiên, bạn phải trở nên hiện diện bằng cách cảm nhận bản thân và tập thở. Sau đó nhìn vào thế giới như thế bạn chưa bao giờ nhìn thấy nó trước kia. Nếu bạn là một kiểu Năm, bạn có thể sử dụng bài tập này để kết nối với thế giới và “kích hoạt” Hồi chuông Cảnh tỉnh; nếu bạn không phải là một kiểu Năm, bạn sẽ hiểu cảm giác là một kiểu Năm hơn.

Theo thời gian, những kết nối trí tuệ, những bình luận cũng như các ý tưởng của kiểu Năm bắt đầu được kết hợp lại để tạo thành một thứ mà chúng tôi gọi là *Bộ đồ chơi Xây dựng Nội tâm*. Bộ Đồ chơi này có thể trở thành hiện thực chủ đạo của kiểu Năm – bộ lọc mà họ dùng để cảm nhận thế giới. Càng ngày, việc thêm vào các ý tưởng mới, tái xây dựng những ý tưởng cũ, và

cố gắng nhìn nhận những phần khác nhau của cấu trúc trí tuệ này kết nối với nhau như thế nào trở thành sở thích chính của các kiểu Năm. Bởi vì họ luôn luôn có khả năng nghĩ ra các ý tưởng mới, việc này trở thành một cách hữu hiệu để họ củng cố lòng tự hào bản thân cũng như để bảo vệ cái tôi của mình. Nhưng tập trung hoàn toàn vào Bộ Đồ chơi Xây dựng khiến cho kiểu Năm trừu tượng hóa và khái niệm hóa thế giới thay vì trực tiếp trải nghiệm nó, và điều này dẫn đến việc đánh mất kết nối với sự chỉ dẫn Bản năng. Nói cách khác, việc chơi với các ý tưởng mang lại cho kiểu Năm một sự tự tin tức thời nhưng không phải là một giải pháp cho những vấn đề cụ thể trong thế giới thực của họ.

Vai trò Xã hội: Chuyên gia

Kiểu Năm càng trở nên tự ti, họ càng cảm thấy khó khăn hơn trong việc kết nối với người khác nếu không thông qua vai trò Nhà Chuyên Gia của họ. Nỗi sợ Cơ bản (sợ trở nên vô vọng, không có sức mạnh, và bất tài) khiến họ muốn trở nên tự tin hơn và muốn đeo tạc nên một bản sắc cho chính mình. Họ làm việc này bằng cách nắm bắt những thông tin mà không ai trong mạng lưới của họ biết (ví dụ như những bước đi cờ vua tinh tế hay những phương diện phức tạp hơn của chiêm tinh học – của Enneagram). Họ có thể tạo ra một lĩnh vực sáng tạo độc nhất của chính họ.

Tuy vậy, biết rất nhiều thứ về cờ vua là không đủ nếu những người khác trong mạng lưới của họ cũng học được nhiều như vậy; kiểu Năm trung bình phải vượt lên tất cả mọi người trong sự hiểu biết về trò chơi hay tìm ra một trò chơi khác để chơi: có lẽ là một trò chơi phức tạp được chơi bởi những người Inca hay một trò chơi máy tính hiểm hóc và phức tạp.

Trong khi kiểu Năm dành nhiều thời gian vào những mục tiêu đã chọn lựa, họ cũng nhận thức được rất nhiều lĩnh vực trong cuộc sống họ chưa thành

thạo. Là một nhà vật lý học sáng giá hoặc một nhà văn điêu luyện không thể hoàn toàn bù đắp cho việc không biết nấu ăn, lái ô tô hay có thể kết nối thành công trong một mối quan hệ. Những hoạt động thể chất và các loại hình thể thao là một nỗi xấu hổ đối với cái kiểu Một, một lời gợi nhắc về thứ mà họ không thể thành thạo. Các hoạt động xã hội cũng như những khía cạnh khác của cuộc sống có thể là bản án tử hình đối với kiểu Năm. Một Kiểu Năm có thể hẹn hò một vài lần, nhưng nếu cô ấy bị tổn thương theo một cách nào đó bởi trải nghiệm hẹn hò, cô ấy sẽ không mạo hiểm làm điều đó một lần nữa trong hàng năm. Nếu điều này tiếp diễn, kiểu Năm sẽ giới hạn bản thân trong rất ít các hoạt động mà họ cảm thấy an toàn.

ĐIỀU GÌ THỰC SỰ TẠO RA SỰ TỰ TIN

Đề ý sự dựa dẫm của bạn vào một lĩnh vực quan tâm cụ thể. Lĩnh vực này khiến bạn cảm thấy như thế nào về bản thân? Liệu bạn có cảm thấy kết nối với người khác nếu không bàn luận đến lĩnh vực chuyên môn của mình? Có những lĩnh vực khác trong cuộc sống mà bạn đang lo là vì chúng mang lại cho bạn nỗi xấu hổ và sự lo lắng không? Bạn có đang tập trung vào một bản sắc nhất định mà không màng tới việc phát triển những lĩnh vực khác hay không?

Lòng tham và Cảm giác bé nhỏ

Nỗi Khổ Hình của kiểu Năm (“Mối tội đầu” của họ) là *lòng tham*, một sự bóp méo cảm xúc gây ra bởi cảm giác bé nhỏ và bất lực không thể bảo vệ bản thân trong thế giới này. Nỗi lo sợ khiến kiểu Năm thu mình lại và lòng tham khiến họ thu thập bất cứ nguồn lực nhỏ nào có sẵn. Kiểu Năm cảm thấy họ không có nhiều nguồn lực, và những nhu cầu của người khác có thể làm họ suy yếu hay kiệt sức.

Thực ra, kiểu Năm là một trong những tính cách không màng tới vật chất nhất trong các kiểu tính cách và luôn hạnh phúc với rất ít tiện nghi. Tuy vậy, họ có tính tham lam đối với thời gian, năng lực và những nguồn lực của bản thân. Họ ham kiến thức và những công cụ giúp họ trau dồi kỹ năng cũng như chuyên môn của mình. Hơn thế, bởi kiểu Năm cảm thấy họ cần dành hầu hết thời gian của mình để phát triển các ý tưởng và mối quan tâm họ có, họ không muốn người khác chiếm hết thời gian và tâm trí của mình. Bởi vì họ cảm thấy bất tài và vô vọng, họ tin rằng họ cần thu thập và giữ lấy tất cả những thứ có thể khiến họ trở nên có năng lực và an toàn. Họ có thể thu thập những tờ báo hay tạp chí, hay các ghi chú và những cuốn sách về một số ít lĩnh vực khiến họ cảm thấy hứng thú, hay thu thập băng và đĩa CD cho đến khi ngôi nhà của họ trở nên quá tải.

Kiểu Năm thường cảm thấy chật chội và choáng ngợp bởi những kỳ vọng của người khác. Hơn thế, bởi kiểu Năm dễ dàng cảm thấy bị xâm phạm, họ học cách bảo vệ bản thân bằng việc xa lánh người khác về mặt cảm xúc.

Mark là một chuyên gia máy tính hài hước và chân thành. Anh có một cuộc hôn nhân hạnh phúc trong nhiều năm, nhưng vẫn phải vật lộn với những vấn đề trên.

“Mẹ tôi đã sinh hạ hai người anh trai trước khi tôi ra đời, một anh sinh ra có vấn đề về da mặt và người anh còn lại vô tình bị giết khi còn là một thiếu niên. Khi tôi chào đời, tôi được bảo vệ và chăm sóc một cách quá mức. Thật không may vì thế tôi không hề có không gian riêng. Cha mẹ tôi luôn phải biết tôi đang ở đâu, làm gì, chú ý đến thứ gì hay có những gì trong phòng. Tôi đã học cách thoái lui và rút vào tâm trí của chính mình từ khi còn nhỏ. Ở đó, tôi tìm thấy sự tự do khỏi việc bị xâm nhập, một phần của cuộc sống hàng ngày của tôi. Không ai có thể bước vào không gian đó trừ khi tôi cho phép họ và điều đó không bao giờ xảy ra. Ở tuổi thiếu niên, tôi bắt đầu chống lại sự xâm nhập bên ngoài bằng cách trở nên xa cách, kín đáo và lạnh lùng hơn về mặt

cảm xúc. Cho đến hôm nay, tôi vẫn giữ khoảng cách với cha mẹ, cũng như với những người khác.”

không thể kết thúc: trạng thái chuẩn bị

Các kiểu Năm trung bình thường bị mắc kẹt trong trạng thái mà chúng ta gọi là *trạng thái chuẩn bị*. Họ thu thập ngày càng nhiều thông tin, hoặc thực hành không ngừng, không bao giờ cảm thấy rằng họ đã chuẩn bị đủ để hành động. Tính tiểu tiết và đầu óc phân tích khiến họ luôn tập trung vào chi tiết mà không nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Họ không bao giờ cảm thấy sẵn sàng để hành động, như một họa sĩ liên tục vẽ tranh mà do dự không thể tổ chức một buổi triển lãm, hay một sinh viên theo đuổi hết bằng cấp này đến bằng cấp khác nhưng không muốn tốt nghiệp.

Kiểu Năm không nhất thiết nhận thức được sự lo lắng tiềm ẩn của họ. Thường thì họ chỉ đơn giản cảm thấy rằng họ không kết thúc dự án của mình và cần nhiều thời gian cũng như không gian hơn để khiến nó hoàn hảo. Vì lòng tự trọng của họ phần lớn dựa trên các dự án, kiểu Năm vô cùng lo lắng sợ rằng những công trình của họ sẽ bị người khác từ chối hoặc bác bỏ. Nhưng việc luôn cảm thấy rằng mình cần chuẩn bị nhiều hơn có thể khiến kiểu Năm bị mắc kẹt tại chỗ trong nhiều năm. Một ngày nào đó họ thức dậy và nhận ra rằng họ đã không thực sự sống – một cuộc sống mà chính họ luôn chuẩn bị cho bản thân mình.

Về cơ bản, kiểu Năm bị tê liệt bởi một thông điệp bản ngã lặp đi lặp lại có nội dung: “Bạn sẽ ổn nếu bạn đã thành thạo một cái gì đó.” Nhưng họ cần bao nhiêu kiến thức mới đủ? Ai hay điều gì cho họ biết rằng họ đã trở nên thành thạo và có thể hành động? Làm cách nào để duy trì sự thành thạo?

Morgan nhận ra sự cao giá của tính cách này trong cuộc sống của mình.

“Tôi đã đấu tranh trong nhiều năm với tư cách là một nhà sản xuất âm nhạc, và khi nhìn lại, tôi nhận ra rằng rất nhiều người nghĩ rằng các bài hát của tôi khá hay. Nhưng tôi chưa bao giờ bị thuyết phục về điều đó. Tôi sẽ liên tục chơi đùa với các bản nhạc của mình. Âm thanh này không đủ thú vị, phần cao trào nghe quá dồn dập hay câu hát đó nghe giống như của một người khác. Tôi tệ hơn, có khi tôi hoàn toàn không dành thời gian để viết bài hát mà dành cả ngày để ‘nghiên cứu’, nghe các bài hát khác để được truyền cảm hứng và có kiến thức. Ngay cả khi hợp tác với các nhà sản xuất khác, những người thực sự có thể giúp tôi thể hiện thứ âm nhạc của mình, tôi vẫn rất ngần ngại khi chơi nó cho họ nghe, hoặc yêu cầu họ biểu diễn nó. Tôi cảm thấy tốt hơn bằng cách nói với bản thân rằng tôi đang trở thành một nhạc sĩ giỏi hơn trong quá trình đó và một ngày nào đó tôi sẽ trở nên tuyệt vời. Tôi đã lãng phí nhiều năm theo cách đó.”

KHIẾN CHO Ý TƯỞNG CỦA BẠN TRỞ THÀNH THÀNH TỰU

Bạn làm việc có hiệu quả nhất khi bạn ngừng tinh lọc các khái niệm và thực sự bắt tay vào hành động. Bất cứ khi nào có thể, hãy tìm những người mà bạn có thể chia sẻ ý tưởng của mình. Một nhóm những đồng nghiệp đầy sáng tạo và thông minh, quan tâm đến công việc của bạn có thể giúp bạn thúc đẩy công việc của mình. Ngoài ra, mặc dù bạn không thích hợp tác, nhưng việc đó có thể rất hữu ích trong việc giữ cho bạn không sa chân vào chế độ chuẩn bị.

Xa cách và thoái lui

Kiểu Năm là những người độc lập và bình dị nhất trong các kiểu tính cách, những người thích hợp nhất với cái tên những kẻ cô độc hay thậm chí là những kẻ không thể hòa nhập. Điều này không có nghĩa là kiểu Năm luôn muốn ở một mình, hay không thể là một người bạn đồng hành tuyệt vời khi ở bên người khác. Khi kiểu Năm tìm thấy một người có trí thông minh và có những mối quan tâm giống họ, họ trở nên nói nhiều và hòa đồng vì họ thích chia sẻ những hiểu biết và khám phá của họ với bất cứ ai đánh giá cao những

gì họ nói. Họ sẵn sàng chia sẻ kiến thức của mình, tuy nhiên, họ không chia sẻ thông tin về bản thân.

Không giống như kiểu Bốn, những người khao khát được chấp nhận trong khi cảm thấy như người ngoài cuộc, kiểu Năm không hề buồn bã về việc không thể kết nối với mọi người. Họ chấp nhận điều đó và tập trung sự chú ý của mình vào nơi khác, cảm thấy rằng sự cô đơn của họ là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. (Bộ phim *Edward Scissorhands* của đạo diễn Tim Burton mô tả một cách hoàn hảo đời sống tinh thần của một kiểu Năm.) Nhu cầu và ham muốn tình cảm của họ bị kìm nén một cách sâu sắc. Tất nhiên, bên dưới lớp phòng thủ của mình, điều này khiến kiểu Năm đau đớn, nhưng họ có thể ngắt kết nối với cảm xúc cô đơn để có thể sống một cách bình thường.

Richard, một doanh nhân thành đạt, quan sát nguồn dự trữ cảm xúc của mình từ thuở thơ ấu.

“Tôi tin rằng phần lớn tính cách xa cách của tôi bắt nguồn từ việc không có một mối quan hệ sâu sắc với cha tôi, người đã gia nhập quân đội trong phần lớn thời gian đầu của cuộc đời tôi, và mẹ tôi, người quan tâm đến đời sống xã hội của bà hơn nhu cầu của đứa con thứ tư mà bà có. Trong gia đình mình, tôi là ‘đứa trẻ ngoài dự kiến’, vì mẹ tôi đã không có ý định làm mẹ lần nữa sau ba anh chị của tôi. Vì vậy, tôi đã học cách tự phòng vệ cho bản thân từ rất sớm và khá giỏi trong việc biến mất để không ai chú ý tới.”

Kiểu Năm, như kiểu Chín, gặp khó khăn trong việc duy trì ý thức về bản thân và nhu cầu của chính họ trong các mối quan hệ với người khác. Tuy nhiên, không giống như kiểu Chín, kiểu Năm cố gắng lấy lại những ưu tiên của bản thân và ý thức về chính mình bằng cách né tránh mọi người. Ở bên cạnh người khác làm lu mờ tinh thần của họ và họ cảm thấy việc đó giống như một sự căng thẳng – kể cả khi họ đang thoải mái với bản thân. Vì những lý do này, đối với các kiểu Năm trung bình, các mối tương tác cá nhân khiến họ mệt

mọi. Họ cảm thấy những người xung quanh muốn có một phản hồi mà họ không thể mang lại.

Mark khá thẳng thắn về chủ đề này.

“Đôi khi, việc tương tác với mọi người thật khó khăn, và tôi luôn phải đối mặt với những người có nhiều kỳ vọng. Không giống như vợ tôi, việc ăn nói, hành xử, ăn mặc, cư xử, và đối đáp với thái độ nhã nhặn (để thỏa mãn những kỳ vọng xã hội) chưa bao giờ là điều tôi để tâm. Chúng ta phải nỗ lực để đạt được sự công nhận của xã hội, và tôi tự hỏi: ‘Tại sao phải cố làm điều đó cơ chứ?’”

Kiểu Năm thực sự có thể có một kho chứa cảm xúc rất sâu sắc, nhưng chúng bị chôn vùi trong tận sâu thẳm và họ cố tình không động đến chúng. Trên thực tế, kiểu Năm né tránh nhiều mối quan hệ để những cảm xúc này sẽ không nhấn chìm họ. *Hầu hết các kiểu Năm cũng sẽ tránh xa những người đang cố gắng giúp đỡ họ.* (Việc được giải cứu cũng chính là việc nhấn mạnh nỗi bất lực cũng như sự vô dụng của họ, tái hiện Nỗi sợ Cơ bản của kiểu Năm.) Điều này đặc biệt đúng nếu người cứu giúp kiểu Năm bộc lộ bất cứ dấu hiệu nhỏ nhất của một động cơ thầm kín hay một nỗ lực thao túng kiểu Năm. Kiểu Năm không thể xử lý những nhu cầu của bản thân, không nói gì đến việc đối diện với những nhu cầu của người khác.

CỘI RỄ CỦA TRẠNG THÁI CÔ LẬP

Trong Nhật ký Nội tâm của bạn, hãy ghi lại những quan sát về trạng thái cô lập của bản thân. Những hoàn cảnh nào khiến bạn xa cách về mặt cảm xúc? Thái độ của bạn về mọi người trong những thời điểm đó là gì? Về đời sống xã hội? Về bản thân bạn? Bạn có thể nhớ lại bất kỳ sự cố nào từ thời thơ ấu mà bạn cảm thấy đã củng cố xu hướng này không? Bạn có cảm thấy bị nhấn chìm bởi nhu cầu của người khác hay bị xâm phạm? Lần tới khi bạn ở cùng mọi

người, hãy xem xem liệu bạn có thấy mình xa cách về mặt cảm xúc hay cảm thấy bị cô lập hay không? Điều gì cần phải xảy ra để bạn có thể duy trì mối quan hệ với người khác và không đánh mất ý thức của riêng bạn?

Giảm thiểu nhu cầu: để “tâm trí lìa khỏi thể xác”

Các kiểu tính cách của Bộ ba Tư duy cố gắng bù đắp cho việc đánh mất sự chỉ dẫn của nội tâm bằng cách phát triển các chiến lược. Chiến lược của kiểu Năm là đi qua cuộc đời mà không đòi hỏi gì nhiều, đồng thời hy vọng rằng mọi người sẽ không đòi hỏi gì nhiều ở họ. (Trong vô thức, họ thường cảm thấy mình không có nhiều khả năng để có thể giúp đỡ người khác.)

Họ cố gắng duy trì sự độc lập bằng cách *giảm thiểu nhu cầu của bản thân*. Sự thoải mái cá nhân mà họ dành cho chính mình có thể đơn giản tới mức nguyên thủy. Họ sống như “những tâm trí lìa khỏi thể xác”, chỉ bận tâm với những lý thuyết và tầm nhìn trong tâm trí của riêng mình.

Morgan, nhà sản xuất âm nhạc, chia sẻ thẳng thắn về chủ nghĩa tối giản của mình.

“Tôi đã sống trong căn hộ của mình vài tháng trước khi tôi mua một tấm nệm, trước đó tôi ngủ trên đệm bơm hơi hoặc sàn. Tôi hầu như không có đồ nội thất trong nhiều năm, ngoại trừ vài cái kệ để giữ sách và các bản nhạc của tôi. Tôi nghĩ rằng những người khác cảm thấy tiếc cho tôi, vì vậy họ sẽ mang cho tôi những thứ đồ đạc cũ kỹ, tôi rất vui lòng chấp nhận. Không có gì phù hợp, nhưng tôi không quan tâm. Tôi đang sống trong tâm trí mình – căn hộ chung cư chỉ là nơi tôi ăn và ngủ.”

Những kiểu Năm trung bình có thể trở nên lơ đãng và ngày càng xa cách, không chỉ với người khác mà còn với cả cơ thể của chính họ. Họ trở nên căng thẳng, mãnh liệt và bắt đầu phớt lờ những nhu cầu thể chất và cảm xúc của chính mình. Họ có thể làm việc trên máy tính cả đêm, chỉ ăn những thanh kẹo

và uống soda; khi họ rời đi, họ nhận ra rằng họ không nhớ đã đặt chìa khóa hay kính của mình ở đâu. Sự lo lắng của họ không giống như sự mơ mộng, mà là kết quả của sự kích động ngày càng tăng cao cũng như những bồn chồn trong tinh thần, một luồng năng lượng lo lắng ào ạt đổ vào tâm trí họ.

GIỮ CÂN BẰNG

Kiểu Năm cần phải chú ý tới cơ thể của mình. Yoga, võ thuật, tập thể dục, chạy bộ, thể thao hoặc chỉ đơn giản là đi bộ nhanh đều có thể giúp kiểu Năm kết nối lại với sự hiện diện về thể chất và cảm xúc của họ. Chọn một hoạt động mà bạn có thể cam kết thực hiện một cách thường xuyên. Trong Nhật ký Nội tâm, hãy viết ra hoạt động bạn đã chọn. Đồng thời viết một cam kết về số lần bạn sẽ tham gia vào hoạt động thể chất của mình, ký tên và sau đó quay lại với nó. Dành ra một khoảng trống để viết thêm nhận xét về trải nghiệm của bạn với những cam kết của chính mình và về những gì diễn ra trong bạn khi bạn trở nên cân bằng hơn. Những cảm xúc nào nảy sinh khi bạn không giữ đúng cam kết? Điều gì xảy ra với ý thức của bạn về bản thân khi bạn thực hiện hoạt động của mình? Nó ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn như thế nào?

Kiểu Năm trong giai đoạn này cũng rất bí mật về các hoạt động của họ. Họ có vẻ thân thiện và hay trò chuyện với bạn bè hoặc người thân trong khi đang phát triển toàn bộ các lĩnh vực trong cuộc sống của họ mà những người thân thiết hoàn toàn không hay biết gì. Bằng cách ngăn chặn các mối quan hệ, giảm thiểu nhu cầu và giữ bí mật một số hoạt động của họ, kiểu Năm hy vọng có thể duy trì sự độc lập và tiếp tục các dự án mà không bị xáo trộn.

Chìm đắm trong những suy đoán và hiện thực thay thế

Kiểu Năm tạo ra một thế giới nội tâm mà họ có thể rút lui khỏi những rắc rối của cuộc sống bên ngoài, và chìm đắm trong thế giới đó. Họ suy đoán về

những ý tưởng khác nhau, điền vào các chi tiết của những thế giới tưởng tượng phức tạp, hoặc phát triển các lý thuyết thông minh và thuyết phục bởi vì suy nghĩ của họ được tạo ra nhằm mục đích quên đi các vấn đề tình cảm và thực tiễn, hơn là thực sự nỗ lực khám phá hay sáng tạo.

Trong chừng mực mà họ đánh mất cảm giác có sức mạnh và năng lực của kiểu Năm, họ cần dành thời gian để tưởng tượng về sức mạnh và sự kiểm soát. Họ có thể bị hút vào máy tính và các trò chơi dựa trên các chủ đề chinh phục, chiến đấu với quái vật, thống trị thế giới, có yếu tố khiêu dâm và thể hiện quyền lực.

Jeff, một nhà thiết kế phần mềm, biết rõ vấn đề này.

“Tôi từng chơi các trò chơi bảng chiến lược rất phức tạp. Chúng dựa trên rất nhiều loại chủ đề, mặc dù hầu hết trong số chúng đều về các trận đánh hay các cuộc chiến tranh khác nhau. Tôi mất nhiều ngày để nắm rõ quy tắc, và sau đó hầu hết thời gian, tôi không thể tìm thấy bất cứ ai khác quan tâm đến việc chơi chúng. Đôi khi tôi sẽ tự chơi! Và khi phiên bản máy tính ra đời, ôi trời! Sau đó tôi đã không phải phụ thuộc vào bất kỳ ai nữa. Những trò chơi này mất nhiều giờ để chơi, nhưng sự tuyệt vời của chúng nằm ở chi tiết và cảm giác thực sự chiến thắng trong một trận chiến, hoặc khi xây dựng một thành phố hay điều gì đó khác. Bạn sẽ bước ra khỏi trò chơi trong khi vẫn tưởng tượng về cảnh quân đội của bạn diễu hành và chinh phục kẻ thù. Tôi đã say mê chơi chúng cho đến khi tôi nhận ra chúng khiến tôi tốn quá nhiều thời gian, và sẽ tốt hơn bao nhiêu nếu tôi áp dụng năng lực và chiến lược đó vào cuộc sống thực của chính mình.”

Những kiểu Năm thiếu lành mạnh có thể bị mắc kẹt trong những “hiện thực” kỳ quái hoàn toàn do chính họ tạo ra, giống như những kẻ mơ mộng bị bắt gặp trong những cơn ác mộng mà họ không thể thức tỉnh.

CÂN BẰNG THẾ GIỚI BÊN TRONG VÀ THẾ GIỚI BÊN NGOÀI

Tưởng tượng, lý thuyết hóa và suy đoán đều có thể là những trò tiêu khiển thú vị, nhưng hãy học cách đánh giá trung thực khi bạn đang sử dụng chúng để tránh những vấn đề rắc rối hơn trong cuộc sống thực của mình. Bạn dành bao nhiêu giờ mỗi ngày cho những thú vui đó? Bạn có thể làm gì với thời gian của mình nếu bạn cắt giảm thời gian đầu tư vào các hoạt động trí não này?

Những lo lắng vô thức và những suy nghĩ hoảng sợ

Nghe có vẻ lạ lùng, kiểu Năm nghĩ rất nhiều về những điều mà họ thấy đáng sợ nhất. Họ thậm chí có thể tạo dựng sự nghiệp từ việc nghiên cứu hoặc tạo ra các tác phẩm nghệ thuật từ những điều khiến họ sợ hãi. Một kiểu Năm sợ bệnh lây nhiễm có thể trở thành một nhà bệnh lý, một kiểu Năm khác đã chịu đựng “con quỷ dưới gầm giường” trong những năm tháng tuổi thơ lớn lên có thể trở thành một nhà viết truyện hay một đạo diễn phim khoa học viễn tưởng hay kinh dị.

Rich, một nhà văn tâm lý, nhớ lại cách anh vượt qua một số nỗi kinh hoàng lúc còn nhỏ của mình:

“Trước khi tôi lên mẫu giáo, một số đứa trẻ lớn hơn đã đưa tôi đi xem phim vào một chiều thứ Bảy. Bộ phim nói về người Viking và nó rất đẫm máu, ít nhất là với một đứa trẻ ở tuổi tôi. Tôi về nhà trong trạng thái thực sự sợ hãi. Tôi đã rất hoảng hốt khi nhìn thấy máu và có rất nhiều cơn ác mộng về nó. Nhưng sau đó, tôi lại tìm xem mọi bộ phim đáng sợ từng được phát hành. Quái vật, khủng long, người ngoài hành tinh và thảm họa là những chủ đề yêu thích của tôi. Tôi không thể ngừng xem chúng.”

Kiểu Năm cố gắng kiểm soát nỗi sợ hãi bằng cách tập trung suy nghĩ của họ vào chính điều đáng sợ, chứ không phải vào cảm xúc của họ về nó. Nhưng họ không thể hoàn toàn tránh được tác động mang tính cảm xúc của những ý tưởng này – kết quả là một cách có ý thức lẫn vô thức họ lấp đầy tâm trí của

mình với những hình ảnh đáng sợ. Theo thời gian, những cảm xúc của họ có thể quay trở lại ám ảnh họ trong những giấc mơ, trí tưởng tượng và theo những cách bất ngờ khác.

Điều này đặc biệt gây khó chịu cho họ, bởi vì các kiểu Năm trung bình hiểu rằng suy nghĩ của họ là khía cạnh duy nhất của thực tế có thể tin tưởng hoàn toàn. Việc những suy nghĩ của riêng họ dường như nằm ngoài tầm kiểm soát hay trở nên đáng sợ khiến họ né tránh các hoạt động có thể gây ra những nỗi sợ hãi. Ví dụ, nếu họ thích thiên văn học, họ có thể bắt đầu sợ ra ngoài vào ban đêm: sự trống rỗng của bầu trời hoàn toàn làm họ bối rối.

Rich chia sẻ thêm:

“Khi tôi khoảng bảy tuổi, tôi rất thích nghiên cứu cơ thể con người. Tôi thích đọc về các cơ quan nội tạng và nhìn vào sự trong suốt của chúng trong bách khoa toàn thư gia đình của chúng tôi. Tôi cũng bắt đầu đọc sách và các bài viết về sức khỏe và bệnh tật. Tôi nhớ vào một ngày hè, tôi đọc một bài báo về bệnh ung thư do hút thuốc trên tờ Reader’s Digest. Bài báo mô tả những người đang được điều trị ung thư với các cuộc phẫu thuật mở thông khí quản, sử dụng phổi sắt và các hình thức phẫu thuật triệt để khác. Tôi đã cảm thấy sợ hãi. Đột nhiên, vào năm bảy tuổi, tôi hiểu cái chết là gì và đó không phải là cách mà cha mẹ tôi đã mô tả. Tôi không thể ngừng suy nghĩ về nó. Tôi trở nên ủ rũ và ngừng ăn. Mọi người sẽ chết. Tôi thức đêm để tự hỏi cái chết là như thế nào và liệu có thực sự có Chúa hay không. Tôi phải nói rằng, tôi càng nghĩ về nó, tôi càng thấy hoài nghi. Tôi thậm chí đã nhìn động vật chết. Điều này diễn ra trong vài năm. Có lẽ là sau một thời gian, tôi đã quen với nó.”

NHÌN VÀO KHOẢNG KHÔNG VÔ TẬN

Quan sát sự quan tâm của bạn đối với những “mặt tối” của cuộc sống. Mặc dù xu hướng này có thể hữu ích trong việc hiểu ra các khía cạnh của sự tồn tại của con người, hãy cẩn thận với việc bị ám ảnh bởi những vấn đề như

vậy. Lưu ý cách những sở thích này ảnh hưởng đến thói quen ngủ của bạn. Nhiều kiểu Năm cũng thấy việc điều tra những chấn động tinh thần có thể xảy ra trong thời thơ ấu hay quãng thời gian sơ sinh của họ trở nên có ích. Những sự kiện chấn động này thường dẫn đến một môi quan tâm cường chế tới những thứ đáng sợ. Sự quan tâm của bạn đối với những chủ đề này có làm tổn hại tới khả năng hoạt động của bạn trong cuộc sống?

Luận điểm, chủ nghĩa hư vô và chủ nghĩa cực đoan

Kiểu tính cách nào cũng có tính hung hăng. Bởi vì những ý tưởng của riêng họ hầu như là nguồn tự tin duy nhất kiểu Năm có, họ chống đỡ và bảo vệ chúng với một niềm đam mê – thậm chí ngay cả những khi chính họ cũng không thực sự tin vào những ý tưởng đó.

Những kiểu Năm trung bình thấp đối chọi với bất cứ ai hoặc bất cứ điều gì can thiệp vào thế giới nội tâm và tầm nhìn cá nhân của họ. Họ bị xúc phạm bởi sự tĩnh tại hiển hiện rõ ràng, thích lật đổ và phá hoại niềm tin của người khác. Họ có thể đối mặt, khiêu khích hoặc gây sốc mọi người với những quan điểm cực đoan có chủ ý. Những kiểu Năm đó muốn làm mọi người sợ hãi để họ có thể được ở một mình theo đuổi sở thích của họ, và để họ có thể cảm thấy vượt trội về mặt trí tuệ bằng cách từ chối “sự ngu ngốc” và “mù quáng” của người khác. Không còn là những người suy nghĩ cẩn thận, họ nhảy vào kết luận và đưa ra những diễn giải cực đoan về các sự kiện. Nếu những người khác không đồng ý, kiểu Năm có thể trở nên khó chịu và cáu bẳn. Nếu hành vi này tiếp tục, họ có thể thành công trong việc đẩy mọi người ra khỏi cuộc sống của họ.

Nếu kiểu Năm không thể tìm được một lối đi riêng cho mình, họ có thể nhanh chóng rơi vào trạng thái thờ ơ hoài nghi, mất niềm tin vào bản thân cũng như toàn bộ loài người. Trong tất cả các kiểu tính cách, kiểu Năm là

những người dễ bị cảm giác vô nghĩa nhấn chìm nhất, và nhiều kiểu Năm trở nên hoài nghi sâu sắc về sự xuất hiện của sự nhân từ trong thế giới này.

KHIẾN NGƯỜI KHÁC BẤT AN

Khi bạn thấy mình vướng vào tranh luận với mọi người hay trở nên khó chịu về một điều gì đó, hãy chú ý những gì bạn đang cảm thấy trong cơ thể mình. Việc chứng minh cho luận điểm của mình quan trọng như thế nào đối với bạn? Bạn đang cố gắng tạo ra hiệu ứng nào trong người khác? Động cơ hoặc niềm tin nào bạn đang gán cho họ? Bạn sợ điều gì?

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU NĂM BIẾN THÀNH KIỂU BẢY

Kiểu Năm cố gắng đối phó với căng thẳng bằng cách ngày càng thu mình lại và rút lui vào chốn linh thiêng trong những suy nghĩ của họ. Khi phương pháp đối phó này không làm giảm bớt sự lo lắng, họ có thể biến thành kiểu Bảy, phản ứng chống lại sự cô lập của chính mình bằng cách ném mình một cách ngẫu hứng vào các hoạt động. Họ trở nên bồn chồn và kích động – tâm trí của họ tăng tốc và họ cảm thấy bị ép buộc phải đánh lạc hướng bản thân khỏi nỗi sợ hãi ngày càng tăng của mình. Hơn nữa, lo lắng về việc tìm một bản sắc có thể khiến họ trở nên phân tâm trong các mục tiêu của mình. Giống như kiểu Bảy trung bình, họ nhảy từ hoạt động này sang hoạt động khác, từ ý tưởng này sang ý tưởng khác, nhưng dường như không thể tìm thấy hoặc kết nối với bất cứ điều gì thỏa mãn họ.

Sau khi cắt đứt nhu cầu của bản thân, đặc biệt là nhu cầu về cảm giác và nhu cầu được chăm sóc, kiểu Năm sẽ trở thành một kiểu Bảy hành động hóa bằng cách tìm kiếm một cách bừa bãi những kích thích và trải nghiệm. Nói chung, những trò giải trí này ít liên quan đến các dự án của họ, vì vậy, họ có

thể đắm mình trong phim ảnh, bia rượu, ma túy hay tình dục. Họ có thể bắt đầu thường xuyên bí mật đến các quán bar, các câu lạc bộ làng chơi, những “thứ có thể gây ngạc nhiên cho những người tin rằng họ biết kiểu Năm – nếu họ tìm thấy kiểu Năm trong những hoạt động đó.

Trong tình trạng căng thẳng tột độ, kiểu Năm chống lại nỗi bất an của họ bằng cách trở nên hung hăng và vô cảm khi theo đuổi bất cứ điều gì họ muốn tại một thời điểm – như những kiểu Bảy thiếu lành mạnh. Họ cũng có thể tìm kiếm niềm an ủi trong mọi thể loại bia rượu.

Nếu kiểu Năm trở nên căng thẳng trong một thời gian dài mà không có hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sức đề đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này có thể dẫn họ đến một sự thừa nhận đáng sợ rằng các dự án họ đang theo đuổi và lối sống mà họ đã tạo ra đang thực sự phá hỏng cơ hội tìm kiếm một bản sắc thực sự cho chính họ. Nếu kiểu Năm có thể nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt đầu xoay chuyển cuộc sống và hướng tới một lối sống khỏe mạnh và sự giải thoát.

Nếu kiểu Năm có thể nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt đầu thay đổi cuộc sống của mình và chuyển sang hướng tốt hơn. Một mặt, họ có thể cố gắng để ngắt kết nối với những người khác, quay lưng lại với thế giới, tiếp tục cô lập mình khỏi sự “xâm nhập” để họ có thể theo đuổi những dòng suy nghĩ của mình tới một “kết luận logic” – thường là một kết luận tăm tối và mang tính hủy hoại bản thân. (“Mặc kệ tất cả bọn họ! Không ai có thể làm tôi đau khổ nữa!”) Tất nhiên, một cuộc rút lui như vậy chỉ có thể làm suy yếu những mảnh vỡ niềm tin cuối cùng mà kiểu Năm sở hữu. Nếu kiểu Năm kiên trì với thái độ này, họ có thể chuyển sang các Cấp độ thiếu lành mạnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang bộc lộ các dấu hiệu cảnh báo dưới đây

trong một khoảng thời gian kéo dài hơn hai hoặc ba tuần, thì sự tự vấn, trị liệu hoặc các hình thức hỗ trợ khác rất được khuyến khích.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG RỐI LOẠN TIỀM NĂNG Loạn thần, rối loạn nhân cách schizotypal, rối loạn nhân cách né tránh, các cơn khủng hoảng tâm thần, phân ly, trầm cảm, và tự vấn.	• Xu hướng cô lập bản thân ngày càng tăng. • Thường xuyên lơ là cơ thể, bỏ mặc bản thân. • Những cơn mất ngủ trầm trọng thường xuyên, ác mộng và rối loạn giấc ngủ. • Tính ích kỷ ngày càng tăng – không còn quan tâm tới các kỹ năng xã hội. • Từ chối được giúp đỡ, hay trở nên chống đối khi ai đó bày tỏ ý muốn giúp đỡ. • Những quan niệm bị bóp méo, ảo giác. • Nói về việc tự vấn.

- Hãy nhớ rằng tâm trí bạn trở nên rõ ràng và mạnh mẽ nhất khi nó tĩnh lặng. Dành thời gian trau dồi sự tĩnh lặng này trong bạn, và đừng nhầm nó với việc thế giới bên ngoài của bạn cũng phải tĩnh lặng. Thay vào đó, học cách nhận ra những lời phê bình nội tâm dai dẳng trong tâm trí bạn về tất cả những trải nghiệm bạn có. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đơn giản đón nhận khoảnh khắc hiện tại mà không kết nối nó với một điều gì đó mà bạn đã biết? Kết nối với những xúc cảm của cơ thể sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc làm tĩnh lặng tâm trí.

- Hãy nỗ lực để đón nhận người khác, đặc biệt là khi bạn cảm thấy dễ bị tổn thương và sợ hãi. Là một kiểu Năm, bạn đã học cách không mong đợi sự hỗ trợ từ bất cứ ai, thậm chí bạn thường hoài nghi về sự giúp đỡ của người khác. Nhưng niềm tin này có lẽ không thể áp dụng cho tình huống hiện tại của bạn và bạn có thể sử dụng trí thông minh của mình để tìm ra ai là chỗ dựa vững chãi luôn ở bên bạn khi bạn gặp khó khăn. Hãy lên tiếng. Cho mọi người biết về nhu cầu của bạn, và bạn sẽ ngạc nhiên về điều đó. Xu hướng cô lập bản thân của bạn thường chỉ đẩy bạn sâu hơn vào cái bẫy của chính mình.

- Hãy suy nghĩ cẩn thận về những lĩnh vực làm giảm sự tự tin của bạn. Tìm hiểu thêm về địa lý thế giới sẽ không có ích gì khi bạn cảm thấy cơ thể

mình yếu ớt, trong trường hợp này bạn cần tập thể dục và rèn luyện ý chí của mình. Sáng tác một bài hát khác sẽ không giúp được gì nhiều nếu bạn thực sự lo lắng về việc gặp gỡ mọi người. Bạn có thể tiếp tục làm việc với bất kỳ dự án nào mà bạn quan tâm, nhưng việc khám phá thêm một số lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn đã bỏ lỡ cũng là một điều rất tốt.

- Hãy nắm lấy rủi ro của việc bị tổn thương. Hầu hết các kiểu Năm tách rời nhận thức của họ với những nỗi đau và tổn thương của bản thân, đặc biệt là từ cảm giác bị từ chối. Bạn biết bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi những cảm xúc đó trỗi dậy. Đừng nuốt chúng vào trong. Ở một nơi an toàn và thích hợp, hãy cho phép bản thân cảm nhận được trái tim và cảm xúc đang bị khóa ở trong tim mình. Nó có thể sẽ còn khiến bạn mạnh mẽ hơn nếu bạn có thể làm điều đó với một nhân chứng: một người bạn, nhà trị liệu hoặc bất cứ ai mà bạn tin tưởng. Yêu cầu người đó không được nói chuyện với bạn mà hãy chỉ ở đó để làm nhân chứng cho nỗi đau và những vật lộn mà bạn đang phải trải qua.

- Khi bạn trở nên cân bằng và hiện diện hơn trong cơ thể của mình, hãy để ấn tượng của bạn về người khác và về thế giới xung quanh bạn – cũng như thế giới bên trong – ảnh hưởng đến bạn. Bạn sẽ không đánh mất chính mình, bạn sẽ có được thế giới. Điều này sẽ mang lại cho bạn cảm giác tự tin và hạnh phúc mà bạn đã tìm kiếm và mang đến cho bạn nhiều hiểu biết mới trong quá trình này. Chỉ cần nhớ rằng, đừng đánh mất chính mình trong những suy ngẫm về kiến thức, và hãy luôn trở về với mặt đất. Hãy nhớ rằng, đây là cuộc sống của bạn: bạn không phải là một thứ trừu tượng, và sự hiện diện của bạn ở đây là một điều quan trọng.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU NĂM

Quà tặng của kiểu Năm là cái nhìn và sự hiểu biết cực kỳ sâu sắc của họ cùng với các lĩnh vực chuyên môn. Sự hiểu biết cho phép các kiểu Năm lãnh mạnh tiếp thu nhiều quan điểm cùng một lúc, nhìn thấy được tổng thể cũng như các chi tiết cấu thành. Kiểu Năm lãnh mạnh có thể có nhiều quan điểm khác nhau mà không bị ràng buộc với bất kỳ điều gì. Họ có thể xác định cách tiếp cận nào sẽ phù hợp nhất với những hoàn cảnh nhất định.

Kiểu Năm là những người biết quan sát tuyệt vời và cực kỳ nhạy bén. Họ quan tâm đến môi trường xung quanh và nhận thấy những thay đổi hay khác biệt tinh tế mà những người khác có thể sẽ bỏ qua. Nhiều kiểu Năm dường như có một hoặc hai giác quan phát triển đến mức độ bất thường. Một kiểu Năm có thể có khả năng nhận biết màu sắc nhạy bén một cách bất thường, trong khi một kiểu Năm khác có thể rất giỏi trong việc nhận biết âm thanh, họ dễ dàng nhận ra các nhịp điệu và cao độ.

Kiểu Năm không mất đi sự tò mò trẻ thơ của mình. Họ liên tục đặt ra những câu hỏi, chẳng hạn như: “Tại sao bầu trời lại có màu xanh?” hay “Tại sao mọi thứ rơi xuống mà không bay lên?” Kiểu Năm không chấp nhận bất cứ điều gì như là thứ hiển nhiên – nếu họ muốn biết hòn đá thực ra là cái gì, họ lấy một cái thuổng, đào hòn đá lên và nhìn kỹ hòn đá đó. Kiểu Năm dường như cũng có khả năng tập trung và đặc biệt tập trung sự chú ý của họ, và họ có thể làm như vậy trong thời gian dài. Hơn nữa, họ cực kỳ kiên nhẫn trong quá trình khám phá bất cứ điều gì thu hút họ. Sự tập trung và kiên nhẫn cho họ khả năng duy trì các dự án của mình đủ lâu để khai thác được những điều quý báu.

Vì sự tò mò và suy nghĩ cởi mở, những kiểu Năm lãnh mạnh rất sáng tạo và có tính cải tiến. Khả năng khám phá và chơi với các ý tưởng có thể tạo ra các tác phẩm và những phát minh sáng tạo, có giá trị – từ các mô hình khoa học hay y học, đến những thành tựu mới trong nghệ thuật, hay tìm ra một cách mới để lưu trữ các hộp cũ trong garage để xe. Nếu không hài lòng với âm

thanh của đàn cello, kiểu Năm có thể ghi lại nó và phát băng ngược lại, đồng thời điều chỉnh âm thanh của bản ghi. Những kiểu Năm có năng khiếu về khoa học có thể có được những khám phá quan trọng bởi vì họ quan tâm tới những *ngoại lệ của các quy luật*. Họ tập trung vào các lĩnh vực mà ở đó các quy tắc bị phá vỡ hoặc vào những mâu thuẫn nhỏ có vẻ không quan trọng đối với người khác.

Kiểu Năm thích chia sẻ những phát hiện của họ với người khác và họ thường tiếp cận những quan sát của họ về các mâu thuẫn trong cuộc sống với một khiếu hài hước ngẫu hứng. Họ vô cùng thích thú – và kinh ngạc – trước sự kỳ lạ của cuộc sống, và họ truyền đạt điều này cho người khác bằng cách thay đổi bức tranh một chút để phơi bày những điều phi lý vô hình trước đây. Họ thích mày mò với những thứ có thể thể hiện khiếu hài hước đen tối, lối ẩn dụ và chơi chữ. Có một sự nghịch ngợm, hoạt bát, tinh quái trong con người kiểu Năm. Họ thích khuyến khích mọi người suy nghĩ sâu sắc hơn về cuộc sống và khiếu hài hước thường giúp họ truyền đạt những ý tưởng đó một cách tuyệt vời, và nếu không có khiếu hài hước đó thì chúng sẽ trở thành những ý tưởng đáng sợ.

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: KIỂU NĂM TRỞ THÀNH KIỂU TÁM

Kiểu Năm nhận ra bản thân mình và duy trì sự lành mạnh bằng cách dành lấy và chìm đắm vào sự hiện diện trong thể xác của mình cũng như những năng lượng bản năng được tìm thấy trong những kiểu Tám lành mạnh. Điều này là do lòng tự tin, cảm giác đầy đủ, mạnh mẽ và có năng lực phát sinh từ năng lượng bản năng của cơ thể chứ không phải từ các cấu trúc tinh thần. Do đó, các cá nhân kiểu Năm trên con đường hợp thể phát triển bằng cách thoát ra khỏi tâm trí của mình và tiếp xúc sâu hơn với sức sống và thể chất của họ.

CÁC BÀI TẬP GIÚP KIỂU NĂM PHÁT TRIỂN

Việc tiếp xúc nhiều hơn với sự sống trong cơ thể của bản thân thường mang đến nỗi bất an dữ dội cho các kiểu Năm. Họ cảm thấy như thể họ sẽ đánh mất sự phòng thủ duy nhất của chính mình: chôn linh thiêng trong tâm trí. Họ cảm thấy tâm trí an toàn, đáng tin cậy và bất khả xâm phạm; còn cơ thể thì yếu đuối, dễ bị tổn thương và không đáng tin cậy. Hơn nữa, tiếp xúc sâu hơn với cơ thể bắt đầu cho phép những cảm giác buồn bã và đau khổ sâu sắc thoát khỏi sự cô lập lâu dài của kiểu Năm để đi vào nhận thức. Tuy nhiên, chỉ khi đứng vững trong cơ thể, họ mới có thể cảm nhận được những hỗ trợ bên trong nội tâm để xử lý những cảm giác bị đè nén lâu dài này.

Khi họ học cách ở lại với năng lượng bản năng của mình, kiểu Năm bắt đầu tham gia đầy đủ hơn vào thế giới của họ và áp dụng những kiến thức cũng như kỹ năng của mình vào các vấn đề thực tế trong hiện tại. Thay vì trốn tránh trách nhiệm bằng cách tránh xa những người khác, các kiểu Năm trên đường hợp thể cảm thấy được tiếp sức mạnh để thực hiện những thách thức lớn và thường đảm nhận vai trò lãnh đạo. Những người khác cảm nhận được rằng kiểu Năm đang tìm kiếm giải pháp tích cực mà không làm lợi cho cá nhân họ và do đó tập hợp lại để hỗ trợ kiểu Năm trong các dự án của họ. Bằng cách tham gia vào thế giới thực, kiểu Năm không mất đi khả năng tinh thần hay chuyên môn mà họ trau dồi trong trạng thái cô lập; thay vào đó, họ khai thác những món quà đó một cách chiến lược và mang tính xây dựng như kiểu Tám tài năng.

Tuy nhiên, kiểu Năm sẽ không thể phát triển bằng cách cố gắng bắt chước những phẩm chất của kiểu Tám trung bình. Tập trung vào việc tự bảo vệ, ngắt kết nối với những tổn thương của họ và xem các mối quan hệ là những cuộc đối đầu sẽ không giúp các kiểu Năm vượt qua sự tách rời và cảm giác bị xã

hội cô lập. Nhưng khi các kiểu Năm bắt đầu trực tiếp trải nghiệm và phát triển nhân dạng của họ bằng trí óc, sức mạnh, ý chí và sự tin tưởng, những phẩm chất của kiểu Tám lành mạnh sẽ trỗi dậy một cách tự nhiên.

Khi chúng ta thực sự có mặt trong cuộc sống của mình, khi chúng ta thư giãn và tham gia vào cơ thể chính mình, chúng ta bắt đầu trải nghiệm sự hiểu biết hay chỉ dẫn đến từ bên trong. Chúng ta được hướng tới chính xác những gì chúng ta cần biết và lựa chọn của chúng ta đến từ sự khôn ngoan nội tâm này. Nhưng khi chúng ta đánh mất nền tảng của Sự hiện diện, tính cách bắt đầu chiếm lấy chúng ta và cố gắng tìm ra những việc cần làm.

“Bước ngoặt sai lầm” mà kiểu Năm mắc phải là việc họ *trở nên đồng nhất với những quan sát của họ về các trải nghiệm thay vì thực sự trải nghiệm chúng*. Kiểu Năm là những người học cách nhảy bằng việc đứng ở ngoài xem người khác nhảy. (“Xem nào, cô ấy bước sang trái hai bước, sau đó có một cú đá chân và xoay một vòng. Sau đó anh ấy dường như xoay người cô ấy lại.”) Cuối cùng, họ có thể học được điệu nhảy, nhưng đến khi họ có thể làm điều đó, điệu nhảy đã kết thúc.

Đương nhiên, các kiểu Năm phải đối mặt với tình trạng khó xử tương tự trong toàn bộ cuộc sống của họ: họ cố gắng tìm ra cách để trải nghiệm cuộc đời mà không thực sự sống. Tuy nhiên, khi họ có mặt và hiện diện trong cuộc sống, kiểu Năm có thể biết chính xác những gì họ cần biết, khi nào họ cần biết. Câu trả lời cho một câu hỏi phát sinh không phải đến từ một bộ não nói nhiều mà từ một bộ óc minh mẫn có thể điều chỉnh theo thực tế. Cái nhìn sâu sắc một cách tự nhiên khi nó được gọi ra bởi hoàn cảnh cá nhân. Do đó, sự hướng dẫn và hỗ trợ nội tâm thực sự có thể được lấy lại nếu kiểu Năm buông bỏ một hình ảnh bản thân cụ thể – rằng họ tách biệt với môi trường xung quanh, chỉ đơn thuần là những con ruồi trên bức tường – và bắt đầu gắn bó

với hiện thực. Những kiểu Năm được giải phóng biết rằng họ không phải sợ hiện thực bởi vì họ là một phần của nó.

Hơn nữa, một sự mới mẻ trong nhận thức của họ trỗi dậy, và họ có thể hiểu được những trải nghiệm của bản thân mà không cần những lời bình luận trong tâm trí họ thường có. Họ được đánh thức bởi sự tuyệt diệu của hiện thức, của một đầu óc sáng suốt và sự tin tưởng vào vũ trụ. Einstein từng nói: “Câu hỏi duy nhất đáng để hỏi là, vũ trụ này có thân thiện với chúng ta hay không?” Những kiểu Năm được giải phóng có câu trả lời cho câu hỏi đó. Họ bị mê hoặc bởi những gì họ nhìn thấy hơn là nỗi sợ cái chết, và họ trở nên thực sự có tầm nhìn, có khả năng mang lại những thay đổi mang tính cách mạng trong lĩnh vực của họ.

SỰ TRỖI DẬY CỦA BẢN CHẤT

Động lực nắm lấy kiến thức và đạt được sự tinh thông của kiểu Năm là nỗ lực của tính cách để tái tạo một phẩm chất Bản chất mà chúng ta có thể gọi là sự sáng tỏ hay thấu hiểu nội tâm. Cùng với sự sáng rõ, phẩm chất thiết yếu của sự không dựa dẫm trỗi dậy, và đó không phải là sự kìm nén hay tách rời cảm xúc mà là việc họ không đồng nhất bản thân với bất kỳ loại quan điểm cụ thể nào. Các cá nhân kiểu Năm hiểu rằng bất kỳ quan điểm hoặc ý tưởng nào cũng chỉ hữu ích trong một tập hợp hoàn cảnh rất hạn chế, có lẽ chỉ trong tập hợp hoàn cảnh duy nhất mà nó nảy sinh. Chỉ dẫn nội tâm cho phép họ chuyển từ cách nhìn này sang cách khác mà không bị cố định vào bất kỳ điều gì trong số chúng.

Những kiểu Năm được giải phóng nhớ về sự rộng rãi và rõ ràng của Tâm trí Thiêng liêng, điều mà những người theo đạo Phật gọi là “Khoảng trống sáng ngời” hay Tinh không – khoảng không yên tĩnh, không bị xáo trộn mà từ đó mọi thứ nảy sinh, bao gồm tất cả các kiến thức và sự sáng tạo. Họ khao

khát được trở lại với trải nghiệm về Khoảng trống bởi vì nơi đó từng là nhà của họ, vì đó là nơi (từ quan điểm của Phật giáo) khởi nguồn của loài người và mọi thứ trên thế giới. Tuy nhiên, mong muốn trở lại Khoảng Trống này phải được hiểu đúng, vì nó không phải là sự trống rỗng của sự lãng quên, mà là sự trống rỗng của một ly nước tinh khiết hoặc một bầu trời xanh hoàn hảo: mọi thứ đều có thể xảy ra bởi vì sự trống rỗng của chúng. Ở trạng thái này, họ được giải phóng khỏi niềm tin rằng họ bị ngắt kết nối với mọi người và mọi thứ, thay vào đó, họ trực tiếp trải nghiệm một sự kết nối bên trong với mọi thứ xung quanh họ.

Hơn nữa, sự trống rỗng và không dựa dẫm này không có nghĩa là kiểu Năm bị loại bỏ khỏi cảm xúc của họ. Trái lại, họ có thể bị xúc động sâu sắc bởi cảnh hoàng hôn hay cảm giác một làn gió mang lại, hay bởi vẻ đẹp của khuôn mặt con người. Họ được tự do cảm nhận và trải nghiệm mọi thứ trong khi nhận ra rằng mọi thứ họ nhìn thấy chỉ là món quà thoáng qua từ một vũ trụ vô tận. Nhìn sâu hơn vào sự thật về tình trạng con người, họ cảm thấy thương xót vô cùng cho những nỗi đau khổ của người khác và sẵn sàng chia sẻ không chỉ sự giàu có của tâm trí mà cả chiều sâu của trái tim mình.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không thuộc loại khép mình (Bốn, Năm hay Chín). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Năm. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Năm, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Năm. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Năm. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Năm (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Năm một cách quá hạn hẹp).	Những người Kiểu Năm thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Bốn, Sáu hay Một. Chín, Ba và Một là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Năm.

Chương 12

KIỀU SÁU: NGƯỜI TRUNG THÀNH

“Trí tưởng tượng và năng lực lý luận của chúng ta gây nên sự lo lắng; cảm giác lo lắng trời dấy không phải bởi một mối đe dọa tuyệt đối, chẳng hạn như lo lắng về một bài kiểm tra, một bài phát biểu, một chuyến du lịch – mà bởi những biểu tượng tượng trưng và thường vô thức.”

– WILLARD GAYLIN

“Không một ai hoàn toàn tin tưởng vào một người khác. Người ta có thể tin tưởng một ý tưởng tuyệt đối, nhưng không thể tin tưởng một người khác tuyệt đối.”

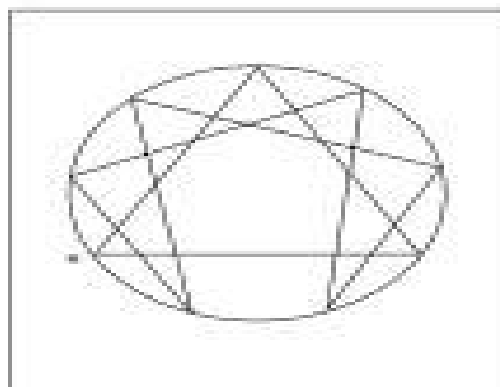
– H. L. MENCKEN

“Một người không tin tưởng bản thân không bao giờ có thể thực sự tin tưởng bất cứ ai khác.”

– HỒNG Y DE RETZ

“Trở trêu thay, chỉ trong sự phát triển, cải cách và thay đổi, sự ổn định thực sự mới được tìm thấy.”

– ANNE MORROW LINDBERGH



NGƯỜI CANH GÁC

KÊ TIN TƯỜNG TUYỆT ĐỐI

NGƯỜI HOÀI NGHI

NGƯỜI SỬA CHỮA

NGƯỜI TRUYỀN THỐNG

KÊ ỦNG HỘ TÍCH CỰC

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi bị thu hút bởi cơ quan quyền lực nhưng lại không hoàn toàn tin tưởng vào họ.

-----2. Tôi rất hay xúc động, mặc dù tôi không thường xuyên thể hiện những gì tôi cảm thấy, ngoại trừ với những người thân thiết – và thậm chí kể cả với họ, tôi cũng không thể hiện đúng Bản chất thật của mình.

-----3. Nếu phạm sai lầm, tôi sợ rằng mọi người sẽ lên án mình.

-----4. Tôi cảm thấy an tâm hơn khi làm những gì được mong đợi hơn là tự làm theo ý mình.

-----5. Có thể không phải lúc nào tôi cũng đồng ý với các quy tắc, và tôi không phải lúc nào cũng tuân theo chúng – nhưng tôi muốn biết chúng là gì!

-----6. Tôi thường có ấn tượng đầu tiên mạnh mẽ về những người khó thay đổi.

-----7. Có một vài người mà tôi thực sự ngưỡng mộ – họ là những anh hùng của tôi.

-----8. Tôi không thích đưa ra các quyết định lớn, nhưng tôi chắc chắn không muốn ai khác đưa ra quyết định cho mình!

-----9. Một số người coi tôi là một người hay hốt hoảng và lo lắng – nhưng họ không thể biết được một nửa của việc hay lo lắng là gì!

-----10. Tôi biết mình đã gây ra nhiều rắc rối, vì vậy nghi ngờ về những gì người khác làm là điều tự nhiên đối với tôi.

-----11. Tôi muốn tin tưởng mọi người, nhưng thường nhận ra bản thân đang đặt câu hỏi về động cơ của họ.

-----12. Tôi là một nhân viên thực sự chăm chỉ: Tôi tiếp tục “cày” cho đến khi hoàn thành công việc.

-----13. Tôi tham khảo ý kiến của những người tôi tin tưởng trước khi phải đưa ra một quyết định lớn.

-----14. Điều đó thực sự kỳ lạ: tôi có thể nghi ngờ, thậm chí hoài nghi, về tất cả mọi thứ, sau đó quay lại và bắt đầu tin vào một thứ gì đó vô điều kiện.

-----15. Lo lắng dường như là tên đệm của tôi.

TÍNH CÁCH KIỂU SÁU: NGƯỜI TRUNG THÀNH

Tính cách tận tụy, hướng tới sự ổn định: Dễ tâm, có trách nhiệm, lo lắng và hoài nghi

Chúng tôi đã đặt tên cho kiểu tính cách này là Người Trung Thành, bởi trong tất cả các kiểu tính cách, kiểu Sáu là những Người Trung Thành nhất với bạn bè và với những niềm tin mà họ có. Họ sẽ không màng bất cứ điều gì và giữ chặt lấy tất cả các mối quan hệ lâu hơn so với hầu hết các kiểu tính cách khác. Kiểu Sáu cũng trung thành với các ý tưởng, hệ thống và niềm tin – kể cả với niềm tin rằng tất cả các ý tưởng hay quyền lực nên bị đặt câu hỏi hay thách thức. Thật vậy, không phải tất cả kiểu Sáu đều thích sự ổn định: niềm tin

của họ có thể là nổi loạn và phản đối, thậm chí là mang tính cách mạng. Trong bất cứ trường hợp nào, họ cũng sẽ chiến đấu vì niềm tin mạnh mẽ hơn là chiến đấu cho chính mình, họ sẽ bảo vệ cộng đồng hay gia đình kiên cường hơn việc tự bảo vệ chính mình.

Lý do kiểu Sáu trung thành với người khác là vì họ không muốn bị bỏ lại mà không có sự hỗ trợ nào – đó là Nỗi sợ Cơ bản của họ. Do đó, vấn đề trung tâm của kiểu Sáu là sự thất bại của lòng tự tin. Kiểu Sáu tin rằng họ không sở hữu năng lực bên trong để xử lý những thách thức và thay đổi bất thường của cuộc sống. Vì vậy, họ ngày càng dựa vào các cấu trúc, những người đồng minh, các niềm tin và hỗ trợ bên ngoài để được chỉ dẫn. Nếu các cấu trúc phù hợp không tồn tại, họ sẽ giúp tạo dựng và duy trì chúng.

Kiểu Sáu là loại tính cách chính trong Bộ ba Tư duy, nghĩa là họ gặp khó khăn nhất khi liên hệ với chỉ dẫn nội tâm của mình. Kết quả là, họ *không tự tin vào suy nghĩ và đánh giá của bản thân*. Điều này không có nghĩa là họ không suy nghĩ. Trái lại, họ nghĩ và lo lắng rất nhiều. Họ cũng có xu hướng sợ đưa ra các quyết định quan trọng, nhưng đồng thời cũng chống lại việc ai đó đưa ra quyết định cho mình. Họ không muốn bị kiểm soát và sợ phải chịu trách nhiệm vì không muốn phải đứng mũi chịu sào.

► **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Không được hỗ trợ hay chỉ dẫn, phải tự lực cánh sinh.

► **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Tìm được sự bảo vệ và hỗ trợ.

► **THÔNG điệp BẢN NGÃ:** “Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn hoàn thành những thứ cơ bản và làm những gì được mong đợi ở bạn.”

Kiểu Sáu luôn nhận thức được những lo lắng của họ và tìm cách xây dựng những bức tường “an toàn xã hội” để chống lại những lo lắng đó. Nếu kiểu Sáu cảm thấy rằng họ có đủ hỗ trợ, họ có thể tiến về phía trước với một mức độ tự tin nào đó. Nhưng nếu điều đó sụp đổ, họ trở nên lo lắng và tự nghi ngờ

bản thân, đánh thức lại Nỗi sợ Cơ bản của họ. Một câu hỏi hay cho kiểu Sáu có thể là: “Khi nào tôi sẽ biết rằng mình có đủ an toàn?” Hoặc đi thẳng vào trọng tâm vấn đề: “An toàn là gì?” Không có chỉ dẫn nội tâm của Bản chất và ý thức sâu sắc về sự hỗ trợ mà nó mang lại, kiểu Sáu không ngừng đấu tranh để tìm một chỗ đứng vững chắc.

Kiểu Sáu cố gắng xây dựng một mạng lưới niềm tin chống lại sự bất ổn định và nỗi sợ hãi mà họ có. Họ thường chìm đắm vào một nỗi lo lắng không tên, luôn cố gắng tìm kiếm hay tìm ra lý do tại sao lại như vậy.

Họ uôn muốn cảm nhận được một thứ gì đó vững chắc, rõ ràng trong cuộc sống, và có thể trở nên gắn bó với những lời giải thích hoặc quan điểm dường như có thể giải thích tình huống của họ; bởi kiểu Sáu rất khó đạt được “niềm tin” (sự tin tưởng, lòng tin, sự chắc chắn, quan điểm) , và vì nó rất quan trọng đối với ý thức ổn định của họ. Một khi thiết lập được một niềm tin vững chắc, họ không dễ dàng đặt câu hỏi cho niềm tin đó, cũng không muốn người khác làm như vậy. Điều tương tự cũng đúng với các cá nhân trong cuộc sống của kiểu Sáu: một khi kiểu Sáu cảm thấy họ có thể tin tưởng ai đó, họ sẽ cố gắng hết sức để duy trì kết nối với người đóng vai trò là người chỉ dẫn, cố vấn hay người điều chỉnh các phản ứng cảm xúc và hành vi của mình. Do đó, họ làm mọi thứ trong khả năng để duy trì mối liên hệ với người đó.

Mặc dù thông minh và thành đạt, Connie vẫn phải vật lộn với sự nghi ngờ bản thân.

“Vì sự lo lắng của tôi đã được kiểm soát, nên tôi cũng kiểm soát được nhu cầu phải kiểm tra mọi thứ với bạn bè. Tôi từng phải nhận được cái gật đầu đồng ý từ hàng trăm người (chỉ đùa thôi!) ‘có thẩm quyền’. Gần như mọi quyết định điều phải liên quan đến một hội đồng của bạn bè tôi. Tôi thường làm điều này với từng người một: ‘Bạn nghĩ gì, Mary? Nếu tớ làm điều này, thì điều đó có thể xảy ra. Hãy ra quyết định cho tớ đi!’ Gần đây, tôi đã thu

hẹp quyền quyết định xuống tới chỉ còn một hoặc hai người bạn đáng tin cậy và đôi khi, tôi thực sự tự quyết định cho chính mình!”

Cho đến khi họ có thể kết nối với chỉ dẫn nội tâm của riêng mình, kiểu Sáu giống như một quả bóng bàn liên tục đảo qua lại giữa những ảnh hưởng, được tác động qua lại bởi bất kỳ tình huống nào. Vì tính phản ứng này, bất kể chúng ta nói gì về kiểu Sáu, *điều ngược lại thường đúng*. Họ vừa mạnh vừa yếu đuối, vừa sợ hãi vừa can đảm, vừa đầy tin tưởng vừa không tin tưởng, vừa là những người bảo vệ và là những kẻ khiêu khích, vừa ngọt ngào vừa chua chát, vừa nông nổi vừa thụ động, vừa là những kẻ bắt nạt và cũng là những người yếu đuối, vừa phòng thủ vừa tấn công, là những người vừa suy nghĩ vừa làm, là những người làm việc theo nhóm và cũng là những kẻ độc tấu, vừa hào phóng vừa nhỏ mọn... Tính mâu thuẫn là “dấu vân tay” đặc trưng của kiểu Sáu, tất cả các đặc điểm của họ là hàng loạt những bộ tính cách trái ngược.

Vấn đề quan trọng nhất với kiểu Sáu là họ luôn cố gắng tạo dựng sự an toàn mà không giải quyết được những bất an về cảm xúc của chính họ. Tuy nhiên, khi học cách đối mặt với những lo lắng của mình, kiểu Sáu hiểu rằng mặc dù thế giới luôn thay đổi và Bản chất là không bao giờ chắc chắn, họ vẫn có thể trở nên thanh thản và can đảm trong mọi tình huống. Và họ có thể đạt được món quà lớn nhất trong tất cả, một cảm giác bình yên với chính mình bất chấp những điều vô thường của cuộc sống.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Nỗi sợ Cơ bản của kiểu Sáu (không có sự hỗ trợ hay chỉ dẫn và không thể tự mình sống sót) là nỗi sợ rất thực tế và phổ biến của mọi đứa trẻ. Một đứa trẻ không thể sống mà không có cha mẹ. Nó hoàn toàn bị phụ thuộc vào những

người thân yêu nhất. Những ký ức rõ ràng về nỗi kinh hoàng đằng sau sự phụ thuộc này bị kìm nén ở hầu hết mọi người.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Nhưng đôi khi chúng đủ mãnh liệt để trỗi dậy, như trường hợp của Ralph, một chuyên gia tư vấn ở độ tuổi 50.

“Tôi nhớ khi còn nhỏ, khi thức dậy và thấy chỉ có một mình, tôi đứng lên và nắm chặt một bên cũi. Tôi nghe thấy cha mẹ tôi cười và nói chuyện với những người hàng xóm khi họ đang chơi bài trong phòng khách. Tôi nghe thấy tiếng xào xạc của những quân bài khi chúng được chia cho mọi người quanh bàn. Tôi đã gọi tới lần thứ bảy thì mẹ mới bước vào căn phòng ngủ tắm tối của tôi. Mỗi lần như thế, nỗi sợ của tôi lại tăng lên. Trong cơn tuyệt vọng, tôi chuyển hướng chú ý của mình sang cha. Không ai đến để xem tôi muốn gì, và cuối cùng tôi đã thiếp đi. Cho đến năm 11 tuổi, tôi đã không để cho cha mẹ đi xa quá khỏi tầm nhìn của mình nếu chúng tôi đi xa hơn mười dặm xung quanh nhà. Tôi sợ họ sẽ bỏ rơi mình.”

Tuy nhiên, tại một thời điểm nhất định, đứa trẻ có thể làm một điều đáng chú ý. Mặc dù phụ thuộc rất nhiều vào cha mẹ, chúng cũng dần rời xa vòng tay họ để khẳng định sự độc lập và tự chủ của bản thân. Trong tâm lý học trẻ em, đây được gọi là *giai đoạn tách rời*.

Một trong những điều quan trọng nhất giúp đứa trẻ tìm thấy sự can đảm để tách khỏi mẹ là sự hiện diện của người cha. Nếu hình mẫu người cha hiện diện một cách mạnh mẽ và nhất quán, nó sẽ cung cấp sự chỉ dẫn và hỗ trợ cho sự độc lập của đứa trẻ. Anh ta dạy cho đứa trẻ về cách vận hành của thế giới – điều gì an toàn và điều gì không – phản ánh sự chỉ dẫn và hỗ trợ trong Bản chất của chính đứa trẻ. Tất nhiên, đối với hầu hết chúng ta, quá trình này đã

diễn ra không hoàn hảo, dẫn đến sự bất an của chúng ta khi trưởng thành. Trong khi mọi người trải nghiệm điều này ở một mức độ nào đó, kiểu Sáu lại đặc biệt chú trọng vào nó.

Hơn nữa, nếu đứa trẻ kiểu Sáu nhận thấy rằng, sự ủng hộ của người cha đối với tính độc lập là không đủ, nó có thể cảm thấy nguy cơ bị người mẹ áp đảo. Điều này giúp tăng nhu cầu cảnh giác của trẻ và dẫn đến sự mơ hồ cũng như lo lắng sâu sắc của kiểu Sáu về sự tin tưởng, chăm sóc, và gần gũi. Do đó, kiểu Sáu khao khát sự công nhận và gần gũi nhưng cùng lúc đó cảm thấy cần phải chống lại điều đó. Họ muốn được hỗ trợ nhưng không muốn bị áp đảo.

Joseph, một nhà báo ngoài 40 tuổi, đã khám phá ra một số vấn đề trong thời gian được trị liệu.

“Tôi có một người mẹ tháo vát, độc đoán và thích kiểm soát. Bà có khả năng rút lại tình yêu của mình ngay lập tức và nổi giận một cách vô cớ. Đó là một tình yêu có điều kiện và phụ thuộc vào sự trung thành tuyệt đối với những giá trị, niềm tin và đánh giá của bà, bất kể chúng thất thường đến mức nào. Tôi thường cảm thấy mình đang đấu tranh cho sự sống còn của bản thân khi đối đầu với mẹ. Cách tiếp cận của tôi rất tiêu cực: tôi chống lại bà và sống sót, nhưng không bao có cảm giác rằng mình đã thắng. Tôi sẽ không bao giờ đạt được sự chấp thuận của người khác (nhất là mẹ tôi) trong khi vẫn duy trì sự độc lập cũng như phát triển ý thức về bản thân.”

Để giải quyết vấn đề nan giải này, kiểu Sáu cố gắng tạo ra sự bất đồng với nhân vật người cha. Nhưng điều này thường dẫn đến sự mâu thuẫn – hình ảnh người cha/nhân vật quyền lực thường quá nghiêm khắc và kiểm soát, hoặc quá thiếu hỗ trợ và thờ ơ. Nhiều kiểu Sáu kết thúc trong một sự thỏa hiệp không mấy dễ chịu: ngoài mặt họ vâng lời nhưng vẫn giữ cho mình cảm giác

độc lập thông qua việc nổi loạn và hoài nghi trong thâm tâm, cũng như các hành động hung hăng, thụ động từ nhỏ cho tới lớn.

Kiểu Sáu Với Cánh Số Năm: Người Bảo Vệ

Cấp độ lành mạnh. Những người thuộc Cấp độ lành mạnh của phân loại này thường là những cá nhân xuất sắc trên nhiều lĩnh vực chuyên môn kỹ thuật. Họ là những người giải quyết vấn đề, nhà phân tích, bình luận xã hội, giáo viên và là những người khởi xướng các ý tưởng. Họ bị thu hút bởi các hệ thống nhận thức gồm các quy tắc và tham số được thiết lập như toán học, luật và các ngành khoa học. Họ thường có sức tập trung lớn hơn các phân loại khác, mặc dù họ có thể có những mối quan tâm hẹp hơn. Chính trị và dịch vụ cộng đồng là những lĩnh vực họ quan tâm, và họ thường đóng vai trò là người phát ngôn hoặc nhà vô địch cho các nhóm hoặc cá nhân có hoàn cảnh khó khăn.

Ví dụ

Robert

Kennedy

Malcolm X

Tom Clancy

Bruce

Springsteen

Michelle

Pfeiffer

Diane Keaton

Gloria Steinem

Candice

Bergen

Mel Gibson

Janet Reno

Richard Nixon

Cấp độ trung bình. Họ độc lập và nghiêm túc hơn những phân loại khác, ít khi tìm đến người khác để được trấn an hoặc xin lời khuyên. Họ thường là những kẻ cô đơn. Họ nhận được sự trấn an từ các hệ thống và niềm tin, nhưng luôn mang bên mình cảm giác hoài nghi. Những người thuộc phân nhóm này có xu hướng nhìn thế giới như một nơi nguy hiểm, do đó, họ thường gia nhập các đảng phái hay các tổ chức phản động.

Sự bí mật có thể gây nên nghi ngờ, họ thường thấy mình là người hiểu chiến và chống đối, trong khi trở trêu thay, họ liên tục bị hấp dẫn bởi các hệ thống, liên minh và các niềm tin ẩn chứa yếu tố độc đoán mạnh mẽ. Kiểu Sáu với cánh số Năm là những người hay phản ứng và hung hăng, họ thường có xu hướng đổ lỗi hoặc coi thường các mối đe dọa đối với an ninh của họ.

KIỀU SÁU VỚI CÁNH SỐ BẢY: NGƯỜI BẠN TỐT

Cấp độ lành mạnh. Tận tâm và hài hước, những người thuộc loại này ít nghiêm túc hơn so với các loại khác, họ có xu hướng tránh các chủ đề “nặng nề”, hạn chế tập trung vào nhu cầu về sự ổn định của bản thân (thuế, hóa đơn, chính trị văn phòng và những điều tương tự). Tuy nhiên, họ nghiêm túc về các cam kết của mình, có thể hy sinh bản thân để đảm bảo an toàn và hạnh phúc cho gia đình và bạn bè. Họ cũng thích ở bên cạnh người khác, đùa giỡn và xây dựng mối quan hệ của họ với mọi người. Những người thuộc phân loại này kết hợp khả năng quan hệ xã hội với năng lượng, sự hài hước và một niềm say mê đối với các trải nghiệm. Họ cũng có thể trở nên tự tin, biến nỗi sợ hãi của mình thành những dịp để đùa giỡn và gắn kết với người khác.

Cấp độ Trung bình. Những người này rất mong muốn được người khác thích và được chấp nhận, nhưng họ cũng ngần ngại khi nói về bản thân hay các vấn đề họ gặp phải. Mặc dù hòa đồng, họ vẫn tự ti và phụ thuộc vào những người thân yêu để trấn an và cho lời khuyên trước khi đi đến những quyết định quan trọng. Họ mắc vấn đề với sự trì hoãn và tự mình khởi xướng các dự án. Họ thường tìm đến các hoạt động làm phân tán sự tập trung nhằm làm dịu nỗi lo lắng, bao gồm các môn thể thao, mua sắm và “đi chơi” với người khác. Họ có thể ăn uống vô độ và lạm dụng các chất kích thích. Họ không đặc biệt hướng tới chính trị nhưng hay phát ngôn quan điểm và bộc lộ quan điểm cá nhân. Lo lắng về những thất bại cá nhân hoặc các mối quan hệ quan trọng có thể dẫn đến trầm cảm.

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG TÍNH CÁCH KIỂU SÁU

Trách nhiệm. Trong phạm vi trung bình, kiểu Sáu Tự bảo tồn có thể làm giảm bớt nỗi lo sinh tồn của họ bằng cách làm việc chăm chỉ để xây dựng sự ổn định thông qua trách nhiệm chung. Họ mang tới cho người khác sự giúp đỡ và cam kết, với mong muốn rằng điều đó sẽ được mọi người đáp lại. Mặc dù họ tìm kiếm các đối tác ổn định, kiểu Sáu Tự bảo tồn có xu hướng kết bạn một cách chậm rãi: họ quan sát người khác theo thời gian để xem người đó có đáng tin cậy và thực sự “đứng về phía họ” hay không. Họ là những người hướng về gia đình hơn các biến thể khác và thường quan tâm đến việc duy trì sự ổn định trong cuộc sống gia đình. Họ thường lo lắng cho các nhu cầu của gia đình: trả các hóa đơn, thuế, bảo hiểm và những thứ tương tự.

Ví dụ

Công nương

Diana

Tom Hanks

Meg Ryan

Julia Roberts

Jay Leno

Ellen

DeGeneres

Gilda Radner

Katie Couric

Jack Lemmon

Rush

Limbaugh

“George

Costanza”

Kiểu Sáu Tự bảo tồn không dễ dàng nguy trang sự lo lắng và yếu đuối của mình. Trên thực tế, họ có thể sử dụng nó để có được các đồng minh và những người ủng hộ họ – sự yếu đuối của kiểu Sáu khiến người khác giúp đỡ họ. Họ có xu hướng băn khoăn về những điều nhỏ nhặt, có thể dẫn đến những suy nghĩ thảm khốc về những bối cảnh tồi tệ nhất. Kiểu Sáu Tự bảo tồn thường tiết kiệm và lo lắng rất nhiều về các vấn đề tài chính. Họ thường xung đột với người khác về việc sở hữu các nguồn lực.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Sáu Tự bảo tồn cực kỳ bám víu vào người khác, dễ dựa dẫm và hoảng loạn. Họ duy trì các hoàn cảnh xấu – cuộc hôn nhân tồi tệ hay những công việc quá căng thẳng – vì họ rất sợ phải sống mà không có những sự hỗ trợ nhất định. Họ có thể tiếp cận các mối quan hệ với sự lo lắng quá mức, đến mức cuối cùng những người mà họ quan tâm chọn cách tránh xa họ. Chứng hoang tưởng cũng có thể khiến họ trở nên hung hăng hơn: họ phóng đại những nguy hiểm và tấn công “kẻ thù” để đảm bảo

rằng không ai có thể đe dọa mình. Trớ trêu thay, điều này thường phá hủy sự ổn định trong cuộc đời họ.

NHỮNG BIẾN THỂ VỀ BẢN NĂNG

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG TÍNH CÁCH KIỂU SÁU

Hỗ trợ mọi người. Trong phạm vi trung bình, kiểu Sáu Xã hội đối mặt với lo lắng bằng cách tìm đến bạn bè và đồng minh để được trấn an và hỗ trợ. Họ thể hiện một thái độ thân thiện và cố gắng tạo sự gắn kết với người khác, xích lại gần mọi người bằng sự ấm áp và hài hước. Họ thường tự lấy bản thân ra làm trò hề cho người khác trong khi cung cấp sự hỗ trợ và tình cảm cho những người xung quanh, điều này đôi khi khiến họ bị nhầm là kiểu Hai. Kiểu Sáu là những người lo lắng về việc phải hòa đồng nhất. Họ là những người khá lý tưởng hóa, họ thích có cảm giác là một phần của một cái gì đó lớn hơn bản thân họ – một lý tưởng, một cuộc cách mạng hay một tập thể – và sẵn sàng hy sinh bản thân cho sự ổn định của mối liên kết đó.

Kiểu Sáu Xã hội đôi khi giống với kiểu Một trong việc tuân thủ các giao thức và thủ tục. Họ tìm kiếm sự an tâm thông qua những mối ràng buộc, nghĩa vụ và hợp đồng – những thứ đảm bảo rằng công sức của họ sẽ không bị lợi dụng. Khi thiếu tự tin, kiểu Sáu Xã hội có xu hướng tìm kiếm những nơi an toàn, có những người có cùng chí hướng giúp đỡ lẫn nhau (nhóm 12 bước).

Mặc dù có thể có những nỗ lực lớn cho người khác hoặc cho nhóm của họ, kiểu Sáu Xã hội thường gặp khó khăn khi làm việc để thành công hoặc phát triển. Những nỗi lo lắng khiến họ tìm kiếm sự đồng thuận trước khi họ hành động hoặc đưa ra bất cứ quyết định nào; lo lắng cũng khiến họ tham khảo các phản ứng tiềm năng của người khác trong trí tưởng tượng. Tuy nhiên, sự thiếu quyết đoán của bản thân khiến họ phèn lòn, dẫn đến cảm giác mơ hồ

về việc có nên phụ thuộc vào những người đồng minh hay những cơ quan quyền lực hay không. Họ sợ mất đi sự hỗ trợ của nhóm hay của chính quyền nhưng lại cảm thấy buồn phiền. Những lúc trở nên thất vọng, họ có thể có thái độ hung hăng – thụ động với với những người có quyền lực và bạn bè của mình. Khi đối mặt với căng thẳng, họ dễ dàng cảm thấy bị áp lực, làm việc quá sức và bị đánh giá thấp. Trong những khoảng thời gian như vậy, họ thường mang tâm trạng tiêu cực và bi quan.

Trong cấp độ thiếu lành mạnh, kiểu Sáu Xã hội có thể bị thu hút bởi niềm tin, nguyên nhân tồn tại của sự vật. Họ phát triển thứ tâm lý “chống lại thế giới”, cảm thấy bị bao vây bởi một môi trường thù địch (hơi giống kiểu Tám thiếu lành mạnh). Họ tin tưởng mù quáng vào những niềm tin của họ (ngay cả khi người khác thấy niềm tin của họ rất đáng ngờ) và phi báng một bộ phận quyền lực nhất định trong khi cực kỳ hoang tưởng về những cơ quan chính quyền đi ngược lại với hệ thống lý tưởng của họ.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG TÍNH CÁCH KIỂU SÁU

Biểu tượng của sức mạnh và kết nối. Trong phạm vi trung bình, các kiểu Sáu Tình dục phát triển sức hấp dẫn về thể chất để cảm thấy an toàn. Những kiểu Sáu Tình dục hung hăng hơn sử dụng sức mạnh và sự dẻo dai có thể tìm thấy ở các kiểu Tám, trong khi kiểu Sáu Tình dục dễ cảm thấy sợ hãi thường sử dụng tình dục và sự dễ dãi của họ để xích lại gần người khác và thu hút sự hỗ trợ theo cách giống như kiểu Bốn. Họ che giấu sự bất an của mình qua việc cởi mở với người khác và thể hiện sự bất chấp đối với chính quyền, hoặc thông qua việc tán tỉnh và quyến rũ người khác.

Những kiểu Sáu Tình dục nhận thức rõ về các đặc điểm hình thể của bản thân. Ví dụ, họ dành thời gian trong phòng tập thể dục – mặc dù không phải vì những lý do sức khỏe mà vì để tăng cường sức mạnh và sự hấp dẫn của họ.

Kiểu Sáu Tình dục muốn thu hút một người bạn đời mạnh mẽ và có năng lực, vì vậy họ thường xuyên kiểm tra đối tượng của mình, vừa để xem liệu người đó có ở lại với họ không, cũng để cho bản thân thời gian đánh giá tính cách và sự vững chãi của đối phương.

Kiểu Sáu Tình dục công khai thách thức chính quyền nhiều hơn so với các Biểu thể Bản năng khác của kiểu Sáu, đặc biệt là khi họ trở nên lo lắng. Họ là những kẻ nghi ngờ nhiều nhất về người khác và về chính họ. Họ có thể có các phản ứng cảm xúc khi sự bất an của chính họ bị phơi bày hoặc khi mối liên hệ với người khác bị đe dọa.

Khi lo lắng, họ khẳng định chính mình trong vị thế chống lại những người ủng hộ hoặc một bên thứ ba nào đó thay vì nguồn gốc của nỗi lo lắng thực sự. Họ thường nỗ lực phá hoại người khác, làm suy yếu danh tiếng của ai đó theo nhiều cách, đặc biệt là qua những tin đồn thị phi.

LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Từ khóa: Dựa vào chính mình, Dùng cảm</i>	Kiểu Sáu được giải phóng từ bỏ niềm tin rằng họ cần phải dựa vào sự hỗ trợ của một ai đó hay một thứ gì đó ở bên ngoài. Họ cũng có thể đạt được những Khao khát Cơ bản của mình – tìm được sự an toàn và hỗ trợ, đặc biệt trong chỉ dẫn nội tâm của họ. Họ trở nên thực sự tự tin, hiện diện, tỉnh tại, và can đảm về chính bản thân mình.
	Cấp độ 2	<i>Tận tâm, Đáng tin cậy</i>	Kiểu Sáu tập trung vào môi trường để có thể tìm thấy sự hỗ trợ và cảnh báo bản thân về các mối nguy hiểm. “Tôi vững vàng, hay chủ ý, và đáng tin cậy” là hình ảnh bản thân họ muốn hướng đến.
	Cấp độ 3	<i>Tận tụy, Hợp tác</i>	Kiểu Sáu củng cố hình ảnh bản thân bằng cách làm việc một cách có trách nhiệm để tạo ra và củng cố những hệ thống có lợi cho cả hai phía. Họ hợp tác với người khác, mang tới sự tiết kiệm, chăm chỉ, và khả năng chú ý tối thiểu. Họ rất có nguyên tắc và tính thực tế, thường dự báo được các vấn đề trước khi chúng xảy ra.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Có trách nhiệm, Trung thành</i>	Kiểu Sáu bắt đầu sợ rằng họ sẽ đánh mất sự độc lập của bản thân, nhưng cũng tin rằng họ cần nhiều hỗ trợ hơn. Họ đầu tư bản thân vào những người và những tổ chức mà họ nghĩ có thể giúp đỡ mình, nhưng lại không thoải mái về điều đó. Họ tìm kiếm sự an lòng và chỉ dẫn trong các quy trình, luật lệ, chính quyền, và các triết lý.
	Cấp độ 5	<i>Mâu thuẫn, Kháng cự</i>	Kiểu Sáu lo rằng họ không thể hoàn thành những yêu cầu mâu thuẫn của các mối bận tâm khác nhau, do đó, họ cố gắng kháng cự lại việc có thêm nhiều áp lực đổ lên vai bằng cách xa lánh những người muốn hỗ trợ họ. Họ là những người hay lo lắng, bí quan, nghi hoặc, trở nên thận trọng, bốc đồng, cũng như thiếu quyết đoán.
	Cấp độ 6	<i>Độc đoán, Hay đổ lỗi</i>	Kiểu Sáu sợ rằng họ đang đánh mất sự hỗ trợ của những người hợp tác với mình, họ cực kỳ nghi ngờ về bản thân mình, do đó họ đi tìm nguyên do của những lo lắng mà họ có. Họ trở nên cay đắng, hoài nghi, hay phản ứng, cảm thấy rằng lòng tin tốt đẹp của họ đã bị phản bội. Họ có xu hướng đổ lỗi và đấu tranh với người khác về quyền lực.
THIẾU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Hoảng hốt, Không đáng tin cậy</i>	Kiểu Sáu sợ rằng những hành động của họ đã làm hại đến sự ổn định của bản thân, điều có thể đúng. Hành vi phản ứng của họ có thể đã tạo nên những khủng hoảng trong cuộc sống, do đó họ càng không tin vào bản thân. Họ trở nên hoảng hốt, buồn bã, bất lực, do đó họ luôn muốn tìm kiếm thứ gì đó có thể cứu họ ra khỏi tình trạng khốn khổ đang mắc phải.
	Cấp độ 8	<i>Hoang tưởng, Hay dả kích</i>	Kiểu Sáu trở nên tự ti và thậm chí đến mức họ bắt đầu tin rằng người khác sẽ phá hủy chút an toàn còn sót lại mà họ có. Họ nuôi dưỡng những nỗi lo dấy hoang tưởng và những ý tưởng không có thật về thế giới. Họ lăm nhăm về những nỗi sợ hãi ám ảnh họ và bắt đầu dả kích những kẻ thù có thật cũng như trong tưởng tượng.
	Cấp độ 9	<i>Tự hạ thấp chính mình, Hủy hoại bản thân</i>	Việc nhận ra họ đã có những hành động có thể khiến mình bị trừng phạt là điều quá sức chịu đựng với Kiểu Sáu thiếu lành mạnh. Cảm giác có lỗi và thù ghét bản thân khiến họ trừng phạt chính mình, sỉ nhục và hạ thấp tất cả những thành tựu của bản thân. Nỗ lực tự vẫn để tìm kiếm sự cứu rỗi là một hành vi phổ biến ở Cấp độ này.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Sáu Tình dục có thể trở nên trầm cảm và suy nhược, đặc biệt nếu họ cảm thấy rằng phản ứng của mình đã hủy hoại hoặc phá hỏng các mối quan hệ thân mật. Những hành vi bốc đồng, tự hủy hoại bản thân thường đi kèm với những cơn giận vô lý. Họ có thể trở nên hoang tưởng, mặc dù thường về những chủ đề tập trung và gây ám ảnh hưởng đến những kẻ thù cụ thể.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỂU SÁU ĐỂ PHÁT TRIỂN

Hầu hết các cá nhân kiểu Sáu sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản đối với cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO TÍNH CÁCH KIỂU SÁU

Tìm kiếm một điều chắc chắn (sự chỉ dẫn và hỗ trợ bên ngoài)

Kiểu Sáu trung bình thường lo lắng về tương lai. Bởi vì họ có những nghi ngờ nghiêm trọng về bản thân và thế giới, họ bắt đầu tìm kiếm một “điều chắc chắn” để đảm bảo sự ổn định trong cuộc sống của mình – từ một cuộc hôn nhân, một công việc, một hệ thống niềm tin, một mạng lưới bạn bè, hay một cuốn sách phát triển tâm hồn. Hầu hết các kiểu Sáu có được nhiều hơn một điều chắc chắn trong cuộc sống của mình – chỉ để đề phòng. Họ là loại người tin tưởng vào việc tiết kiệm để một ngày nào đó sẽ cần đến để đầu tư cho tương lai; là một nhân viên trung thành cho công ty để đảm bảo họ sẽ nhận được lương hưu sau này.

Nói một cách đơn giản, kiểu Sáu luôn tìm kiếm một sự *an toàn và bảo đảm*, cố gắng bảo vệ bản thân trước những rủi ro có thể đến với họ. Họ cảm thấy cuộc sống đầy rẫy những nguy hiểm và những điều không chắc chắn, do đó họ phải tiếp cận cuộc sống một cách thận trọng và hạn chế những kỳ vọng của bản thân. Tất nhiên kiểu Sáu cũng có những mong muốn và ước mơ cá nhân, nhưng họ sợ phải thực hiện các hành động có thể làm suy yếu sự an toàn trong cuộc sống. Họ trở nên quan tâm nhiều đến việc thiết lập và duy trì mạng lưới an toàn của họ hơn là theo đuổi mục tiêu và khát vọng thực sự của bản thân. Họ chọn những sự đánh cược an toàn, những thủ tục đáng tin cậy và phương pháp thử-đề-biết để giải quyết các vấn đề. Làm mọi thứ theo cách phổ biến đã được kiểm chứng mang lại cho kiểu Sáu một cảm giác về sức

nặng và sự vững chắc. Với những người khác hay một truyền thống đằng sau họ, họ cảm thấy mình có được sự hỗ trợ để tiến về phía trước.

Chẳng hạn, kiểu Sáu thường do dự làm việc cho một công ty không có hồ sơ theo dõi, hoặc một công ty có vẻ hứa hẹn nhưng đầy rủi ro. Họ thích một nhà tuyển dụng với năng lực đã được thử thách qua thời gian. Trớ trêu thay, mặc dù vậy, khi kiểu Sáu cảm thấy không chắc chắn về tình hình hiện tại của mình, họ có thể hành động bốc đồng chỉ đơn giản là để kết thúc nỗi lo lắng đang dâng cao. Đôi khi việc này có hiệu quả, nhưng đôi khi nó lại hủy hoại sự ổn định của họ.

“Tôi có thể tin vào điều gì.”

DÁM LÀM THEO TIẾNG NÓI CỦA TRÁI TIM

Kiểu Sáu có xu hướng thận trọng quá mức, do đó họ không có nhiều cơ hội để phát triển bản thân và đạt được thành tựu. Trong Nhật ký Nội tâm, hãy ghi lại bất kỳ ví dụ nào về những khoảng thời gian trong cuộc sống bạn để những cơ hội quan trọng cho sự phát triển và thách thức vượt khỏi tầm tay. Tại sao bạn quyết định để tuột mất những cơ hội đó? Nếu bạn tin vào năng lực của bản thân, điều đó có thay đổi hệ quả nói trên không?

Nhớ lại những lần khi bạn đi ngược lại với lẽ thường và nắm lấy cơ hội. Chúng tôi không đề cập đến hành động bốc đồng, thay vào đó là những lúc bạn có ý định chọn cách vượt qua bản thân. Kết quả là gì? Bạn cảm thấy điều gì lúc đó? Ở những lĩnh vực nào trong cuộc sống, bạn nhận ra bản thân đang chống lại những ham muốn thực sự của chính mình vì sợ hãi hoặc nghi ngờ bản thân? Bạn có thể làm gì khác không?

Vai trò Xã hội: Người ủng hộ

Kiểu Sáu trung bình muốn củng cố hệ thống hỗ trợ, tăng cường các mối quan hệ hợp tác cũng như vị trí của họ trong mắt những nhân vật có quyền lực. Để đạt được điều đó, họ đầu tư phần lớn thời gian và năng lượng vào những ràng buộc mà họ có, hy vọng rằng sự hy sinh của họ sẽ được đền đáp bằng một sự ổn định và tương trợ lẫn nhau. Tương tự như vậy, như một lớp phòng vệ chống lại sự lo lắng hay bất an ngày càng gia tăng, kiểu Sáu quan tâm tới những hệ thống niềm tin đặc biệt, có thể là về chính trị, triết học hay tâm linh.

Kiểu Sáu tình nguyện làm việc không mệt mỏi để trở thành “người có trách nhiệm”. Họ làm việc trong nhiều giờ để đảm bảo rằng, mối quan hệ, công việc hay niềm tin họ đã đầu tư vào sẽ tiếp tục phát triển và hỗ trợ họ. Điều này khiến cho tâm trí nghi ngờ của họ đặt câu hỏi: Có phải họ đang bị lợi dụng? Có phải những người khác muốn họ ở bên cạnh chỉ bởi vì họ làm việc chăm chỉ và đáng tin cậy? Liệu mọi người có muốn họ ở bên nếu họ không làm việc chăm chỉ nữa không? Nếu họ ngừng làm việc rất chăm chỉ thì sao? Do đó, Vai trò Xã hội của họ tạo ra một sự bất an trong các mối quan hệ xã hội.

Kiểu Sáu muốn một sự đảm bảo rằng nếu họ làm tất cả những gì họ phải làm, Chúa (hoặc công ty nơi họ làm việc, hay gia đình của họ) sẽ chăm sóc họ. Họ tin rằng nếu họ và đồng minh cùng điều khiển môi trường xung quanh thật tốt, có thể phòng tránh và kiểm soát tất cả những sự kiện không thể dự đoán trước cũng như có thể gây nguy hiểm. Nhưng mọi đế chế trời dấy rồi cũng lụi tàn, ngay cả những tập đoàn lớn nhất cũng phải đối mặt với chu kỳ tăng trưởng và suy thoái. Kiểu Sáu không thể tác động lên thế giới bằng bất cứ cách nào để có thể khiến họ cảm thấy an toàn, nếu trong tâm họ luôn bất an.

ĐIỀU GÌ HỖ TRỢ BẠN?

Hãy soi xét các hệ thống “an sinh xã hội” mà bạn đã tạo ra trong cuộc sống của chính bạn. Chúng có thực sự làm cho bạn an toàn hơn? Bạn phải trả giá như thế nào để duy trì chúng? Bạn sẽ làm gì nếu không có một trong số chúng? Ngoài những đầu tư về thời gian và sức lực, hãy xem xét tất cả các cách khác nhau mà cuộc sống của bạn được hỗ trợ mỗi ngày. (Gợi ý: Có phải bạn là người đã trồng, chế biến và đóng gói thực phẩm cho chính bản thân mình hay không?)

Sợ hãi, lo lắng và ngờ vực

Mặc dù không phải là một trong bảy “Mối tội đầu”, *nỗi sợ hãi* đã trở thành Nỗi khổ hình (hay những sự biến dạng tiềm ẩn về mặt cảm xúc) của kiểu Sáu, vì gốc rễ của phần lớn những hành vi mà kiểu Sáu có đều dựa trên nỗi bất an và những phản ứng đối với sự sợ hãi của họ. Nỗi sợ hãi của kiểu Sáu có thể được nhìn thấy trong những lo lắng về sự an toàn cũng như các rắc rối có thể xảy ra trong tương lai, nhưng cũng được tìm thấy trong sự nghi ngờ và lo lắng của họ về người khác. Mặc dù nhìn từ bề ngoài, kiểu Sáu là những người cực kỳ thân thiện và luôn hướng tới mọi người, họ thường áp ủ một nỗi sợ hãi sâu sắc rằng người khác sẽ bỏ rơi, từ chối hoặc làm hại họ. Họ sợ rằng họ sẽ phạm phải những sai lầm có thể phá hỏng mối quan hệ của họ, khiến mọi người bất ngờ quay lưng lại với mình. Do đó, phần lớn sự thân thiện của họ xuất phát từ mong muốn “kiểm tra” người khác để đảm bảo rằng mọi thứ vẫn ổn.

Không giống như những kiểu tính cách hay kìm nén (hoặc ít nhất là đánh lạc hướng bản thân khỏi) nỗi sợ hãi và lo lắng của mình, kiểu Sáu dường như liên tục chú ý tới chúng. Đôi khi, họ được tiếp thêm năng lượng bởi nỗi sợ hãi mà họ có, nhưng họ cũng thường bối rối, kiệt quệ tinh thần và luôn cảm

thấy bất an bởi chúng. Tuy nhiên, bên ngoài họ không có vẻ quá lo lắng vì phần lớn nỗi lo lắng đều diễn ra trong nội tâm.

Khi nhìn vào Laura, một luật sư đỉnh đạc và thành công, bạn sẽ không đoán được những nỗi sợ hãi trong tâm trí cô.

“Tôi lo lắng về tất cả mọi thứ – ví dụ như mái nhà bị đột hay lớp xe đột nhiên bị xẹp – tôi hiếm khi gặp phải những tình cảnh đó, nói chính xác chúng là những điều hiếm khi xảy ra với tôi. Sợ hãi là thứ mà hằng ngày tôi sống cùng, từng giờ, từng phút. Nỗi sợ biểu hiện trong sự căng thẳng, bất an và lo lắng, mặc dù chúng hiếm khi là một nỗi sợ cụ thể. Có thể cho rằng sự phân khích, lo lắng và nỗi thấp thỏm về những điều có thể xảy ra hòa lại làm một trong tôi. Nhìn chung, tôi là một người tích cực – nhưng nỗi sợ hãi và bi quan trỗi dậy khiến tôi rơi vào trạng thái hoảng loạn.”

Kiểu Sáu học cách đối phó với nỗi sợ bằng cách phản ứng hoặc chống lại nó. Một số kiểu Sáu thể hiện những phản ứng đó một cách mạnh mẽ, trong khi những người khác thì rụt rè hơn trong cách thể hiện chúng ta bên ngoài. Điều này không có nghĩa là có hai loại người trong tính cách kiểu Sáu; thay vào đó, chúng ta thấy rằng một số kiểu Sáu thể hiện bản thân thường xuyên hơn so với những người khác và phần lớn điều này có lẽ đến từ những thông điệp bản ngã mà họ học được từ thời thơ ấu. Một số kiểu Sáu khác được dạy phải cứng rắn và thấy rằng họ có thể tự bảo vệ mình bằng cách trở nên hung hăng. Những kiểu Sáu khác nữa lại được dạy phải luôn tránh xa rắc rối và kiềm chế bản thân.

Tất nhiên, trong hầu hết các kiểu Sáu, hai xu hướng này cùng tồn tại, thay thế nhau để chiếm thế thượng phong. Connie là người biết rất rõ điều đó.

“Tôi cảm thấy mình như một con thỏ sợ hãi đang mất phương hướng. Tôi cần can đảm để có thể di chuyển. Mặt khác, khi đối mặt với một khủng hoảng nào đó, tôi lại xử lý rất tốt. Không hề có dấu hiệu của sự sợ hãi. Khi những người thân yêu của tôi bị tấn công, hãy coi chừng! Tôi chuyển sang cơ chế tự động,

và tôi bảo vệ cũng như cứu giúp những người cần tôi. Nhưng việc là người đi đầu hay phải nhận lấy trách nhiệm đối với người khác khiến tôi hoảng sợ.”

KHÁM PHÁ NỖI SỢ CỦA BẠN

Trong cuốn Nhật ký Nội tâm, bạn có thể liệt kê mười hay nhiều hơn những trường hợp hoặc lĩnh vực mà ở đó nỗi sợ hãi, lo lắng hay ngờ vực trỗi dậy trong bạn không?

Bạn có thể xác định thời gian, con người, địa điểm hoặc các yếu tố kích thích cụ thể khiến bạn chìm đắm trong lo lắng và căng thẳng không? Mặc dù những trạng thái trên rõ ràng có những điểm tiêu cực, bạn có thể nhận ra điều tích cực nào mà bạn đang vô tình tìm kiếm thông qua những trạng thái đó không? – chẳng hạn như nhận được sự thông cảm hay bảo vệ từ người khác? Bạn phàn nàn hoặc thể hiện sự không hài lòng của mình như thế nào? Sẽ thế nào nếu bạn không cư xử theo cách này? Bạn nghĩ bạn sẽ đạt được điều gì? Sẽ đánh mất điều gì?

Tìm kiếm hỗ trợ để được độc lập

Mặc dù kiểu Sáu muốn được hỗ trợ bởi những người khác, họ không muốn bị nhấn chìm trong sự quan tâm của bất cứ ai và cảm thấy không thoải mái khi ai đó bắt đầu mang tới họ quá nhiều chú ý hay trở nên quá gần gũi. Họ muốn giữ khoảng cách với người khác, trong khi vẫn biết rằng những người đó vẫn đang ở bên họ.

Nghịch lý thay, *họ có nguy cơ trở thành người phụ thuộc vào ai đó để trở nên độc lập*. Họ giống như một người phụ nữ tuyệt vọng muốn thoát khỏi một cuộc hôn nhân ngọt ngào với một người chồng thích kiểm soát và chiếm hữu. Lo lắng thường khiến họ nhảy vào một giải pháp rõ ràng, như kẻ phá rối

bỏ công việc của mình để bắt đầu kinh doanh, chỉ cảm thấy bị áp bức hơn bởi các nhà đầu tư hoặc các quy định của chính phủ mà cô ta phải tranh cãi.

Điều trớ trêu là khi kiều Sáu càng bất an và thiếu tự tin, họ càng dựa vào sự hỗ trợ đến từ bên ngoài và dần đánh mất sự độc lập. Nếu sự tự tin bị tổn hại nghiêm trọng, sự phụ thuộc của họ vào một người hoặc một hệ thống nào đó có thể trở nên sâu sắc và căng thẳng đến mức họ không thể tưởng tượng được việc sống mà không có nó. Ngoài ra, họ có thể phát triển một “tâm lý bao vây”, cảm thấy rằng những người khác sẽ làm hại hay lợi dụng họ. Những nghi ngờ này có thể dẫn đến sự cô lập về mặt xã hội.

THOÁT KHỎI “CHỨNG QUÊN LÃNG THÀNH TỰU CỦA BẢN THÂN”

Bạn có nhiều khả năng hơn bạn nghĩ. Mỗi người chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ và hỗ trợ theo thời gian, nhưng đôi khi bạn đánh giá thấp những đóng góp của mình trong việc giúp đỡ người khác. Dành một chút thời gian để liệt kê những cách mà bạn đã hỗ trợ những người quan trọng trong cuộc sống của bạn. Sau đó, lập danh sách những cách mà bạn đã hỗ trợ bản thân. Trong danh sách thứ hai này, hãy đảm bảo bạn đã bao gồm cả những thành tựu quan trọng khiến bạn cảm thấy tốt về bản thân. Nghiên cứu thật kỹ những danh sách này. Cái nào dài hơn? Bạn cảm thấy thế nào về từng danh sách này?

Tìm kiếm câu trả lời

Bởi vì họ không cảm thấy có thể tin tưởng vào sự hướng dẫn đến từ bên trong nội tâm chính mình, kiều Sáu thường tìm kiếm câu trả lời trong những ý tưởng và tầm nhìn được đưa ra bởi những người khác. Tuy nhiên, kiều Sáu không mù quáng đi theo ý kiến đám đông; họ sẽ thử thách những ý tưởng này dưới một sự xem xét và kiểm tra kỹ lưỡng, cuối cùng có thể thay thế chúng

bằng những ý tưởng khác. Những kiểu Sáu tự ti hơn sẽ có xu hướng chấp nhận ý tưởng của người khác, nhưng ngay cả trong trường hợp này, họ cũng có thể chống cự và nghi ngờ chúng với một thái độ hung hăng. Dù trong trường hợp nào đi nữa, phản ứng tự nhiên của họ trước tiên vẫn là nhìn ra bên ngoài để tìm kiếm một thứ họ có thể tin tưởng, và nếu thất bại, họ phản ứng chống lại nó và tìm kiếm điều gì đó khác. Nghi ngờ, đặt câu hỏi, tin tưởng, tìm kiếm, hoài nghi và kháng cự luôn là một phần của bức tranh toàn cảnh về tính cách kiểu Sáu.

Nói chung, kiểu Sáu có xu hướng không tin tưởng vào bộ máy quyền lực cho đến khi họ được trấn an rằng người có quyền lực đó nhân từ và “hiểu rõ những điều anh ta đang làm”. Tuy nhiên, một khi kiểu Sáu cảm thấy rằng họ đã tìm thấy một hệ thống quyền lực “tốt”, họ sẽ đồng nhất bản thân với nó một cách sâu sắc và thấm thấu các giá trị cũng như sự chỉ dẫn của nó. Thế nhưng, kiểu Sáu không bao giờ hoàn toàn bị thuyết phục: họ ấp ủ những nghi ngờ dai dẳng, trong khi thường bày tỏ quan điểm họ đã chấp nhận một cách mạnh mẽ hơn để đàn áp những hoài nghi của mình.

Kiểu Sáu thường cố gắng giải quyết vấn đề tìm kiếm câu trả lời “đúng” bằng cách liên kết với nhiều cơ quan quyền lực và hệ thống. Họ có thể tin vào một hệ thống tôn giáo, có niềm tin chính trị mạnh mẽ, lắng nghe ý kiến của vợ hoặc chồng, học các bài dạy từ huấn luyện viên thể dục, đọc sách phát triển bản thân để tìm kiếm lời khuyên. Nếu những thông điệp và những lời giải thích khác nhau trở nên mâu thuẫn, kiểu Sáu sẽ quay trở về điểm xuất phát – cố gắng đưa ra quyết định một cách không mấy dễ chịu.

Do đó, kiểu Sáu thận trọng và hoài nghi về việc tiếp nhận những niềm tin hay mối quan hệ mới. Điều này là do kiểu Sáu nhận thức được mức độ của những cam kết mà họ có và muốn tránh việc mắc sai lầm. Nếu kiểu Sáu có bất kỳ lý do để nghi ngờ rằng những nhân vật có quyền lực đối xử bất công với

họ, sự ngờ vực đó có thể biến thành sự nổi dậy chống lại hay cự tuyệt những nhân vật có quyền lực đó. Tất nhiên, không có hệ thống niềm tin hay mối quan hệ nào luôn cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ hoàn hảo. Nếu kiểu Sáu không nhận thức được tính cách này ở bản thân, họ sẽ mãi đắm chìm trong mối nhập nhằng giữa niềm tin và sự ngờ vực hết lần này qua lần khác.

ĐẶT CÂU HỎI VỀ NGUỒN GỐC CỦA NHỮNG NIỀM TIN MÀ BẠN CÓ

Nền tảng của hệ thống niềm tin mà bạn có là gì? Chúng dựa trên trải nghiệm riêng của bạn, những người có quyền lực, những người bạn đáng tin cậy, người thầy, những cuốn sách, hay những giáo lý? Bạn đánh giá tính chân thật hay sai trái của một niềm tin như thế nào?

Tìm kiếm cấu trúc và hướng dẫn

Kiểu Sáu không thích có quá nhiều lựa chọn. Họ cảm thấy tự tin hơn trong các tình huống với các quy trình, hướng dẫn và quy tắc được xác định rõ ràng, chẳng hạn như ngành luật hay kế toán. Khi các yêu cầu đối với họ trở nên rõ ràng, họ có thể tạo ra các cấu trúc và tổ chức rất hiệu quả – họ thường là người đứng đầu một nhóm hoặc một công ty vận hành trên tiêu chí đồng thuận. Tuy nhiên, không phải tất cả kiểu Sáu đều cảm thấy thoải mái khi làm việc trong các tổ chức, do họ thường nghi ngờ bộ máy quyền lực.

Nhiều kiểu Sáu trở nên rất linh hoạt và sáng tạo trong những lĩnh vực quen thuộc của họ. Đối với họ, việc làm việc trong hệ thống các luật lệ của một tổ chức cũng dễ như chơi tennis mà không cần lưới hay đọc một cuốn sách từ đầu. Như những gì kiểu Sáu quan tâm, mọi thứ đều có một trật tự vốn có, họ thường hài lòng khi làm việc trong trật tự đó – miễn là họ có thể lựa chọn việc tăng lên nó. Ngay cả các kiểu Sáu nghệ sĩ, nhà văn, nhà trị liệu và

các cá nhân sáng tạo khác đều thích làm việc với các khuôn mẫu đã được thiết lập sẵn (nhạc blues, đồng quê, sonata, haiku) và tìm thấy sự tự do trong các cấu trúc này.

Kiểu Sáu cảm thấy an toàn hơn khi họ có ý thức về những gì sẽ xảy ra, vì vậy họ thường không thích những thay đổi đột ngột. Việc đoán biết trước được điều gì sẽ xảy ra khiến cho tâm trí lo lắng của kiểu Sáu cảm thấy an tâm hơn.

Annabelle, một nhà trị liệu, chia sẻ:

“Tôi là người hành động theo thói quen và nề nếp. Bạn thấy đấy, mỗi lần tôi cố tình tạo thói quen, tôi sẽ không mất thời gian nghĩ về nó nữa. Nếu không, tôi sẽ tốn rất nhiều năng lượng suy nghĩ về nó. Tôi ghét sự thay đổi. Tôi phản ứng cực kỳ tiêu cực với sự thay đổi. Thay đổi có nghĩa là tương lai sẽ khác đi. Tin tốt là tôi sẽ điều chỉnh ngay khi đoán biết được tương lai hay ngay khi tôi sắp xếp lại những hệ thống và những lời giải thích của tôi vào đúng vị trí. Ví dụ, tôi luôn đỗ xăng tại một trạm cố định. Nếu không tạo ra một thói quen đi tới một chỗ cố định, tôi sẽ nghĩ luẩn quẩn về việc nên dừng lại ở đâu và khi nào.”

TIN VÀO TRỰC GIÁC CỦA CHÍNH BẠN

Hãy để ý những khi bạn hay một ai đó khác đưa ra câu hỏi về một tình huống cụ thể. Ví dụ, bạn đang phân vân không biết làm thế nào để xử lý một vấn đề trong công việc, hay một người bạn tìm đến bạn để tìm một lời khuyên về hôn nhân. Chú ý cách bạn tiếp cận vấn đề. Bạn có dựa vào tiền lệ để trả lời hay không? Hay bạn dựa vào trí tuệ của chính mình – đặc biệt là trí tuệ đến từ trái tim và bản năng của bạn?

Quá tận tụy và “ôm đồm mọi thứ”

Kiểu Sáu cố gắng thực hiện các cam kết của mình với nhiều người và trong các tình huống khác nhau, nhưng chắc chắn họ không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Do đó, họ trở thành “cậu bé Hà Lan”, người phải đặt ngón tay của mình vào tất cả các lỗ để giữ cho con đê không bị rò rỉ. Họ làm việc quá mức và thường cảm thấy bị lợi dụng.

Ví dụ, một kiểu Sáu đang làm việc ở văn phòng thì người bạn đời của anh ta gọi điện đến và nói rằng cô ấy đã đặt bữa tối cho cả hai tại một nhà hàng sang trọng. “Chỉ dành cho hai chúng ta” – vào tối thứ Sáu. Kiểu Sáu muốn củng cố sự an toàn mà anh ta có được từ cuộc hôn nhân của mình, lập tức đồng ý và đón chờ một buổi tối dễ chịu. Cùng lúc đó, ông chủ của anh ta đi tới và đề nghị anh ta ở lại muộn vào tối thứ Sáu để kịp hoàn thành công việc vào sáng thứ Hai. Không muốn làm sếp thất vọng hay gặp rắc rối – kiểu Sáu đồng ý ở lại, cùng lúc lo lắng tìm ra lý do để nói với vợ. Cuối buổi chiều hôm đó, người bạn thân nhất của anh gọi điện để nhắc anh về cuộc hẹn chơi bài vào tối thứ Sáu mà họ đã thống nhất tuần trước. Kiểu Sáu rơi vào tình thế tiến thoái lưỡng nan. Bởi anh ta đã tận tụy một cách quá mức – ôm đồm tất cả mọi thứ – anh ta chắc chắn sẽ phải làm một ai đó thất vọng.

“Làm cũng chết, mà không làm cũng chết.”

Kiểu Sáu đắm chìm trong nỗi sợ hãi rằng mọi người sẽ giận mình, mặc dù họ có thể không thực sự kiểm tra xem điều này có đúng không. Bất kể sự thực là gì, tâm trí lo lắng của kiểu Sáu sẽ lấp đầy các khoảng trống bằng những dự đoán đáng sợ, những lời phàn nàn và chửi bới trong tưởng tượng. Họ cảm thấy áp lực – “bạn làm cũng chết, mà không làm cũng chết.” Họ trở nên cáu kỉnh vì những người khác mong đợi quá nhiều từ mình; họ không thể làm mọi thứ mà mình muốn!

SẴN SÀNG GIÚP ĐỠ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Hãy nghĩ về các lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn có xu hướng cam kết quá mức. Bạn có động lực gì khi làm như vậy? Điều gì ngăn cản bạn nói “không” khi bạn có quá nhiều nghĩa vụ? Kết quả của sự quan tâm quá mức của bạn là gì? Đối với người khác thì sao?

Hội đồng nội tâm

Nếu kiểu Một có một nhà phê bình nội tâm mạnh mẽ trong tâm trí, thì kiểu Sáu có cả một *hội đồng nội tâm*. Kiểu Sáu thường nghĩ về ý kiến của hội đồng đó, tưởng tượng phản ứng của họ sẽ như thế nào trước một tình huống nhất định. Vì vậy, khi phải đưa ra quyết định, kiểu Sáu sẽ cảm thấy bị mắc kẹt giữa những tiếng nói nội tâm với những ý kiến và trách nhiệm khác nhau. Đôi khi giọng nói nội tâm to nhất sẽ chiến thắng; vào những thời điểm khác, kiểu Sáu có thể gặp phải bế tắc và trì hoãn. Kiểu Sáu không thể đi đến bất kỳ sự kết thúc hay quyết định cuối cùng nào bởi họ không thể ngừng hoài nghi bản thân.

Kết quả là kiểu Sáu thường cảm thấy thiếu quyết đoán. Mặc dù cảm xúc của họ về mọi thứ có thể rất mạnh mẽ, họ không biết chắc phải làm gì mới là tốt nhất. Mỗi sự lựa chọn đều mang đến sự cân nhắc của hội đồng nội tâm, điều này có thể khiến họ quay cuồng. Mặt khác, trong các vấn đề quan trọng (như việc sống ở đâu hay theo tôn giáo nào), kiểu Sáu thường có ý kiến mạnh mẽ, có thể không linh hoạt vì họ đã giải quyết những nghi ngờ của mình trong quá khứ và đã đi đến một kết luận mà giờ đây họ quyết chí tuân thủ. Ngược lại, họ thường có xu hướng phân vân về các lựa chọn nhỏ hơn trong cuộc sống, liên tục nghi ngờ bản thân. Cuộc đối thoại nội tâm không có hồi kết của

họ làm xáo trộn sự yên tĩnh trong tâm trí và lu mờ sự chỉ dẫn nội tâm của Bản chất. Họ cần phải sa thải hội đồng nội tâm của chính mình.

SA THẢI HỘI ĐỒNG NỘI TÂM

Bạn có biết về hội đồng nội tâm của bạn? Có những ai trong hội đồng đó? Trước đây, khi bạn cố gắng tưởng tượng phản hồi của các đồng minh và cơ quan quyền lực, phản hồi thực sự của họ có giống như những gì bạn tưởng tượng không?

Cảnh giác, nghi ngờ và thảm họa hóa

Vì họ luôn cảm thấy không được hỗ trợ, kiểu Sáu trở nên cực kỳ nhạy cảm với các tín hiệu nguy hiểm. Điều này thậm chí còn đúng hơn nếu họ lớn lên trong những môi trường không an toàn hoặc thiếu ổn định, hay trong trường hợp họ đã trải qua một trải nghiệm đau thương nào đó. Mặc dù loại nhận thức này trở thành một tài sản đáng quý và thậm chí có thể giúp ta sống sót, nhiều kiểu Sáu vẫn giữ thái độ hiếu chiến và cảnh giác cao độ ngay cả khi không có nguy hiểm. Họ không bao giờ có thể thư giãn hay cảm thấy an toàn. Họ luôn đảo mắt một cách lo lắng, xem xét môi trường xung quanh để tìm ra những mối đe dọa hoặc vấn đề tiềm ẩn. Cách tiếp cận thế giới vô cùng căng thẳng và theo thời gian có thể thay đổi bộ não của họ. Hơn nữa, điều này cũng bắt đầu định hình trí tưởng tượng của họ, dẫn đến việc không ngừng nghĩ về *những sự cố hay nguy hiểm* có thể xảy ra.

Joseph biết rất rõ trạng thái này.

“Là một kiểu Sáu có nghĩa là bạn luôn cảm thấy bầu trời sắp sụp xuống ngay trước mắt. Quan điểm của tôi về thế giới bị ảnh hưởng bởi một ý nghĩ bất biến rằng rắc rối sẽ xảy ra. Từ lúc thức dậy vào buổi sáng, tôi bắt đầu xem xét môi trường xung quanh – bên trong nội tâm cũng như bên ngoài – để xem

có điều gì không ổn không. Cuộc sống dường như là một tai nạn sắp sửa xảy đến, ngay cả trong những khoảnh khắc yên bình nhất.”

“Họ định làm gì?”

Kiều Sáu cũng có thể trở nên rất bi quan và chua chát. Họ có thể là trở nên thiếu tự tin và “quên lãng” những thành công trong quá khứ của mình. Như thể không có gì trong quá khứ có thể thuyết phục họ rằng mình sẽ có thể giải quyết các vấn đề hiện tại – và họ nhìn thấy rắc rối ở khắp mọi nơi.

Annabelle mô tả một cách sinh động sự căng thẳng mà điều này tạo ra:

“Khi ngồi ở ghế sau trong ô tô, tôi sẽ nhìn về phía trước để xem những chiếc xe phía trước chúng tôi đang di chuyển như thế nào. Tôi luôn cảm thấy điều gì đó tồi tệ sẽ xảy ra, và tôi tưởng tượng về khung cảnh của một thảm họa. Tim đập mạnh, nhịp tim tăng nhanh, thở dốc, trí tưởng tượng vượt ra khỏi tầm kiểm soát – không có bất cứ lối thoát nào! Chẳng có gì xảy ra. Tôi chuyển sang khả năng tiếp theo. Tưởng tượng ra một thảm họa trong tâm trí của tôi là một cơ chế tự động. Tôi có thể làm điều này trong nhiều giờ, sau đó tôi quan sát thấy bản thân đang làm điều đó và khiến bản thân dừng lại, nhưng chẳng mấy chốc tôi lại lạc lối trong dòng suy nghĩ đó.”

Kiều Sáu cảm thấy rằng bất kỳ rủi ro nhỏ nào cũng có thể hủy hoại họ. Họ làm quá mọi chuyện lên và luôn tìm ra đủ lý do tại sao một dự án hay ý tưởng sẽ thất bại. Đương nhiên, điều này có thể ảnh hưởng đến thái độ của họ trong công việc, nhưng nó cũng ảnh hưởng đến các mối quan hệ cá nhân. Những hiểu lầm hoặc sự khác biệt nhỏ về quan điểm có thể khiến một kiêu Sáu nghĩ rằng mọi người sẽ bỏ rơi cô ấy, hoặc bạn bè và những người luôn ủng hộ cô sẽ quay lưng lại với cô. Nếu không được kiểm soát, xu hướng này làm suy yếu các mối quan hệ quan trọng, kích hoạt những phản ứng hoang tưởng đối với những gì họ cho là bất công.

VƯỢT QUA SỰ BI QUAN

Học cách nhận ra nguy hiểm thực sự trong số những mối họa tiềm năng. Bạn trông đợi một kết quả không tốt thường xuyên tới mức nào? Bạn có gặp khó khăn trong việc tin rằng mọi việc sẽ diễn ra tốt đẹp? Bạn lựa chọn việc suy nghĩ về các rắc rối hay đó chỉ là một phản xạ? Mặc dù dự đoán các vấn đề có thể xảy ra trong tương lai có thể mang lại một số lợi ích, nhưng nói chung, điều đó khiến bạn không thể xử lý những vấn đề hiện tại.

Đổ lỗi và nạn nhân hóa bản thân

Khi kiều Sáu cảm thấy không có năng lực để tự mình làm bất cứ điều gì, họ có thể thể hiện sự lo lắng của mình bằng cách phàn nàn và đổ lỗi cho người khác. Điều này còn đúng hơn nếu họ nghĩ rằng họ sẽ bị khiển trách hoặc trừng phạt theo một cách nào đó bởi một nhân vật có thẩm quyền dựa trên những thất bại của họ.

Tính hay đổ lỗi có thể bắt nguồn từ những khoảnh khắc trong thời thơ ấu khi phụ huynh của kiều Sáu nhận ra món đồ trang trí đã bị hỏng và hỏi: “Ai đã làm điều này?” Đứa trẻ kiều Sáu tội lỗi đáp lại: “Debbie đã làm điều đó! Và còn nữa. Debbie làm đảo lộn mọi thứ trên lầu và nói một từ bậy với con!”

Trong thế giới người lớn, kiều Sáu thường giải tỏa nỗi lo lắng của mình bằng cách phàn nàn với bên thứ ba về những người mà họ thất vọng. Đối với nhiều kiều Sáu, bàn ăn tối ở nhà là nơi yêu thích để trút nỗi thất vọng trong công việc hoặc xả hơi về sự thiếu năng lực của ai đó. Các hoạt động tương tự xảy ra xung quanh máy pha cà phê tại văn phòng hoặc tại các quán bar sau nhiều giờ làm việc. Nói một cách đơn giản, kiều Sáu cảm thấy bản thân bị làm khó, trở thành nạn nhân và thường xuyên rơi vào thói quen *phàn nàn mà không thực hiện bất kỳ hành động nhất định nào để thay đổi tình hình*. Theo thời gian, điều này bắt đầu khiến họ tạo dựng một hình ảnh bản thân là

nạn nhân, thường dẫn đến hoang tưởng và các phương thức giải quyết vấn đề mang tính hủy hoại mà chúng ta tìm thấy trong phạm vi thiếu lành mạnh.

TẠI SAO MỌI NGƯỜI CỨ LÀM ĐẢO LỘN CUỘC SỐNG CỦA TÔI?

Đã bao lần bạn phàn nàn với người khác về công việc của bạn, các mối quan hệ, con cái, cha mẹ, đội thể thao, tình hình chính trị, thị trấn nơi bạn ở, hoặc thậm chí là thời tiết? Khi bạn phàn nàn về một ai đó, bạn đã thảo luận vấn đề này với người đó một cách kỹ lưỡng chưa? Bạn đang đổ lỗi cho ai hay điều gì về những vấn đề trong cuộc sống của bạn?

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU SÁU BIẾN THÀNH KIỂU BA

Như chúng ta đã thấy, kiểu Sáu không ngừng đầu tư thời gian và sức lực của họ vào những “hệ thống an ninh”. Khi căng thẳng vượt quá khả năng đối phó thông thường của họ, kiểu Sáu có thể biến thành kiểu Ba, họ thậm chí trở nên ý chí và tham công tiếc việc hơn. Họ cũng nỗ lực hơn nữa để hòa nhập, thích nghi với môi trường xung quanh và cố gắng trở thành những cá nhân mẫu mực để có thể duy trì vị thế xã hội và năng lực tài chính. Do đó, kiểu Sáu khi trở thành kiểu Ba sẽ trở nên ý thức hơn về hình ảnh của bản thân. Họ trau chuốt vẻ ngoài, cử chỉ, ngôn ngữ và thái độ để được đồng nghiệp chấp nhận. Họ hy vọng rằng bằng cách này, họ sẽ có thể lấy lòng mọi người và không bị từ chối. Tuy nhiên, những người khác thường nhận thấy sự khiên cưỡng trong thái độ thân thiện hoặc cách làm việc chuyên nghiệp của kiểu Sáu và tự hỏi, liệu mục đích thực sự của kiểu Sáu là gì.

Giống như kiểu Ba, kiểu Sáu có thể trở nên cạnh tranh, mặc dù thường thông qua việc đồng nhất bản thân với các hội nhóm hoặc các tín ngưỡng (ví dụ như đội bóng yêu thích, công ty, trường học, quốc tịch hoặc tôn giáo của họ). Họ cũng có thể trở nên khoe khoang và tự quảng bá hình ảnh bản thân, có

thái độ khinh thường, gạt bỏ người khác, thổi phồng sự vượt trội của chính họ trong một nỗ lực tuyệt vọng để chống lại sự tự ti và cảm giác thấp kém của mình. Họ trở nên thiếu trung thực về lý lịch hoặc trình độ học vấn của mình, tự bóc lột bản thân hay sử dụng người khác, khao khát chiến thắng các nhóm đối thủ một cách không có điểm dừng.

Nếu kiểu Sáu trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sốc để đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này có thể khiến họ nhận ra một cách rõ ràng rằng, các hành động hiếu chiến hoặc phản ứng phòng thủ của họ thực sự gây tổn hại đến sự ổn định của họ. Nếu kiểu Sáu có thể nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ bắt đầu xoay chuyển cuộc sống và hướng tới một lối sống khỏe mạnh như một sự giải thoát cho bản thân. Nếu không, họ có thể trở nên hoảng loạn và phản ứng nhiều hơn: “Tôi sẽ làm bất cứ điều gì, miễn là đừng rời xa tôi!” Hoặc ở một thái cực khác, họ sẽ có những suy nghĩ như: “Bọn họ sẽ phải xin lỗi vì đã gây rắc rối cho tôi!” Nếu kiểu Sáu vẫn sống với những thái độ này, họ có thể rơi vào phạm vi thiếu lành mạnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang bộc lộ các dấu hiệu cảnh báo trong một khoảng thời gian kéo dài hơn hai hoặc ba tuần, thì sự tư vấn, trị liệu hoặc các hình thức hỗ trợ khác rất được khuyến khích.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	
RỐI LOẠN TIỀM NĂNG	
Hội chứng hoang tưởng, phụ thuộc và rối loạn nhân cách ranh giới, rối loạn phân ly và hành vi hung hăng thụ động, hay những cơn hoảng loạn	• Lo lắng dữ dội và thường xuyên xảy ra các cuộc hoảng loạn. • Cảm giác tự ti cấp tính và trầm cảm mãn tính. • Liên tục sợ hãi rằng bản thân sẽ mất đi sự hỗ trợ từ người khác. • Chứng phụ thuộc xen kẽ với những hành vi mang tính bốc đồng và thách thức. • Giữ “những mối quan hệ xấu” và các mối liên hệ độc hại. • Nghi ngờ và hoang tưởng tội đồ. • Đả kích cuồng loạn kẻ thù trong tâm tưởng.

- Để ý xem bạn đã dành bao nhiêu thời gian để cố gắng tìm ra cách xử lý các vấn đề có thể xảy ra trong tương lai. Trong thực tế, những sự kiện tương tự này có xảy ra thường xuyên hay không? Bên cạnh đó, lối suy nghĩ này thực sự khiến bạn kém hiệu quả hơn trong việc xử lý các vấn đề ở thời điểm hiện tại. Nếu đang lo lắng và ám ảnh về một cuộc họp vào ngày mai hoặc tuần tới, bạn có thể sẽ quên một cuộc gọi quan trọng – hoặc thậm chí bỏ qua các tín hiệu nguy hiểm thực sự. Việc làm dịu tâm trí thông qua các bài thực hành thiền định một cách có kỷ luật, đặc biệt là những bài tập tập trung vào cơ thể, có thể giúp kiểu Sáu xóa bỏ những giọng nói trong đầu họ. Hãy nhớ rằng, nội tâm thường không nói ra thành lời.

- Bạn có xu hướng gặp khó có thể tận hưởng những khoảnh khắc khi đạt được mục tiêu của mình mà không ngay lập tức bước vào những nỗi lo lắng tiếp theo. Khi bạn đạt được một mục tiêu, dù lớn hay nhỏ, hãy dừng lại đủ lâu để thư giãn, hít thở và thưởng thức khoảnh khắc đó. Hãy nghĩ về năng lực của bản thân. Ghi nhớ ấn tượng này. Cảm giác này sẽ giúp bạn nhận ra những cách mà bạn luôn ủng hộ bản thân và những người khác. Ký ức này sẽ có tác dụng hỗ trợ mỗi khi bạn nghi ngờ khả năng đối phó của bản thân.

- Để ý những gì bạn tin tưởng và làm thế nào bạn đi đến một quyết định. Đặc biệt chú ý các thủ tục hay những Người Trợ Giúp mà bạn thường tự động tìm đến khi không chắc chắn về bản thân. Tại sao bạn lại cảm thấy những người khác sẽ biết phải làm gì tốt hơn bản thân bạn? Hãy để ý cả sự tức giận và thái độ từ chối bạn dành cho những người đó khi họ không có câu trả lời mà bạn đang tìm kiếm. Bạn có thể tránh những tình huống này bằng cách dựa vào những gì trái tim và bản năng đang nói với bạn trong từng khoảnh khắc. Nhiều tiếng nói nội tâm có thể phàn nàn với bạn, nhưng hãy hiểu Bản chất của chúng – chỉ là những tưởng tượng đầy tính sợ hãi của bản ngã không hơn

không kém. Càng nhận ra sự thật này, bạn sẽ càng tìm thấy sự yên tĩnh trong tâm trí và con đường đúng đắn cho chính mình.

- Mặc dù muốn ở bên cạnh tất cả mọi người một cách có trách nhiệm, bạn có xu hướng tự đánh đổi bằng việc không tin rằng phát triển bản thân là một việc nên làm. Nỗi sợ thay đổi – bước vào một tương lai mà bạn hoàn toàn lạ lẫm có thể trở nên nghiêm trọng. Hãy mạo hiểm, thoát ra khỏi các khuôn mẫu an toàn và quen thuộc. Duy trì liên lạc với một chuyên viên trị liệu mà bạn tin tưởng hoặc một hội tâm linh mà bạn tham gia có thể cung cấp sự hỗ trợ bạn cần để khám phá các vấn đề khó khăn. Nhưng hãy nhớ rằng, chính lòng can đảm và sức mạnh của bạn mới là những thứ bắt buộc phải có (và luôn có sẵn trong bạn) cho những khám phá như vậy.

- Tìm kiếm sự đa dạng và phong phú. Chắc chắn rồi, bạn thích phô mai, nhưng có lẽ bạn nên thử cả bánh sandwich gà. Bạn yêu thích bóng rổ, nhưng bạn cũng có thể tìm thấy một môn thể thao hoặc hoạt động thú vị khác. Điều tương tự cũng đúng với sự lựa chọn của bạn về các mối quan hệ. Bằng cách tương tác với nhiều người, từ nhiều hoàn cảnh sống và quan điểm khác nhau, bạn sẽ khám phá thêm vô số điều thú vị về bản thân cũng như về thế giới. Tất cả điều này sẽ mở rộng đáng kể cơ sở hỗ trợ và tăng sự thoải mái của bạn trong cuộc sống, chứ hoàn toàn không đe dọa hay đẩy bạn vào nguy hiểm.

- Học cách tận hưởng thời gian yên tĩnh dành riêng cho bản thân. Ý của chúng tôi không phải là khuyên bạn ngồi trước ti vi hàng giờ, mà là thời gian mà bạn dành cho bản thân bằng những cách đơn giản.

- Bạn được hưởng lợi rất nhiều từ mối tương tác với thiên nhiên. Hãy đi dạo, làm vườn, bơi lội, thiền định – và trên hết, đừng bao giờ lo lắng, băn khoăn, phân loại công việc và các mối quan hệ của bạn. Đây là những khoảng thời gian giúp bạn trở nên thoải mái hơn với bản thể. Tiếp xúc nhiều hơn với

môi trường xung quanh và với những cảm giác trên cơ thể bạn sẽ giúp làm dịu và khiến tâm trí bạn rộn của bạn trở nên yên tĩnh.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU SÁU

Các kiểu Sáu lành mạnh được trời phú cho sức chịu đựng lớn và khả năng đạt được mục tiêu thông qua những nỗ lực ổn định và bền bỉ. Ít hào nhoáng hơn các kiểu tính cách khác, họ tin vào câu nói: “Thành công 10% là nguồn cảm hứng và 90% dựa vào mồ hôi đổ ra.” Họ chú ý đến các tiểu tiết, có xu hướng tiếp cận vấn đề một cách cẩn thận và có phương pháp. Họ tổ chức các nguồn lực, ưu tiên các nhiệm vụ và xem xét các dự án, cảm thấy giá trị của bản thân phụ thuộc vào độ tin cậy và chất lượng của sản phẩm mà họ làm ra. Những kiểu Sáu có năng lực tôn trọng sự đáng tin cậy cũng như tay nghề tốt, và với khả năng tốt nhất của mình, họ cung cấp những điều đó cho thế giới xung quanh.

Vì sự cảnh giác và nhạy cảm đối với các tín hiệu nguy hiểm, kiểu Sáu cũng thấy trước các vấn đề và có thể ngăn chặn chúng trước khi chúng xảy ra. Họ là những người sinh ra để khắc phục sự cố và thường có thể tự cứu bản thân, gia đình hoặc công ty của họ khỏi rất nhiều rắc rối bằng việc phát hiện ra những điều bất thường hay các vấn đề tiềm ẩn. Họ thích kiểm soát mọi thứ để thế giới của họ vận hành với ít rắc rối nhất có thể. Mua bảo hiểm và thanh toán hóa đơn sớm là hành vi điển hình của kiểu Sáu.

Kiểu Sáu thích tìm hiểu và suy nghĩ về mọi thứ, nhưng chỉ trong phạm vi đã và có thể biết. Họ bị thu hút bởi các hệ thống khép kín, chẳng hạn như luật, kế toán, kỹ thuật, ngôn ngữ và khoa học, nơi người ta có thể đi đến một câu trả lời chắc chắn. Vì vậy, họ có xu hướng xuất sắc trong công việc liên quan đến sự phân tích cẩn thận và khả năng theo dõi các biến số. Sự siêng năng của họ có thể cảnh báo họ về những khác biệt trong các hệ thống, về các vấn đề tiềm

ẩn, tính không chính xác hay mâu thuẫn trong các tuyên bố của người khác. Thế giới học thuật hỗ trợ nhiều giá trị của kiểu Sáu: quan sát các cấu trúc và hình thức, đề cập tới những người có trách nhiệm thông qua trích dẫn và chú thích, phân tích cẩn thận và suy nghĩ có hệ thống.

Kiểu Sáu có khả năng làm việc vì một lợi ích chung mà không cản trở thành những người giỏi nhất. Kiểu Sáu hỏi những gì cần phải được thực hiện và thực hiện điều đó vượt lên trên lợi ích cá nhân của họ. Họ dạy cho tất cả chúng ta về lợi ích và niềm vui của sự tận tụy, hợp tác và phục vụ. Kiểu Sáu lành mạnh là những người tin tưởng tuyệt đối vào sự thật rằng, những người hành động với mục đích chung có thể thành công hơn bất kỳ ai hành động một mình, đặc biệt là trong những tình huống mọi người cần phải hợp tác với nhau để sống sót – sản xuất thức ăn hay quần áo, xây dựng một ngôi nhà, cải thiện các cộng đồng hoặc điều kiện làm việc, bảo vệ một thành phố hoặc một quốc gia.

Mặc dù kiểu Sáu cực kỳ trung thành và tận tụy với người khác, họ cũng muốn tìm hiểu thêm về bản thân. Trong quá trình đó, họ thường tìm thấy tài năng thiên phú của bản thân cho tính sáng tạo và phong cách cá nhân. Cam kết phát triển bản thân giúp kiểu Sáu xây dựng lòng tự trọng mạnh mẽ và coi mình là một người bình đẳng với người khác – có cùng năng lực, đáng được tôn trọng và khen thưởng, có khả năng chịu trách nhiệm và hành động trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Con đường phát triển của Connie liên quan đến việc tìm kiếm cốt lõi của riêng mình.

“Có lẽ, phần tính cách thay đổi nhiều nhất trong tôi chính là khả năng có thể tự đứng vững trên đôi chân mình. Bây giờ biết mình rất ổn, và mọi thứ đều sẽ ổn. Ở trạng thái tốt nhất, tôi thường quan tâm và chăm sóc không chỉ cho bản thân mà còn cho những người xung quanh. Thay vì duy trì mối quan hệ với 15

nhân vật quyền lực, tôi có một hoặc hai người bạn đáng tin cậy và tôi lắng nghe lời khuyên của chính mình. Thực sự thì có những thứ mà tôi không muốn chia sẻ với bất kỳ ai. Trước đây, mọi người đều biết về cuộc sống của tôi. Giờ thì tôi dành cho mình và người khác sự tôn trọng cần thiết.”

Kiểu Sáu tài năng là những người tự tin và chắc chắn về bản thân vì họ đã học cách nhận ra và tin tưởng vào hướng dẫn nội tâm của chính họ. Niềm tin của họ vào bản thân thường thể hiện qua sự can đảm và sự lãnh đạo xuất sắc. Họ lãnh đạo người khác từ một sự hiểu biết sâu sắc về sự tự ti và yếu đuối của mọi người, khiến những người khác phản ứng với họ, nhìn thấy sự chân thành và khả năng sẵn sàng thừa nhận điểm yếu ở kiểu Sáu. Họ nuôi dưỡng một tinh thần bình đẳng, ý thức rằng thực sự không có nhà lãnh đạo và những người đi theo, chỉ là những người khác nhau với những tài năng khác nhau đang tìm cách kết hợp lại vì một lợi ích chung. Khao khát được tham gia, làm việc vì sự an toàn và lợi ích chung là một năng lực mà loài người chúng ta cần cho sự sống còn.

Kiểu Sáu nhận ra bản thân và duy trì sự lành mạnh bằng cách trở nên cân bằng trong bản năng và trong cơ thể của mình như những kiểu Chín lành mạnh. Để tìm thấy sự ổn định mà họ tìm kiếm, kiểu Sáu cần phải chuyển sang những hỗ trợ của thể chất: để có thể sống trong khoảnh khắc hiện tại. Nhiều kiểu Sáu rất năng động, thậm chí là có tinh thần thể thao, nhưng điều này không giống với việc tiếp xúc với những xúc giác trong từng khoảnh khắc của cơ thể. Việc chú ý đến các giác quan ngay trong thời điểm hiện tại giúp kiểu Sáu chống lại xu hướng suy nghĩ không ngừng nghỉ, cung cấp cho họ thứ gì đó khác biệt để nhận diện bản thân.

Lúc đầu, tập trung vào cảm giác cơ thể có thể tạo ra sự hoảng loạn hoặc sợ hãi, đặc biệt nếu kiểu Sáu từng bị tổn thương trong quá khứ. Không có gì lạ khi kiểu Sáu với một quá khứ bị ngược đãi sẽ bắt đầu run rẩy khi họ chiếm

giữ cơ thể mình một cách trọn vẹn hơn. Những lúc như vậy, điều quan trọng là kiểu Sáu phải nhận ra rằng, những phản ứng vật lý đó là cách cơ thể xử lý những nỗi sợ hãi và tổn thương trong quá khứ và không nhất thiết là *dấu hiệu của những mối nguy hiểm trong hiện tại*. Nếu kiểu Sáu có thể cảm nhận bản thân và cảm giác lo lắng của họ mà không phản ứng với chúng, họ sẽ trở nên cởi mở và tin tưởng hơn về cuộc sống.

Tuy nhiên, kiểu Sáu không thể tìm thấy sự ổn định này bằng cách bắt chước các đặc điểm của kiểu Chín trung bình. Trở nên tự thỏa mãn, cố gắng làm lu mờ bản thân hoặc đắm chìm vào các thói quen dễ chịu chỉ càng củng cố việc bám víu vào người khác cũng như vào các hoạt động một cách đầy sợ hãi để tìm kiếm sự an toàn. Cố gắng trở nên dễ dãi hoặc thụ động sẽ không khiến những lo lắng của kiểu Sáu giảm đi, thậm chí còn có thể làm tăng sự hỗn loạn trong tâm trí họ. Nhưng khi kiểu Sáu thực hành việc tập trung vào bản thân mà không phản ứng với những lo lắng, họ bắt đầu cảm thấy được hỗ trợ, không chỉ bởi những người quan trọng khác hoặc công việc, mà còn bởi chính bản thân họ. Họ cảm nhận được lòng nhân từ của cuộc đời và biết rằng mặt đất vẫn sẽ vững chắc dưới chân mình. Điều này không dựa trên niềm tin hoặc bất kỳ mảnh khoe nào, mà là sự hiểu biết thâm lặng và ổn định không cần giải thích hay hỗ trợ từ bên ngoài.

Từ sự cởi mở có căn cứ này, kiểu Sáu có thể nhận ra các mối liên kết mà họ chia sẻ với toàn nhân loại. Họ cảm thấy được đón nhận và chấp nhận bởi người khác, bất kể quan điểm hay lối sống của họ có phù hợp với mọi người hay không. Họ trở nên can đảm, không phải như một phản ứng chống lại nỗi sợ hãi, mà là một sức mạnh thực sự. Sự can đảm của họ phát sinh từ một cảm giác vững chắc đến từ nội tâm và một kết nối sâu sắc với chính bản thân họ, cũng như với tất cả các sinh linh trên cõi đời này. Do đó, các kiểu Sáu hợp thể, như kiểu Chín lành mạnh, có thể tiếp cận những thách thức to lớn và thậm

chỉ là những bi kịch hoặc mối đe dọa với một thái độ cân bằng và tỉnh tại đến từ trong tâm hồn.

Tất cả mọi người đều cần sự hỗ trợ và an toàn để có thể sống sót, chưa nói đến việc để trở nên thành công, *nhưng chúng ta hiếm khi nhận ra chúng ta được hỗ trợ nhiều đến thế nào*. Bên cạnh sự hỗ trợ của bạn bè và những người thân yêu, chúng ta cũng được hỗ trợ bởi những người sản xuất ra thức ăn mà sẽ ăn tối nay, bởi những công nhân nhà máy sản xuất quần áo, bởi những người đang làm việc không ngừng nghỉ để cung cấp nhiệt và điện... Không ai đọc cuốn sách này mà chưa từng được hỗ trợ, nhưng tính cách của chúng ta, bị kích thích bởi thái độ phòng vệ đối với những nỗi sợ hãi và cảm giác thiếu hụt thì không thể nhận ra điều này. Khả năng nhận thức và phản ứng thông minh với sự hỗ trợ của thế giới, cũng như sự hỗ trợ và bảo vệ bên trong của bản thể, chỉ có thể đạt được thông qua sự hiện diện trong Bản chất thực sự – trong mối gắn kết với Bản chất thực sự của chúng ta.

“Bước ngoặt sai lầm” mà kiểu Sáu sa vào chính là việc họ dùng bản ngã luôn lo sợ và nghi hoặc của mình để tìm ra những chỉ dẫn và hỗ trợ đáng tin cậy. Trớ trêu thay, càng đặt câu hỏi và lên chiến lược, họ càng cảm thấy không an toàn. Thay vì cung cấp sự an toàn mà họ tìm kiếm, việc bị đồng nhất với những suy nghĩ lo lắng khiến kiểu Sáu cảm thấy nhỏ bé, bất lực và mất phương hướng. Chỉ bằng cách nhận ra những lỗi suy nghĩ đáng sợ của họ, kiểu Sáu mới có thể bắt đầu kết nối với Bản chất thiết yếu. Khi làm như vậy, họ khám phá lại sức mạnh bên trong chính mình và bắt đầu nhận ra rằng, sự hỗ trợ mà họ đang tìm kiếm ở khắp mọi nơi và luôn có sẵn.

Jenny, một nhà trị liệu ở độ tuổi 50, người vừa mới trải qua phẫu thuật cắt bỏ ngực, đã thể hiện rất rõ sự biến đổi này:

“Tôi tin rằng tôi đã trở thành bà chủ của chính bản thân mình với kinh nghiệm phẫu thuật cắt bỏ ngực. Tôi đã có thể nhận được tình yêu từ gia đình và bạn bè. Tôi chưa bao giờ cảm thấy an toàn trước đây. Thật là một món quà đẹp đẽ! Tôi đã phải dựa vào sức mạnh của chính mình vì mạng sống của tôi đang bị đe dọa, và không ai thực sự biết điều gì là tốt nhất cho tôi ngoại trừ tôi! Tôi cảm thấy thật tuyệt khi tôi cho phép mình cảm thấy khỏe mạnh! Gần đây, tôi đã tập trung sự chú ý của mình vào việc nuôi trồng hoa thay vì luôn nhỏ cỏ. ‘Tiếng nói bên trong’ và cái siêu tôi cũ kỹ của tôi – chỉ luôn giữ tôi trong những đám cỏ đó.”

Kiểu Sáu đạt được sự biến đổi bằng cách đối mặt với Nỗi sợ Cơ bản khi mất đi sự hỗ trợ và hướng dẫn. Khi làm như vậy, họ bắt đầu cảm nhận một không gian bên trong trống rỗng, rộng lớn, và đôi khi họ cảm thấy như thể mình đang rơi vào đó. Nếu họ có thể chịu đựng được cảm giác này, không gian này sẽ thay đổi và trở nên vững chắc hoặc rực sáng lung linh – hoặc nó có thể tự biến đổi theo nhiều cách. Kiểu Sáu sau đó nhận ra rằng, không gian nội tâm mà họ trải nghiệm thực sự là sự hỗ trợ mà họ đang tìm kiếm. Đó là một sự hướng dẫn tự do, cởi mở, vô cùng khôn ngoan và kiên nhẫn. Khi sự thoải mái hiện diện, kiểu Sáu cảm thấy tự lực, can đảm và thông minh tuyệt vời. Nói ngắn gọn, họ cảm nhận thấy tất cả những phẩm chất mà họ đang tìm kiếm.

SỰ TRỖI DẬY CỦA BẢN CHẤT

Trong thâm tâm, kiểu Sáu nhớ rằng vũ trụ này luôn nhân từ và hỗ trợ họ một cách trọn vẹn. Họ biết rằng họ có căn cứ trong Bản thể, là một phần của Bản chất thiêng liêng và sự tốt lành luôn có sẵn cho họ.

Khi tâm trí họ trở nên yên tĩnh, kiểu Sáu trải nghiệm một không gian trọng lớn bên trong họ – đó là nền tảng của bản thể. Họ nhận ra rằng Bản chất là có thật và không chỉ đơn giản là một ý tưởng; trong thực tế, đó là điều có thực

nhất, là nền tảng của sự tồn tại. Con người đã liên kết sự bình an nội tâm này với sự hiện diện của Chúa, điều được bộc lộ và có sẵn tại mọi thời điểm. Khi kiểu Sáu kiên định với sự thật này, họ cảm thấy vững chắc, vững vàng và được hỗ trợ, như thể họ đang đứng trên một chiếc giường lớn bằng đá. Họ nhận ra rằng mặt đất này là sự an toàn duy nhất trong cuộc sống, đó là điều mang lại cho kiểu Sáu sự can đảm to lớn.

Đây là ý nghĩa thực sự của *đức tin*, phẩm chất Bản chất đặc biệt của họ. Đức tin không phải là niềm tin mà là một hiểu biết thực sự, ngay lập tức, xuất phát từ những trải nghiệm. Đức tin với trải nghiệm mang lại hướng dẫn đáng tin cậy. Phần lớn tính cách của kiểu Sáu có thể được coi là một nỗ lực để bắt chước hoặc tái tạo đức tin trên cơ sở niềm tin, và để tìm ra một thay thế cho sự chắc chắn rằng họ đang an toàn như một biểu hiện của Đấng Thánh Linh. Tuy nhiên, khi Bản chất xuất hiện, kiểu Sáu có một niềm tin chắc chắn rằng họ tồn tại trong bản thể một cách bất biến và trọn vẹn. Bản thể hỗ trợ họ bởi họ là một phần của nó. Sự tồn tại của chính họ bao gồm bản thể bởi nó *không thể* xảy ra nếu thiếu đi bản thể.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không thuộc loại tuân thủ (Một, Hai, hay Sáu). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Sáu. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Sáu, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Sáu. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Sáu. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Sáu (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Sáu một cách quá hạn hẹp).	Những người Kiểu Sáu thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Bốn, Tám hay Một. Hai, Năm, và Một là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Sáu.

Chương 13

KIẾU BẦY: NGƯỜI NHIỆT HUYẾT

“Niềm vui là mục tiêu, nhiệm vụ và là đích đến của tất cả các sinh vật có lý trí.”

— VOLTAIRE

“Không có niềm vui nào mang Bản chất xấu xa, nhưng đôi khi để có được một số niềm vui nhất định, chặng đường đạt được nó mang lại nỗi đau lớn hơn nhiều lần so với những niềm vui ấy.”

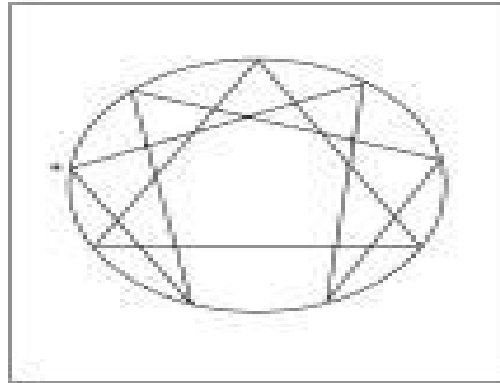
— EPICURUS

“Sự nắm bắt kết liễu thú vui của một cuộc rượt đuổi.”

— ABRAHAM LINCOLN

“Làm sao có thể có câu hỏi về việc đạt được hay sở hữu, khi điều cần thiết duy nhất của con người đó là trở thành, và cuối cùng chết đi trong sự toàn vẹn của bản thể.”

— THÁNH EXUPÉRY



NGƯỜI HIỂU BIẾT RỘNG

NGƯỜI ĐA NĂNG

THẦN ĐỒNG

TÀI TỬ

NGƯỜI AM HIỂU

NGƯỜI GIÀU NĂNG LƯỢNG

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi thích đi du lịch và khám phá văn hoá thực phẩm, con người và có những trải nghiệm khác nhau với tất cả những thử thách tuyệt vời của cuộc sống!

-----2. Lịch trình của tôi thường kín mít, và tôi thích giữ nó như vậy. Sống là không chờ đợi.

-----3. Đối với tôi, sự phấn khích và đa dạng quan trọng hơn là sự thoải mái và an toàn, mặc dù tôi vẫn sẽ đón nhận sự thoải mái ở bất cứ nơi nào tôi có thể tìm thấy chúng.

-----4. Tâm trí tôi không bao giờ đứng yên, đôi khi dường như tôi nghĩ về mười điều cùng một lúc!

-----5. Thứ tôi hoàn toàn không thể chịu được là sự chán chường, và tôi chắc chắn rằng bản thân mình không bao giờ nhàm chán.

-----6. Khi đang ở trong một mối quan hệ, tôi là người có sự cam kết tương đối lon. Nhưng khi nó kết thúc, tôi sẽ quên đi và bước tiếp.

-----7. Tôi thích sự tò mò và phiêu lưu. Tôi thường là người đầu tiên trong đám bạn của mình thử bất cứ điều gì mới mẻ và thú vị.

-----8. Khi tôi không còn hứng thú với một điều gì đó, tôi sẽ dừng lại, không làm điều đó nữa.

-----9. Tôi không chỉ là một người hài hước – Có một sự nghiêm túc, thậm chí xấu xa trong bản thân, mặc dù tôi không thích đụng đến nó lắm.

-----10. Tôi thường quan sát tổng thể bức tranh hơn là những chi tiết nhỏ nhất. Tôi thấy hứng thú khi suy nghĩ về những ý tưởng mới hơn là nhúng tay vào thực hiện chúng.

-----11. Khi tôi thực sự muốn điều gì đó, tôi thường tìm cách đạt được nó.

-----12. Tôi có thể nhanh chóng đứng dậy sau mỗi lần bị quật ngã.

-----13. Một trong những vấn đề chính của tôi đó là dễ bị sao nhãng.

-----14. Tôi có xu hướng tiêu nhiều tiền hơn mức mà tôi nghĩ rằng mình nên chi.

-----15. Sẽ là một điều tuyệt vời khi có những người đồng hành, khi và chỉ khi họ muốn đến nơi tôi muốn đến.

TÍNH CÁCH KIỂU BẢY: NGƯỜI NHIỆT HUYẾT

Kiểu tính cách yêu đời, bận rộn: tự nhiên, linh hoạt, khát khao chiếm hữu, tận mạn

Chúng tôi đã đặt tên cho loại tính cách này là Người Nhiệt Huyết, vì kiểu Bầy rất nhiệt tình với hầu hết mọi thứ thu hút sự chú ý của họ. Họ tiếp cận cuộc sống với sự tò mò, lạc quan và cảm giác phiêu lưu, giống như những đứa trẻ trong một cửa hàng bánh kẹo thấy thế giới trong tầm mắt, say mê mong đợi về tất cả những điều tốt đẹp mà chúng sắp trải nghiệm. Họ táo bạo và hoạt bát. Họ theo đuổi những gì mình muốn trong cuộc sống với một quyết tâm

hồ hởi. Người Do Thái có một từ mô tả chính xác tố chất của họ, đó là chutzpah – gan dạ và ngông cuồng.

Mặc dù kiểu Bảy nằm trong Bộ ba Tư duy, nhưng điều này không quá rõ ràng bởi vì họ có xu hướng cực kỳ thực tế và tham gia vào vô số dự án tại bất kỳ thời điểm nào. Suy nghĩ của họ mang tính dự đoán: họ thấy trước các sự kiện và tạo ra các ý tưởng một cách nhanh chóng, thúc đẩy các hoạt động kích thích tâm trí của họ, từ đó tạo ra nhiều việc phải làm và suy nghĩ. Kiểu Bảy không nhất thiết phải là người tài trí hay hiểu học theo bất kỳ định nghĩa tiêu chuẩn nào, mặc dù họ thường là người thông minh và học rộng hiểu nhiều. Tâm trí của họ chuyển động nhanh chóng từ ý tưởng này sang ý tưởng khác, khiến họ có năng khiếu trong việc động não và tổng hợp thông tin. Kiểu Bảy phấn khởi bởi sự ào ạt của các ý tưởng và bởi niềm vui từ những điều đến một cách tự nhiên. Họ thích thấy toàn cảnh của một vấn đề và sự phấn khích trong những giai đoạn đầu của quá trình sáng tạo, nghiên cứu về một chủ đề chuyên sâu nào đó.

Devon, một nữ doanh nhân thành đạt, chia sẻ với chúng tôi hành trình khám phá bên trong tư duy kiểu Bảy của cô:

“Tôi chắc chắn là người của những danh sách. Không phải là về việc ghi nhớ, vì tôi có một trí nhớ tuyệt vời. Mà hơn hết là việc tái hiện thông tin để tâm trí của tôi không phải loay hoay với chúng. Ví dụ, có một buổi hòa nhạc mà ở đó rất khó lấy vé và vé cũng rất đắt. Tôi ở buổi hoà nhạc ấy mà không thể ngồi yên. Tâm trí tôi đang bị hành hạ bởi những việc tôi cần làm. Cuối cùng, tôi phải đứng dậy và rời đi. Điều này khiến người đi cùng tôi vô cùng khó chịu và tôi đã bỏ lỡ một chương trình hay.”

- **NỖI SỢ CƠ BẢN:** bị túng quẫn và mắc kẹt trong những nỗi đau.
- **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** vui vẻ, hạnh phúc, thoải mái và trọn vẹn.

► THÔNG ĐIỆP BẢN NGÃ: “Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn cảm thấy tốt và nhận được những gì bạn muốn.”

Kiểu Bảy thường được trời phú cho những bộ óc nhanh nhẹn, và có thể là những người học hỏi cực kỳ nhanh. Điều này đúng cả về khả năng tiếp thu thông tin (ngôn ngữ, sự kiện và quy trình) và khả năng học các kỹ năng mới của họ. Họ có thiên hướng sở hữu sự phối hợp tuyệt vời giữa cơ thể và trí óc (đánh máy, chơi piano, tennis). Tất cả những điều này kết hợp lại để tạo ra một kiểu Bảy như là một người phục hưng tinh hoa.

Trớ trêu thay, sự tò mò lớn và khả năng học hỏi nhanh của kiểu Bảy có thể mang đến nhiều vấn đề cho họ. Do kiểu Bảy có thể học nhiều kỹ năng khác nhau một cách dễ dàng, nên việc quyết định sẽ làm gì trở nên khó khăn hơn với họ. Kết quả là, không phải lúc nào họ cũng xem trọng khả năng của mình nếu họ phải bỏ ra nhiều công sức để có được chúng. Tuy nhiên, khi ở trạng thái cân bằng hơn, tính linh hoạt, sự tò mò và khả năng học hỏi có thể đưa kiểu Bảy đạt những thành tích phi thường.

Căn nguyên vấn đề ở kiểu Bảy cũng tương tự như những kiểu khác trong Bộ ba Tư duy: Họ không kết nối được với sự hướng dẫn cũng như sự hỗ trợ bên trong từ Bản chất cốt lõi của họ, và chính điều này làm kiểu Bảy lo lắng vô cùng. Họ không thấy những lựa chọn mà mình đưa ra mang lại lợi ích cho bản thân và người khác như thế nào. Kiểu Bảy đối phó với sự lo lắng này theo hai cách. Cách thứ nhất, họ cố gắng giữ cho tâm trí luôn bận rộn. Miễn là tâm trí họ bị chiếm đóng, đặc biệt là bởi các dự án và ý tưởng tích cực trong tương lai, ở một mức độ nào đó, kiểu Bảy có thể giữ sự lo lắng và cảm giác tiêu cực nằm ngoài nhận thức ý thức của họ. Tương tự như vậy, vì suy nghĩ của họ bị kích thích bởi hoạt động, kiểu Bảy bị hấp dẫn bởi sự di chuyển, từ trải nghiệm này sang trải nghiệm khác, tìm kiếm nhiều kích thích và thú vị hơn

nữa. Điều này không có nghĩa là kiểu Bảy đang lãng phí thời gian của mình. Họ muốn sống một cách trọn vẹn mà vẫn hoàn thành công việc.

Frances là một nhà tư vấn kinh doanh thành công và cô ấy là một kiểu Bảy điển hình.

“Tôi làm việc với năng suất vô cùng tuyệt vời. Tại văn phòng, tôi luôn vui vẻ. Tâm trí tôi luôn hoạt động ở trạng thái tốt nhất. Tôi có thể tạo ra một số chiến dịch tiếp thị cho khách hàng, phác thảo vài ý cho hội thảo sắp tới, nói chuyện với khách hàng về những vấn đề khó khăn qua điện thoại, chốt hai giao dịch, tạo ra danh sách các việc cần làm cho dự án, đọc vài bức thư và khi nhìn lên thì là 9:30 sáng. Lúc này, trợ lý của tôi sẽ đến để cùng tôi bắt đầu công việc một ngày mới.”

Thứ hai, kiểu Bảy đối phó với việc mất định hướng từ Bản chất cốt lõi thông qua việc sử dụng phương pháp thử và sai: họ thử mọi cách để đảm bảo rằng họ biết cái gì là tốt nhất. Ở một mức độ rất sâu sắc, kiểu *Bảy cảm thấy rằng họ không thể tìm thấy những gì mình thực sự muốn trong cuộc sống*. Do đó, họ có xu hướng thử mọi thứ và thậm chí, cuối cùng có thể sử dụng bất cứ thứ gì để thay thế cho những điều mà họ đang thực sự tìm kiếm. (“Nếu không thể có được những gì làm tôi thực sự hài lòng, thì tôi vẫn sẽ tận hưởng chính mình thôi. Tôi sẽ trải nghiệm tất cả mọi thứ. Theo cách này, tôi sẽ không cảm thấy tồi tệ khi không đạt được những gì mình thực sự muốn.”)

Chúng ta có thể thấy điều này ở hành động của kiểu Bảy, ngay cả trong những khía cạnh tầm thường nhất của cuộc sống hàng ngày. Không thể quyết định liệu mình muốn kem vani, sô-cô-la hay kem dâu tây, kiểu Bảy sẽ muốn cả ba hương vị này chỉ để chắc chắn rằng mình không bỏ lỡ sự lựa chọn đúng đắn. Cũng là một khó khăn tương tự trong trường hợp kiểu Bảy có hai tuần cho một kỳ nghỉ và mong muốn đến thăm châu Âu. Nên tới những quốc gia và thành phố nào? Nên đến những điểm tham quan nào? Cách đối phó của kiểu

Bảy là nhồi nhét vào lịch trình càng nhiều điểm đến càng tốt. Trong khi họ đang bị những trải nghiệm thú vị giằng xé, mục tiêu thực sự từ tận đáy lòng của họ có thể bị chôn vùi trong vô thức đến nỗi họ không bao giờ thực sự nhận thức được chính xác mục tiêu đó là gì.

“Tôi vẫn chưa biết mình muốn làm gì khi lớn lên.”

“Nếu cuộc sống cho bạn những trái chanh, bạn hãy làm một ly nước chanh”

Ngoài ra, khi kiểu Bảy thúc đẩy việc theo đuổi bất cứ thứ gì có vẻ mang lại sự tự do và thỏa mãn, họ có xu hướng đưa ra những lựa chọn tồi tệ hơn và họ có thể ít hài lòng hơn vì mọi thứ đều chỉ là trải nghiệm một cách gián tiếp, thông qua bộ lọc dày đặc của tâm trí với những hoạt động hồi hải. Kết quả là kiểu Bảy lo lắng, thất vọng và tức giận, với ít nguồn lực sẵn có về mặt thể chất, cảm xúc hoặc tài chính. Họ có thể sẽ hủy hoại sức khỏe, các mối quan hệ và khả năng tài chính của họ để tìm kiếm hạnh phúc.

Gertrude hiện đang bận rộn xây dựng sự nghiệp và gia đình của mình, nhưng cô nhìn lại yếu tố đã góp phần khiến cô có một khởi đầu khó khăn trong cuộc sống như thế nào:

“Không có nhiều thứ để làm ở nhà hoặc ở thị trấn nhỏ phía Nam nơi tôi lớn lên. Tôi khao khát được thoát khỏi quê hương của mình để đến một nơi nào đó thú vị hơn. Khi tôi 16 tuổi, tôi bắt đầu hẹn hò, và không lâu sau tôi có thai, nhưng cha đứa trẻ không muốn cưới tôi. Điều đó cũng không sao, vì tôi cũng không muốn cưới người đó. Không lâu sau, tôi gặp một người khác, và chúng tôi kết hôn. Tôi chuyển đến sống ở một thành phố lớn hơn. Nhưng mọi chuyện không thực sự diễn ra theo cách tôi muốn bởi vì sau khi có em bé, hai vợ chồng chia tay và tôi phải trở về nhà. Tôi ở đó một đến hai năm để đối diện với thực tế. Khi mọi thứ trở nên ảm đạm, tôi kết hôn với người khác. Bây giờ tôi đã 19 tuổi và nghĩ rằng mình đã trải qua rất nhiều chuyện.”

Tuy nhiên, ở một khía cạnh tích cực, kiểu Bảy là những người cực kỳ nhiệt tình và lạc quan. Họ được trời phú cho sức sống mãnh liệt và khao khát làm cuộc sống của họ trọn vẹn mỗi ngày. Họ có khiếu vui vẻ và hài hước tự nhiên. Họ không quá coi trọng bản thân, hoặc bất cứ điều gì khác. Khi đạt được trạng thái cân bằng trong chính mình, niềm vui và sự nhiệt tình của họ đối với cuộc sống lan toả và ảnh hưởng đến mọi người xung quanh một cách tự nhiên. Họ nhắc nhở chúng ta về niềm vui thuần túy của sự tồn tại, món quà lớn nhất trong tất cả mọi thứ.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Tuổi thơ của kiểu Bảy phần lớn được bao bọc trong cảm giác vô thức về sự mất kết nối với người nuôi dưỡng (không phải tất cả các trường hợp nhưng thường là mẹ ruột). Nói chung, kiểu Bảy rất nhạy cảm đến mức thất vọng sâu sắc, nguyên nhân là do cảm giác bị chia lìa với người nuôi dưỡng, giống như những đứa trẻ bị cai sữa quá sớm (điều này có thể đúng trong một số trường hợp). Để đáp lại, một cách vô thức, những đứa trẻ kiểu Bảy quyết định tự nuôi dưỡng bản thân. (“Tôi sẽ không ngồi một chỗ để tự thương hại bản thân hay chờ đợi ai đó chăm sóc cho mình. Tôi sẽ tự chăm sóc bản thân!”) Mô thức này không có nghĩa là kiểu Bảy không gần gũi với mẹ của họ thời thơ ấu. Nhưng về mặt cảm xúc, họ vô thức quyết định rằng họ sẽ phải tự chăm sóc cho những nhu cầu cá nhân của mình.

Những lý do dẫn đến nhận thức này có thể rất khác nhau. Có thể một người anh em khác xuất hiện, và đứa trẻ kiểu Bảy đột nhiên cảm thấy không còn nhận được sự chú ý của cha mẹ. Cũng có thể một căn bệnh khi còn nhỏ đã ngăn cản sự nuôi dưỡng ở những đứa trẻ kiểu Bảy: hoặc đứa trẻ bị bệnh và cần phải nhập viện, hoặc người mẹ bị bệnh.

Devon, nữ doanh nhân mà chúng ta từng gặp, nhớ lại:

“Hồi tôi ba tuổi, một sự cố xảy ra đã để lại ấn tượng với tôi đến nỗi tôi cảm giác như nó mới diễn ra ngày hôm qua. Em trai mới sinh của tôi bị co giật. Mẹ tôi đứng đó gào thét và vò đầu bứt tóc. Tôi nhớ những sợi tóc đen dài xinh đẹp của mẹ đã rơi trên chiếc thảm màu hoa hồng kem. Trong đêm tối, xe cứu thương đưa mẹ và em trai tôi đi, và bố tôi cũng đi cùng họ. Tôi biết rằng, tôi được mẹ nuôi dưỡng rất tốt cho đến khi tôi được một tuổi rưỡi. Sau đó, bà ấy mang thai và bị bệnh nặng cho đến khi em trai tôi chào đời. Em trai tôi bị ốm từ khi còn bé, và theo đó, tôi dường như cũng đã mất mẹ.”

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó có xu hướng mô tả những hành động mà chúng ta quan sát thấy ở thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ lúc trưởng thành.

Kiểu Bảy cũng bị ảnh hưởng nặng nề bởi “giai đoạn tách biệt” của sự phát triển bản ngã, khi họ đang học cách sống tự lập hơn với mẹ mình. Có một cách mà đứa trẻ sử dụng để vượt qua quá trình tách biệt khó khăn là tập trung vào những thứ mà các nhà tâm lý học gọi là đối tượng chuyển tiếp. Ví dụ như đồ chơi, trò chơi, những người bạn cùng chơi và những thứ khác có thể gây sao nhãng để đứa trẻ bắt đầu tập chịu đựng sự lo âu.

Kiểu Bảy dường như vẫn đang tìm kiếm các đối tượng chuyển tiếp. Miễn là còn có khả năng tìm thấy những ý tưởng, trải nghiệm, con người hay đồ chơi thú vị, kiểu Bảy còn có thể kìm nén những cảm giác thất vọng, sợ hãi và tổn thương tiềm ẩn. Nhưng nếu vì bất kỳ lý do gì, kiểu Bảy không thể tìm thấy bất kỳ đối tượng chuyển tiếp thích hợp nào, sự lo lắng và xung đột cảm xúc của họ sẽ tập trung vào nhận thức có ý thức. Càng nhanh càng tốt, họ cố gắng kiểm soát cảm giác hoảng loạn của mình bằng cách tìm kiếm một sự phân tâm khác. Tất nhiên, sự thiếu thốn và thất vọng thực tế mà đứa trẻ kiểu Bảy phải chịu đựng càng nhiều bao nhiêu, thì sự tìm kiếm nhiều thứ chiếm giữ tâm trí

với những thể loại tiêu khiển khác nhau ở người kiêu Bảy khi trưởng thành lại càng dày đặc bấy nhiêu.

Hãy lưu ý rằng những đặc điểm của thời thơ ấu mà chúng tôi mô tả dưới đây không tạo ra kiểu tính cách. Thay vào đó, nó miêu tả những xu hướng mà chúng tôi quan sát được trong những năm tháng đầu đời có tác động mạnh mẽ lên những mối quan hệ lúc trưởng thành của tính cách kiêu Bảy.

CÁC KIỂU CÁN

KIÊU BẢY VỚI CÁN SỐ SÁU: NGƯỜI HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

Trạng thái lành mạnh. Những người thuộc phân nhóm này vui vẻ và làm việc có năng suất. Họ luôn giữ được niềm tin vào sự tốt lành của cuộc sống và niềm vui của sự tồn tại. Họ thường tò mò và sáng tạo, có khiếu hài hước tuyệt vời và cái nhìn tích cực hơn so với các kiểu phân nhóm khác. Họ có đầu óc nhanh nhạy, tinh thần hợp tác và khả năng tổ chức. Điều đó cho phép họ hoàn thành công việc tuyệt vời, thậm chí chỉ với rất ít nỗ lực. Họ tìm kiếm sự đa dạng. Họ có khả năng tương tác dễ dàng với mọi người. Các chương trình kinh doanh, quan hệ công chúng, quảng cáo, truyền thông và thế giới giải trí là những điều tự nhiên đối với họ.

Trạng thái trung bình. Những người thuộc phân nhóm này được kích thích bởi những ý tưởng mới, nhanh nhẩu, dí dỏm và hấp dẫn. Họ giàu năng lượng và thường tạo ra những khoảnh khắc phấn chấn cho những người xung quanh. Họ thường làm việc có năng suất nhưng cũng có thể mất tập trung, trở nên phân tán với ít sự theo dõi hơn so với các phân nhóm khác. Trong phạm vi không an toàn, họ có thể bị kích động, hưng cảm và lo lắng. Trong khía cạnh tìm kiếm những trải nghiệm mạnh mẽ, họ thường hoặc ở trong một mối quan hệ hoặc đang tìm kiếm một mối quan hệ. Kiểu Bảy không thích ở một

mình nhưng họ có yêu cầu cao về sự thân mật. Họ thường có mâu thuẫn giữa mong muốn bước tiếp để đến với người tốt hơn và nỗi sợ mất kết nối. Sự lo lắng và cảm giác tự ti tiềm ẩn có khả năng dẫn đến việc lạm dụng thuốc ở kiểu Bảy.

Ví dụ

Robin Williams

Steven Spielberg

W.a. Mozart

Jim Carrey

Goldie Hawn

Carol Burnett

Sarah Ferguson

Benjamin

Franklin

Timothy Leary

Tom Wolfe

Kiểu Bảy với Cánh Số Tám: Người Thực Tế

Trạng thái lành mạnh. Những người thuộc phân nhóm này thực sự hưởng thụ thế giới và là những người theo chủ nghĩa duy vật ở nghĩa rộng nhất. Họ kết hợp sự nhanh chóng với động lực để đạt đến vị trí quyền lực, sự nổi bật và thành công vật chất. Họ quyết tâm có được những gì họ muốn trong cuộc sống. Họ suy nghĩ chiến lược và có thể nhanh chóng huy động các nguồn lực bên trong cũng như bên ngoài để theo đuổi những mong muốn của mình. Họ là những người trần tục, thực tế và có đầu óc cứng rắn. Khiếu hài hước của họ thể hiện qua sự dí dỏm đôi khi hơi thái quá.

Ví dụ

Jack Nicholson

Lucille Ball

Joan Rivers

Howard Stern

Leonard

Bernstein

Lauren Bacall

Bette Midler

Malcolm Forbes

John F. Kennedy

“Scarlett

O’Hara”

Trạng thái trung bình. Những người thuộc phân nhóm này sử dụng năng lượng của họ theo nhiều hướng, đa nhiệm hoặc thậm chí là “đa sự nghiệp”. Xuất phát từ mong muốn mạnh mẽ để tích lũy tài sản và kinh nghiệm, họ có xu hướng tham công tiếc việc hơn các kiểu phân nhóm khác. (“Tôi xứng đáng được như vậy!”) Họ tập trung vào việc tạo ra các hoạt động hơn là kết nối với mọi người. Do đó, họ có xu hướng thực dụng về các mối quan hệ – tìm kiếm một đối tác chứ không phải là một nhân vật giả tưởng lãng mạn. Họ không sợ phải ở một mình và rất rõ ràng về những kỳ vọng của chính mình cũng như mức độ chịu đựng. Họ thẳng thắn đến mức vô ý và sẵn sàng loại bỏ người khác để có được những gì họ muốn. Kiểu Bảy thuộc phân nhóm này có thể bị lu mờ và nhấn chìm, trái ngược với sự nhiệt tình và trẻ con của cánh số sáu.

NHỮNG BIẾN THỂ VỀ BẢN NĂNG

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG KIỂU BẢY

Giành lấy những thứ của tôi. Trong phạm vi trung bình, kiểu Bảy với Bản năng Tự bảo tồn là những người quyết đoán, năng động, và được thúc đẩy để đảm bảo rằng các nhu cầu cũng như tiện nghi cơ bản của họ sẽ luôn được đáp ứng. Thái độ và mối quan tâm của họ có xu hướng tập trung vào vật chất và thực tế. (Giống như những lời bất hủ của Scarlett O'Hara: “Chúa là nhân chứng của tôi, tôi sẽ không bao giờ đói khát nữa!”) Họ có xu hướng tham vọng và làm việc chăm chỉ để đảm bảo rằng các lựa chọn sẽ luôn mở cửa chào đón họ.

Kiểu Bảy với bản năng tự bảo tồn cũng là những người tiêu dùng cổ điển. Họ thích mua sắm, du lịch và chiều chuộng bản thân, làm những công việc mà họ có thể thu thập thông tin về các nguồn vui thú tiềm năng (những quyển tạp chí, danh sách các bộ phim, hướng dẫn du lịch và ẩm thực ăn uống). Đặc biệt, kiểu Bảy trong trường hợp này là những người tìm kiếm ưu đãi và thương lượng để có mức giá tốt nhất. Đây cũng là chủ đề mà kiểu Bảy thích thảo luận với bạn bè. (“Tôi đã tìm thấy những chiếc cốc vô cùng dễ thương tại làng Gốm.”, “Đây quả là một màn hình máy tính tuyệt vời. Bạn đã mua nó với giá bao nhiêu thế?”) Trong giao tiếp, kiểu Bảy với bản năng tự bảo tồn rất sợ bị phụ thuộc vào người khác và luôn tránh né để người khác không phụ thuộc vào họ.

Ở mức độ thiếu lành mạnh hơn, kiểu Bảy với bản năng tự bảo tồn có thể cảm thấy thiếu kiên nhẫn và hoảng loạn khi nhu cầu của họ không được đáp ứng nhanh chóng. Họ thường trải qua những lo lắng về việc mất tiện nghi hoặc hỗ trợ vật chất và dễ dàng cảm thấy thiếu thốn. Chẳng hạn, nỗi sợ về việc bị bỏ đói không phải là hiếm thấy. Họ có thể cực kỳ đòi hỏi và cáu kỉnh khi thất

vọng, mong đợi người khác đáp ứng nhu cầu của mình ngay khi nó được bày tỏ hay thậm chí sớm hơn.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Bảy với bản năng tự bảo tồn có thể cực kỳ thiếu suy nghĩ và không ngừng theo đuổi các nhu cầu an toàn. Một cách quyết liệt, họ đi theo bất cứ điều gì họ tin sẽ khiến họ cảm thấy an tâm hơn hoặc tránh khỏi sự lo lắng và không phải chịu đựng bất kỳ trở ngại nào. Ở trạng thái này, kiểu Bảy thường thiếu thận trọng với chuyện tiền bạc và các nguồn lực của mình. Họ chi tiêu ngoài tầm kiểm soát, đánh bạc, thậm chí làm hao phí sức khỏe và nội lực của chính mình. Họ đẩy bản thân vượt quá những giới hạn, đến mức ăn uống và nuông chiều bản thân quá độ.

KIỂU BẢY VỚI BẢN NĂNG XÃ HỘI

Bổ lỗ. Trong phạm vi trung bình, kiểu Bảy với bản năng xã hội thường phát triển một nhóm bạn và “những người cố vấn” nhiệt tình có thể chia sẻ sở thích với họ. Những người này giúp kiểu Bảy có được thông tin về những cơ hội mới, từ đó mang lại những kích thích đa dạng mà kiểu Bảy ưa thích. Là những người sống lý tưởng, họ thích tham gia vào các tương tác xã hội và tìm kiếm những hoạt động thú vị. Tuy nhiên, một khi tham gia vào các dự án với người khác, kiểu Bảy có thể trở nên thất vọng và cảm thấy bị sa lầy do sự chậm chạp của người khác. Những lúc như vậy, trách nhiệm xã hội bắt đầu trở thành gánh nặng. Họ bị vướng vào một cuộc xung đột giữa mong muốn thực hiện các cam kết và mong muốn buông bỏ để làm công việc riêng của mình. Hơn nữa, kiểu Bảy với bản năng xã hội luôn tìm kiếm những điều phấn khích hơn. (“Hội họp đầu năm lần này khá tuyệt vời, nhưng tôi cá rằng bữa tiệc của Ted sẽ thực sự thú vị sau nửa đêm!”) Kiểu Bảy cũng có những phần nộ với chính quyền, coi đó là sự độc đoán và không cần thiết. Đây cũng là một trong những hạn chế xã hội khác của kiểu Bảy.

Ở mức độ thiếu lành mạnh hơn, kiểu Bảy với bản năng xã hội có xu hướng phân tán nguồn lực và không có sự cam kết trọn vẹn. Họ đảm bảo lịch trình hằng ngày của mình luôn dày đặc, đồng thời có những kế hoạch dự phòng thay thế, để họ không bị mắc kẹt trong bất kỳ hành động cụ thể nào. Họ có xu hướng có nhiều việc để làm cùng lúc nhưng quá sao nhãng để có thể tập trung vào bất kỳ công việc nào. Họ thân thiện và hấp dẫn, thậm chí quyến rũ, nhưng dễ dàng cảm thấy bị mắc kẹt, và có thể hủy các cuộc hẹn mà không thông báo trước trong trường hợp họ đang lo lắng hay trong trường hợp có sự kiện khác hấp dẫn hơn đang diễn ra.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Bảy với bản năng xã hội có xu hướng làm hao mòn sức mạnh và tài năng của mình trong các cuộc hội họp, gặp gỡ liên tiếp, hay những buổi lập kế hoạch mà chẳng có kết quả nào được đưa ra. Họ không biết phải làm gì với trái tim tan vỡ và không bao giờ ở một bên đồ nào lâu dài. Họ trở nên bất ổn kể từ khi những sự lo lắng khiến họ vô trách nhiệm, thậm chí dẫn họ đến những viễn cảnh tiêu cực và nguy hiểm.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG KIỂU BẢY.

Yêu thích cái mới. Trong phạm vi trung bình, kiểu Bảy với Bản năng Tình dục liên tục tìm kiếm một cái gì đó mới mẻ và vượt ra khỏi những giới hạn bình thường. Giống như kiểu Bốn, họ có xu hướng từ chối thực tại. Trong tất cả các hoạt động và tương tác của mình, họ muốn trải nghiệm một cuộc sống mãnh liệt. Họ nhìn cuộc sống thông qua trí tưởng tượng cao xa, đồng thời lý tưởng hóa bản thân, các mối quan hệ và hiện thực. Họ thường có vô vàn sở thích và sự tò mò. Họ bị mê hoặc bởi những ý tưởng và chủ đề mới mà họ nhận thấy sự vượt trội. Kiểu Bảy với Bản năng Tình dục bị lôi cuốn bởi những người mà họ thấy thú vị hoặc mới mẻ. Khi ra-đa của họ nhắm vào ai đó, họ không ngần ngại tiếp cận người ấy với sự quyến rũ và quan tâm chân

thành. Họ cảm thấy tạm thời bị hoa mắt và bị thôi miên bởi đối tượng với sự tò mò và cảm giác này có thể diễn ra ở nhiều người khác nhau. Kiểu Bảy với Bản năng Tình dục tận hưởng sự phấn khích khi tưởng tượng về những cuộc phiêu lưu trong tương lai và chia sẻ sở thích với người bạn mới. Họ yêu thích những ý tưởng hoang dã, dí dỏm và hài hước. Tâm trí họ luôn vận động nhanh chóng, nhưng điều này cũng có thể làm bản thân và các mối quan hệ của họ lúc nào cũng bồn chồn, không yên.

Ở mức độ thiếu lành mạnh hơn, kiểu Bảy với Bản năng Tình dục có thể thường xuyên thay đổi cả về sở thích lẫn tình cảm. Họ sợ sự cam kết, thích những cảm giác mê đắm mãnh liệt xảy ra trong giai đoạn đầu của một mối quan hệ. (Họ thích lúc đang yêu.) Họ say sưa trong sự lãng mạn và trong quá trình khám phá lẫn nhau, nhưng ngay khi cảm xúc trở nên quen thuộc, họ sẵn sàng khám phá những cơ hội khác. Tương tự, sự bồn chồn khiến họ thiếu sáng suốt. Họ có thể tham gia vào những ý tưởng điên rồ, gàn dở, rồi rầm với những phiến nhiều tạm thời. Và nỗi thất vọng nhanh chóng kèm theo sau đó.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Bảy với Bản năng Tình dục thậm chí còn liều lĩnh hơn trong việc theo đuổi những điều hứng thú. Họ có thể đẩy mình đến những tình huống điên rồ hay những cuộc tình không thực tế hoặc nguy hiểm. Họ trở thành những người tìm kiếm cảm giác mạnh, ngày càng tìm kiếm nhiều nguồn giải trí ngoài sức tưởng tượng trong khi ngày càng ít bị tác động bởi bất kỳ cảm giác nào trong số đó. Họ trở nên cứng rắn và tan biến trong cuộc sống đầy phiêu lưu, hiểm nguy của chính mình. Họ thường tự đẩy mình đến căng thẳng cùng cực hoặc tự làm tổn thương bản thân theo một cách thái quá.

NHỮNG THỬ THÁCH CHO SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA KIỂU BẢY

Hầu hết các cá nhân kiểu Bảy sẽ gặp phải những vấn đề này tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống của họ. Nhận thấy những mô thức này, “bắt quả tang chính mình”, và đơn giản là chỉ cần nhìn thấy những phản ứng theo thói quen đối với cuộc sống sẽ giúp giải phóng những khía cạnh tiêu cực của kiểu Bảy.

HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO KIỂU BẢY: “ĐỪNG NÚI NÀY TRÔNG NÚI NỌ”

Xu hướng không hài lòng với bất cứ điều gì họ đang làm hoặc đang trải qua dẫn đến sự cảm dỗ đặc trưng của kiểu Bảy. Họ đứng núi này trông núi nọ, và bắt đầu hướng tới tương lai, như thể một sự kiện hoặc hoạt động nào khác sẽ là giải pháp cho những vấn đề của họ. (“Hiện tại, tôi đang ăn tối với bạn bè, nhưng tôi tự hỏi chuyện gì đang diễn ra tại buổi khai mạc triển lãm tối nay? Có lẽ nếu tôi ăn nhanh một chút, tôi cũng có thể sẽ đến được đó!)

Nếu kiểu Bảy bỏ qua Hội chuông Cảnh tỉnh của họ – bị phân tâm bởi những khoảnh khắc tiếp theo thay vì hoàn toàn tập trung ở hiện tại, họ sẽ bắt đầu đi lệch hướng.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang nói chuyện với ai đó trong một nhà hàng đông khách và vô tình nghe được một cuộc trò chuyện khác gần đó. Bạn có chuyển sự chú ý sang cuộc trò chuyện đó để nghe lén trong khi vẫn giả vờ tham gia vào cuộc trò chuyện đầu tiên hay không?

LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Từ khóa: Vui vẻ, Hải lòng</i>	Kiểu Bầy từ bỏ niềm tin rằng họ cần phải có một đối tượng hoặc một trải nghiệm cụ thể để có được cảm giác mãn nguyện. Từ đó, họ có thể hoà nhập với trải nghiệm của mình và được nuôi dưỡng bởi những trải nghiệm đó. Họ cũng sẽ đạt được Khao khát Cơ bản, đó là cảm thấy hài lòng, thoải mái, đạt được nhu cầu của bản thân. Họ mang theo sự biết ơn sâu sắc, vui sướng và cảm kích.
	Cấp độ 2	<i>Dự đoán, Nhiệt huyết</i>	Kiểu Bầy tập trung vào thế giới thú vị ngoài kia và thích thú khi nghĩ về tất cả những gì họ sẽ làm. Hình ảnh tự họa bản thân: "Tôi hạnh phúc, tự nhiên và hoà đồng."
	Cấp độ 3	<i>Thực tế, Năng suất</i>	Kiểu Bầy củng cố hình ảnh bản thân bằng cách làm đầy cuộc sống của mình, và bằng cách làm những điều giúp họ đạt được nhu cầu của mình. Sự đam mê về cuộc sống của họ được thể hiện qua sự linh hoạt tuyệt vời và những kết quả phong phú. Họ tích cực và can đảm, đồng thời cũng hoàn hảo và thực tế.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Thực dụng</i>	Kiểu Bầy bắt đầu sợ rằng họ bỏ lỡ mất nhiều thứ ngoài kia, phần lớn là những trải nghiệm đáng giá. Vì vậy họ không đứng yên, mà luôn tìm kiếm nhiều sự lựa chọn sẵn có. Họ để mình bận rộn, nắm giữ nhiều công việc cũng như kế hoạch khác nhau và luôn cập nhật với những xu hướng mới nhất.
	Cấp độ 5	<i>Sao nhãng, Phân tâm</i>	Kiểu Bầy sợ rằng mình sẽ chán nản hoặc thất vọng, rằng những cảm giác đau đớn sẽ trở lại. Vì vậy, họ giữ mình trong trạng thái phấn khích và bận rộn. Họ lấy năng lượng từ xung quanh bằng cách nói chuyện, đùa giỡn, theo đuổi những cuộc phiêu lưu, nhưng họ đồng thời cũng dễ mất tập trung và bị phân tâm.
	Cấp độ 6	<i>Vị kỉ thái quá</i>	Kiểu Bầy sợ rằng họ sẽ không thể đạt được hết những điều mình cần. Vì vậy, họ trở nên thiếu kiên nhẫn, luôn tìm kiếm sự hài lòng trước mắt. Họ có thể là người đòi hỏi cao nhưng hiếm khi thấy hài lòng khi nhu cầu của họ đã được đáp ứng. Họ dễ nổi giận, sống lãng phí, đứng vững với thói quen của mình và phủ nhận mặc cảm tội lỗi.
THIẾU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Vô độ, Trốn chạy</i>	Kiểu Bầy sợ rằng hành động của họ sẽ mang lại sự đau khổ, bất hạnh và điều này có thể đúng. Họ hoảng sợ, cố gắng tránh né nỗi đau của mình bằng mọi giá. Họ trở nên bốc đồng và thiếu trách nhiệm. Họ làm bất cứ điều gì để có thể tạm thời thoát khỏi sự lo lắng, nhưng không hề cảm thấy vui vẻ trên hành trình theo đuổi những điều đó.
	Cấp độ 8	<i>Trầm cảm, Liều lĩnh</i>	Kiểu Bầy muốn chạy trốn khỏi nỗi lo âu một cách tuyệt vọng. Họ mất kiểm soát, hành động liều lĩnh. Những hoạt động điên loạn xen kẽ với nỗi trầm cảm sâu sắc. Họ ngày càng bất ổn và thất thường. Họ trở nên chai sạn và vô thức khi trải qua vô vàn rắc rối để thoát khỏi những nỗi đau đớn.
	Cấp độ 9	<i>Choáng ngợp, Tê liệt</i>	Việc nhận thấy bản thân có thể huỷ hoại sức khoẻ, cuộc sống và khả năng hưởng thụ những niềm vui là quá sức chịu đựng đối với kiểu Bầy. Cảm thấy không còn sự lựa chọn nào để thoát khỏi nỗi đau, họ hoang mang, sợ hãi và cảm thấy bị mắc kẹt. Sự chống chọi đó thường dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng về tài chính và thể chất, thậm chí là những nỗi đau kinh niên.

Nếu vậy, bạn đã bị khuất phục trước Hồi chuông Cảnh tỉnh của kiểu Bầy với kết quả là bạn không hề hứng thú với cuộc trò chuyện và sẽ xúc phạm người ăn tối cùng bạn – người có thể cảm nhận được việc bạn di chuyển sự chú ý của mình sang một điều khác.

Việc để cho sự chú ý của mình đi lung tung mang lại những hậu quả nghiêm trọng đối với kiểu Bầy, vì phần lớn cuộc sống của họ bị thống trị bởi điều này. Suy nghĩ trở thành những phỏng đoán và họ không ở yên với bất cứ điều gì đủ lâu để có thể trải nghiệm nó đủ sâu sắc hay đạt được cảm giác hài long thực sự. Khi kiểu Bầy bỏ qua Hồi chuông Cảnh tỉnh của mình, bất kể họ

đang làm gì, họ bị lôi kéo đến một việc gì đó khác. Sự tập trung vẫn vợ của họ buộc họ phải bật dậy mở ti vi, kiểm tra thức ăn nhẹ trong tủ lạnh, gọi điện cho bạn bè hoặc vẽ nguệch ngoạc trên quyển ghi chú thay vì ngồi xuống làm việc hay thậm chí ở yên với cuốn tiểu thuyết họ đang thưởng thức.

HUẤN LUYỆN MỘT TÂM TRÍ LUÔN XAO ĐỘNG

Chọn bất kỳ hoạt động bình thường nào và tập trung vào nó. Khi bạn tập trung vào bất cứ nhiệm vụ nào bạn đã chọn, hãy chú ý khi sự tập trung của bạn chuyển sang một hướng khác. Lúc này, đưa sự tập trung của bạn trở lại nhiệm vụ ban đầu một cách nhẹ nhàng cho đến khi nó lại đi lang thang một lần nữa. Khi đó, hãy đưa nó trở lại nhiệm vụ ban đầu và cứ thế lặp lại nỗ lực để giữ tập trung.

Nhìn chung sẽ rất khó để làm điều này, đặc biệt là lúc bắt đầu. Tuy nhiên, nếu bạn kiên trì và nếu bạn có thể xác định được điều gì làm bạn mất tập trung, bạn sẽ có một cái nhìn sâu sắc vô cùng quý giá về các tác nhân dẫn đến “Hồi chuông Cảnh tỉnh”. Bạn có đang gặp căng thẳng về thể chất không? Có phải đói, mệt mỏi, hay lo lắng khiến bạn bị phân tâm không?

Vai trò Xã hội: Người Nhiệt Huyết

Những kiểu Bảy trung bình tự nhận mình là Người Nhiệt Huyết, là người có khả năng bơm năng lượng và hứng thú vào một tình huống, truyền năng lượng cho người khác và để họ có thể giữ được sự hứng khởi cho chính mình. Vì kiểu Bảy có rất nhiều năng lượng, thật dễ dàng để họ đóng vai trò này. Tuy nhiên, giống như tất cả các Vai trò Xã hội khác, một khi họ bắt đầu nhận ra vai trò của mình, họ sẽ cảm thấy ngày càng khó khăn hơn nếu không tiếp tục hành động như vậy.

Đóng vai trò là một người truyền năng lượng, như chiếc bugi hoặc chất xúc tác, hay một kẻ âm mưu, cám dỗ hoặc một người tinh quái, cho phép kiểu Bảy trở thành trung tâm của sự chú ý. Người khác thường tìm kiếm sự đồng hành cùng kiểu Bảy vì khả năng nâng cao tinh thần với sự cổ vũ ở họ.

Kansas là một nữ diễn viên tài năng, đồng thời cũng rất vui vẻ khi làm công việc của một người tuyển chọn diễn viên:

“Thật tốt khi biết rằng bạn có thể gây ảnh hưởng đến cuộc sống của người khác bằng nguồn năng lượng của bạn. Tôi thường có thể thấy tinh thần trỗi dậy ngay trước mắt. Tôi thích làm cho mọi người cảm thấy hạnh phúc. Tôi rất thích thú khi mình có khả năng đó. Tuy nhiên, đôi khi nó là một sự mâu thuẫn, vì tôi thu hút quá nhiều người về cơ bản là những người ít năng lượng. Thật sự, tôi không nghĩ họ muốn cảm thấy tốt hơn. Tôi đang cố gắng học cách để họ sống theo cách họ muốn và tiết kiệm năng lượng của mình để dùng vào những việc mà nguồn năng lượng của mình được trân trọng. Khả năng nâng cao tinh thần của người khác một cách tự nhiên là một món quà của cuộc sống.”

“Các bạn ơi, chúng ta hãy làm điều gì đó tuyệt vời nào!”

Vấn đề phát sinh khi những kiểu Bảy trung bình bắt đầu chỉ hoạt động như những người cung cấp năng lượng thẳng thắn và thái quá, những người phải luôn luôn kích thích và toả sáng mọi lúc mọi nơi. Điều này chắc chắn sẽ tạo ra gánh nặng to lớn cho họ cũng như những người khác. Hầu hết mọi người, ngay cả các kiểu Bảy khác, đều thấy rằng khi chạy không ngừng thì cuối cùng năng lượng cũng trở nên cạn kiệt và mệt mỏi. Nếu những người khác không thể theo kịp tốc độ của họ, kiểu Bảy thường cho điều này như một hình thức từ chối hoặc bỏ rơi họ. Điều này khiến họ phẫn nộ và thất vọng, dẫn đến việc họ muốn di chuyển đến một nơi tốt hơn với những con người mới.

Tuy nhiên, họ có thể ngày càng cảm thấy bị mắc kẹt trong vai trò của mình, không biết làm thế nào để kết nối với người khác hoặc đáp ứng nhu cầu của họ.

Velma, một nhà giáo dục và tư vấn kinh doanh đa năng, đã trải qua sự thất vọng này ở tuổi thiếu niên:

“Khi còn nhỏ, tôi sống tự do, không bị ngăn cản gì, tràn đầy sức sống và nhận thức được rằng mình có khả năng khiến mọi người cười. Những đứa trẻ khác hay tìm tôi vì khi ở cùng tôi các bạn đều rất vui. Đến tuổi dậy thì, tôi muốn mình được xem là người nghiêm túc hơn, nhưng tôi không bao giờ cảm nhận được điều đó, đặc biệt là từ gia đình mình. Vì vậy, tôi đã đáp ứng mức độ mong đợi của họ bằng cách hành động ngớ ngẩn, hài hước, hoặc kịch tính (hơn cả thực tế) để có được sự chú ý.”

NHỮNG CHUYỆN GIA GÂY RẮC RỐI

Khi bạn thấy mình trở thành trung tâm giải trí của người khác – hãy để mọi thứ trôi qua tự nhiên – và chú ý xem bạn đang làm việc này cho ai. Trạng thái phản kích này sẽ có tác động như thế nào đối với môi liên hệ của bạn với chính mình? Và với người khác? Bạn có thấy thỏa mãn không? Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không khơi dậy sự phản kích ở môi trường xung quanh?

NHỮNG THỬ THÁCH CHO SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA KIỂU BẢY

Háu ăn và không bao giờ được thỏa mãn

Một tính cách phụ ở kiểu Bảy là háu ăn, theo đúng nghĩa đen của nó. Kiểu Bảy có thể cảm thấy tội lỗi khi ăn uống vô độ, giống như họ có thể lạm dụng mọi thứ thỏa mãn về thể chất. Mặc dù cách giải thích theo nghĩa đen của “sự háu ăn” đôi khi có thể áp dụng cho kiểu Bảy, nhưng theo cách ẩn dụ, nó có

nghĩa là sự cố gắng lấp đầy khoảng trống bên trong bằng nhiều thứ và bằng trải nghiệm ở kiểu Bảy.

Háu ăn là phản ứng cảm xúc của việc muốn nhồi nhét vào bản thân sự hài lòng bên ngoài để đáp ứng cảm giác thất vọng, trống rỗng và bất cần. Thay vì trải nghiệm sự trống rỗng và bất cần một cách trực tiếp, kiểu Bảy cố gắng thoát khỏi nỗi lo âu bằng cách đánh lạc hướng bản thân với những thú vui về thể xác lẫn tinh thần. Những lệch lạc cảm xúc tiềm ẩn từ thời thơ ấu ở kiểu Bảy càng sâu sắc, họ sẽ càng ít cảm thấy rằng mình nắm giữ đủ những trải nghiệm thỏa mãn – họ phải có được nhiều trải nghiệm hơn nữa để tự làm đầy mình, vì vậy mà họ trở nên “háu ăn”.

Bởi vì kiểu Bảy giữ cho tâm trí của họ bận rộn để bảo vệ bản thân khỏi những nỗi lo âu, nên họ thường gặp khó khăn trong việc tiếp nhận thông tin cảm giác, trừ khi những thông tin đó gây ấn tượng mạnh với họ. Do đó, họ xuất hiện với tinh thần luôn phản kích. Những gì diễn ra trong tâm trí họ – ý nghĩ cá nhân của họ – không quan trọng bằng mức độ kích thích và mong đợi về sự hài lòng được tạo ra. Vì vậy, kiểu Bảy lại tiếp tục tìm kiếm những kích thích mạnh mẽ để những ấn tượng được ghi lại trong tâm trí và cho họ cảm giác thỏa mãn. Vì tính cách của họ phụ thuộc vào việc duy trì những kích thích, kiểu Bảy có xu hướng đặt ra một vài thứ để hãm bản thân lại. Họ không thích các ranh giới dưới bất kỳ hình thức nào. Họ muốn được tự do đáp ứng những thôi thúc và ham muốn ngay khi chúng phát sinh mà không có sự chậm trễ nào. Giống như tất cả các niềm đam mê khác, sự háu ăn sẽ quật ngã kiểu Bảy theo thời gian. Vì càng “nhồi nhét” nhiều thứ vào người trong nỗ lực tìm kiếm sự nuôi dưỡng mà họ cảm thấy bị tước đoạt từ thời thơ ấu, họ càng trở nên không hài lòng.

Tìm kiếm sự kích thích và thu thập những trải nghiệm mới

Cho dù chúng ta thuộc kiểu nào, chúng ta thường theo đuổi những gì chúng ta nghĩ là sẽ khiến mình hạnh phúc mà không xem xét liệu lựa chọn của mình có *khả năng* mang lại hạnh phúc hay không. Trong hoàn cảnh nào thì hạnh phúc sẽ chớm nở? Điều gì để kéo dài hạnh phúc hơn một chút? Làm thế nào chúng ta có thể hạnh phúc nhiều hơn mà không phải gặp rủi ro khi đi một hướng nào đó quá xa? Đây là những câu hỏi quen thuộc, đặc biệt với kiểu Bảy.

“Cuộc sống là chuỗi tiến trình trải dài từ ước vọng tới ước vọng, không phải từ hưởng thụ tới hưởng thụ.”

SAMUEL JOHNSON

“Bản chất của sự nhàm chán là tìm thấy chính mình trong cuộc tìm kiếm ám ảnh về sự mới lạ.”

GEOFFREY LEONARD

Những kiểu Bảy trung bình thường là những người sành điệu, am hiểu và là người sưu tập. Vì không muốn bỏ lỡ bất cứ điều gì, kiểu Bảy là những người biết nhiều thứ. Họ biết nhà hàng, tiệm rượu Cognac hay thợ kim hoàn nào tốt nhất ở Pháp, những bộ phim mới nào đáng đi xem, tin tức và xu hướng mới nhất là gì.

Một trong những ranh giới rõ ràng nhất giữa kiểu Bảy lành mạnh với kiểu Bảy trung bình là kiểu Bảy lành mạnh biết rằng họ hài lòng nhất khi tập trung và hoạt động năng suất; họ đang đóng góp một cái gì đó mới mẻ và có khả năng tạo ra giá trị cho thế giới. Ngược lại, kiểu Bảy trung bình trở nên kém năng suất hơn vì sự lo lắng khiến họ hướng sự chú ý sang các hình thức giải trí khác để đánh lạc hướng bản thân. Sự sáng tạo của họ bị thay thế bởi mong muốn ngày càng tăng từ khát khao sở hữu và tiêu dùng.

Tara là một nhà làm phim. Cô đã nhận ra mô thức này trong bản thân.

“Thật không may, đúng là tôi rất hào hứng với những điều mới mẻ, nhưng sau đó phát chán với nó và không đi đến cùng. Đối với tôi, sự phong phú là giá trị của cuộc sống. Bàn về việc làm một cái gì đó thật thú vị khiến tôi cảm thấy tốt hơn, ngay cả khi tôi không làm điều đó. Tôi thích học những điều mới. Tôi thích tham gia các lớp học cho dù đó là nấu ăn, hay khiêu vũ, hay trượt patin, hay bất cứ điều gì. Tôi có ít nhất mười tờ tạp chí khác nhau. Tôi cũng thích những cửa hàng cho phép mặc cả để chắc chắn rằng mình đã xem xét tất cả các lựa chọn và có được thứ tốt nhất với số tiền mình đã bỏ ra. Cũng rất khó để tôi duy trì một mối quan hệ, vì tôi luôn tìm kiếm thứ gì đó có thể tốt hơn, đảm bảo rằng tôi đã đi qua tất cả các lựa chọn của mình.”

TÌM KIẾM MÓN QUÀ TRONG GIẤY PHÚT HIỆN TẠI

Đề ý rằng những kỳ vọng và mong muốn về những trải nghiệm khác ngăn cản bạn tận hưởng những gì mình đang trải nghiệm ngay lúc này. Để khám phá điều này, bạn có thể chơi một trò chơi: dành một chút thời gian để tìm thấy điều gì đó tuyệt vời trong trải nghiệm hiện tại của bạn. Bạn đang nhận được món quà nào ngay lúc này?

Sự chán nản và việc mở rộng nhiều sự lựa chọn khác nhau

Kiểu Bảy thường xuyên phàn nàn về sự nhàm chán cũng như về việc họ ghét nó đến mức nào, mặc dù điều họ gọi là sự nhàm chán đôi khi đơn giản chỉ là sự lo lắng khi họ cảm thấy thế giới không cung cấp đủ những điều kích thích để họ tránh xa nỗi đau cũng như những cảm giác tiêu cực khác. Tương tự như vậy, cảm giác bị hạn chế, không thể tiếp tục làm họ thấy nhàm chán, thậm chí là hoảng loạn. Họ không muốn bị mắc kẹt trong bất kỳ tình huống nào có thể hạ gục hoặc buộc họ phải đối mặt với cảm giác đau đớn trước khi bản thân sẵn sàng làm điều đó.

Để chống lại sự nhàm chán và cảm giác tiêu cực, kiểu Bảy muốn giữ cho tâm trí mình đầy những khả năng hấp dẫn, và họ muốn đảm bảo rằng cánh cổng dẫn tới thế giới đầy những điều mới mẻ, thú vị và tân thời sẽ luôn rộng mở.

Velma, cô gái mà chúng ta đã gặp trước đó, giải thích:

“Tôi thích sự đa dạng trong tất cả mọi thứ. Tôi có vài người bạn dành cho những lúc cần vận động trí tuệ, vài người cho những lúc cần bộc lộ cảm xúc, và vài người khác dành cho những chuyện thầm kín. Tôi được thúc đẩy để tìm kiếm sự thỏa mãn đối với tất cả các khía cạnh khác nhau của bản thân. Điều đó không thể cưỡng lại. Càng có nhiều trải nghiệm, tôi càng muốn nhiều hơn và càng thấy cần thiết hơn. Năng lượng của tôi đã được thay mới và bổ sung bởi sự đa dạng của những trải nghiệm mình có. Tôi biết cách xoay sở để xử lý nhiều việc cùng lúc mà không làm mình kiệt sức. Tôi ép mình phải làm tất cả mọi thứ và tôi có năng lượng cho tất cả những việc đó. Tôi không bao giờ muốn theo lối mòn hay những thứ truyền thống. Những điều mới mẻ và khác biệt mà tôi đã trải qua sẽ tiếp tục nuôi dưỡng mong muốn tìm kiếm những điều mới mẻ khác. Đó là một chu kỳ vận động không ngừng.”

Nếu không có sự chỉ dẫn từ bên trong, kiểu Bảy phải học hỏi bằng một quá trình thử sai. Họ thường không chấp nhận lời khuyên của người khác vì họ muốn tự mình trải nghiệm mọi thứ. Họ tin rằng bằng cách trải nghiệm càng nhiều thứ càng tốt, họ sẽ biết lựa chọn nào sẽ làm cho họ hạnh phúc nhất. Nhưng để thử nghiệm tất cả mọi thứ là điều không thể: có quá nhiều nơi để đi, nhiều thứ để ăn, nhiều quần áo để mặc, và nhiều trải nghiệm để có. Cuộc sống sẽ kết thúc trước khi họ có tất cả những trải nghiệm mình cần để tự hướng dẫn chính bản thân. Việc thử nghiệm mọi thứ sẽ mất cả đời, và khả năng gần như vô tận của thế giới là không bao giờ bị cạn kiệt. Hơn nữa, một số trải nghiệm có thể sẽ gây tổn hại và nguy hiểm vì đôi khi cuộc sống có những điều cần

tránh, hoặc ít nhất là cần cực kỳ thận trọng. Nhưng dù tốt hay xấu, kiểu Bảy thường lựa chọn học mọi thứ theo những cách khó khăn.

“Một người không tìm thấy sự thỏa mãn trong bản thân mình thì tìm kiếm nó ở nơi khác cũng sẽ là vô ích.”

LA ROCHEFOU- CAULD

SỰ NHÀM CHÁN

Hãy xem thử “sự nhầm chán” của bạn có nghĩa là gì? Cơ thể bạn cảm thấy như thế nào? Cảm giác nhầm chán là như thế nào? Khi bạn cảm nhận được nó, những ký ức kèm theo nào đến cùng với nó?

Sống bừa bãi và hoạt động quá nhiều

Những kiểu Bảy trung bình dễ dàng đánh mất sự ưu tiên. Họ hoạt động liên tục và thường ôm đồm quá nhiều việc trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Họ có xu hướng tiêu xài xa hoa ở bất kỳ mức độ nào mà hoàn cảnh cho phép. Họ thường cố gắng sống cuộc đời mình một cách vội vã, cho dù họ đang ở một thị trấn nhỏ và phải tự thỏa mãn với những chuyến đi đến trung tâm mua sắm và sân bowling, hay ở một thành phố lớn tràn ngập sự tiện lợi và những điều dễ dàng khiến họ phân tâm. Nếu không thể ra ngoài, kiểu Bảy có thể ngồi xem ti vi cả ngày trong khi hút thuốc liên tục, hay nói chuyện điện thoại, dành thời gian tới thăm bạn bè hoặc đến những quán bar địa phương.

Tương tự như vậy, trong việc suy nghĩ tìm tòi ý tưởng, kiểu Bảy thường có xu hướng bị mắc kẹt vào thứ gì đó bất mắt. Họ phấn khích đến mức thể hiện nó ra bên ngoài. Nhưng điều ngược lại cũng đúng: khi ở trạng thái ít lành mạnh hơn, kiểu Bảy trở nên kém tập trung và ít có khả năng đi đến cùng. Nhiều dự án hoàn thành dang dở nằm trước mắt họ. Thực tế là họ có nhiều ý tưởng tốt (thậm chí tuyệt vời) mà không bao giờ được thực hiện. Điều này trở

thành một nỗi thất vọng đối với họ. Nếu kiểu Bảy không đối phó với những lo lắng tiềm ẩn đang giữ họ trong sự bay bổng của chính bản thân, họ sẽ lãng phí nhiều cơ hội và niềm cảm hứng.

Suy nghĩ nhanh nhạy và khả năng nói chuyện đôi khi làm họ bị xem là liên tưởng và nhanh nhẩu, mặc dù kiểu Bảy thường coi đây là tài ứng biến để thúc đẩy mọi thứ hoặc làm cho câu chuyện hay hơn. Những kiểu Bảy trung bình cũng có xu hướng tự coi mình là chuyên gia biết tuốt về mọi thứ, thường tự diễn trong đầu mình – và cố gắng hoàn thành mọi thứ bằng cách “làm bừa”.

LỊCH TRÌNH THỰC TẾ

Trong vài ngày, hãy theo dõi xem bạn mất bao lâu để thực hiện mọi việc: mất bao lâu để bạn đi làm, đến cửa hàng, mua sắm, gặp gỡ bạn bè... Quan sát xem những điều này phù hợp với lịch trình dự định của bạn như thế nào? Có thể bỏ một hoặc hai hoạt động mỗi ngày để tạo không gian cho bản thân và để đảm bảo rằng bạn sẽ có thể tận hưởng đầy đủ những trải nghiệm bạn đang cam kết?

Tránh lo âu và cảm giác đau đớn

Cũng giống như trong thời chiến, kẻ thù có thể gây nhiều tín hiệu vô tuyến bằng cách truyền tín hiệu vô tuyến mạnh hơn, kiểu Bảy làm “nhiều” nỗi đau, sự thiếu thốn và những nỗi buồn bằng cách liên tục giữ cho tâm trí mình bị chiếm giữ bởi những điều thú vị và phấn khích. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là những kiểu Bảy trung bình không cảm thấy đau đớn, khổ sở hay trầm cảm – cuối cùng, nhận thức về sự đau khổ của họ có thể xuyên thủng hàng phòng ngự của chính bản thân. Nhưng càng sớm càng tốt, kiểu Bảy lại tiếp tục quay lại “chiến trường”. Theo cách tương tự, kiểu Bảy trở nên lão luyện trong

việc sử dụng trí óc nhanh nhẹn của mình để điều chỉnh những trải nghiệm – bằng cách tập trung vào sự tích cực và làm chệch hướng những cảm xúc sâu hơn về các bi kịch đã diễn ra.

Jessie là một nhà trị liệu. Cô thể hiện nhiều phẩm chất sáng sủa của kiểu Bảy. Cô nhớ lại việc kiểm soát một mất mát lớn trong cuộc đời mình.

“Năm 11 tuổi, bố tôi đột ngột qua đời vì một cơn đau tim dữ dội. Tôi nhớ rằng mình đã tự hỏi: ‘Mình có những lựa chọn nào? Điều tốt nhất mình có thể làm bây giờ là gì?’ Mẹ tôi bị sốc và tự tử. Em gái tôi trở nên phá phách. Còn tôi đã trưởng thành. Tôi quyết định sống hạnh phúc, vui vẻ và hữu ích nhất có thể. Tôi không còn thời gian để níu kéo nỗi đau. Đây là cách duy nhất để tôi tự do và giải thoát bản thân khỏi tình trạng chán nản và tuyệt vọng.”

KẾT NỐI NHỮNG CẢM XÚC Ở TẦNG SÂU HƠN

Như một nhiệm vụ đối với thế giới bên trong, hãy cho phép bản thân dừng lại và trải nghiệm cảm giác bạn đang có một cách sâu sắc. Nhớ về sự kiện và con người mà bạn biết rằng mình đang có những cảm xúc mãnh liệt đối với họ. Quan sát sự kiện hoặc con người đó cho đến khi bạn nhận ra sự chú ý của mình đã dời đi. Bạn có thể xác định được rằng điều gì đã ngăn cản bản thân ở lại với những cảm xúc của chính mình? Điều gì khiến bạn bị phân tâm?

Thất vọng, thiếu kiên nhẫn và vị kỷ

Kiểu Bảy có thể cực kỳ đòi hỏi: họ càng lo lắng bao nhiêu, họ càng thiếu kiên nhẫn bấy nhiêu đối với chính bản thân mình và đối với người khác. Không có điều gì xảy ra đủ nhanh chóng. Không có điều gì đáp ứng được nhu cầu của họ. Kiểu Bảy có thể sống với những cảm giác thất vọng tiềm ẩn đi theo trải nghiệm của họ mà họ không hay biết.

Kiểu Bảy cũng có thể trở nên thất vọng và vô cùng thiếu kiên nhẫn với chính bản thân mình. Họ tránh né những nỗi đau, nhưng họ cũng thường cảnh

giác đến độ tránh né việc nhận thức được rằng họ đang lãng phí tài năng và tài nguyên của mình. Những ý tưởng đắt giá bị bỏ qua vì kiểu Bảy quá thiếu kiên nhẫn với bản thân để cho phép những dự án của họ phát triển hoàn thiện.

Sự thất vọng tiềm ẩn này dẫn đến việc họ không có khả năng chịu đựng điểm yếu của người khác. Họ cũng không có khả năng chịu đựng những kỳ vọng đối với bản thân hay việc người khác không thể đáp ứng kỳ vọng của họ. Sự không kiên nhẫn này có thể được thể hiện với một thái độ thờ ơ, lãnh đạm trầm trọng.

Velma, một cô vân kinh doanh, chia sẻ:

“Khi còn là một đứa trẻ, tôi thường trèo lên giường mẹ để trò chuyện. Mẹ thường trêu đùa với tôi một lúc rồi sau đó tìm cách để tôi đi. Mẹ nói với tôi là tôi chẳng có vấn đề gì cả. Bà ấy mong đợi là tôi sẽ tiếp tục là một cô bé ngoan ngoãn hạnh phúc như thường lệ. Tôi học cách thờ ơ, lãnh đạm với mẹ tôi. Và tôi bắt gặp bản thân mình làm điều tương tự với những người mà mình không có kiên nhẫn.”

Trong số ba kiểu tính cách hay thất vọng (Bốn, Một và Bảy), kiểu Bảy có lẽ thể hiện sự không hài lòng rõ ràng nhất vì họ cũng thuộc kiểu quyết đoán. Họ có thể nổi giận về bất cứ điều gì làm họ không vui, hoặc thất vọng. Nhận thức tiềm ẩn nói với họ rằng: “Nếu mình thể hiện sự giận dữ đủ nhiều, mẹ sẽ chú ý và đến với mình.” Bằng cách đòi hỏi như vậy, kiểu Bảy thường có được những gì họ muốn.

Những người khác xem sự thiếu kiên nhẫn của kiểu Bảy là sự vị kỷ. Mặc dù kiểu Bảy có thể thu hút sự chú ý, nhưng họ không làm như vậy bởi vì họ muốn được người khác quý trọng và ngưỡng mộ. Điều này có lẽ là một động lực tự ái điển hình của các loại trong Bộ ba Cảm xúc. Trên thực tế, trong một số tình huống nhất định, kiểu Bảy không ngại để mình trông thật ngu ngốc nếu điều đó tiếp tục nuôi dưỡng nguồn năng lượng và khiến họ không phải đối mặt

với sự lo lắng tiềm ẩn. Ngược lại, kiểu Ba sẽ không bao giờ sẵn lòng để những nhược điểm và sự không hoàn hảo của họ thể hiện ra theo cách mà kiểu Bảy thường làm.

“Tôi muốn điều đó, và tôi muốn điều đó ngay bây giờ”

KHAI PHÁ NỖI THẤT VỌNG

Hãy quan sát nguồn năng lượng của nỗi thất vọng trong bản thân bạn. Khi bạn nhận thấy mình đang thất vọng, hãy dừng lại, thở vài nhịp thật sâu. Nỗi thất vọng này thực tế là như thế nào? Chuyện gì xảy ra khi bạn chỉ cảm nhận nó, thay vì thể hiện nó bằng hành động?

Vô cảm và bốc đồng

Giữ được động lực cho sự phát triển là một trong những giá trị chính trong cuộc sống của kiểu Bảy. Vì vậy, họ có thể tiếp cận theo kiểu đến rồi đi khiến những người khác bị tổn thương và bối rối. Luôn chuyển động có nghĩa là kìm nén cảm giác tội lỗi và sự tiếc nuối về hành động của họ. Kiểu Bảy thường không muốn làm tổn thương người khác, nhưng sự phòng thủ của họ khiến họ khó có thể thừa nhận nỗi đau do chính họ gây ra, hay thậm chí, họ không nhận ra có sự tồn tại của nỗi đau đó.

Tránh né những lo lắng cũng khiến kiểu Bảy ngày càng trở nên bốc đồng. Họ làm trước khi suy nghĩ. Một số vấn đề nghiêm trọng về thể chất có thể xảy ra như say rượu hoặc ăn thực phẩm thiếu lành mạnh, hút thuốc hoặc đơn giản là tự đẩy mình vào một cuộc tìm kiếm những kích thích vô đối. Ở trạng thái tột tệ nhất, họ có thể ngược đãi bằng lời nói – vô cùng khó chịu, hung hãn và đòi hỏi.

Devon chia sẻ chân thành về cách cô ấy giải quyết vấn đề:

“Có những lúc tôi đẩy mọi người ra khỏi cuộc đời mình một cách nhanh chóng. Vào những thời điểm đó, tôi không hề thấy hối hận. Họ là nguyên nhân dẫn đến việc tôi bỏ đi. Bây giờ tôi thấy tội tệ vì tôi đã không quan tâm đến cảm xúc của họ. Nhưng điểm mấu chốt là tôi bắt đầu cảm thấy đau và tôi không tin mình sẽ chịu đựng được nỗi đau đó. Vì vậy, tôi chạy trốn nó và tìm kiếm niềm vui mới ở nơi khác. Tôi chắc chắn rằng khi mình cảm thấy thất vọng, tôi sẽ đứng dậy, mặc chiếc váy đẹp nhất, đi giày cao gót và ra ngoài nhảy múa.”

GIẢI QUYẾT NHỮNG RẮC RỐI

Những người biết bạn nhận ra rằng bạn không có ý định làm tổn thương họ. Nhưng lúc căng thẳng hơn, bạn có thể đã vô tình làm điều đó. Ở thời điểm thích hợp, hãy nói chuyện với một người bạn hoặc người thân mà bạn sợ rằng mình có thể đã làm tổn thương. Hãy xin phép được nói chuyện với họ trước, sau đó xin lỗi và lắng nghe những gì họ nói. Chia sẻ với họ cảm xúc của bạn về bất kỳ khía cạnh nào vẫn chưa được giải quyết. Điều này có thể không dễ dàng với bạn, nhưng giải quyết theo cách này có thể giúp việc giảm bớt đáng kể những tổn thương, lo lắng tiềm ẩn mà đôi khi bạn chôn vùi chúng quá mức.

Trốn chạy, quá đáng và nghiện ngập

Những kiểu Bảy trung bình tự xem mình là người tự nhiên và thích vui vẻ, với triết lý sống “hết mình trong hiện tại”. Tuy nhiên, điều họ không phải lúc nào cũng nhận thức được là thái độ này có thể bao trùm cách tiếp cận cuộc sống của một người muốn trốn chạy như thế nào. Ở mức độ mà kiểu Bảy bị thúc đẩy bởi nỗi sợ hãi và lo lắng, họ không tự do và tự nhiên như họ tin tưởng. Họ có thể mù quáng và bốc đồng theo đuổi bất cứ điều gì hứa hẹn sự hài lòng ngay lập tức, không xem xét cái giá của sự bốc đồng đó. Triết lý của họ là: “Tận hưởng ngay bây giờ, trả giá sau.”

Ngay cả những trải nghiệm đau đớn, tiêu cực cũng có thể trở nên thú vị và đóng vai trò như một cách che giấu những nỗi đau sâu thẳm. Ví dụ, nỗi đau của những cơn nghiện rượu hoặc nghiện ma túy có thể là khủng khiếp, nhưng đối với kiểu Bảy, nỗi đau này tốt hơn là bị áp đảo bởi nỗi đau từ những khủng hoảng sâu sắc.

Kiểu Bảy bị cuốn vào một chu kỳ của sự mong đợi, thèm muốn vô độ mà chúng tôi gọi là *hội chứng sô-cô-la*. Một trong những điều thú vị nhất khi cầm trên tay một hộp sô-cô-la đắt tiền là mong đợi về miếng cắn đầu tiên. Tương tự như vậy, bản thân trải nghiệm có thể không là gì so với *dự đoán về trải nghiệm* đó khiến kiểu Bảy phấn khích. Và như mọi người đều biết, một niềm vui quá mức có thể nhanh chóng trở thành nguồn gốc của sự bất mãn. Sau vài miếng sô-cô-la, chúng ta bắt đầu trải nghiệm điều ngược lại với niềm vui: sự đau đớn và ghê tởm. Việc theo đuổi sự hài lòng của kiểu Bảy có thể quyết định mức độ của những cơn nghiện ngập: họ ngày càng yêu cầu nặng đô hơn đối với bất cứ điều gì làm họ hài lòng để duy trì trạng thái kích thích và hưng phấn. Ngay cả những trải nghiệm nguy hiểm bắt đầu cũng không làm họ có cảm giác gì nữa.

Tara nói thẳng thắn về quá khứ của cô đối với vấn đề này:

“Tránh mọi thứ làm tích tụ sự lo lắng, và khi sự lo lắng ngày càng tăng đến mức không thể chịu đựng được nữa, nhu cầu muốn bị phân tâm càng trở nên nhiều hơn. Sự mất tập trung phải ‘lớn hơn’ so với sự lo lắng để đè bẹp nó. Tôi nghĩ đây là lý do tại sao tôi mất kiểm soát vào những thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Thay vì đối diện với sự sợ hãi và đau đớn, tôi đã chạy trốn khỏi nó. Tôi tránh né bằng mọi cách cho đến khi không thể chạy trốn được nữa, tôi có thể sẽ dùng thuốc quá liều hay tự giết chết mình khi lái xe với tốc độ 225km/h.”

ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI

Trong Nhật ký Nội tâm, hãy lập hai danh sách. Đầu tiên, lập danh sách các dự án chủ yếu mà bạn đã bắt đầu khi trưởng thành nhưng chưa hoàn thành. Sau đó, hãy lập danh sách các dự án bạn đã thực sự hoàn thành. Bạn có thấy các mô thức trong cả hai danh sách? Bạn thấy mình nghiêm túc hơn trong trường hợp có được những phản kích về các kế hoạch và khả năng mới mẻ hay là khi đạt được sự phản kích của quá trình thực hiện và cảm giác hài lòng khi hoàn thành chúng? Ở mức độ nào thì bạn để mình dần thân và trả giá để thực sự hoàn thành một việc quan trọng đối với bản thân? Bạn đang chạy về hướng nào? Và bạn đang chạy trốn khỏi điều gì?

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU BẢY BIẾN THÀNH KIỂU MỘT

Trong trường hợp căng thẳng ngày càng tăng, kiểu Bảy nhận thức được rằng họ cần tập trung năng lượng nếu muốn hoàn thành mọi việc. Do đó, giống như những kiểu Một trung bình, họ bắt đầu cảm thấy cần phải kiềm chế bản thân. Họ bắt đầu làm việc chăm chỉ hơn, cảm thấy rằng khi ở một mình họ có thể làm công việc một cách đúng đắn, và cố gắng áp đặt giới hạn cho hành vi của mình. Kết quả là, họ buộc bản thân phải đi đúng hướng, trong khi nhanh chóng trở nên thất vọng với các cấu trúc và giới hạn này. Họ có thể trở nên bồn chồn và dễ phân tâm hơn, hoặc tự kiểm soát và cứng nhắc hơn. Trong trường hợp này, sự hoạt bát hằng ngày có thể nhường chỗ cho một sự nghiêm túc nghiêm ngặt.

Cũng giống như những kiểu Một trung bình, kiểu Bảy khi bị căng thẳng sẽ cố gắng chia sẻ thông tin với người khác, có thể là về cuốn sách hay hội thảo thú vị, một nơi tốt để mua sắm, hay một quan điểm chính trị hay quan điểm tâm linh cụ thể. Sự nhiệt tình của họ đối với ý kiến chủ quan có thể nhanh chóng chuyển sang những cuộc tranh luận hay phê bình quan điểm của người

khác. Họ có thể trở thành những người lạnh lùng và thiếu kiên nhẫn với bất kỳ mức độ bất tài nào ở bản thân hoặc ở người khác. Trong tình trạng căng thẳng cao độ, sự tức giận và phẫn nộ tiềm ẩn của họ bùng phát, và họ trút sự bức bối bằng cách la mắng, chộc ghẹo hay đưa ra những bình luận mỉa mai.

DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG: KHI KIỂU BẢY GẶP RẮC RỐI

Khi kiểu Bảy quá căng thẳng trong một thời gian dài, nếu họ gặp khủng hoảng nghiêm trọng mà không có đủ sự hỗ trợ hoặc kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị lạm dụng kéo dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sốc về những khía cạnh thiếu lành mạnh của loại tính cách của mình. Điều này có thể dẫn họ đến một sự thật đáng sợ rằng cuộc sống của họ đang trở nên mất kiểm soát và những lựa chọn và hành động của họ đang thực sự làm tăng nỗi đau của chính mình.

Nếu kiểu Bảy có thể nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt đầu xoay chuyển cuộc sống và hướng mình tới trạng thái lành mạnh và sự tự do. Mặt khác, họ có thể trở nên phân tâm, bốc đồng và hưng cảm hơn, tuyệt vọng ném mình vào các hoạt động liều lĩnh để tránh né nỗi đau bằng bất cứ giá nào. (Bất cứ điều gì giúp bạn vượt qua đêm tối đều ổn.) Nếu kiểu Bảy kiên trì với thái độ này, họ có thể vượt qua những giới hạn thiếu lành mạnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang thể hiện các dấu hiệu cảnh báo sau trong một khoảng thời gian dài hơn hai hoặc ba tuần, họ nên được tư vấn, trị liệu hoặc nhận những sự hỗ trợ khác.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	
Rối loạn hưng cảm.	• Hoang phí cực độ và cố gắng để trốn chạy sự lo lắng.
Rối loạn nhân cách ranh giới.	• Nghiện ngập lâu dài và suy nhược nghiêm trọng.
Một số yếu tố của Rối loạn nhân cách kịch tính.	• Bốc đồng, phản cảm và phản ứng của trẻ con.
Rối loạn ám ảnh cưỡng chế.	• Hoạt động ép buộc và tâm trạng phần chấn quá mức.
Lạm dụng chất gây nghiện.	• Có những giai đoạn mất kiểm soát.
	• Điên cuồng, trầm cảm và thay đổi tâm trạng hoang dã.
	• Thời kỳ tê liệt và hoang loạn khủng khiếp.

NHỮNG BÀI TẬP GIÚP KIỂU BẢY PHÁT TRIỂN

• Khi bạn thấy phân chấn, hãy dành một chút thời gian cho hơi thở và xem điều gì đang thực sự xảy ra với bạn. Đặc biệt chú ý nếu bạn đang sợ hãi hoặc buồn bã về điều gì đó, và xem liệu bạn có thể quan sát tốc độ suy nghĩ của bạn hướng bạn ra khỏi việc trải nghiệm những cảm giác này như thế nào. Khi bạn thấy đầu óc mình mông lung và rời bời, đó là thời điểm tốt để tự hỏi: “Có vấn đề gì không?” Trong phần lớn các trường hợp, bạn có thể thấy rằng mình đang che giấu một nỗi lo lắng nào đó. Từ nhầm chán có thể là một đầu mối lớn. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mối nguy từ sự nhầm chán, hãy dừng lại và xem điều gì mình đang tránh né.

• Không có nhiều trường hợp mà ở đó bạn bỏ qua cảm giác tiêu cực của mình khi chưa xử lý chúng một cách đầy đủ. Bạn ít nhiều chú ý đến chúng và sau đó muốn chuyển sang hoạt động tiếp theo. Thực sự cho phép mọi thứ ảnh hưởng đến bạn, tác động đến bạn ở mức độ sâu hơn. Điều này không giống như việc đắm chìm trong sự tiêu cực. Ngược lại, để những sự kiện trong cuộc sống của bạn, ngay cả những điều đau đớn, có cơ hội được chạm vào bản thân một cách sâu sắc. Việc này chỉ làm phong phú thêm trải nghiệm của bạn và làm cho những niềm vui có ý nghĩa và thực tế hơn. Hãy quan sát cảm giác trong cơ thể của bạn. Nỗi buồn đó như thế nào? Bạn nhận thấy nó đang nằm ở

đâu? Trong dạ dày, ở ngực hay trên khuôn mặt? Thế còn những háo hức thì sao? Đơn giản là bắt đầu xác định một cảm giác, tự nói với bản thân: “Tôi cảm thấy buồn.” Nhưng điều này không giống với việc trải nghiệm đầy đủ và để bản thân bị ảnh hưởng sâu sắc bởi nỗi đau buồn hay niềm hạnh phúc.

- Học cách nhận thấy sự thiếu kiên nhẫn của bạn và nguồn gốc của nó. Là một kiểu Bảy, bạn có thể cực kỳ thiếu kiên nhẫn với tốc độ và mức năng lượng của người khác, nhưng cũng cực kỳ thiếu kiên nhẫn với chính mình. Vì có tài năng trong nhiều lĩnh vực, bạn có xu hướng không phát triển bất kỳ khía cạnh nào một cách đầy đủ. Bạn đối xử không công bằng với chính mình bởi sự thiếu kiên nhẫn với bản thân và với quá trình học hỏi hay tiếp thu các kỹ năng. Cũng hãy cảnh giác với hội chứng “chuyên gia ngay tức khắc”. Nắm bắt cơ bản về một chủ đề hoặc một cơ sở nhất định của một kỹ năng, kết hợp với sự quyền rũ và dũng cảm của mình, chắc chắn có nhiều cánh cửa sẽ mở ra cho bạn. Nhưng nếu bạn không thực sự biết mình đang nói về điều gì, nếu bạn không thực sự làm “bài tập về nhà”, nếu ý tưởng của bạn chỉ đang được thực hiện một nửa, những người khác sẽ sớm bắt kịp và danh tiếng của bạn sẽ bị ảnh hưởng, bất kể là bạn tài năng đến đâu. Kiểu Bảy ghét bị xem là hời hợt, nhưng chính sự thiếu kiên nhẫn của bạn đã khiến người khác nhìn nhận bạn theo cách này. Hãy dành thời gian để giúp năng lực của bản thân đơm hoa kết trái.

- Hãy tìm niềm vui trong những điều bình dị. Giống như kiểu Bốn, kiểu Bảy có xu hướng tìm kiếm những điều không có ở thực tại, bạn thích mọi thứ trở nên phi thường, choáng ngợp, phấn khích và kích thích. Tuy nhiên, điều tuyệt vời là khi chúng ta ở hiện tại, *tất cả những trải nghiệm ta có đều trở nên phi thường*. Việc dọn dẹp phòng hay đơn giản là ăn một quả cam có thể là trải nghiệm hoàn toàn trọn vẹn nếu bạn ở trong đó 100%. Mỗi khoảnh khắc mang một điều tuyệt vời và sự hứng khởi đặc biệt. Nỗi sợ bị tước đoạt cũng

như mong muốn thỏa mãn bản thân ngăn cản bạn tìm thấy sự thỏa mãn mà mình tìm kiếm. Hãy nghĩ về những khoảnh khắc trong quá khứ mà bạn cảm thấy mình thực sự sống trọn vẹn. Đó có thể là khoảnh khắc khi một đứa trẻ được sinh ra, một đám cưới, một chuyến dã ngoại với bạn bè đại học, một buổi hoàng hôn tuyệt hảo. Điều gì về chúng làm cho chúng mang lại cảm giác thỏa mãn và thực tế? Cũng lưu ý rằng, những khoảnh khắc này không nhất thiết phải là những câu chuyện cực kỳ thú vị, mặc dù chúng có tính chất mang lại cảm giác mãn nguyện. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi đến độ bạn khám phá ra chất lượng thực sự của cuộc sống là gì.

- Thiền có thể cực kỳ hữu ích cho kiểu Bảy. Cũng giống như kiểu Sáu, thiền đặc biệt có thể làm dịu tâm trí. Khi bắt đầu thiền, bạn sẽ sớm nhận ra cường độ của cuộc trò chuyện với thế giới bên trong, và nỗ lực thư giãn cũng như xác định sự hiện diện của bạn trong thời hiện tại sẽ là thử thách. Việc nhận ra mình kết thúc buổi thiền như thế nào cũng cực kỳ quan trọng. Kiểu Bảy có xu hướng thoát khỏi trạng thái thiền một cách nhanh chóng, như thể nhân cách của họ không thể đợi để hồi sinh trở lại. Hãy chú ý khi bạn kết thúc việc ngồi thiền và xem liệu bạn có thể mang sự tĩnh lặng bên trong vào hành động của mình hay không. Tác động từ việc thiền định sẽ thay đổi chúng ta từng chút một nếu mỗi ngày ta dành vài phút cho thế giới nội tâm.

- Bạn có xu hướng hạnh phúc và vui vẻ hơn hầu hết mọi người. Hãy xem điều gì xảy ra khi bạn có thể chia sẻ cảm giác đó với những người khác mà không cần ép buộc hay cố gắng “thể hiện” điều đó với họ. Bạn sâu sắc và hiệu quả nhất khi bạn sống trong hiện thực và ổn định. Những lúc như vậy, niềm vui của bạn là trở thành điều hiển nhiên và lan tỏa đến người khác. Bên cạnh đó, nếu niềm vui của bạn là chân thật, điều đó không phụ thuộc vào “những chuyện gây rắc rối” và không hề giảm hoặc mất nếu mọi người không phản ứng với nó.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU BẢY

Ngay cả những người kiểu Bảy trung bình cũng có xu hướng sáng tạo. Khi sống cân bằng và thực tế hơn, họ có thể là những người thông minh, đa diện, tổng hợp và kết hợp sự đa dạng từ kinh nghiệm ở nhiều lĩnh vực. Khả năng và sở thích đa dạng của họ, sự hứng thú với công việc và những phẩm chất hướng ngoại thường đưa họ đến thế giới thành công.

Kiểu Bảy là những người rất thực tế. Họ không phải là những người lười biếng hay ảo tưởng. Họ hiểu rằng mình phải sống thực tế, làm việc năng suất và chăm chỉ để có những phương tiện tài chính hỗ trợ cho nhiều ước mơ của bản thân.

Do đó, những người kiểu Bảy lành mạnh không hài lòng với việc chỉ hưởng thụ thành quả của người khác cho dù đó là một chiếc bánh hamburger hay một bộ quần áo thiết kế. Họ biết rằng niềm vui cơ bản của cuộc sống chính là việc *đóng góp* một thứ gì đó cho thế giới. Kiểu Bảy lành mạnh sẽ lựa chọn tự thiết kế một chiếc váy hơn là mua một cái. Họ sẽ tự làm một bộ phim hơn là xem phim của ai đó. Và cuối cùng, họ có thể đạt được chính xác những điều mà mình mong muốn.

Một cách mà kiểu Bảy hoạt động hiệu quả với tính linh hoạt và mong muốn trải nghiệm khác nhau của mình là khả năng đa nhiệm. Bằng cách duy trì một số nhiệm vụ khác nhau tại bất kỳ thời điểm nào, họ có thể chuyển từ việc này sang việc khác, sử dụng nhiều kỹ năng khác nhau và tìm cách liên kết các kỹ năng và sở thích đó lại. Tất cả những điều này có thể mang lại cảm giác hài lòng cho kiểu Bảy. Miễn là họ có thể ưu tiên và đặt ra các giới hạn, họ là thiên tài với phong cách làm việc này.

“Thế giới là chiếc vỏ sò của tôi”

Tương tự, kiểu Bảy có một biệt tài sản xuất các ý tưởng một cách nhanh chóng và tự phát. Họ là những người nhìn toàn cảnh. Họ thích bắt đầu các dự án và khá giỏi trong việc động não để tìm ra những cách tiếp cận mới cho các vấn đề. Tâm trí của họ gần như tràn ngập các khái niệm và khả năng sáng tạo. Họ nổi trội trong việc xem xét các lựa chọn mà người khác có thể không nhận thấy. Những kiểu Bảy lành mạnh cũng duy trì tính kỷ luật cần thiết để phát triển ý tưởng của họ thành hiện thực.

Có lẽ món quà lớn nhất của kiểu Bảy là khả năng duy trì một cái nhìn tích cực và cảm giác phong phú. Khi triển vọng này được thúc đẩy bởi chủ nghĩa hiện thực và sẵn sàng đối phó với những cảm giác khó khăn, kiểu Bảy có thể tạo ra nhiệt huyết lan toả trong bất kỳ tình huống nào xảy đến với họ. Thay vì rụt rè, họ sống trọn vẹn và khuyến khích người khác làm điều tương tự. (“Bạn chỉ sống một lần thôi!”) Sự sẵn sàng khám phá và cởi mở với những trải nghiệm mới có thể khiến họ trở nên toàn diện và thông thái. Họ thực sự biến thế giới thành ngôi nhà của mình và thích chia sẻ với người khác sự giàu có về tri thức mà họ tìm thấy.

Tara tiếp tục:

“Cuộc sống cũng giống như một sân chơi rộng lớn. Mọi thứ trên đời đều có cái thú vị riêng của nó. Một cách tự nhiên, tôi mang trong mình một sự tò mò và một niềm vui đối với cuộc sống này. Tôi cảm thấy vũ trụ đang hỗ trợ mình, kiểu như mọi thứ rồi sẽ ổn thôi. Ngay cả trong những thời kỳ tăm tối và tồi tệ, có một thứ gì đó từ nội tâm thực sự mang đến cho tôi một niềm tin rằng tất cả mọi chuyện cuối cùng đều sẽ ổn cả. Thế giới này có thể tàn bạo và khốc liệt, nhưng tôi cảm nhận được rằng nó không hề chống lại mình. Cơ bản vì cảm giác yên ổn này, tôi luôn sẵn sàng cởi mở và tò mò hơn về tất cả mọi thứ.”

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: KIỂU BẢY TRỞ THÀNH KIỂU NĂM

Kiểu Bảy hiện thực hóa bản thân và vẫn duy trì sự lành mạnh bằng việc học cách làm những hoạt động tâm trí của mình chậm rãi và tĩnh lặng để những cảm giác ấn tượng có thể ảnh hưởng đến họ sâu sắc hơn, giống như những kiểu Năm lành mạnh. Họ không còn nghiện tìm kiếm những trải nghiệm phi thường. Những kiểu Bảy ở hành trình hợp thể quan sát và trải nghiệm đủ lâu để khám phá ra tất cả những điều tuyệt vời về bản thân và thế giới xung quanh. Cả hai điều này cho họ nhiều chỉ dẫn để tìm kiếm và nâng cao năng suất cũng như hoạt động sáng tạo của mình. Hơn nữa, những gì họ tạo ra còn mang lại nhiều tiếng vang và ý nghĩa đối với người khác.

Tu luyện một tâm trí tĩnh lặng và tập trung hơn sẽ đưa kiểu Bảy tiếp cận gần hơn với sự hướng dẫn từ Bản chất cốt lõi trong chính bản thân. Từ đó, họ có thể nhận ra những trải nghiệm nào sẽ có giá trị thực sự với mình. Không còn bị phân tâm bởi sự lo lắng về việc lựa chọn sai lầm hay bỏ lỡ những hướng hành động tốt nhất, kiểu Bảy trong trường hợp này chỉ đơn giản là biết cần phải làm gì. Khám phá thực tế ở mức độ sâu sắc hơn không khiến cho kiểu Bảy mất đi sự tự nhiên hoặc nhiệt tình; ngược lại, họ trở nên tự do hơn trong việc tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc.

Tuy nhiên, việc bắt chước các phẩm chất của một kiểu Năm trung bình, không giúp ích nhiều cho kiểu Bảy. Bị lạc lối trong suy nghĩ, tách rời cảm xúc và lo lắng về việc đối phó với nhu cầu của người khác sẽ chỉ làm trầm trọng thêm bộ não mệt mỏi của kiểu Bảy. Cố ép bản thân tập trung cũng không có tác dụng, bởi những nỗ lực như vậy dựa trên sự ép buộc. Nhưng khi kiểu Bảy học cách làm dịu tâm trí của họ và chịu đựng những lo lắng phát sinh, họ dần dần và tự nhiên bắt đầu mở ra những sự thật ngầm, sự sáng tạo và sự am hiểu về các phẩm chất của một kiểu Năm khỏe mạnh.

Điều quan trọng để kiểu Bảy hiểu về bản thân chính là hiểu rằng khi trực tiếp theo đuổi hạnh phúc và sự hài lòng, họ sẽ không bao giờ đạt được chúng.

Cảm giác trọn vẹn không phải là kết quả của việc có được bất cứ điều gì: đó là một trạng thái phát sinh khi chúng ta cho phép sự phong phú của khoảnh khắc hiện tại được chạm vào chính mình. Khi kiểu Bảy hiểu điều này và có thể buông bỏ những điều kiện mà họ đặt ra cho hạnh phúc của mình, một không gian bên trong sẽ mở ra và niềm vui giản đơn của sự hiện hữu sẽ nảy sinh trong họ. Họ hiểu rằng bản thân sự tồn tại thuần túy đã là niềm vui. Vì vậy, họ trở nên trân trọng cuộc sống một cách sâu sắc.

Sau nhiều năm làm việc với thể giới nội tâm, Tara cũng đã tự mình khám phá ra điều này.

“Tôi bắt đầu hiểu rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng vui. Tôi định nghĩa lại điều gì là vui và điều gì là không vui. Tôi nhận ra rằng định nghĩa đó về căn bản là không đúng. Rất nhiều điều tôi nghĩ là không vui, như rửa bát chẳng hạn. Nhưng thực ra việc đó vẫn rất ổn và nó không có sự khác biệt hay tồi tệ hơn so với các hoạt động khác tôi.”

Không có gì sai khi nghĩ về tương lai, nhưng với kiểu Bảy, đó lại là cách khiến họ mất kết nối với thực tại. Phần thử thách nhất của quá trình biến đổi ở kiểu Bảy chính là khả năng giữ mối liên hệ với hiện thực của họ. Điều này có thể khó khăn bởi vì việc thức tỉnh và sống trong hiện tại cuối cùng sẽ mang đến ý thức về những nỗi đau và sự thiếu thốn mà kiểu Bảy đã chạy trốn. Những lúc như vậy, kiểu Bảy có thể nhớ rõ rằng sự đau khổ mà họ thực sự sợ hãi đã xảy ra và chúng vẫn còn tồn tại. Với sự hỗ trợ của hiện thực, kiểu Bảy có thể chịu đựng nỗi đau của mình đủ lâu để thực sự chuyển hóa nó. Đau khổ cũng giống như bất kỳ quá trình hữu cơ nào, có chu kỳ và đòi hỏi một khoảng thời gian nhất định. Chúng ta không thể vội vàng. Hơn nữa, nếu chúng ta không thể đối diện với nỗi đau của mình, chúng ta cũng sẽ không thể làm điều đó với niềm vui của mình.

Khi công việc này được thực hiện xong, những kiều Bả ở Cấp độ Phát triển cao có khả năng hài lòng với những điều ít ỏi, bởi họ nhận ra rằng sẽ luôn là đủ đối với họ và những người xung quanh. Có lẽ món quà lớn nhất của họ là khả năng nhìn thấy tâm linh trong thế giới vật chất, thấy những nhận thức thiêng liêng trong đời thường.

Jessie, nhà trị liệu chúng tôi đã gặp trước đó, chia sẻ một khoảnh khắc về khả năng này ở cô.

“Khi con trai riêng của chồng tôi sắp chết vì AIDS, tôi đã ôm con trong tay và tự hỏi: ‘Lựa chọn tốt nhất bây giờ là gì? Điều tuyệt vời nhất con có thể trải nghiệm trong thời điểm này là gì?’ Vì vậy, tôi đã chỉ dẫn để con có thể tìm thấy cảm giác bình an và thoải mái. Gregory đã có thể nhẹ nhàng giải phóng bản thân, cảm nhận rằng cuộc sống của mình đã đến hồi kết và thực sự chọn khoảnh khắc trút hơi thở cuối cùng. Mọi thứ đã kết thúc viên mãn, và chúng tôi đã ở bên Gregory.”

SỰ TRỞI DẬY CỦA BẢN CHẤT

Người Ấn Độ giáo nói rằng Thượng đế tạo ra vũ trụ như một điệu nhảy để Ngài có thể tận hưởng niềm vui từ sự sáng tạo của chính mình, điều phản chiếu lại chính mình. Chính cảm giác kinh ngạc trước vẻ đẹp của cuộc sống đã khiến kiều Bả hoàn toàn say mê.

Từ quan điểm cốt lõi này, kiều Bả nhận cách hóa chất lượng của niềm vui, trạng thái cuối cùng mà con người hướng đến. Niềm vui là trải nghiệm phát sinh một cách tự nhiên khi chúng ta trải nghiệm bản thân mình với tư cách là một Bản thể, khi ta tự do lập kế hoạch và những dự đoán cho chính bản ngã của mình. Theo quan điểm Kitô giáo, loài người được tạo ra để đến Thiên đàng và để tận hưởng Thị kiến hạnh phúc, để dành trọn đời chiêm ngưỡng Thiên Chúa trong niềm hạnh phúc trọn vẹn. Như vậy, sự thăng hoa là trạng thái đúng đắn cuối cùng của con người. Khi kiều Bả nhớ được sự thật

này, họ bị kéo trở lại niềm vui ở trạng thái cốt lõi, thể hiện và lan tỏa nó đến những người xung quanh.

Jessie tiếp tục:

“Tôi đã học cách nhớ lại bản thân qua những khoảng thời gian tĩnh lặng để chiêm nghiệm và suy ngẫm. Tôi đã khám phá ra cả một thế giới khác bên trong bản thân mình. Tinh thần tôi là tự do, và tôi đã tìm thấy rất nhiều niềm vui. Thế giới bên trong của tôi vượt xa thế giới bên ngoài, nó cũng lan ra và tô điểm cho tất cả những hành động bên ngoài. Niềm vui đôi khi xuất hiện và cuộc sống trở nên thoải mái. Tôi thấy rằng cuộc sống vẫn tràn đầy mà không cần quá nhiều thứ. Khi ở trạng thái tốt nhất, tôi vượt qua tất cả với sự kính sợ và biết ơn. Tôi sống trong khoảnh khắc hiện tại và tin tưởng rằng tất cả các nhu cầu của mình sẽ được đáp ứng.”

“Sự trọn vẹn của niềm vui là được nhìn thấy Thiên Chúa trong mọi thứ.”

JULIAN XỨ NORWICH

Trên tất cả, kiểu Bảy nhận ra ở mức độ sâu sắc nhất trong ý thức của họ rằng cuộc sống thực sự là một món quà. Một trong những bài học lớn mà kiểu Bảy có được đó là cuộc sống này không có gì sai, thế giới vật chất này cũng chẳng có gì sai. Đơn giản nó là món quà của tạo hóa. Nếu chúng ta không xem bất cứ điều gì là lẽ đương nhiên, chúng ta sẽ cảm nhận niềm vui và lòng biết ơn tràn ngập ở mọi lúc mọi nơi. Khi không có bất kỳ yêu sách nào đối với cuộc sống, mọi thứ đều là món quà thiêng liêng và có khả năng đưa ta đến với trạng thái thăng hoa. Trong tất cả các kiểu tính cách, việc ghi nhớ nguồn vui thực sự và sống với sự thật có thể là một thử thách đối với kiểu Bảy.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không thuộc loại quyết đoán (kiểu Ba, Bảy, hay Tám). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Bảy. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Bảy, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Bảy. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Bảy. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Bảy (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Bảy một cách quá hạn chế).	Những người kiểu Bảy thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Hai, Ba và Bốn. Chín, Ba, và Hai là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Bảy.

Chương 14

KIẾU TÁM: NGƯỜI THÁCH THỨC

“Từ đây đặt ra câu hỏi: ‘Liệu được người khác yêu mến có tốt hơn là làm cho họ khiếp sợ, hay điều ngược lại sẽ tốt hơn?’ Có lẽ câu trả lời mà chúng ta mong muốn là cả hai. Nhưng tình yêu và nỗi sợ thường khó mà tồn tại cùng nhau. Nếu phải chọn lựa một trong hai thì việc làm người khác khiếp sợ sẽ an toàn hơn là được người khác yêu thương.”

— NICCOLO MACHIAVELLI, *QUÂN VƯƠNG*

“Tai họa chết người là khi bước chân vào bất cứ cuộc chiến nào mà không có ý định chiến thắng.”

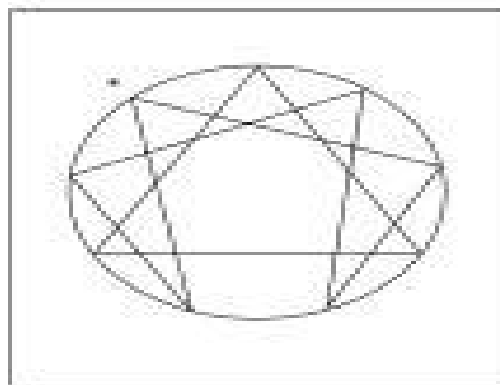
— DOUGLAS MACARTHUR

“Quyền lực không cần phải phô trương. Quyền lực là chắc chắn, tự tin, tự bắt đầu, tự kết thúc, tự sưởi ấm và tự đánh giá. Khi bạn có nó, bạn sẽ biết nó thôi.”

— RALPH ELLISON

“Con người cần phải tiến hoá để tắt cả mọi xung đột của con người có một phương pháp loại bỏ sự trả thù, gây hấn, công kích. Và nền tảng của phương pháp này chính là sự yêu thương.”

— MARTIN LUTHER KING, JR.



NHÀ LÃNH ĐẠO

NGƯỜI BẢO VỆ

NGƯỜI CHO ĐI

DOANH NHÂN

**NHÀ HOẠT ĐỘNG
CHÍNH TRỊ ĐỘC LẬP**

NGƯỜI SẮT ĐÁ

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Tôi là người cực kỳ độc lập và không cần phải dựa vào người khác để có những gì tôi cần.

-----2. Tôi cảm nhận được rằng, một số điều tiêu cực là điều kiện để có được một kết quả tích cực, đôi khi muốn làm đại sự thì phải có sự hy sinh.

-----3. Khi tôi quan tâm đến người khác, tôi thường bắt đầu suy nghĩ rằng họ là “của mình” và có cảm giác rằng tôi cần chú ý đến những mối quan tâm cũng như sở thích của họ.

-----4. Tôi biết cách để đạt được kết quả. Tôi biết cách khen thưởng người khác và biết cách tạo áp lực để họ hoàn thành công việc.

-----5. Tôi không có sự đồng cảm nhiều với những người yếu đuối và do dự – sự yếu đuối chỉ mang đến những rắc rối.

-----6. Tôi có nghị lực mạnh mẽ, không bỏ cuộc hay đầu hàng dễ dàng.

-----7. Tôi cảm thấy vô cùng tự hào khi thấy một người mình từng hướng dẫn, chăm sóc có thể bắt đầu tự lo cho chính mình.

-----8. Tôi có một khía cạnh dịu dàng, thậm chí hơi tình cảm mà tôi chỉ thể hiện với một số rất ít người.

-----9. Những người biết tôi sẽ trân trọng việc tôi luôn thẳng thắn, và chia sẻ với họ chính xác những gì mình đang suy nghĩ.

-----10. Tôi luôn làm việc chăm chỉ cho tất cả những điều mình muốn. Tôi nghĩ rằng, khó khăn là một điều tốt vì nó làm bạn cứng rắn hơn và cho bạn cơ hội biết rõ mình muốn gì.

-----11. Tôi tự nhận mình là một Người Thách Thức, là người đẩy người khác ra khỏi vùng an toàn của họ để họ đạt được những điều tốt nhất.

-----12. Tôi không có khiếu hài hước cho lắm. Thậm chí đôi khi, sự hài hước của tôi là thô lỗ, mặc dù tôi hiểu là nhiều người nhạy cảm, khó tính, dễ tự ái.

-----13. Tôi có thể nổi giận lôi đình, nhưng cơn giận mau chóng qua đi.

-----14. Tôi cảm thấy đáng sống nhất khi tôi làm những việc mà người khác nghĩ là không thể. Tôi thích đi đến tận cùng để xem mình có thắng cuộc hay không.

-----15. Một số người thường chịu bị chèn ép, và tôi không phải là những người như vậy

TÍNH CÁCH KIỂU TÁM: NGƯỜI THÁCH THỨC

Kiểu thống trị, mạnh mẽ: tự tin, quyết đoán, có ý chí và đôi đầu

Chúng tôi đã đặt tên cho Kiểu tính cách Tám là Người Thách Thức, bởi trong tất cả các kiểu tính cách, kiểu Tám thích tự mình thực hiện thử thách cũng như tạo cơ hội cho những người khác và thách thức họ vượt qua chính mình theo một cách nào đó. Họ có sức lôi cuốn, có năng lực thể chất và năng lực tâm lý để thuyết phục những người khác theo họ với mọi nỗ lực – từ việc

thành lập công ty, xây dựng lại một thành phố, làm chủ một gia đình, khởi xướng chiến tranh hay lập lại hòa bình.

Kiểu Tám có sức mạnh ý chí và sức sống mãnh liệt. Họ cảm thấy thực sự được sống khi thể hiện điều đó với thế giới. Họ sử dụng nguồn năng lượng dồi dào của chúng để tạo ra những thay đổi cho môi trường xung quanh, để lại dấu ấn của họ, đồng thời giữ cho môi trường đó và đặc biệt là những người khác không làm tổn thương họ hay những người họ quan tâm. Từ rất sớm, kiểu Tám hiểu rằng điều này đòi hỏi sức mạnh, ý chí, sự bền bỉ và sức chịu đựng – những phẩm chất mà họ phát triển ở bản thân cũng như tìm kiếm ở người khác.

Thayer là một nhà môi giới chứng khoán và là người có những nỗ lực không ngừng nghỉ để hiểu về tính cách kiểu Tám của mình. Cô kể lại một sự cố thời thơ ấu, ở đó cô có thể thấy rõ sự phát triển của loại tính cách này.

“Phần lớn sự ngoan cường và cứng rắn của tôi đến từ cha tôi. Ông ấy luôn luôn nói với tôi rằng: ‘Đừng để bất cứ ai bắt nạt mình. Khóc không phải là một điều tốt.’ Tôi đã học cách làm chủ mặt yếu đuối của mình từ sớm. Khi tôi lên tám tuổi, một con ngựa lớn lồng lên khi tôi vẫn ở trên lưng nó. Khi những người lớn bắt được con ngựa, tôi bước xuống và không nhỏ một giọt nước mắt. Tôi có thể nói rằng cha tôi đã hết sức tự hào.”

- ▶ **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Bị hăm hại và kiểm soát bởi người khác.
- ▶ **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Bảo vệ bản thân, tự quyết định cuộc đời mình.
- ▶ **THÔNG điệp BẢN NGÃ:** “Bạn sẽ ôn thôi miễn là bạn mạnh mẽ và kiểm soát tình hình.”

“Chúng ta hoặc là tự làm khổ, hoặc là làm cho chính mình mạnh mẽ. Nỗ lực của hai việc này là như nhau.”

CARLOS CASTENEDA

Kiểu Tám không muốn bị kiểm soát hoặc cho phép người khác có quyền hành đối với họ (Nỗi sợ Cơ bản của họ), cho dù đó là quyền lực về tâm lý, tình dục, xã hội hay tài chính. Phần lớn hành vi của họ có liên quan đến việc đảm bảo rằng họ nắm giữ và gia tăng bất cứ sức mạnh nào mình có càng lâu càng tốt. Một người kiểu Tám có thể là một vị tướng hoặc một người làm vườn, một doanh nhân nhỏ hoặc một ông trùm, mẹ của một gia đình hoặc người bề trên của một cộng đồng tôn giáo. Cho dù là ai cũng không thành vấn đề. Vì việc chịu trách nhiệm và để lại dấu ấn của họ trên Trái Đất này là tính cách đặc trưng duy nhất của họ.

Kiểu Tám thực sự là những người theo “Chủ nghĩa cá nhân mạnh mẽ” của Enneagram. Hơn bất kỳ kiểu nào khác, họ đứng một mình. Họ muốn được độc lập và tránh né việc mắc nợ bất cứ ai. Họ thường từ chối nhượng bộ những chuẩn mực xã hội truyền thống. Họ có thể bất chấp nỗi sợ hãi, xấu hổ và không lo lắng về hậu quả hành động của mình. Mặc dù họ thường nhận thức được người khác nghĩ gì về mình, nhưng họ không để những ý kiến của người khác cản lối mình đi. Họ đi con đường mình chọn với một quyết tâm mạnh mẽ đáng kinh ngạc, thậm chí làm người khác khiếp sợ.

Mặc dù ở một mức độ nào đó, kiểu Tám sợ những tổn thương thể chất, nhưng trên hết đó là nỗi sợ không được trao quyền hoặc bị kiểm soát. Kiểu Tám cực kỳ cứng rắn và có thể chịu rất nhiều hình phạt về thể xác mà không phàn nàn. Một phước lành hai mặt vì họ thường coi sức khỏe và sức chịu đựng của mình là điều hiển nhiên và cũng xem nhẹ sức khỏe của người khác. Tuy nhiên, họ rất sợ bị tổn thương về mặt cảm xúc và sẽ sử dụng sức mạnh thể chất của mình để bảo vệ cảm xúc của họ và một khoảng cách an toàn về mặt tình cảm với người khác. Bên dưới bộ mặt cứng rắn là sự yếu đuối, mặc dù nó đã được bao phủ bởi một lớp áo giáp cảm xúc.

Do vậy, kiểu Tám thường làm việc cực kỳ chăm chỉ, nhưng phải trả giá bằng việc mất dần mối liên hệ tình cảm với nhiều người trong cuộc sống của họ. Những người gần gũi với họ có thể ngày càng không hài lòng với tình trạng này. Và điều đó khiến kiểu Tám bối rối. (Tôi không hiểu gia đình tôi đang phàn nàn về điều gì. Tôi mài lưng ra làm để chu cấp cho họ. Tại sao họ lại thất vọng về tôi?)

Khi điều này xảy ra, kiểu Tám cảm thấy bị hiểu lầm và có thể tự tách bản thân ra xa hơn nữa. Trong thực tế, bên dưới bề ngoài mạnh mẽ của mình, kiểu Tám thường cảm thấy bị tổn thương và bị từ chối, mặc dù đây là điều họ hiếm khi nói ra, bởi họ gặp khó khăn khi thừa nhận sự yếu đuối của mình, sợ rằng mình sẽ bị từ chối (ly dị, sỉ nhục, chỉ trích, sa thải hoặc bị tổn thương theo một cách nào đó). Kiểu Tám cố gắng tự vệ bằng cách từ chối người khác trước. Kết quả là các kiểu Tám trung bình trở nên bị bó buộc trong khả năng kết nối với mọi người hoặc yêu người khác vì tình yêu cho người khác có quyền lực đối với họ, đánh thức Nỗi sợ Cơ bản của họ.

Kiểu Tám xây dựng cái tôi càng lớn để tự bảo vệ mình, họ càng nhạy cảm hơn với bất kỳ sự thật hay tưởng tượng nào đối với họ, từ lòng tự trọng, đến uy quyền, hay sự ưu việt. Kiểu Tám càng cố gắng làm cho bản thân không bị tổn thương hay đau đớn (về mặt thể chất hay về mặt tình cảm), họ lại càng khoá chặt cảm xúc của mình để trở nên cứng rắn và đánh thép hơn.

Tuy nhiên, khi kiểu Tám khỏe mạnh về mặt cảm xúc, họ biết sử dụng nguồn lực với thái độ tích cực để làm mọi thứ là có thể, và một động lực bên trong ổn định. Họ chủ động thực hiện và sống với một niềm đam mê to lớn. Họ là những nhà lãnh đạo tự nhiên, có uy tín và có thẩm quyền, những người có sự hiện diện vững chãi và có khả năng chỉ huy. Họ có những nền tảng của một bộ óc suy xét phong phú cũng như khả năng quyết đoán. Kiểu Tám sẵn sàng nhận những trách nhiệm lớn lao, và biết rằng bất kỳ quyết định nào cũng

không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Tuy nhiên, họ muốn nhiều nhất có thể, mang lại lợi ích cho những người mà họ đang chịu trách nhiệm mà không có sự thiên vị. Họ sử dụng tài năng và sự dũng cảm để xây dựng một thế giới tốt hơn cho những người xung quanh.

“Tôi là chủ nhân số phận của mình.”

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó mô tả các xu hướng mà chúng tôi quan sát thấy trong thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ người lớn của kiểu tính cách này.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Hầu hết các kiểu Tám nói rằng họ cảm thấy họ cần trưởng thành sớm, có thể là vì cần phải kiếm sống mưu sinh để nuôi những đứa trẻ khác trong gia đình do sự vắng mặt của người cha hoặc do một biến cố nào đó khác. Họ có thể đã phải vật lộn với một môi trường sống nguy hiểm (như những kẻ buôn bán ma túy, hoặc các băng đảng đường phố, hoặc ở trong một khu vực chiến tranh nào đó), hay phải đối phó với một người bạo lực trong gia đình. Các kiểu Tám khác lớn lên trong những gia đình khá bình thường, nhưng có thể cảm thấy cần phải bảo vệ cảm xúc của họ vì một lý do nào đó. Tóm lại, kiểu Tám có xu hướng trưởng thành nhanh chóng, và vấn đề sinh tồn là quan trọng nhất đối với họ, như thể họ đang hỏi: “Làm sao tôi – và một vài người quan trọng với tôi – có thể sống sót trong một thế giới tàn khốc, vô cảm như thế này?”

Roseann là một kiểu Tám có thời thơ ấu khủng khiếp và đầy áp lực.

“Việc cứng rắn với người cha khó tính của mình đã giúp tôi thiết lập mối quan hệ đặc biệt với mẹ khi tôi lớn lên đi. Bà ấy thường bảo tôi hỏi bố những yêu cầu như một chuyến đi chơi của cả nhà, một bộ phim hay những thứ đại

loại như thế. ‘Con hỏi bố đi,’ bà nói. ‘Nếu mẹ gợi ý, ông ấy sẽ bác bỏ.’ Một mặt, điều này khiến tôi cảm thấy tự hào rằng bà ấy nghĩ tôi đủ mạnh mẽ và cứng rắn để đối phó với bố. Nhưng mặt khác, tôi bức bối vì mặc dù có vẻ bố và tôi tôn trọng tính khí của nhau, nhưng tôi vẫn luôn sợ ông ấy. Chung quy, tôi chỉ là một cô bé. Tôi chỉ biết rằng tôi không thể thể hiện điều đó hoặc thừa nhận tôi chỉ là một cô bé.”

Những đứa trẻ kiểu Tám sớm nhận thức được rằng cư xử nhẹ nhàng hoặc cho đi đồng nghĩa với sự không an toàn. Những thái độ này được xem là mềm yếu, và trong tâm trí họ điều đó chỉ mời gọi sự từ chối, sự phản bội và nỗi đau. Họ cảm thấy tốt nhất là không để mất cảnh giác, vì vậy nếu có bất kỳ sự nuôi dưỡng hay ấm áp nào trong cuộc sống của họ, là do người khác tạo ra nó.

Kiểu Tám thường bảo rằng khi còn nhỏ, họ phải vật lộn với cảm giác mạnh mẽ khi bị từ chối hoặc phản bội. Họ thường quyết đoán và thích phiêu lưu cũng như hay rơi vào tình huống dẫn đến việc thường xuyên bị trừng phạt. Thay vì tách ra hoặc chạy trốn khỏi những kẻ trừng phạt của họ, những đứa trẻ kiểu Tám tự bảo vệ mình trước cảm giác bị từ chối với thái độ: “Cùng chúng tôi đi đến địa ngục. Ai cần chúng? Không ai nói cho tôi biết phải làm gì!” Tất nhiên, giống như bất kỳ ai khác, kiểu Tám muốn được yêu thương, nhưng họ càng cảm thấy bị từ chối và bị đối xử như những kẻ bất lương, họ càng chai sạn.

Arlene là một thành viên của một nhóm tôn giáo, và đang là một nguồn hỗ trợ dồi dào, mạnh mẽ cho những người trong cộng đồng của cô. Cô nhớ lại một sự kiện không vui thưở thơ ấu đã bộc lộ sự phòng thủ của kiểu Tám trong cô.

“Khi tôi hai tuổi rưỡi, em gái tôi chào đời. Mẹ tôi đang nằm trên giường cho cô bé bú, và tôi cứ bò lên giường để được gần mẹ. Bà nói với tôi nhiều lần

rằng chơi với dì đi và dì sẽ âu yếm tôi vào lòng. Nhưng tôi vẫn kiên trì và không ngừng bò ra khỏi vòng tay của dì để leo lên giường với mẹ. Mẹ tôi sợ sẽ làm tổn thương em gái nên cuối cùng cũng đẩy tôi ra khỏi giường. Và khi điều đó diễn ra, tôi nghĩ cảm xúc của tôi bảo là: ‘Tôi sẽ trả đũa.’ Sau này, khi tôi đã lớn hơn một chút, tôi xác định rằng tôi sẽ rời khỏi nhà để đến tu viện sau lớp tám. Mặc dù điều này sẽ làm tổn thương sâu sắc người thân của mình, nhưng tôi không quan tâm đến mong muốn của cha mẹ mà chỉ làm điều đó ngay và luôn.”

Kiểu Tám khi còn trẻ có thể học cách đóng vai Cừu đen (các vấn đề con trẻ). Trong lý thuyết hệ thống gia đình, các “Cừu đen” thường đưa ra những vấn đề tiềm ẩn trong một gia đình, thông qua lời nói hoặc hành động. Khi trưởng thành, kiểu Tám trở thành những người hoạt động độc lập, nổi loạn, chống đối sự kiểm chế và muốn xô đổ hệ thống bất cứ khi nào có thể.

Đôi khi, quyết định tự bộc lộ chính mình diễn ra khi đứa trẻ cảm thấy bị phản bội bởi cha mẹ hoặc bởi một người lớn khác có ảnh hưởng đến họ. Đứa trẻ có thể đã bị cha mẹ bỏ rơi trong một trường nội trú, hoặc bị bỏ lại với họ hàng, hoặc bị lấy mất tiền tiết kiệm hoặc đồ vật quý giá nào đó khác một cách không công bằng. Họ cũng có thể là nạn nhân của hành vi bạo lực hoặc lạm dụng tình dục. Nhưng vì sự mất cân bằng tổng thể về quyền lực giữa đứa trẻ kiểu Tám với những người đối xử với họ không công bằng, họ có thể không làm gì cả, hoặc làm rất ít và tự đưa ra quyết định không bao giờ cho phép điều này xảy ra với họ lần nữa.

Kit là một doanh nhân thành đạt trong ngành công nghiệp thời trang. Cô kể lại một quyết định quan trọng mà cô đã đưa ra khi còn là một đứa trẻ.

“Cái chết bất ngờ của bảo mẫu khi tôi lên bảy là một bước ngoặt quan trọng đối với tôi. Cô ấy đã bí mật ủng hộ tôi và an ủi tôi theo những cách khác nhau mỗi khi tôi bị cha mẹ trừng phạt. Nhưng khi cô ấy qua đời một cách bất ngờ, tôi cảm thấy thực sự cô đơn. Tôi tức giận với cha mẹ vì không cho phép

tôi tham dự đám tang của cô ấy, giận dữ với anh em tôi vì sự thờ ơ rõ ràng của họ và giận dữ với người bảo mẫu đó vì đã bỏ tôi. Nhưng tôi chưa bao giờ rơi nước mắt. Tôi quyết định rằng một mình là quá đủ. Tôi không cần ai cả.”

Kiểu Tám coi sự phản bội là một điều then chốt trong cuộc sống của họ, bởi nó đánh dấu cái chết của sự ngây thơ và những điều tốt đẹp ở họ. Khi họ bị phản bội bởi một người quan trọng, kiểu Tám quyết định rằng họ sẽ không bao giờ cho phép bản thân dễ bị tổn thương hoặc ngây thơ nữa. Họ sẽ không bao giờ cho phép mình mất cảnh giác. Có thể, kiểu Tám sẽ lặng lẽ đau buồn một thời gian vì đã đánh mất sự ngây thơ, nhưng cuối cùng họ chấp nhận điều này như cách họ phải đối mặt với những thách thức trong cuộc sống. Nếu họ từng sống trong những môi trường bị đe dọa không ngừng, kiểu Tám có xu hướng trở nên tàn nhẫn đối với chính họ cũng như đối với người khác. Một khi trái tim đã bị chôn vùi, thì sự đau đớn khi không còn ngây thơ rồi cũng rơi vào lãng quên.

KIỂU TÁM VÀ CÁNH SÓ BẦY: NGƯỜI ĐỘC LẬP

Trạng thái lành mạnh. Kiểu Tám có đầu óc nhanh nhạy kết hợp với tầm nhìn thực tế. Những người thuộc nhóm này thường có sức lôi cuốn và có thể thu hút sự hỗ trợ của những người khác để tham gia xây dựng những tầm nhìn ấy cùng họ. Họ có thiên hướng hành động và muốn tạo ảnh hưởng đến thế giới của họ. Kiểu Tám cũng rất giỏi trong việc thách thức những người khác mở rộng khả năng của và vượt qua sự mong đợi của chính bản thân để có một cuộc sống thực tế tốt đẹp hơn. Đây là kiểu phân nhóm độc lập nhất, thường có máu kinh doanh và quan tâm đến việc tạo ra các dự án mà ở đó sự độc lập của họ được bảo đảm.

Trạng thái trung bình. Những người thuộc phân nhóm này thích mạo hiểm. Họ có xu hướng sở hữu “những kế hoạch lớn”. Và để tranh thủ sự hợp tác của người khác, họ đưa ra những lời hứa lớn lao cũng như phóng đại tiềm năng của việc hợp tác kinh doanh. Họ cũng là một trong những kiểu người hòa đồng nhất, tự tin, hướng ngoại và nói nhiều. Họ thực dụng, thực tế, thích cạnh tranh và không quá quan tâm đến việc làm hài lòng người khác hay chịu đựng những gì họ cho là yếu kém hoặc không hiệu quả. Họ có thể trở nên nóng nảy, bốc đồng và có nhiều khả năng bị cảm xúc dẫn dắt hơn các kiểu phân nhóm khác. Họ hiếu chiến và thích đối đầu công khai hơn và lùi bước sau một cuộc chiến.

KIỂU TÁM VÀ CÁNH SÓ CHÍN: NGƯỜI HÙNG

Trạng thái lành mạnh. Những người thuộc phân nhóm này này kết hợp sức mạnh, sự tự tin, quyết tâm, thực tế với một phong thái thoải mái nhất định. Họ đáng chú ý hơn trong việc theo đuổi mục tiêu của mình và không gây hấn công khai hay dễ bị bối rối như các kiểu Tám khác. Họ cũng âm áp hơn và hướng đến gia đình nhiều hơn. Họ hăng định quyền lực và khả năng lãnh đạo thông qua sự bảo vệ. Đây cũng là phân nhóm ít có Bản chất lừa lọc trong kinh doanh. Họ cũng mong muốn sự độc lập theo cách riêng của mình. Năng lực lãnh đạo ở kiểu này được nâng cao bởi khả năng trấn an và trấn tĩnh người khác.

Trạng thái trung bình. Những người này dường như có Bản chất kếp, thể hiện bản thân khác nhau trong những hoàn cảnh sống khác nhau. Chẳng hạn, họ có thể âm áp và tình cảm gia đình nhưng rất quyết đoán và năng nổ trong công việc. Những người thuộc phân nhóm này thường thích sống lạng lẽ và không phô trương, thích kiểm soát công việc của họ từ phía sau hậu trường. Họ cũng có xu hướng nói chậm rãi và dễ dàng nhận ra các tín hiệu phi ngôn ngữ hay

ngôn ngữ cơ thể của những người khác. Họ tiếp cận một cách thân thiện trong khi đánh giá người khác một cách âm thầm. Chiến lược và thận trọng, họ gần như thách thức người khác đánh giá thấp mình. Kiểu Tám thuộc phân nhóm này có thể cứng đầu, bốc đồng và đáng sợ một cách lạnh lẽ. Khi họ mất bình tĩnh, sự tức giận bùng phát đột ngột và dữ dội, nhưng rồi sau đó biến mất.

Ví dụ

Martin Luther
King, Jr.
Golda Meir
Toni Morrison
John Wayne
Sean Connery
Sigourney
Weaver
Paul Newman
Indira Gandhi
Glenn Close
Norman Mailer

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG KIỂU TÁM

Người sống sót. Ở một khía cạnh tương đối, kiểu Tám với bản năng tự bảo tồn là kiểu không có những thứ vô nghĩa nhất. Họ tập trung vào các vấn đề thực tế và kiếm thật nhiều tiền. Như vậy họ sẽ có đủ tài chính và sức mạnh để đảm bảo hạnh phúc của chính mình cũng như của những người thân yêu. Họ là những kiểu Tám thích ở nhà nhất, thích tận hưởng sự riêng tư trong căn nhà của mình; nhưng dù là nam hay nữ, họ đều muốn là người nắm quyền. Kiểu

Tám với bản năng tự bảo tồn có xu hướng thiên về vật chất hơn hai biến thể về bản năng còn lại. Ngoài tiền và quyền lực, những tài sản quý giá (ví dụ: xe hơi hoặc nhà cửa) cũng là biểu tượng cho những ảnh hưởng và tầm quan trọng của họ. Họ là những người dễ mắc chứng nghiện công việc nhất và có thể làm nhiều công việc cùng lúc hay làm việc liên tục để kiếm đủ thu nhập và có cảm giác được bảo vệ, thoả mãn.

Kiểu Tám với bản năng tự bảo tồn có xu hướng lo lắng về việc bảo vệ tài sản và những gì họ đã đầu tư. Thật vậy, ngay cả trong nhà của mình, họ có thể cực kỳ kỹ lưỡng đối với đồ đạc cá nhân. (Ví dụ: “Không ai được phép đi vào nhà để xe mà không có sự cho phép của tôi!”) Họ cảm thấy an tâm khi biết chắc chắn tài sản của mình đang ở đâu và chúng vẫn an toàn. Vì vậy, họ liên tục kiểm tra để đảm bảo rằng tiền bạc, tài sản và địa vị của mình không bị đe dọa dưới bất kỳ hình thức nào.

Ở một khía cạnh thiếu lành mạnh, kiểu Tám với bản năng tự bảo tồn có thể trở thành kẻ bắt nạt và kẻ trộm, biện minh cho hành vi phá hoại bằng niềm tin rằng họ chỉ đang “cứng rắn” với người khác. Ở mức tồi tệ nhất, họ cảm thấy mình bị đánh giá là người hành động một cách ích kỷ, thực dụng (thường đi theo nhu cầu về tài chính và tình dục) mà không quan tâm đến hậu quả hoặc cảm xúc của người khác. Họ không ngần ngại phá hoại hoặc tấn công người khác để bảo vệ lợi ích cá nhân cũng như đảm bảo rằng không ai có khả năng đe dọa sự an toàn về mặt vật chất của họ.

KIỂU TÁM VỚI BẢN NĂNG XÃ HỘI

Khoái lạc và Thân thiết. Trong phạm vi trung bình, kiểu Tám với bản năng xã hội thể hiện sức mạnh của họ thông qua các liên kết mạnh mẽ mà họ tạo ra với người khác. Danh dự và niềm tin là những vấn đề lớn đối với họ. Họ thích bắt tay với những người đã chứng tỏ sự tin cậy. Họ sẽ kiểm tra

những người họ quan tâm để những mối quan hệ đó trở nên vững chắc và an toàn. Cảm giác lúng túng hoặc bị từ chối được xoa dịu khi kiểu Tám ở xung quanh những người họ có thể dự đoán được và những người chấp nhận họ. (Không phải tất cả mọi người có thể gia nhập nhóm thân cận của họ, nhưng đối với những người vượt qua bài kiểm tra về sự trung thành và vững chắc thì không còn gì là giới hạn.) Một đêm đi chơi, những kỳ nghỉ cuối tuần hoặc những dịp quây quần cùng người thân và bạn bè cận là cách kiểu Tám Xã hội thư giãn. Và kiểu Tám sẽ làm bất cứ điều gì cho một số rất ít người mà họ quan tâm. Họ thích tổ chức các buổi giao lưu, tiệc rượu, bữa tối với bạn bè cũng như chia sẻ những cuộc phiêu lưu với những người bạn thực sự. Họ cũng thích những cuộc tranh luận về chính trị, thể thao hay tôn giáo. Những cuộc tranh luận càng gay go thì càng hấp dẫn với họ.

Ở Cấp độ thấp hơn, kiểu Tám với bản năng xã hội có thể xem thường tình bạn hoặc gạt bỏ họ vì những bất đồng. Kiểu Tám này có thể dễ dàng cảm thấy bị phản bội và có xu hướng giữ mối hận lâu hơn bao giờ hết. Khi một người nào đó đã bị loại bỏ khỏi nhóm thân cận của họ, kiểu Tám vô cùng miễn cưỡng để có thể cho phép người đó gần gũi mình một lần nữa. Ngoài ra, những câu chuyện của họ có thể biến thành sự phóng đại thô thiển và lạnh lẽo. Họ trở thành những người nghệ sĩ lừa đảo quyến rũ, đầy hứa hẹn nhưng hành động hỗ trợ người khác thì vô cùng ít ỏi.

Ở một phạm vi thiếu lành mạnh, do cảm giác bị từ chối và phản bội, kiểu Tám với bản năng xã hội có thể trở thành những kẻ cực kỳ cô độc. Họ thường liều lĩnh và tự hủy hoại bằng việc lạm dụng chất gây nghiện. Sự kết hợp của những điều xấu xa và sự giận dữ có thể nhanh chóng phá hủy phần lớn những điều tốt đẹp trong cuộc sống của họ. Ở trạng thái này, kiểu Tám nói chung không thể hiểu được những tổn thất mà họ đang gây ra cho bản thân cũng như những người xung quanh.

LÀNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Tử khóa:</i> <i>Hy sinh,</i> <i>Có nghĩa</i> <i>khí anh</i> <i>hung</i>	Kiểu Tám từ bỏ niềm tin rằng họ cần phải kiểm soát môi trường xung quanh. Điều này giúp họ gỡ bỏ những bức tường bảo vệ vệ hình và hàn gắn trái tim. Họ cũng đạt được những Khao khát Cơ bản – khao khát tự bảo vệ bản thân, trở nên cao thượng, hy sinh, dũng cảm, bao dung và đôi khi như một người hùng.
	Cấp độ 2	<i>Tự chủ</i>	Kiểu Tám sử dụng năng lượng và nghị lực để trở nên độc lập và có kiểm soát đối với cuộc sống của mình. Họ có thiên hướng hành động và quyết liệt. Tự họa bản thân: "Tôi quyết đoán, thẳng thắn và biết sử dụng nguồn lực."
	Cấp độ 3	<i>Tự tin</i>	Kiểu Tám củng cố hình ảnh bản thân bằng cách chấp nhận thử thách. Họ chứng minh sức mạnh thông qua hành động và những thành tựu, thông qua việc bảo vệ và chăm sóc người khác, thông qua việc thúc đẩy sự bộc lộ tiềm năng ở những khác. Họ là người quyết đoán, suy nghĩ chiến lược và thích thú với những dự án mang tính xây dựng.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Có máu</i> <i>kinh</i> <i>doanh,</i> <i>Thực</i> <i>dụng</i>	Kiểu Tám bắt đầu sợ rằng họ không có đủ nguồn lực để hoàn thành những dự án hay thực hiện vai trò là người trụ cột. Do vậy, họ trở nên khôn khéo và mưu mẹo hơn để có được những gì họ muốn. Trên thương trường cạnh tranh, họ khá cẩn trọng trong việc bộc lộ cảm xúc của mình.
	Cấp độ 5	<i>Tự tôn,</i> <i>Thống trị</i>	Kiểu Tám lo sợ là người khác không tôn trọng họ nên họ nỗ lực thuyết phục người khác về tầm quan trọng của mình. Họ có thể khoe khoang, lừa gạt, hứa những điều to lớn để kéo người khác vào kế hoạch của mình. Với sự tự hào, họ muốn người khác biết rằng họ là người nắm đằng chuôi.
	Cấp độ 6	<i>Đối đầu,</i> <i>Đang sợ</i>	Kiểu Tám sợ hãi rằng người khác sẽ không bảo vệ họ và vì vậy mà họ có thể mất kiểm soát với hoàn cảnh của mình. Họ cố gắng tạo áp lực bằng đe dọa và áp bức người khác để những người đó thực hiện điều họ muốn. Họ cũng là người nóng nảy, có thái độ khiêu khích với bất kỳ yêu cầu nào và luôn đẩy những người khác đến giới hạn.
THIỆU LÀNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Thô lỗ,</i> <i>Độc tài</i>	Kiểu Tám sợ rằng người khác sẽ quay lưng với mình và điều đó có thể đúng. Họ cảm thấy bị phản bội và không thể tin tưởng ai nên quyết định sẽ bảo vệ bản thân bằng bất cứ giá nào. Họ tự cho mình có quyền nằm ngoài vòng pháp luật, ra khỏi những điều tốt đẹp của xã hội, và có thể là kẻ cướp bóc, đẩy hận thù và bạo lực.
	Cấp độ 8	<i>Hoang</i> <i>tưởng,</i> <i>Khủng bố</i>	Kiểu Tám bảo vệ bản thân một cách kinh khủng và cực kỳ sợ hãi bởi những hành động trả đũa. Do đó, họ bắt đầu tấn công những kẻ thù tiềm ẩn trước khi những kẻ đó là một mối nguy. Sự ảo tưởng về việc không bị tổn thương khiến họ trở nên nguy hiểm đối với bản thân họ và những người xung quanh.
	Cấp độ 9	<i>Tâm thần,</i> <i>Phá hoại</i>	Việc nhận thấy họ tạo ra những kẻ thù hùng mạnh – những người có thể đánh bại họ – là quá sức chịu đựng đối với những kiểu Tám thiếu lành mạnh. Họ cố gắng phá hủy tất cả mọi thứ thay vì để người khác chiến thắng hay nắm quyền kiểm soát mình. Họ có thể giận dữ, tàn nhẫn phá hủy tất cả mọi thứ cản đường mình, thậm chí là giết người.

Kiểu Tám với bản năng tình dục

Chịu trách nhiệm. Trong phạm vi trung bình, kiểu Tám tình dục là loại âm thầm mãnh liệt và lôi cuốn nhất. Họ thể hiện sự say mê bất cứ ai họ quan tâm và muốn cảm thấy rằng họ đã có tác động đến cuộc sống của những người trong phạm vi ảnh hưởng của mình. (Tất nhiên, điều này có thể là một tác động tích cực hoặc tiêu cực, tùy thuộc vào mức độ phát triển.) Giống như kiểu Tám với bản năng xã hội, họ tận hưởng thời gian vui vẻ, mặc dù đâu đó

cũng có khuynh hướng nổi loạn. Họ có khiếu hài hước lém lỉnh và thích đóng vai kẻ “hư”.

Ở các Cấp độ thiếu lành mạnh hơn, họ đòi hỏi sự trung thành, nhất quán, sự chú ý của người khác, và ít kiên nhẫn đối với những mối quan tâm thiếu tập trung. Trên thực tế, họ thấy mình trong vai trò làm cha mẹ, cố vấn và muốn đục đẽo lại mọi người thành những hình dạng phù hợp hơn với nhu cầu và kế hoạch của họ. Họ có ý kiến về mọi khía cạnh trong cuộc sống của người khác. Không cần phải nói, điều này khiến họ khó duy trì những mối quan hệ bình đẳng.

Trong phạm vi thiếu lành mạnh, kiểu Tám Tinh dục có thể cố gắng kiểm soát và thống trị hoàn toàn đối tác của họ. Họ vô cùng ghen tị, nhìn thấy người khác như một sự chiếm hữu, và có thể tìm cách cô lập người bạn đời của họ khỏi bạn bè hay những mối quan hệ khác. Trong trường hợp xấu nhất, việc đối xử tàn nhẫn với vợ/chồng, có những hành động trả thù bốc đồng, và các tội lỗi nguy hiểm có thể xảy ra.

Hầu hết các cá nhân kiểu Tám sẽ gặp phải các vấn đề sau vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lối mòn này, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của họ đối với cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

NHỮNG THỬ THÁCH DÀNH CHO KIỂU TÁM ĐỂ PHÁT TRIỂN

HỘI CHUÔNG CẢNH TỈNH CHO TÍNH CÁCH KIỂU TÁM: VẬT LỘN ĐỂ BẢN THÂN ĐƯỢC TRỌN VẸN

Kiểu Tám cảm thấy họ cần phải tự bảo vệ mình, điều này có thể trở thành nỗi sợ phụ thuộc dưới mọi hình thức. Họ thường cảm thấy bản thân mình đang chống lại thế giới. Mọi thứ trong cuộc sống đều khó khăn, đó là một cuộc đấu

tranh, và kiểu Tám liên tục căng thẳng để khẳng định bản thân trước những gì họ thấy là một môi trường bất hợp tác hoặc thậm chí là thù địch.

Kiểu Tám thường không thích làm việc dưới quyền người khác, thay vào đó, họ thích nắm lấy rủi ro và phiêu lưu để điều hành các hoạt động của riêng mình. Nhiều kiểu Tám là những “kẻ khéo mặc cả” táo bạo, luôn nghĩ đến việc thực hiện một dự án mới. Họ cũng có thể cạnh tranh công khai – không phải để cảm thấy vượt trội – mà là để đảm bảo rằng họ có đủ nguồn lực cần thiết để duy trì sức khỏe và sự an toàn của bản thân. Miễn là kiểu Tám cảm thấy rằng họ kiểm soát được tình hình của mình, họ có thể thư giãn.

Tất nhiên, không có ai trên đời này thực sự toàn vẹn. Tất cả mọi người, bao gồm cả kiểu Tám, đều cần sự giúp đỡ qua lại để hoàn thành các mục tiêu chung. Nếu kiểu Tám nhìn nhận cuộc sống của họ một cách khách quan, họ sẽ thấy rằng trên thực tế, họ thực sự phụ thuộc vào nhiều người để thực hiện tầm nhìn và hoàn thành mục tiêu đã đặt ra. Tuy nhiên, vì sợ phụ thuộc và phản bội, kiểu Tám không muốn thừa nhận điều này hay chia sẻ vinh quang với người khác. Họ thuyết phục bản thân rằng một mình họ đang làm việc chăm chỉ, và họ phải gây áp lực để những người khác làm theo sự dẫn dắt của mình.

Nếu quan điểm này trở thành thói quen và nếu họ bỏ qua Hồi chuông Cảnh tỉnh, kiểu Tám có nguy cơ bị mắc kẹt trong phạm vi hẹp hơn của chính họ. Khi kiểu Tám cảm thấy những người khác phải bị kiểm soát và cuộc sống là để chinh phục, họ đang đi sai hướng. Điều này có thể biểu hiện ở thái độ tại nơi làm việc, trong xung đột với những người thân yêu, hoặc chỉ đơn giản là chửi thề khi họ không thể mở được một lọ bơ đậu phộng.

ĐÂY CẢ THẾ GIỚI

Hãy bắt đầu để ý những khi bạn sử dụng nhiều năng lượng hơn mức cần thiết trong bất kỳ hoạt động nào. Khi đang mở một cánh cửa hoặc giữ một cái

gì đó, hãy chú ý xem bạn nắm chặt nó đến mức nào. Khi làm việc, quét nhà hay lau chùi sử dụng những công cụ cần thiết, bạn có thể sử dụng ít lực hơn mà vẫn hiệu quả không? Khi đang nói chuyện với ai đó, hãy lắng nghe giọng nói của bạn. Bạn cần bao nhiêu năng lượng để thể hiện những gì mình muốn nói?

Kiểu Tám trung bình bắt đầu coi mình là tảng đá, người mạnh mẽ và bất khả xâm phạm, là tấm gương cho những người khác trong gia đình hoặc trong mối quan hệ nơi theo. Nhận diện bản thân một cách có ý thức hay vô thức với sức mạnh và sự bất động của một hòn đá mang lại lợi ích, củng cố tinh thần tự tin và khả năng làm việc của họ, nhưng điều đó cũng đồng nghĩa với việc kiểu Tám phải triệt tiêu sự nghi hoặc bản thân và những nỗi sợ của họ. Ngoài ra, giống như các kiểu tính cách khác, kiểu Tám trung bình bắt đầu không thoải mái khi ở cạnh người khác, trừ khi họ tương tác từ Vai trò Xã hội của mình.

Nếu họ giống như một tảng đá, kiểu Tám tin rằng họ sẽ có thể tự chống đỡ và tránh bị tổn thương. Thật không may, là một tảng đá khiến họ bỏ qua nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình – sự quan tâm, các mối quan hệ thân mật, sự dịu dàng và sự hy sinh bản thân. Họ phải vững vàng và không bị lay chuyển bởi những khó khăn và xáo trộn ở người khác hoặc ở chính họ.

Arlene xem điều này đơn giản là thực tế:

“Tôi là một người hành động theo bản năng. Phải mất một lúc thì cái đầu của tôi mới bắt kịp. Tôi nghĩ rất nhiều về tương lai. Tôi thường phủ nhận và triệt tiêu mọi cảm xúc một cách dễ dàng. Điều này giúp tôi vượt qua những nỗi mất mát trong cuộc sống.”

Khi kiểu Tám càng bị đe dọa hay căng thẳng, họ càng trở nên cứng rắn và hung hăng. Những kiểu Tám ở các Cấp độ thấp hơn hoàn toàn cảm thấy hợp lý khi phải đối đầu với người khác, như thể họ đang tuyên bố: “Hãy đối mặt với

tôi!” Họ nhìn nhận bản thân như những người đang cố gắng tồn tại trong một thế giới khó khăn và lạnh lẽo.

Kit nhớ lại những khó khăn đã xảy đến với cô ở thời thơ ấu:

“Không phải là tôi muốn là một đứa trẻ bú sữa bình. Tôi đã muốn trở thành một ‘cô bé ngoan’, hay ít nhất là một đứa trẻ chấp nhận được. Nhưng tôi đã bốc đồng, luôn cố gắng thắng thế bằng mọi giá, buộc phải nghe theo trái tim mà đứng lên bảo vệ bản thân và ý kiến của mình. Tôi thường xuyên hỗn láo với cha mẹ, bị coi là một đứa xấc xược và thiếu suy nghĩ. Khi còn nhỏ, tôi đã rất ngạc nhiên khi nhận ra rằng mọi người hiểu nhầm tâm ý của tôi và xem chúng là một thái độ tiêu cực. Vì thế, từ rất sớm tôi đã bắt đầu cắt đứt cảm xúc của mình và giả vờ như thể tôi không quan tâm.”

HỒI PHỤC LẠI CÁC MỐI QUAN HỆ THÂN MẬT

Xác định ít nhất một lĩnh vực trong cuộc sống của bạn – một mối quan hệ, địa điểm, thời gian mà bạn không cảm thấy cần phải cứng rắn. Quan sát bản thân trong khung cảnh này hoặc với người đặc biệt này. Bạn cảm thấy như thế nào? Điều đó có gì khác với những lĩnh vực còn lại trong cuộc sống của bạn?

Dục vọng và “Cường độ”

Kiểu Tám muốn cảm thấy mạnh mẽ và tự chủ. Nói cách khác, họ muốn cảm thấy cứng rắn và tràn đầy sức sống. Do đó, niềm đam mê dục vọng truyền thống buộc họ phải hành động theo cách kích thích cảm giác ngập tràn sức sống. Tương tác với người khác phải mãnh liệt, công việc phải mãnh liệt và chơi phải mãnh liệt, như thể kiểu Tám phải liên tục chống lại cuộc sống.

Nhưng khi họ chịu thua đam mê dục vọng, kiểu Tám bị mắc kẹt trong một mô hình khẳng định ý chí của họ chống lại môi trường (bao gồm cả những người khác) để đạt được cường độ mà họ khao khát. Trớ trêu thay, càng thúc đẩy bản thân, họ càng có ít năng lượng để kết nối với chính mình hoặc với bất

kỳ ai khác. Cuối cùng, càng đẩy mạnh, họ càng có ít sức sống. Họ – và những người khác – trở thành những vật vô giá trị, đối tượng trong môi trường bị thao túng. Kết quả là một sự chết chóc bên trong tâm hồn sau đó cảm dỗ họ nỗ lực nhiều hơn để vượt qua nó. Cường độ chỉ sinh ra nhu cầu cường độ cao hơn.

Ngoài ra, còn có một thứ gì đó của sự táo bạo trong kiểu Tám trung bình. Họ có thể không phải là người điều khiển xe đua hay thợ săn tài nghệ, nhưng tất cả các kiểu Tám đều bị cuốn hút vào cường độ và adrenaline khi tham gia một thử thách mang tính rủi ro cao. Điều này có thể rất thú vị, nhưng theo thời gian, nó khiến kiểu Tám kiệt quệ và cuối cùng làm suy kiệt sức khỏe của họ. Đối với một số kiểu Tám, rủi ro có thể chỉ đơn giản là tăng lờ các cảnh báo về thói quen ăn uống xấu, thuốc lá hoặc rượu. Kiểu Tám trở nên nghiện chiến thắng, họ càng giành chiến thắng thường xuyên càng tạo ra cảm giác sai lầm về sự yếu đuối có thể khiến họ tính toán sai lầm.

Một điều trớ trêu hơn nữa phát sinh với ham muốn liên quan đến kiểm soát. Như chúng ta đã thấy, kiểu Tám muốn thấy rằng họ đang kiểm soát tình hình của mình. Nhưng sự kìm kẹp của ham muốn là phản đề của sự kiểm soát: ham muốn là một phản ứng đối với một cái gì đó bên ngoài cái tôi, thứ truyền cảm hứng cho cái tôi đó. Ham muốn theo đuổi một người hoặc một đối tượng chính là việc chịu ảnh hưởng bởi quyền lực của người đó hay đối tượng đó, cho dù đó là ham muốn tiền bạc, bạn tình hay quyền lực. Với mọi kiểu tính cách, tội lỗi là một sự bóp méo mang đến điều ngược lại với những gì kiểu tính cách đó thực sự muốn.

TRỞ NÊN BỊ KÍCH ĐỘNG

Một phần lý do khiến bạn thích tham gia các cuộc thi và chấp nhận rủi ro là vì ý thức về sức sống mà bạn có được từ các hoạt động này. Điều này khác

với cảm giác của sự nhạy cảm mà bạn có được từ việc thư giãn như thế nào? Bạn có thể thư giãn một cách có ý thức hơn ngay lúc này không? Điều này có ảnh hưởng gì tới ý thức về bản thân của bạn?

Cái giá của việc theo đuổi

Là những người có đầu óc thực tế, kiểu Tám trung bình thường có một giấc mơ của riêng mình, thường liên quan đến kế hoạch kiếm tiền, đầu tư kinh doanh hoặc thị trường chứng khoán. Giấc mơ này có thể phức tạp như điều hành doanh nghiệp của riêng họ, hoặc đơn giản như chơi xổ số nhà nước một cách thường xuyên. Không phải tất cả các kiểu Tám đều có rất nhiều tiền, nhưng hầu hết họ đều đang tìm kiếm một loại “bước ngoặt lớn” nào đó sẽ mang lại cho họ sự độc lập, tôn trọng và quyền lực mà họ muốn.

Ed, một nhà trị liệu, nhớ lại cách đầu óc kinh doanh của mình phát triển từ khi còn ít tuổi:

“Hồi năm tuổi, tôi nhớ mình đã đi đến một bãi đất trống gần nhà và thu thập một số hạt giống từ cỏ dại. Sau đó, tôi đã tìm đến chủ đất, người sống ở căn nhà bên kia đường và nói với cô ấy chúng là hạt giống để nuôi chim. Tôi bán cho cô ấy số hạt giống ấy với giá năm xu. Tôi lấy tiền và đi đến quán ăn mua hai chiếc bánh cupcake. Sau đó, tôi đến một sân tennis địa phương và bán những chiếc bánh cupcake đó với giá một đồng mỗi chiếc. Tôi trở lại cửa hàng và mua thêm bốn chiếc bánh cupcake khác. Câu chuyện kết thúc khi tôi quay trở lại sân tennis và bị người đàn ông bán đồ ăn ở đó ném ra ngoài.”

Do kiểu Tám sợ bị phụ thuộc vào người khác, nên họ luôn muốn chắc chắn rằng họ là người làm chủ tình hình. Trong khi có được sự hài lòng khi chiếm quyền kiểm soát, họ đặt gánh nặng lên chính mình khi phải điều hành mọi thứ. Nếu là cha mẹ, họ tập trung vào các vấn đề sinh tồn căn bản như đảm bảo rằng con cái họ có thức ăn, chỗ ở, quần áo thơm mát và được giáo dục tốt.

Nếu có nhiều tiền hơn, họ có thể cảm thấy rằng nhiệm vụ của mình là cung cấp xe hơi và nhà cho các con, sau đó tìm cho chúng một công việc với mức lương cao. Họ tiêu tốn rất nhiều năng lượng, áp ứ những tâm nhin, chủ động hành động, liên tục đưa ra mọi quyết định và thúc đẩy người khác thực hiện chúng. Kiểu Tám liên tục tỏa ra một loại trường lực xung quanh mình có thể tiếp thêm sinh lực và bảo vệ mọi người, khiến người khác sợ hãi, tạo ra một áp lực khó thấy nhưng lại rất nặng nề lên chính họ.

Do đó, sự thân mật với người khác trở thành một vấn đề đối với kiểu Tám trung bình. Họ muốn gần gũi với mọi người và thể hiện cảm xúc thực sự, nhưng lại không biết cách nói lỏng sự phòng vệ của bản thân, đặc biệt là nhu cầu kiểm soát. Do không có khả năng duy trì các mối quan hệ cảm xúc một cách trực tiếp, kiểu Tám bắt đầu kết nối với người khác thông qua các cuộc thi và thử thách về mặt thể chất. Họ bị kích thích bởi xung đột, và điều này thường trở thành nguồn gốc của sự hiểu lầm với người khác. Kiểu Tám muốn tham gia vào các cuộc thảo luận căng thẳng – dù có là những cuộc tranh luận. Họ say mê chỉ ra quan điểm của mình, chỉ để ngạc nhiên trước việc người khác bị tổn thương bởi sự ép buộc của họ. Nhiều kiểu Tám thể hiện mối liên hệ của họ với những người khác thông qua tình dục và những tiếp xúc thân thể. Họ cũng có thể thể hiện tình cảm theo những cách thô bạo hay bằng việc lao vào các cuộc cãi vã.

Tuy nhiên, kiểu Tám trung bình không muốn mọi người biết mức độ căng thẳng mà họ chịu đựng. Họ cố gắng xử lý tất cả các vấn đề của mình mà không nói cho ai biết về chúng hoặc ít nhất không nói về mức độ của nghiêm trọng của chúng. Họ có xu hướng làm việc quá sức, sống nhờ vào adrenaline và sự căng thẳng, không sẵn sàng thực hiện các bước để kiểm soát căng thẳng cho đến khi bị ép buộc phải làm như vậy bởi sức khỏe của họ dần xấu đi. Thường

xuyên tiêu hao năng lượng đến mức kiệt sức, kiểu Tám dễ bị đau tim, huyết áp cao, đột quỵ và ung thư.

CHỐI BỎ SỰ DỊU DÀNG CỦA BẢN THÂN

Kiểu Tám đặt mình dưới một áp lực to lớn là họ phải cung cấp cho người khác, trở nên mạnh mẽ vì người khác, không bao giờ khóc, thể hiện sự yếu đuối, nghi ngờ hay thiếu quyết đoán.

Hãy khám phá các trường hợp khác nhau mà bạn đã đặt mình dưới áp lực này. Bạn làm điều đó vì ai? Kết quả có đáng để nỗ lực không? Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu bạn dễ dãi với bản thân hơn một chút?

Coi trọng bản thân và việc trở nên “cao cả hơn cuộc sống”

Khi kiểu Tám trung bình sợ rằng những người khác không nhận ra họ đang dùng bao nhiêu năng lượng để “điều hành mọi thứ”, họ khiến mọi người chú ý về việc ai là người đang làm chủ tình hình ở đây. Họ cho mọi người biết ai là người quan trọng nhất bằng cách tạo ra nhiều tiếng ồn – thường rất ồn ào và khoa trương – giống như sự thống trị của những con đực đầu đàn trong thế giới động vật. Kiểu Tám trung bình muốn người khác biết rằng họ là “những người có tầm ảnh hưởng lớn” và là người có thể hoàn thành mọi công việc. Họ có thể sử dụng sự hào phóng để khiến mọi người hợp tác với họ, giống như phương pháp tiếp cận “cây gậy và củ cà rốt” nổi tiếng. Họ cũng có những thỏa thuận với mọi người như: “Bạn làm điều này cho tôi và tôi sẽ chăm sóc bạn.” Kiểu Tám trung bình muốn sử dụng sự thuyết phục và khuyến khích để khiến mọi người đồng tình với kế hoạch của họ, mặc dù nếu bị phản đối, họ thường cố gắng thống trị mọi người một cách mạnh mẽ hơn.

Việc có đủ điều kiện để ban ân huệ cho người khác trở nên cần thiết. Nếu không có lợi thế gì để mặc cả, kiểu Tám trung bình cảm thấy mình sẽ phải đối

phó với người khác từ một vị trí bất lợi. Tệ hơn, cuối cùng họ có thể mắc nợ một ai đó mà không có cách nào để đáp trả lại – một tình huống kích hoạt Nỗi sợ Cơ bản trong họ.

“Tôi đã phải đối phó với chính mình.”

Họ cũng cố gắng tiếp tục mở rộng tầm ảnh hưởng của mình theo một nghĩa nào đó – mở rộng ranh giới bản ngã của họ. Họ nhận diện bản thân với các dự án và những vật họ sở hữu như một phần mở rộng của bản thân.

Xây dựng các dự án và hoàn thành chúng là một cách để đạt được một sự khẳng định nhất định. Điều này như một tuyên bố với thế giới: “Tôi đã từng ở đây.” Quy mô của đế chế mà họ thống trị không quan trọng bằng thực tế rằng nó là của họ – và họ đang điều hành mọi thứ. Nếu thành công về mặt tài chính, họ có thể có những người phục vụ mình và đi du lịch như một thành viên hoàng gia. Họ được người khác tôn thờ, kính trọng và phục tùng. Khi đưa ra một yêu cầu, họ muốn yêu cầu đó được thực hiện ngay lập tức mà không có bất cứ sự chần chừ nào.

TỪ BỎ VỊ TRÍ CỦA MỘT NGƯỜI QUAN TRỌNG

Bạn tự hào về bản thân là một người thẳng thắn và trung thực. Bạn trung thực đến mức nào khi cố gắng để gây ấn tượng hay áp đảo mọi người? Có phải việc khiến mọi người “xếp hàng” theo cách này khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn? Bạn có thể nghĩ ra những cách hiệu quả hơn để có được sự ủng hộ và hợp tác của người khác không?

khẳng định bản thân với thái độ hung hăng

Kiều Tám thích nói chuyện thẳng thắn và trở nên nghi ngờ khi những người khác dường như nói vòng vo. Đó là lý do tại sao phong cách giao tiếp

của một số kiểu tính cách khác có thể là một vấn đề đối với kiểu Tám. Họ gặp rắc rối trong việc hiểu được tại sao những người khác không thẳng thắn như họ. Đồng thời, một số kiểu tính cách khác bị bối rối bởi sự táo bạo và mạnh mẽ của kiểu Tám. Lý do tại sao kiểu Tám cần ranh giới rõ ràng: họ muốn biết vị trí của họ trong lòng người khác cũng như nơi nhiệm vụ của họ kết thúc và nơi nhiệm vụ của những người khác bắt đầu. Họ muốn biết về giới hạn chịu đựng của người khác. Kiểu Tám khám phá các ranh giới bằng cách thử nghiệm chúng. Nếu một người có quan hệ với kiểu Tám không phản ứng với anh/cô ta, kiểu Tám sẽ tiếp tục vượt qua các ranh giới cho đến khi họ nhận được sự phản hồi. Điều này được thể hiện dưới hình thức châm biếm hoặc trêu chọc người khác. Đôi khi áp lực có thể mang sắc thái tình dục, hoặc chỉ đơn giản là một sự cố chấp rằng người kia phải trả lời kiểu Tám ngay lập tức trong một cuộc trò chuyện.

Vì sự tự khẳng định bản thân và thẳng thắn của mình, kiểu Tám có thể khiến mọi người nể sợ. Những người khác thường diễn giải phong cách giao tiếp thẳng thắn của họ như một sự tức giận hay chỉ trích, mặc dù kiểu Tám cho rằng họ chỉ đang cố thu hút sự chú ý của người khác và cho họ biết vị trí của mình. Một phần của vấn đề là kiểu Tám không biết sức mạnh của bản thân. Như chúng ta đã thấy, họ có xu hướng sử dụng nhiều năng lượng hơn mức cần thiết trong nhiều hoạt động của mình. Các kiểu Tám càng cảm thấy không an toàn, càng có nhiều khả năng họ sẽ mạnh dạn khẳng định bản thân, trở trêu thay lại khiến người khác càng chống đối và ít hợp tác với họ.

Nhận xét của Arlene về phong cách khoa trương của tính cách kiểu Tám mà cô có:

“Mọi người nghĩ tôi là một người không hề yếu đuối, ít nhất là tôi đã nghe họ nói như vậy. Nói chung, tôi chắc chắn về bản thân và sẵn sàng chấp nhận rủi ro khá dễ dàng. Tôi có thể ‘vượt qua thử thách’ nhiều lần mà không biết rõ

về tình huống tôi gặp phải một cách chi tiết. Tôi hầu như luôn cố gắng trở thành người giỏi nhất và thành công trong mọi việc. Tuy nhiên, tôi không cảm thấy tự tin mọi lúc như người khác nghĩ. Điều này khá khó khăn với tôi vì trong mắt người khác, tôi có thể là một ‘mối đe dọa’.”

Khi kiểu Tám cảm thấy bị đe dọa và không an toàn, họ có thể trở nên bùng nổ và khó đoán trước. Thật khó cho những người xung quanh biết điều gì sẽ kích động họ. Có thể là một điều nhỏ nhặt như việc bữa ăn của họ không được chuẩn bị đúng giờ, một căn phòng không được tổ chức theo cách họ muốn, hay đơn giản chỉ là câu nói của ai đó. Sợ rằng những người khác sẽ thách thức họ hoặc có lợi thế hơn so với họ, những kiểu Tám rắc rối hơn bắt đầu áp đặt ý chí của mình một cách bừa bãi.

Những cách diễn hình khác để họ có được điều mình muốn mà không dùng đến sự gây hấn, bao gồm việc làm suy yếu niềm tin của người khác dành cho mình. Kiểu Tám cũng có thể nổi giận, la hét trước mặt người thân nếu họ tức giận hoặc thất vọng. Tất nhiên, nếu tiếp tục theo cách này lâu dài, họ thường khiến mọi người phải đối đầu với họ – một trong những điều mà kiểu Tám sợ nhất. Một khi bị cuốn vào nỗi sợ bị xâm phạm và từ chối, kiểu Tám dường như không thể phân biệt được giữa những người thực sự đã làm hại họ trong quá khứ và những người mà họ hiện đang đối phó. Họ cảm thấy như thể những người khác gần như chắc chắn sẽ đối xử với họ một cách không công bằng, họ bị tước đoạt bất cứ quyền lực nào có thể ngăn chặn điều này.

CẢM NHẬN NĂNG LƯỢNG BẢN NĂNG CỦA BẠN

Lần tới khi bạn cảm thấy muốn phản ứng tiêu cực, hãy thử một thí nghiệm nhỏ. Thay vì hành động hóa cơn bốc đồng của bạn, hãy dừng lại, hít thở sâu và xem năng lượng của cơn kích động đó di chuyển trong bạn. Xem xem bạn có thể theo dõi nó không? Nó kéo dài bao lâu? Nó có thay đổi theo thời gian

không? Việc chú ý đến nó có mang lại cho bạn những cảm giác khác? Dùng một tay chạm nhẹ vào khu vực mà bạn cảm thấy năng lượng này tụ nhiều nhất. Điều gì xảy ra khi bạn làm vậy?

Sự kiểm soát và các mối quan hệ

Nỗi sợ bị kiểm soát của kiểu Tám dễ dàng được kích hoạt. Kết quả là, họ có thể cảm thấy bị kiểm soát ngay cả khi không ai đòi hỏi điều gì ở họ. Không có gì đáng ngạc nhiên khi điều này có thể tạo ra những vấn đề lớn cho kiểu Tám trong sự nghiệp và trong các mối quan hệ. Chẳng hạn, họ gặp khó khăn lớn trong việc nhận chỉ đạo và mệnh lệnh từ người khác. Tài nguyên chính của kiểu Tám, năng lượng và ý chí dồi dào của họ, thường mang lại những xung đột không cần thiết.

Thời thơ ấu của họ càng có nhiều rối loạn, kiểu Tám càng thích đòi hỏi trật tự như một sự bảo vệ. Với những kiểu Tám không ổn định, để có cảm giác mạnh mẽ và khả năng kiểm soát tình hình, họ phải tìm ra “bằng chứng” rằng họ là những người như vậy.

Ian, một cựu phi công của hãng hàng không, thẳng thắn nói về sự kiểm soát của anh với gia đình, đặc biệt là với vợ.

“Tôi không còn muốn làm điều này nữa, nhưng khi còn trẻ, tôi luôn cần phải chứng minh với bản thân rằng tôi là kẻ đứng đầu trong mọi lĩnh vực. Tôi bắt con trai tôi dậy sớm vào buổi sáng như những quân nhân, và tôi hoàn toàn kiểm soát tài chính trong nhà. Vợ tôi phải tìm đến tôi để xin từng đồng. Tôi chắc chắn rằng cô ấy không có tiền tiêu xài cho riêng mình, vậy nên không thể có nhiều tự do để đi ra ngoài. Nếu không có tiền, cô ấy không thể rời xa tôi.”

Xu hướng đấu tranh để nắm quyền kiểm soát của kiểu Tám có thể biến thành xung đột nếu họ cảm thấy rằng người khác có thể có được một lợi thế không công bằng so với họ. Họ thống trị những năng lượng bản năng mãnh liệt

và sự quyết đoán mạnh mẽ, vẽ những đường thẳng trên cát một cách rõ ràng và thách thức mọi người vượt qua chúng. Thật không may, một khi kiểu Tám đưa ra quyết định, ngay cả khi đó là một sự bốc đồng, họ vẫn cảm thấy rằng mình phải làm điều đó đến cùng. Việc lùi lại hoặc làm mềm lập trường của bản thân khiến họ cảm thấy yếu đuối và có khả năng khiến họ mất đi sự độc lập và kiểm soát.

Nếu không được xử lý, mong muốn kiểm soát có thể khiến kiểu Tám nhìn nhận người khác như những vật sở hữu. Họ bắt đầu coi những người phụ thuộc vào mình là thiếu thực tế và yếu đuối, do đó không xứng đáng được tôn trọng hoặc đối xử bình đẳng. Là những người thường bỏ qua các phản ứng cảm xúc và sự nhạy cảm của bản thân, họ có thể chế giễu hoặc loại bỏ nỗi đau cũng như nhu cầu cảm xúc của người khác. Các kiểu Tám gặp nhiều rắc rối hơn cũng bị đe dọa bởi cấp dưới của mình khi những người đó thể hiện sức mạnh của bản thân, họ thường cố gắng làm suy yếu vị thế của những người này bằng cách làm họ mất tự tin, khiến họ hoang mang bởi những mệnh lệnh không rõ ràng. Và nếu tất cả những cách đó đều thất bại, kiểu Tám sẽ tấn công họ bằng lời nói.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU NHỮNG NGƯỜI ĐÓ LÀM ĐIỀU NÀY VỚI TÔI?

Hãy nhớ về một tình huống khi mà bạn gây áp lực để ai đó làm điều gì trái với ý muốn của họ. Bây giờ, bạn có thể nghĩ về một cách khác có thể giúp bạn đạt được những gì bạn cần hoặc muốn hay không? Điều bạn thay đổi có hợp lý hay không? Sẽ như thế nào nếu người khác chỉ đơn giản đưa cho bạn những gì bạn đang theo đuổi mà không cần bạn phải gây áp lực cho họ? Tương tự như vậy, những lúc ai đó cố gắng gây áp lực cho bạn, phương pháp của họ ảnh hưởng đến mong muốn hợp tác của bạn với họ như thế nào?

Sự thách thức và nổi loạn

Như một cách để khẳng định bản thân và thách thức những người có quyền hành, kiểu Tám có thể kết hôn khi còn quá trẻ hay lấy một người mà gia đình họ không chấp nhận, từ chối đến trường, hoặc thực hiện bất kỳ hành vi thách thức nào khác. Ngay từ khi còn nhỏ, kiểu Tám đã cho thấy sự chống đối lại quyền lực.

Ed nhớ lại:

“Không ai bảo tôi rằng cần phải làm gì.”

“Một trong những vấn đề của tôi hồi nhỏ là những cơn giận dữ. Việc ai đó bắt tôi làm theo ý của họ khiến tôi nổi giận lòi đĩnh. Tôi nhớ khi tôi khoảng tám tuổi, trên đường đi học về, tôi nhìn thấy một công trình. Tò mò, tôi bước lại gần. Một cảnh sát bảo tôi tránh xa chỗ đó ra. Tôi nói: ‘Đừng hòng!’ Anh ta đưa tôi về nhà và mô tả tôi là ‘đứa trẻ cứng đầu nhất từng gặp’.”

Nhiều kiểu Tám thiếu lành mạnh hơn luôn có vẻ tức giận và có xu hướng đối đầu hay đe dọa người khác để có thứ họ muốn. Kiểu Tám có thể cố gắng làm người khác sợ mình bằng cách đe dọa họ. Luôn nghĩ người khác sẽ từ chối hợp tác với mình, họ tạo ra các mối quan hệ không tốt đẹp ngay cả với các đồng minh và bạn bè trước đây. Điều này có thể vô tình khiến các thành viên trong gia đình chống lại họ. Kiểu Tám sau đó thường tự hỏi tại sao mình lại bị người khác chống lại và trở nên bực bội. Trên quan điểm của mình, họ cảm thấy rằng hành động của họ chủ yếu là vì lợi ích của người khác. Mọi người cuối cùng đều có lợi. Cảm giác tổn thương và oán giận của chính họ khiến họ cảm thấy chính đáng khi tiếp tục làm tổn thương hoặc bắt nạt người khác để có được sự hợp tác.

Họ thường không muốn cãi vã nhưng sẵn sàng đẩy các cuộc tranh luận tới giới hạn để khiến người khác phải lùi bước. Kiểu Tám thường đe dọa ai đó

rằng “điều tồi tệ hơn sẽ xảy ra” nếu người kia không chịu thua.

Kit miêu tả về ý chí và tinh thần mạnh mẽ của tính cách kiểu Tám:

“Tôi thường bị trừng phạt trong khi những người còn lại trong gia đình có được những đặc quyền nào đó. Quyết tâm chiến thắng trong cuộc chiến ý chí, tôi chịu đựng mọi hình phạt, cảm thấy rằng: ‘Không ai có thể bắt tôi làm bất cứ điều gì tôi không muốn!’ Tôi sẽ cười khi bị đánh để không thể hiện sự yếu đuối, và tôi thường ngồi trong phòng hàng giờ thay vì nhượng bộ.”

CÁI GIÁ CỦA NHỮNG THẮNG LỢI

Nhiều vấn đề về sức khỏe và trong các mối quan hệ của kiểu Tám có nguồn gốc từ việc không muốn lùi bước, nhượng bộ hay tỏ ra sợ hãi. Trong Nhật ký Nội tâm của bạn, trả lời các câu hỏi sau:

Trong những sự kiện lúc còn nhỏ, bạn có thấy mình là người từ chối phục tùng hay nhượng bộ người khác không? Bạn có thể nhớ bất kỳ sự kiện nào từ những năm tháng còn đi học, và từ những lần gần đây hơn không? Các sự kiện đó khiến bạn cảm thấy như thế nào về mặt thể chất, tinh thần, tâm lý? Điều gì đã làm cho bạn biết rằng mình đã “chiến thắng”? Người kia phải làm điều gì trước tiên? Bạn cảm thấy thế nào? Trong bao lâu?

Khi áp lực tăng lên, kiểu Tám đẩy mạnh các phương pháp xử lý vấn đề cụ thể của họ. Cuối cùng thì thái độ kiên quyết và đôi đầu của họ sẽ dẫn đến với những thử thách quá sức chịu đựng. Khi kiểu Tám phải giải quyết quá nhiều thứ, họ có thể đến biến thành kiểu Năm, rút lui một cách hiệu quả khỏi các xung đột để lên chiến lược, có thêm thời gian và thu thập sức mạnh.

Vào những thời điểm như vậy, kiểu Tám có thể trở thành những nhân vật đơn độc, dành nhiều giờ để nghiền ngẫm, đọc và thu thập thông tin để có thể cải thiện tình hình. Họ khăng khăng dành thời gian, không gian và sự riêng tư để sắp xếp mọi thứ trước khi họ có thể quay trở lại hành động. Giống như

kiểu Năm, họ trở nên bận tâm sâu sắc với các kế hoạch và dự án – thức khuya làm việc muộn, trong khi tránh những người khác và giữ bí mật về các hoạt động của mình. Họ cũng có vẻ ít nói và xa cách một cách kỳ lạ, điều này thường gây ngạc nhiên cho những người thường đã quen với tính cách quyết đoán, đam mê của kiểu Tám.

Khoảng thời gian căng thẳng cũng có thể khiến cho kiểu Tám trở nên lo lắng, như những kiểu Năm trung bình. Họ có xu hướng giảm thiểu sự thoải mái và nhu cầu của họ cũng như không chăm sóc bản thân đầy đủ. Mất ngủ và có một chế độ ăn uống thiếu lành mạnh là những vấn đề họ thường gặp phải.

Cảm giác từ chối cũng có thể dẫn kiểu Tám tới một số khía cạnh đen tối hơn của tính cách kiểu Năm. Họ trở nên cực kỳ cay độc và khinh thường niềm tin và giá trị của người khác. Các kiểu Tám trượt dốc có thể trở thành những người ngoài cuộc, với rất ít hy vọng kết nối lại với những người khác hoặc tìm thấy bất cứ điều gì tích cực về bản thân mình hay về thế giới xung quanh.

Nếu kiểu Tám trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có sự hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi trong một thời gian dài ở thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm mốc để đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này dẫn họ đến một sự thừa nhận đáng sợ rằng, các phản ứng thách thức và cố gắng kiểm soát người khác của họ thực sự tạo ra nhiều nguy hiểm hơn cho bản thân họ – họ kém an toàn hơn chứ không phải được an toàn hơn. Kiểu Tám có thể trải nghiệm điều này như một nỗi sợ hãi rằng những người khác, bao gồm cả những người thân yêu đáng tin cậy, đang thực sự rời bỏ hoặc quay lưng lại với họ. Thật vậy, một vài trong số những nỗi sợ hãi này có thể dựa trên thực tế.

Những nhận thức này có thể là một bước ngoặt trong cuộc sống của kiểu Tám. Nếu kiểu Tám nhận ra sự thật trong những nỗi sợ hãi này, họ có thể bắt

đầu tiên tới sự lành mạnh và giải phóng.

Nếu không, họ thậm chí còn trở nên hiếu chiến, thách thức, đe dọa và cố gắng tuyệt vọng hơn nữa để giữ quyền kiểm soát bằng bất cứ giá nào. Nếu kiểu Tám giữ lấy thái độ này, họ có thể rơi vào các Cấp độ thiếu lành mạnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang có các dấu hiệu cảnh báo dưới đây trong một khoảng thời gian kéo dài hơn một vài tuần, thì việc tìm kiếm sự tư vấn, trị liệu hoặc các loại hình hỗ trợ khác rất được khuyến khích.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	• Cảm giác hoang tưởng bị "người của họ" phản bội.
RỐI LOẠN TIỀM NĂNG	• Ngày càng bị cô lập xã hội và cảm thấy cay đắng.
Rối loạn nhân cách chống đối xã hội, hành vi tàn bạo, bạo lực thể chất, hoang tưởng, cô lập xã hội.	• Thiếu lương tâm và sự đồng cảm; nhẫn tâm. • Có các cơn thịnh nộ, bạo lực, hủy hoại thể chất. • Âm mưu báo thù và phản chiến chống lại "kẻ thù". • Xem bản thân như một "kẻ ngoài vòng pháp luật", liên quan đến hành vi phạm tội. • Các cơn chống đối xã hội (rối loạn nhân cách chống đối xã hội).

• Lời khuyên kết nối lại với cảm xúc của bạn nghe có vẻ sáo rỗng, nhưng trong trường hợp này, nó là một điều hữu ích. Sẽ không ai hoài nghi về đam mê của kiểu Tám, và cũng không ai biết rõ hơn chính bạn rằng bạn thực sự muốn gần gũi với mọi người đến mức nào. Chỉ có bạn mới có thể cho phép những cảm xúc đó trỗi dậy. Việc để người khác nhìn thấy bạn cũng có thể bị tổn thương khiến họ biết rằng họ quan trọng đối với bạn, rằng bạn quan tâm đến họ. Không ai đề nghị bạn phải đeo trái tim của mình lên người để ai cũng nhìn thấy, nhưng phủ nhận những tổn thương của bản thân hay hành động hóa chúng không phải là cách giải quyết hay.

• Dành thời gian để đau buồn là một lời khuyên hữu ích dành cho kiểu Tám. Bạn không phải là kiểu người suốt ngày ngồi một chỗ và tự cảm thấy

tiếp nuôi cho bản thân, nhưng nếu đang đau khổ, điều quan trọng là tìm ra những cách hiệu quả để thể hiện những nỗi buồn và sự mất mát của mình. Bạn khoắc lên mình lớp vỏ cứng rắn vì nhiều lý do. Có lẽ đã đến lúc để khám phá những lý do đó.

- Kiểu Tám thường có cảm giác mạnh mẽ về tinh thần đồng đội và họ tận hưởng thời gian vui vẻ với người khác, nhưng điều đó không giống với sự thân mật. Tìm kiếm những người bạn mà bạn thực sự tin tưởng và nói chuyện với họ về những vấn đề đang dày vò bạn. Nếu bạn đã có một người như thế trong đời, hãy mở lòng với họ nhiều hơn và cho họ cơ hội. Đừng cho rằng người khác không muốn nghe về cảm xúc hay những rắc rối của bạn. Ngoài ra, khi đang tự trút bỏ gánh nặng, hãy lắng nghe những điều người khác nói với bạn. Lưu ý rằng bạn được lắng nghe khi bạn làm điều tương tự cho người khác.

- Công việc của bạn rất quan trọng, gia đình hay bạn bè cũng thực sự cần bạn và đánh giá cao những nỗ lực mà bạn đã bỏ ra để hỗ trợ họ. Đồng thời, bạn sẽ không giúp được gì cho họ nếu bạn làm việc đến chết. Điều tương tự cũng đúng đối với sự quá trớn trong những “ý định xấu” của bạn. Kiểu Tám làm việc chăm chỉ và chơi hết mình. Một chút hạn chế về cường độ ở hai lĩnh vực này có thể giúp bạn đảm bảo rằng mình sẽ tồn tại lâu hơn để tận hưởng cuộc sống theo những cách sâu sắc và tinh tế hơn. Hãy đặt câu hỏi cho nhu cầu được sống mãnh liệt của bạn. Nó đến từ đâu? Điều gì sẽ xảy ra nếu cuộc sống của bạn là một cuộc sống ít bị điều khiển hơn?

- Hãy xem xét việc luôn trông đợi sự chối từ của người khác. Bạn có nhận thấy mức độ thường xuyên của việc cho rằng mọi người không thích mình, hoặc cảm thấy phải cư xử theo cách giúp bạn né tránh sự từ chối? Những cảm giác này là cội nguồn cho phần lớn sự cô lập của bạn, và về lâu dài đó là những thứ khiến bạn tức giận. Chúng ta đều cảm thấy tức giận và vô cùng căm

ghét nếu liên tục bị từ chối. Có lẽ bạn đang phát ra tín hiệu khiến người khác nghĩ rằng bạn từ chối họ, vì những rắc rối của chính họ và vì lý do phòng vệ. Điều này đưa chúng ta trở lại vấn đề dễ bị tổn thương: những cảm xúc tốt đẹp mà bạn muốn sẽ chỉ đến khi bạn cho phép bản thân bị ảnh hưởng bởi chúng.

Kiểu Tám là những người hành động theo trực giác và thực tế. Họ có tầm nhìn và hài lòng khi được trở thành người có tính xây dựng – cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Một yếu tố quan trọng trong khả năng lãnh đạo của họ là tính sáng tạo thực tế. Họ thích xây dựng mọi thứ từ điểm ban đầu, biến những vật liệu có vẻ như vô dụng thành những thứ tuyệt vời. Kiểu Tám có thể nhìn thấy các khả năng trong con người và trong các tình huống. Họ nhìn vào một nhà để xe đầy rác và thấy một chiến lược kinh doanh tiềm năng. Họ nhìn vào một thanh niên gặp khó khăn và thấy tiềm năng lãnh đạo. Họ thích đưa ra các phân thưởng và thách thức để giúp người khác bộc lộ những điểm mạnh trong họ. Bằng cách này, họ giúp mọi người nhận ra tài nguyên và thế mạnh tiềm ẩn mà họ đang sở hữu. Vì vậy, một từ quan trọng dành cho kiểu Tám là khả năng truyền sức mạnh. Kiểu Tám lãnh mạnh đồng tình với câu nói: “Hãy cho mỗi người một con cá và họ sẽ ăn hết trong một ngày. Nhưng nếu ta dạy họ cách câu cá, họ sẽ có thể tự nuôi sống bản thân.” Kiểu Tám biết điều này là đúng, bởi họ thường tự dạy mình “cách câu cá”.

Danh dự cũng rất quan trọng đối với kiểu Tám lãnh mạnh: lời nói của họ là sự ràng buộc bản thân. Khi họ nói: “Bạn hãy tin lời tôi nói”, họ sẽ làm đúng như vậy. Họ nói chuyện thẳng thắn và không khuất phục. Kiểu Tám tìm kiếm các phẩm chất tương tự ở người khác và cảm thấy hài lòng khi mọi người nhận ra phẩm chất này ở họ, mặc dù họ sẽ không thay đổi ngay cả khi người khác không đánh giá cao sự trung thực của họ.

Hơn nữa, kiểu Tám muốn được tôn trọng, và những kiểu Tám lãnh mạnh tôn trọng người khác cũng như phẩm giá của mọi sinh linh. Họ cảm thấy bị tổn

thương bởi sự xâm phạm các nhu cầu và quyền lợi của người khác. Các kiểu Tám lành mạnh phản ứng mạnh mẽ lại những điều bất công và họ hành động để thay đổi chúng. Họ sẽ bước vào và ngăn chặn một cuộc chiến để bảo vệ những người yếu đuối hoặc thiệt thòi, thậm chí trả thù cho những người mà họ cảm thấy đã bị làm tổn thương. Can đảm và mạnh mẽ nhưng cũng dịu dàng và khiêm tốn, họ sẵn sàng đặt mình vào nguy hiểm vì công lý và công bằng. Các kiểu Tám tài năng có tầm nhìn, lòng trắc ẩn và sức mạnh để trở thành một ảnh hưởng to lớn cho những điều tốt đẹp trên thế giới.

Roseann chia sẻ:

“Tôi thích là một kiểu Tám – một người mạnh mẽ và chịu trách nhiệm trong mọi tình huống, có thể khiến người khác tôn trọng và muốn tôi ở bên họ. Tôi nhớ đã cảm thấy khá tốt vào cái ngày tôi vội vã đến nhà một người bạn để giúp cô ấy xử lý tay người yêu cũ đang theo dõi cô ấy. ‘Cảm ơn Chúa, bạn đang ở đây. Bạn làm tôi cảm thấy như Thủy quân lục chiến đã đổ bộ!’, cô ấy nói.”

Kiểm soát, đối với một kiểu Tám lành mạnh, là một hình thức tự làm chủ. Họ hiểu rằng việc cố gắng “đánh bại thế giới” mỗi ngày chỉ phản tác dụng. Ở Cấp độ sâu hơn, kiểm soát không thực sự là mục tiêu tối thượng của kiểu Tám lành mạnh. Nói đúng hơn, mục tiêu của họ là có một ảnh hưởng tốt đẹp lên mọi người và lên thế giới. Các kiểu Tám cân bằng hiểu rằng loại ảnh hưởng này đến từ sức mạnh nội tâm thực sự, chứ không phải từ sức mạnh cơ bắp, từ sự ép buộc, hay từ nỗ lực uốn cong mọi thứ theo ý muốn của mình. Họ nhận ra rằng, việc kiểm soát các tình huống hay con người là một hình thức tù đày. Tự do và độc lập thực sự phát sinh thông qua một mối quan hệ đơn giản và thoải mái hơn với thế giới của họ.

Cuối cùng, kiểu Tám lành mạnh là những người phóng khoáng và có một tấm lòng cao cả, hào phóng, cho phép họ vượt lên trên lợi ích cá nhân. Họ

cảm thấy đủ tự tin để cho phép bản thân được trải nghiệm một mức độ nhất định của việc dễ bị tổn thương, điều này khiến cho họ có được sự quan tâm và chăm sóc mọi người. Họ thể hiện điều này trong việc bảo vệ người khác, bảo vệ bạn bè khỏi những kẻ bắt nạt trong sân trường, đứng ra bày tỏ lập trường chống lại các luật lệ không công bằng. Kiểu Tám lạnh mạnh sẵn sàng chịu đựng thử thách và làm bất cứ điều gì cần thiết để bảo vệ những người mà họ thấy họ phải có trách nhiệm.

Khi điều này xảy ra, kiểu Tám đạt được thành tựu tuyệt vời trên quy mô chưa từng có – với gia đình, quốc gia, thế giới – họ được vinh danh và tôn trọng. Họ đạt được một loại bất tử khiến họ trở thành anh hùng. Họ giống như những thế lực của tự nhiên mà người khác kính nể và tôn trọng một cách bản năng. Lịch sử ghi lại nhiều kiểu Tám lạnh mạnh, những người sẵn sàng đứng ra bảo vệ một thứ gì đó vượt lên chính họ – thậm chí vượt xa cả những hiểu biết của họ – và phần lớn những điều tốt đẹp trong thế giới chúng ta sống đã đạt được thông qua quyết tâm và nỗ lực của họ.

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: KIỂU TÁM TRỞ THÀNH KIỂU HAI

Kiểu Tám nhận ra bản thân và trở nên lạnh mạnh bằng việc học cách mở rộng trái tim với người khác như kiểu Hai lạnh mạnh. Kiểu Tám không cần có thêm bất kỳ phẩm chất mới nào để điều này xảy ra. Thay vào đó, họ cần kết nối lại với trái tim của mình để biết rằng họ quan tâm đến mọi người như thế nào. Nhiều kiểu Tám khám phá ra khía cạnh này thông qua tình yêu của họ với con cái hay thú cưng. Trẻ em có thể giúp kiểu Tám bộc lộ những phẩm chất tốt đẹp nhất, vì họ trân quý và tôn trọng sự trong trắng của những đứa trẻ cũng như muốn bảo vệ điều đó. Với trẻ em và động vật, kiểu Tám có thể buông lỏng cảnh giác và cho phép bản thân thể hiện sự dịu dàng.

Đề kiêu Tám có thể chấp nhận trái tim nhân hậu của chính mình, trước tiên họ phải lấy hết can đảm để hé lộ nó. Điều này đòi hỏi họ phải tin tưởng vào thứ gì đó vượt ra ngoài trí thông minh và sức mạnh của mình – và tất nhiên, điều đó yêu cầu họ buông bỏ cơ chế phòng thủ của bản thân. Bất kể kiêu Tám có nỗi cơn thịnh nộ hay cố che giấu cảm xúc đến mức nào, đưa trẻ nhay cảm quyết định tự bảo vệ mình vẫn sống bên trong họ, chỉ chờ cơ hội bước ra với thế giới thêm lần nữa.

Tuy nhiên, ta cần phải hiểu rằng việc trở thành kiêu Hai không được thực hiện bằng cách bắt chước các phẩm chất trung bình trong tính cách kiêu Hai. Tang bốc người khác và cố gắng làm hài lòng họ theo những cách gượng ép sẽ không giúp kiêu Tám mở rộng trái tim và thường bị người khác nghĩ họ là những kẻ giả tạo.

Thay vào đó, con đường dành cho kiêu Tám là việc giảm bớt sự phòng thủ của bản thân và tiếp xúc nhiều hơn với trái tim mình. Tất nhiên, một nỗi sợ hãi về việc bị tổn thương sẽ ngay lập tức xuất hiện, nhưng khi kiêu Tám học cách thừa nhận nỗi sợ hãi này và để nó qua đi, họ trở nên thoải mái với những cảm giác nhẹ nhàng hơn.

Kiêu Tám hợp thể là những nhà lãnh đạo xuất sắc bởi họ truyền đạt rõ ràng sự tôn trọng sâu sắc và sự đánh giá cao của họ đối với mọi người. Họ cũng là những người làm việc hiệu quả, bởi vì giống như kiêu Hai lạnh mạnh, họ nhận ra ranh giới và giới hạn. Khi học được cách nuôi dưỡng bản thân và chấp nhận những tổn thương trong cuộc sống, sức khỏe và ý thức của họ được cải thiện. Họ làm việc chăm chỉ nhưng cũng biết khi nào là thời gian nghỉ ngơi, ăn uống và phục hồi sức mạnh. Họ chọn các hoạt động giải trí thực sự nuôi dưỡng bản thân, chứ không ăn quá nhiều hoặc tìm kiếm những cường độ cao hơn.

Khi kiểu Tám cho phép sự yếu đuối của mình bộc lộ, họ học cách trở về với hiện diện một lần nữa và dần buông bỏ hình ảnh luôn mạnh mẽ và kiểm soát. Nếu kiên trì, cuối cùng họ sẽ tiếp xúc trực tiếp với Nỗi sợ Cơ bản bị làm hại hay kiểm soát bởi các người khác, và hiểu được nguồn gốc của những nỗi sợ này trong quá khứ. Khi đối mặt với những sợ hãi và tổn thương trong quá khứ, họ trở nên ít gắn bó với Khao khát Cơ bản muốn được bảo vệ bản thân hơn.

Khi một người được giải phóng khỏi Nỗi sợ Cơ bản và Khao khát Cơ bản, sẽ có sự đảo ngược tất cả mọi thứ đã xảy ra trong những Cấp độ Phát triển thấp hơn của họ. Sự tự lực và tự khẳng định của tính cách kiểu Tám hòa tan, tạo ra không gian cho sức mạnh thiết yếu thực sự xuất hiện. Điều này cho phép kiểu Tám hy sinh những kế hoạch của bản thân để theo đuổi những mục tiêu lớn hơn. Làm được điều này sẽ biến họ thành những siêu anh hùng, như Martin Luther King, Jr., Nelson Mandela hay Franklin Roosevelt. Những người này đã từ bỏ mối quan tâm về sự sống còn của cá nhân để trở thành con tàu cho một mục đích cao cả hơn. Một thứ gì đó đầy cảm hứng và tôn quý nảy sinh từ sự tự do được tạo ra khi họ vượt lên Nỗi sợ Cơ bản của chính mình.

SỰ TRỖI DẬY CỦA BẢN CHẤT

“Nếu không thay đổi bản thân và trở nên trong trắng một đứa trẻ thì sẽ không thể tới được thiên đường.”

CHÚA JESUS

Trong bản ngã sâu sắc nhất, kiểu Tám nhớ về niềm vui đơn giản của việc được hiện hữu: một sự thỏa mãn tinh tế khi được sống, đặc biệt là ở Cấp độ nguyên thủy và bản năng. Họ vẫn kết nối với sự trong sạch và sức mạnh của các phản ứng theo bản năng ở một mức độ nào đó, và nhắc nhở chúng ta rằng

những điều này cũng là một phần của trật tự thiêng liêng. Nếu không có một mối liên hệ thực sự với bản năng, chúng ta bị cách ly khỏi nguồn nhiên liệu cơ bản cần phải có cho sự biến đổi của chính mình.

Cốt lõi Bản chất của kiêu Tám cắt xuyên qua những sự giả dối và màu mè của nhân cách, đưa ra một biểu tượng cảm xúc đơn giản, không vị kỷ. Oscar Ichazo gọi phẩm chất này là “Sự trong trắng”, và theo một cách nào đó, kiêu Tám cũng khao khát sự trong trắng họ đã từng có khi còn là những đứa trẻ – họ cảm thấy mình đã phải bỏ lại sự ngây thơ phía sau để trở nên mạnh mẽ.

Kiêu Tám cũng thể hiện sự trong trắng trong trật tự của tự nhiên, trong đó tất cả các sinh vật trên thế giới đều thể hiện Bản chất của chúng. Mèo hoạt động một cách bản năng đầy tự nhiên của loài mèo, ngay cả khi chúng rình rập con mồi. Chim hoạt động tự nhiên như Bản chất của loài chim, và cá là chính cá. Chỉ có loài người dường như đã mất kết nối với năng lực bẩm sinh này. Có thể nói rằng Bản chất của kiêu Tám nhắc nhở chúng ta về những gì khiến chúng ta hoàn toàn là con người, một sinh vật sống, hoạt động như một phần của trật tự tự nhiên rộng lớn, cân bằng hoàn hảo.

Khi kiêu Tám thể hiện ý chí của riêng mình, họ phát hiện ra ý chí thiêng liêng. Thay vì cố gắng có sức mạnh thông qua sự khẳng định bản ngã, họ đồng nhất với sức mạnh Thánh Linh. Thay vì thái độ chống đối, họ thấy rằng mình có vai trò trong thế giới. Nếu hết lòng tuân theo, họ có thể có được một vị trí bất tử giữa những anh hùng và những vị thánh vĩ đại của lịch sử. Kiêu Tám giải phóng có sức mạnh truyền cảm hứng cho người khác để trở nên anh hùng, họ gây ảnh hưởng lên người khác trong hàng thế kỷ.

Kiêu Tám cũng nhớ đến sự toàn năng và sức mạnh đến từ việc trở thành một phần của hiện thực thần thánh. Ý chí thiêng liêng không giống như ý chí thông thường. Khi kiêu Tám hiểu điều này, họ kết thúc cuộc chiến với thế giới và khám phá ra rằng sự vững chắc, sức mạnh và sự độc lập mà họ đang tìm

kiếm đã ở đây. Chúng là một phần của con người họ vì chúng cũng là một phần trong Bản chất thực sự của mỗi người. Khi trải nghiệm điều này đủ sâu sắc, họ có thể thư giãn hoàn toàn vào bản thể, cảm thấy dễ dàng hòa làm một với thế giới và với cuộc sống vô tận.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không thuộc loại quyết đoán (Ba, Bảy hay Tám). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Tám. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Tám, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Tám. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Tám. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Tám (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Tám một cách quá hạn hẹp).	Những người kiểu Tám thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Bảy, Sáu hay Bốn. Sáu, Ba và Bảy là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Tám.

Chương 15

KIẾU CHÍN: NGƯỜI HÒA GIẢI

“Hầu hết mọi người nghĩ về hòa bình như một trạng thái mà ở đó Không Có Gì Xấu Xảy Ra, hay Không Có Nhiều Điều Xảy Ra. Thế nhưng, nếu hòa bình xảy đến với chúng ta và mang lại cho ta món quà của sự thanh thản và hạnh phúc, thì hòa bình sẽ là trạng thái của Một Điều Gì Đó Tốt Đẹp Đang Xảy Ra.”

— E. B. WHITE

“Có một cái giá rất đắt cho hòa bình, và cái giá đó có thể được miêu tả bằng một từ. Chúng ta không thể trả cái giá của *sự tôn trọng dành cho bản thân*.”

— WOODROW WILSON

“Loài người cần một loại hoạt động bên ngoài nào đó, vì bên trong chính mình họ bất động.”

— SCHOPENHAUER

“Lười biếng là một trạng thái vui thú nhưng đầy buồn phiền: chúng ta cần phải làm gì đó để cảm thấy hạnh phúc.”

— WILLIAM HAZLITT

BÀI KIỂM TRA RISO – HUDSON

BẢNG PHÂN LOẠI THÁI ĐỘ TÍNH CÁCH

Hãy tính điểm những lời khẳng định dưới đây dựa trên việc chúng đúng với bạn tới mức nào trên thang điểm sau:

- 1....Không hề đúng
- 2....Hiếm khi đúng
- 3....Hơi có vẻ đúng
- 4....Nhìn chung là đúng
- 5....Rất đúng

Lật tới cuối chương để xem đáp án

-----1. Điều mà mọi người thích ở tôi là họ cảm thấy an toàn khi ở cạnh tôi.

-----2. Tôi không phiền khi ở cạnh người khác, và tôi không phiền khi ở một mình – như thế nào cũng được, miễn là tôi thanh thản với chính mình.

-----3. Tôi đã tìm thấy một sự cân bằng trong cuộc sống, và tôi không thấy có lý do gì để đảo lộn nó.

-----4. Trở nên “thoải mái” theo mọi nghĩa của từ đó là điều rất thu hút đối với tôi.

-----5. Tôi thà chiều theo ý của người khác hơn là làm âm lên.

-----6. Tôi không biết chính xác tôi làm điều này như thế nào, nhưng tôi không để mọi thứ ảnh hưởng lên mình.

-----7. Tôi khá dễ tính và thường cảm thấy những thứ tôi đang có là đủ với mình.

-----8. Tôi đã từng bị nói là mất tập trung và đãng trí – thực tế là tôi hiểu mọi chuyện, nhưng tôi chỉ không muốn phản ứng.

-----9. Tôi không nghĩ tôi là người đặc biệt cứng đầu, nhưng người khác nói rằng tôi khá cứng nhắc một khi tôi đã quyết định điều gì.

-----10. Hầu hết mọi người trở nên lo lắng quá dễ dàng: Tôi bình thản hơn rất nhiều.

-----11. Bạn phải chấp nhận những gì cuộc sống mang lại cho bạn, bởi bạn chẳng thể thay đổi gì nhiều.

-----12. Tôi có thể dễ dàng nhìn nhận những ý kiến khác nhau, và tôi thường đồng tình với mọi người hơn là không tán thành với họ.

-----13. Tôi tin vào việc nhấn mạnh điểm tích cực thay vì cứ suy nghĩ về điểm tiêu cực.

-----14. Tôi có triết lý cuộc sống dẫn đường và mang lại cho tôi sự thoải mái trong những thời điểm khó khăn.

-----15. Trong ngày tôi hoàn thành tất cả công việc cần làm, nhưng đến cuối ngày, tôi thực sự biết cách thư giãn và nhẹ nhàng với bản thân.

TÍNH CÁCH KIỂU CHÍNH: NGƯỜI HÒA GIẢI

- ▶ **NỖI SỢ CƠ BẢN:** Mất mát và tách biệt, bị hủy hoại.
- ▶ **KHAO KHÁT CƠ BẢN:** Duy trì sự ổn định và cân bằng bên trong.
- ▶ **THÔNG điệp BẢN NGÃ:** "Bạn sẽ ổn thôi nếu mọi người xung quanh bạn cũng thế."

“Tôi lạc trôi giữa đời.”

Kiểu tính cách dễ tính, khiêm tốn: thấu hiểu, làm an lòng, hay đồng tình và thỏa hiệp.

Chúng tôi gọi tính cách kiểu Chính là Người Hòa Giải, bởi không có loại tính cách nào tận tụy trong cuộc hành trình tìm kiếm sự yên bình trong tâm hồn cũng như bên ngoài thế giới cho chính họ và người khác hơn kiểu Chính. Họ thường là những người tìm kiếm tâm linh, có khao khát được kết nối với vũ trụ cũng như với những người khác rất lớn lao. Họ cố gắng duy trì sự yên bình

trong tâm hồn cũng như tạo ra hòa bình và một không gian hòa hợp trong thế giới của họ. Những vấn đề mà kiểu Chín gặp phải đều là những vấn đề cơ bản của hành trình nội tâm – thức tỉnh hay ngủ quên trước Bản chất thực sự của chúng ta, hiện diện hay ở trong trạng thái hôn mê, sự căng thẳng hay thư giãn, yên bình hay đau khổ, sự hợp nhất hay tách rời.

Trở trêu thay, là một kiểu tính cách luôn hướng tới vào thế giới tinh thần, kiểu Chín là trung tâm của Bộ ba Bản năng và lại là những cá nhân hiện diện nhất trong thế giới vật chất cũng như trong cơ thể của chính họ. Logic mâu thuẫn này được giải quyết khi chúng ta nhận ra kiểu Chín có thể kết nối với những phẩm chất bản năng và sở hữu một sức mạnh cốt yếu cũng như một sự cuốn hút cá nhân mạnh mẽ, hoặc bị tách rời với những sức mạnh của bản năng, trở nên thờ ơ, xa cách, và thậm chí là tâm thường.

Để bù đắp cho việc đánh mất năng lượng bản năng, kiểu Chín cũng trốn tránh vào tâm trí và những mơ mộng đầy cảm xúc của chính họ. (Đây là lý do tại sao kiểu Chín thường nhầm bản thân là một kiểu Năm hay kiểu Bảy, những “kiểu lý trí”, hay kiểu Hai và Bốn, những “kiểu cảm xúc”.) Hơn thế, khi những năng lượng bản năng của họ trở nên mất cân bằng, kiểu Chín sử dụng những năng lượng này chống lại bản thân họ, chặn đứng sức mạnh của chính họ, khiến cho mọi thứ trong tâm hồn trở nên bất động và trơ lì. Khi năng lượng của họ không được sử dụng, nó trở nên trì trệ giống như một hồ nước trở nên quá đầy, bắt đầu chặn đứng con suối cung cấp nước cho nó. Khi kiểu Chín trở nên cân bằng trong Trung tâm Bản năng của mình cũng như trong những năng lượng của trung tâm đó, họ trở thành những con sông lớn, cuốn theo mọi thứ cùng với họ một cách dễ dàng.

Chúng tôi thường gọi kiểu Chín là *vwang miện của Enneagram* bởi kiểu tính cách này nằm ở đỉnh biểu tượng và bởi nó có vẻ bao gồm tất cả mọi tính cách khác. Kiểu tính cách Chín có sức mạnh của kiểu Tám, cảm giác vui vẻ

và thích mạo hiểm của kiểu Bảy, tính trách nhiệm của kiểu Sáu, sự thông tuệ của kiểu Năm, tính sáng tạo của kiểu Bốn, sự cuốn hút của kiểu Ba, sự hào phóng của kiểu Hai và tính lý tưởng của kiểu Một. Tuy nhiên, điều mà họ thường không có là cảm nhận về những gì thực sự có ở trong họ – *một cảm nhận mạnh mẽ về nhân dạng của họ*.

Trở trêu thay, kiểu tính cách duy nhất mà kiểu Chín không giống chính là kiểu Chín. Trở thành một cá thể riêng biệt, một cá nhân cần phải thể hiện bản thân mình đối ngược lại với người khác, là một điều đáng sợ đối với kiểu Chín. Họ thà tan chảy vào ai đó hay âm thầm chạy theo những mơ mộng bình yên của bản thân.

Red, một nhà tư vấn kinh doanh nổi tiếng, nhận xét về xu hướng này.

“Tôi luôn chú ý tới người khác, nghĩ xem họ là người như thế nào, họ sống như thế nào và ở đâu... Trong mối quan hệ với người khác, tôi thường từ bỏ các kế hoạch của mình để phục vụ người khác. Tôi phải luôn chú ý để bản thân không chấp nhận những yêu cầu của người khác và từ bỏ những nhu cầu chính đáng của chính mình.”

Kiểu Chín bộc lộ một sự khao khát được tâng lờ những khía cạnh xấu xí của cuộc sống và tìm kiếm một mức độ bình yên và thoải mái bằng việc trở nên vô cảm. Họ phản ứng với những nỗi đau đớn và khổ sở bằng cách cố gắng sống trong trạng thái bình yên quá sớm, kể cả khi đó là một trạng thái của thành tựu tâm hồn giả tạo hay trong một sự chối bỏ nói chung. Hơn bất cứ loại tính cách nào khác, kiểu Chín thể hiện xu hướng chối bỏ những nghịch lý và căng thẳng của cuộc sống bằng việc chạy trốn hay tìm kiếm những giải pháp đơn giản và không đau đớn cho những vấn đề của họ.

Tất nhiên, chú trọng vào những điều dễ chịu của cuộc sống không phải là một việc xấu – đây đơn giản là một cách tiếp cận cuộc sống hạn hẹp và gây hạn chế. Nếu kiểu Chín nhìn thấy đường chỉ bạc trong những đám mây như

một cách để bảo vệ bản thân khỏi cái lạnh và những cơn mưa, các kiểu tính cách khác cũng có những quan điểm méo mó như vậy. Ví dụ, kiểu Bốn tập trung vào những vết thương và xu hướng nạn nhân hóa của bản thân. Kiểu Một chú trọng vào những điểm sai trái trong mọi thứ... Ngược lại, kiểu Chín thường tập trung vào điểm sáng của cuộc sống để sự bình yên trong tâm trí họ không bị phá vỡ. Nhưng thay vì chôn bỏ mặt tăm tối của cuộc sống, kiểu Chín cần hiểu rằng mọi quan điểm mà các kiểu tính cách khác có cũng đúng. Kiểu Chín cần chống lại thôi thúc được trốn thoát vào một “niết bàn” non nớt hay một “luồng ánh sáng trắng” của Đấng Tối cao và tránh xa thế giới thực. Họ phải nhớ rằng con đường duy nhất để thoát khỏi thứ gì đó là đi qua nó.

ĐẶC ĐIỂM THỜI THƠ ẤU

Rất nhiều kiểu Chín kể lại rằng họ có một thời thơ ấu hạnh phúc, nhưng điều này không phải lúc nào cũng đúng. Khi tuổi thơ của họ trở nên khó khăn hơn, những kiểu Chín trẻ tuổi học cách đối phó bằng *việc tách bản thân ra khỏi những sự kiện mang lại các mối hiểm họa hay đau buồn xung quanh họ* và bằng việc đóng vai trò là Người Hòa Giải hay Người Trung Gian trong các cuộc xung đột gia đình. Họ học được rằng cách tốt nhất để giữ gìn sự ấm êm trong gia đình là “biến mất” và không gây thêm rắc rối cho ai khác. Họ học được rằng nếu họ không đòi hỏi và không kỳ vọng gì nhiều – tóm lại, nếu họ là một đứa trẻ không có nhiều nhu cầu – họ sẽ có thể bảo vệ bản thân một cách có hiệu quả trong khi khiến cho mẹ hay bố bình tĩnh lại. (Trong những gia đình có nhiều vấn đề, từ miêu tả đứa trẻ kiểu Chín tốt nhất là Đứa Trẻ Bị Lạc.) Cảm giác của họ là: “Nếu mình xuất hiện và khẳng định bản thân, mình sẽ gây ra nhiều rắc rối hơn nữa, thế nên nếu mình tránh đi, gia đình sẽ có thể ở bên nhau.”

Georgia, một nhà trị liệu có tiếng, đã thực hiện bài tập Công Trình Nội Tâm trong nhiều năm.

“Mẹ tôi nghiện rượu và có tính khí rất thất thường, do đó hầu hết năng lượng của tôi lúc còn một đứa trẻ được dành vào việc né tránh và không động chạm đến ai. Bằng cách này, tôi học được cách để tồn tại ở rìa cuộc sống và giúp đỡ người khác thỏa mãn nhu cầu của họ. Tôi sợ rằng tôi sẽ không được yêu thương nếu tôi khẳng định bản thân. Tôi lựa chọn sống cuộc sống của mình theo một cách nội tâm hơn, cách mà thực ra rất tốt cho tôi, mà không phải đối mặt với những người khác.”

Kiểu Chín lớn lên với cảm giác rằng việc có các nhu cầu, khẳng định bản thân, trở nên giận giữ, hay tạo ra khó khăn cho cha mẹ mình là không được phép. Do đó, những đứa bé kiểu Chín không bao giờ học được cách thể hiện bản thân đầy đủ hoặc, bao quát hơn, cách nhận ra bản thân mình độc lập với cha mẹ và những người quan trọng khác. Những đứa trẻ kiểu Chín học cách chìm vào khung cảnh để mọi thứ không thể ảnh hưởng lên chúng. Khi là những người trưởng thành, không gian nội tâm của họ trở nên chật chội bởi những vấn đề và những mục đích của những người mà họ cố gắng hỗ trợ, đến nỗi đôi khi họ không còn có thể nghe thấy tiếng nói của những nhu cầu hay khao khát trong chính bản thân họ.

Họ cũng học cách kìm nén cơn giận dữ và ý chí của mình một cách hoàn toàn, đến nỗi họ không còn nhận thức được việc bản thân có giận dữ hay có ý chí hay không. Họ học cách điều chỉnh bản thân và hòa hợp với bất cứ thứ gì mà cuộc sống hay người khác mang tới cho họ. Họ rất hiếm khi tự hỏi bản thân muốn gì hay nghĩ gì hay cảm thấy gì. Kết quả là kiểu Chín cần phải ngẫm nghĩ về bản thân để có thể kết nối với những gì họ muốn cho chính mình.

Xin lưu ý rằng đặc điểm thời thơ ấu mà chúng tôi đang mô tả ở đây không tạo nên kiểu tính cách. Thay vào đó, nó mô tả các xu hướng mà chúng tôi

quan sát thấy trong thời thơ ấu có ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ của kiểu tính cách này lúc trưởng thành.

Red đã dành hàng năm trời để cải thiện vấn đề về sự khiêm tốn và những cơn giận dữ bị kìm nén:

“Tôi hiểu rất rõ việc bị bỏ mặc một mình, bởi tôi từng là một ‘cậu bé ngoan’. Mẹ tôi luôn nói với mọi người rằng tôi là một ‘thiên thần’, bởi bà có thể bỏ mặc tôi hàng giờ và tôi sẽ tự chơi một mình. Tôi nghĩ mẹ tôi là một kiểu Chín và tôi đã học được rất nhiều triết lý cuộc đời từ bà... Khi mẹ và bố xung đột, bà sẽ sử dụng những châm ngôn như ‘đừng xáo trộn tình hình’ và ‘nếu không có điều gì tốt đẹp để nói thì đừng nói gì cả’. Câu nói yêu thích khác của bà là ‘cần có hai người để nhảy điệu tango’, hay chính là cách mà bà dạy tôi rằng bà có thể ngưng cuộc tranh cãi bằng cách từ chối tranh cãi.”

Trong những gia đình có nhiều vấn đề, những đứa trẻ kiểu Chín có thể gặp những chấn động về tinh thần, thể chất, hay bị lạm dụng tình dục. Kiểu Chín học cách bảo vệ bản thân khỏi những cảm xúc quá sức chịu đựng bằng cách tách rời bản thân hay thu mình lại. Dưới một góc độ nào đó, đây là một điều tốt bởi họ không nhận thức được những ký ức đau thương hay sự giận dữ của họ, nhưng dưới một góc độ khác, nó khiến họ đánh mất khả năng khiến cho hiện thực với bất cứ chiều sâu và mức độ sinh động nào có thể chạm đến họ. Những người này có thể đánh mất bản thân trong những ảo mộng hay tập trung hoàn toàn vào bất cứ thứ gì tích cực và yên bình trong môi trường của họ – bất kể sự ảo tưởng này về sau sẽ trở thành cái gì.

Andre là một nhà kinh doanh bất động sản thành công tại một thành phố lớn. Thành công của anh hầu hết đến từ sự tự nhiên, khiêm tốn – những đặc điểm thường thấy ở kiểu Chín, dù họ phải trả một cái giá cao để học được chúng.

“Trong suốt quãng thời gian thơ ấu của tôi, mẹ tôi luôn rất buồn bã. Tôi biết rằng tôi càng gây ít rắc rối cho bà, tôi sẽ càng được an toàn, do đó tôi cố gắng tỏ ra ngoan ngoãn hết mức có thể. Tôi thường trốn trong sân nhà bà tôi, tôi yêu những cái cây cao và bộ sưu tập thú nuôi của bà.”

KIỂU CHÍN VỚI CÁNH TÁM: TRỌNG TÀI

Cấp độ lành mạnh. Những người thuộc loại tính cách này thường kết hợp tính hay đồng tình và khả năng làm người khác cảm thấy thoải mái với sự bền bỉ và sức mạnh. Những người này vừa có quyền lực lại vừa mềm mỏng, họ có thể kết nối dễ dàng với người khác và với mọi thứ trên thế giới, hòa giải mọi người và làm dịu đi các cuộc xung đột. Họ thường tìm kiếm các dự án mới để thỉnh thoảng thay đổi lộ trình hằng ngày của mình. Họ cũng là những người thực tế và đặc biệt quan tâm tới những nhu cầu tức thời của bản thân cũng như các vấn đề vật chất và tài chính. Là những cá nhân hòa đồng hơn các phân loại khác, họ thường thích làm việc với mọi người. Họ xuất sắc trong các nghề hỗ trợ và cố vấn, có thể làm việc hiệu quả trong lĩnh vực kinh doanh, đặc biệt trong các cuộc đàm phán hay trong các bộ phận nhân sự.

Cấp độ trung bình. Những người này thích giao tiếp với mọi người và có những khoảng thời gian vui vẻ, họ thường bị cuốn hút bởi những khoái cảm và những thói quen mang lại sự dễ chịu, gây ảnh hưởng tới khả năng tập trung vào các mục tiêu lớn của họ. Họ cứng đầu và hay kháng cự, có xu hướng khẳng khẳng bảo vệ ý kiến của mình và từ chối lắng nghe người khác. Những người thuộc phân loại này thường nóng tính, mặc dù khó để đoán được điều gì khiến họ tức giận – thông thường là những đe dọa đối với sự thoải mái của bản thân hay gia đình, trong công việc hay trong những niềm tin mà họ có. Họ có thể trở nên lỗ mãng và bùng nổ nhưng lại đột nhiên trở về trạng thái bình tĩnh và bình thản.

Ví dụ

Ronald Reagan

Gerald Ford

Lady Bird

Johnson

Kevin Costner

Sophia Loren

Walter Cronkite

Whoopi

Goldberg

Janet Jackson

Ringo Starr

Ingrid Bergman

Ví dụ

Abraham

Lincoln

Nữ hoàng

Elizabeth II

Carl Jung

George Lucas

Audrey

Hepburn

Dame Margot

Fonteyn

Rose Kennedy

Walt Disney

Garrison Keillor

Norman

Rockwell

Kiểu Chín với Cánh Một: Kẻ Mơ Mộng

Cấp độ lành mạnh. Những người thuộc phân loại này thường đầy trí tưởng tượng và sáng tạo, họ thường có khả năng tổng hợp nhiều luồng tri thức hay quan điểm khác nhau vào một tầm nhìn về một thế giới lý tưởng. Họ thường đặc biệt giỏi trong các hình thức giao tiếp không dùng lời nói (nghệ thuật, nhạc không lời, nhảy, thể thao, hay chăm sóc động vật và môi trường tự nhiên) và có thể thành công trong các tổ chức lớn. Họ thường thân thiện và có khả năng làm người khác yên lòng, nhưng lại có một mục đích rõ ràng, thường là về các lý tưởng của họ. Họ thường trở thành các nhà trị liệu, tư vấn tâm lý, hay mục sư tốt, họ có thể cân bằng giữa việc lắng nghe không phán xét với mong muốn được giúp đỡ người khác.

Cấp độ trung bình. Họ muốn thế giới bên ngoài có trật tự để mang lại trật tự cho thế giới nội tâm của mình. Những người thuộc phân loại tính cách này thường đắm chìm vào những các hoạt động và những bận rộn không cần thiết. Họ có thể có nhiều năng lượng nhưng lại dùng chúng một cách hời hợt và không tận tâm, ảnh hưởng tới khả năng duy trì những mục tiêu lâu dài hay khả năng khiến người khác tham gia cùng họ. Họ không thích khám phá và dè dặt hơn những người thuộc phân loại tính cách khác, họ thể hiện cơn giận dữ của mình với một cơn phẫn nộ bị kìm nén nhưng luôn âm ỉ cháy. Họ thường quan tâm đến việc người khác có tôn trọng mình hơn và thường cảm thấy đạo đức của mình có giá trị hơn những tầng lớp khác, những người thuộc các nền

văn hóa hay lối sống khác. Họ có thể có một thái độ khắt khe, cũng như tính cứng nhắc, nghiêm túc và cầu toàn trong phong cách cá nhân của mình.

NHỮNG BIẾN THỂ VỀ BẢN NĂNG

BẢN NĂNG TỰ BẢO TỒN TRONG TÍNH CÁCH KIỂU CHÍNH

Người kiếm tìm sự thoải mái. Trong Cấp độ trung bình, biến thể này là những kiểu Chính dễ chịu, dễ tính, không đòi hỏi gì nhiều từ cuộc sống. Các kiểu Chính Tự bảo tồn thích những niềm vui đơn giản có sẵn trong cuộc sống – ăn ở nhà hàng ăn nhanh gần nơi ở nhất, xem một bộ phim phát lại trên ti vi, hay “thả lỏng” trên một chiếc ghế thoải mái. Họ thường không hoài bão, mặc dù họ khá tài năng. Họ thường đối mặt với những nỗi lo sợ bằng cách đắm chìm vào những công việc bận rộn – lãng xăng làm nhiều việc hay những lộ trình bận rộn hằng ngày – và thường chú tâm vào các nhiệm vụ nhỏ để né tránh việc phải đối mặt với những dự án lớn hơn. Họ trở nên bị cuốn hút bởi những phần thưởng nhỏ bé để bù đắp cho việc họ không thể theo đuổi những khao khát thực sự của bản thân – nhưng họ luôn làm điều đó với một nỗi lo lắng rằng họ không thể chú ý đến những nhu cầu thật sự mà họ có.

Sự uể oải của kiểu Chính thể hiện rõ nhất trong biến thể này. Thái độ vô cảm và bỏ bê bản thân khiến cho những kiểu Chính Tự bảo tồn gặp khó khăn trong việc có được thứ mà họ thực sự muốn hay chăm sóc những nhu cầu bảo tồn thực sự của chính mình. Dần dần, họ sử dụng thức ăn và đồ uống để ức chế cảm giác lo lắng hay giận dữ, và thường có khẩu vị rất tốt cũng như xu hướng nghiện một thứ gì đó. Họ không muốn tâm trạng tốt của mình bị ảnh hưởng bởi người khác và thường chống cự lại người khác bằng cách không đáp trả họ, giữ im lặng một cách bướng bỉnh.

Trong Cấp độ thiếu lành mạnh, những kiểu Chín Tự bảo tồn thường chìm trong sự vô cảm sâu sắc với cuộc sống, trở nên mệt mỏi và bất lực. Họ trở thành con sâu suốt ngày dán mắt vào ti vi, thu mình lại về mặt cảm xúc và dần dần lãng phí sức khỏe, các mối quan hệ, và các cơ hội trong cuộc sống. Sự nghiện ngập thường xảy ra với những người này.

BẢN NĂNG XÃ HỘI TRONG TÍNH CÁCH KIỂU CHÍN

Một gia đình hạnh phúc. Cấp độ trung bình gồm những cá nhân kiểu Chín quan tâm tới việc khiến mọi người xích lại gần nhau hơn và tạo ra hòa bình. Họ thích tương tác với mọi người, là một phần của bất cứ điều gì đang diễn ra, nhưng từ chối những kỳ vọng áp đặt lên họ. Họ có thể xa cách về mặt cảm xúc hay tâm trí trong khi vẫn tham gia vào một thứ gì đó. Các kiểu Chín Xã hội thường có rất nhiều năng lượng và thích duy trì sự năng động, nhưng trong những cấu trúc được định dạng và quen thuộc. Họ không nề hà làm việc hay giúp đỡ người khác, nhưng họ muốn biết rõ người ta kỳ vọng gì ở mình. Họ có thể là những kẻ truyền thống và tuân thủ một cách đáng ngạc nhiên, với ý nghĩa rằng họ sẽ thỏa mãn những kỳ vọng của những người trong mạng lưới xã hội của mình, nhưng họ cũng lo lắng về việc mất đi nhân dạng của bản thân, hoặc trở thành một “bản sao” hay một bộ phận thêm vào của ai đó khác.

Sự tự ti về giá trị của bản thân cộng với khao khát làm hài lòng người khác hay được hòa nhập khiến cho kiểu Chín khó có thể nói “không” với người khác. Cuối cùng họ vẫn sẽ từ chối mọi người, thông thường theo lối hung hăng thụ động. Cố gắng làm hài lòng nhiều người khác nhau hay những nhóm khác nhau khiến cho họ trở nên phân tâm và tỉnh mộng, giống như kiểu Bảy trung bình. Họ thường gặp khó khăn trong việc lập ra những mục tiêu độc lập và bám vào những dự định của bản thân.

Trong Cấp độ thiếu lành mạnh, kiểu Chín Xã hội trở nên cam chịu và buồn bã về sự kém phát triển của mình. Sự yếu đuối và thiếu tự tin trầm trọng của họ thường được che đậy bởi một mặt nạ vô cảm. Việc bộc lộ sự phẫn nộ sẽ chỉ làm người khác tránh xa họ, do đó làm tăng cảm giác bị cô lập xã hội ở kiểu Chín.

BẢN NĂNG TÌNH DỤC TRONG TÍNH CÁCH KIỂU CHÍN

Hòa tan. Trong Cấp độ trung bình, kiểu Chín Tình dục muốn có được những phẩm chất đầy năng lượng của đối phương, nên họ thường hướng tới những kiểu tính cách hung hăng. Họ cũng thể hiện một số ít đặc điểm hung hăng trong bản thân mình. Họ thường bắt cần hơn hai biến thể kia, và có thể dễ dàng trở nên tức giận nếu họ cảm thấy sự kết nối với người khác bị đe dọa. Họ tìm kiếm một môi quan hệ toàn diện, nghĩ về nó như “cuộc sống của chúng ta” thay vì “cuộc sống của tôi”. Cứ như thể họ muốn người kia tan chảy vào mình. Những kiểu Chín Tình dục thường lý tưởng hóa đối phương, không muốn nhìn thấy những khuyết điểm của anh ấy hay cô ấy, nhưng họ cũng có thể trở nên khắt khe và đầy yêu cầu, đặc biệt khi họ có cánh số Một. Lời khen dành cho người kia cũng là lời khen dành cho họ; tương tự như vậy với những lời sỉ nhục hay sự thất vọng.

Người kia trở thành trung tâm vũ trụ, là điểm tựa cho nhân dạng của kiểu Chín. Do đó, những người thuộc biến thể này có thể thất bại trong việc xây dựng nhân dạng cho bản thân hay bất cứ chút nhận thức nào về sự độc lập. Các kiểu Chín Tình dục có thể trở nên cực kỳ lãng mạn và giống với kiểu Bốn. Những ảo mộng được giải cứu thiếu thực tế, hội chứng “Cô bé Lọ Lem”, những ý nghĩ mơ mộng, và xu hướng bám víu lấy những người thân yêu đều có thể là một phần của bức tranh về kiểu Chín Tình dục.

Trong Cấp độ thiếu lành mạnh, kiểu Chín Tình dục trở nên cực kỳ tách rời thực tế, buồn bã và thiếu đi một bản sắc cốt yếu. Không thể nào hòa vào làm một với người kia, họ cảm thấy lạc lối. Những mơ mộng về người kia hòa với những ảo mộng về sự phẫn nộ và ý định trả thù, nhưng thường họ ít khi hành động hóa ý định đó. Những loại tính cách này cuối cùng trở nên cực kỳ phụ thuộc vào các mối quan hệ hoặc vật lộn với chính bản thân mình, chờ đợi một người dành cho họ. Hoặc bản ngã của họ trở thành một hàm số của các mối quan hệ cũ. (“Meg và tôi là một cặp đôi yêu thương nhau nhất. Tôi nhớ cô ấy rất nhiều kể từ khi cô ấy qua đời.”)

Hầu hết các cá nhân kiểu chín sẽ gặp phải các vấn đề này vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống. để ý những lời mòn, “bắt quả tang bản thân” và nhận ra những phản ứng theo thói quen cơ bản của đối với cuộc sống sẽ giải phóng chúng ta khỏi các khía cạnh tiêu cực của kiểu tính cách mà mình có.

HỘI CHUÔNG CẢNH TÌNH CHO KIỂU CHÍN: HÒA HỢP VỚI NGƯỜI KHÁC

Bắt đầu từ những Cấp độ trung bình, kiểu Chín trải nghiệm sự căm dỗ của việc giúp đỡ người khác một cách thái quá do họ sợ rằng nếu xung đột với mọi người, họ sẽ đánh mất kết nối với những người đó. Ví dụ, khi người bạn đời hỏi họ muốn đi ăn tối ở đâu, kiểu Chín sẽ trả lời: “Em thế nào cũng được, anh yêu – anh muốn đi ăn ở đâu em đều thích.”

Nói một cách đơn giản, kiểu Chín học được thói quen nói có với những điều họ thực sự không muốn làm. Chiến thuật này có thể giúp họ tránh khỏi những bất đồng trong ngắn hạn nhưng lại hầu như không tránh khỏi việc dẫn đến những hằn học từ cả hai phía. Hơn thế, sự hằn học của kiểu Chín thường dẫn đến những hành vi hung hăng – thụ động – họ đồng ý làm một điều gì đó để rồi không làm điều đó – việc này gây ra những xung đột và hiểu lầm còn

lớn hơn nữa với người khác. Sự giúp đỡ của họ cũng khiến họ gặp phải tình huống bị người khác lợi dụng, do họ luôn sẵn lòng trả một cái giá cao để gìn giữ hòa bình.

Hope, một nhà trị liệu tài ba, nhận ra đặc điểm này trong chính bản thân cô.

“Tôi đã quá dễ tính, ăn nói quanh co, và là một người dễ bị lợi dụng. Tôi nhớ những khoảng thời gian khi tôi cần phải hành động, đứng lên bảo vệ bản thân hay người khác, và tôi đã không thể làm điều đó. Lý do thường là vì tôi sợ xung đột, sợ rằng tình hình có thể sẽ xấu đi, và vì tôi luôn mong muốn mọi người ‘sống hòa thuận với nhau’. Trong phần lớn thời gian của cuộc đời tôi thường hạ thấp khả năng của bản thân, bất kể đó là khả năng thể thao hay trong công việc, để giữ lấy chỗ đứng phía sau người khác và không nổi bật. Điều quan trọng là tôi có thể giúp người khác đứng lên phía trước, chứ không phải tôi.”

LẠNH MẠNH	Cấp độ 1	<i>Từ khóa: Làm chủ bản thân, Không thể bị khuất phục</i>	Kiểu Chín từ bỏ niềm tin rằng sự tham gia của họ vào thế giới là không quan trọng và không được mong muốn; do đó họ có thể thực sự kết nối với bản thân và với người khác. Họ cũng có thể đạt được những Khao khát Cơ bản của mình – có được sự cân bằng nội tâm và thanh thản trong tâm trí. Sự nhận ra chính mình của họ khiến họ có thể làm chủ bản thân, trở nên sôi nổi, tự tại và hiện diện.
	Cấp độ 2	<i>Không lo lắng về hình ảnh bản thân, Thanh thản</i>	Kiểu Chín tập trung vào môi trường hay các mối quan hệ một cách toàn diện, mong muốn duy trì một sự cân bằng hòa hợp trong chính họ và trong môi trường. Hình ảnh bản thân: "Tôi vững vàng, dễ tính, và tốt bụng."
	Cấp độ 3	<i>Không ích kỷ, Dễ chịu</i>	Kiểu Chín củng cố hình ảnh bản thân bằng cách tạo ra và duy trì hòa bình và sự hòa hợp trong thế giới của họ. Họ sử dụng cách tiếp cận kiên nhẫn, bình tĩnh của mình để hòa giải các xung đột và làm yên lòng người khác. Họ thường rất có trí tưởng tượng, truyền cảm hứng cho người khác với một tầm nhìn mang tính chữa lành và tích cực về cuộc sống.
TRUNG BÌNH	Cấp độ 4	<i>Khiêm tốn, Hay đồng tình</i>	Kiểu Chín bắt đầu sợ rằng những xung động trong cuộc sống của họ sẽ phá hủy sự bình yên trong tâm hồn họ, do đó họ bắt đầu né tránh bất cứ xung đột tiềm năng nào bằng cách trở nên hòa hợp với người khác. Họ cũng cân nhắc điều gì không đáng để tranh cãi, nhưng cũng bắt đầu nói "có" với những thứ họ thực sự không muốn làm.
	Cấp độ 5	<i>Xa cách, Bằng lòng</i>	Kiểu Chín sợ rằng những thay đổi lớn trong thế giới của họ hay bất cứ cảm xúc mạnh mẽ nào sẽ phá hủy trạng thái thanh thản yếu ớt của họ, do đó họ tạo dựng cuộc sống của mình theo cách khiến cho mọi thứ không thể ảnh hưởng lên mình. Họ đánh mất bản thân trong những thông lệ và thói quen dễ chịu, bận rộn với những việc nhỏ nhặt, và né tránh các vấn đề trong cuộc sống.
	Cấp độ 6	<i>Cam chịu, Nhân nhượng</i>	Kiểu Chín sợ rằng người khác sẽ yêu cầu một sự phản hồi từ họ có thể mang lại nỗi lo lắng cũng như phá hủy sự thanh thản nội tâm của họ, do đó họ hạ thấp tầm quan trọng của các vấn đề và cố gắng lấy lòng người khác. Họ lê bước một cách vô cảm trên đường đời, bám víu vào những suy nghĩ mơ mộng và đè nén sự giận giữ của mình.
THIỆU LẠNH MẠNH	Cấp độ 7	<i>Bị ức chế, Thờ ơ</i>	Kiểu Chín sợ rằng hiện thực sẽ bắt họ phải đối mặt với những vấn đề của mình, và điều này có thể đúng. Họ có thể phản ứng bằng việc bảo vệ một ảo tưởng rằng mọi thứ đều ổn và chống lại mọi nỗ lực khiến họ đối mặt với các vấn đề của mình một cách cố chấp. Họ trở nên buồn bã, bất lực và thiếu sức sống.
	Cấp độ 8	<i>Phân ly, Mất phương hướng</i>	Kiểu Chín bám lấy tất cả những mẫu bình yên còn lại trong tâm hồn của mình một cách thâm hại, đến mức họ sợ phải nhận ra hiện thực. Họ cố gắng ngăn chặn khỏi tiềm thức bất cứ thứ gì có thể gây ảnh hưởng lên họ thông qua sự tách rời khỏi cuộc sống và sự chối bỏ.
	Cấp độ 9	<i>Bỏ mặc bản thân, "Biến mất"</i>	Những kiểu Chín cực thiếu lạnh mạnh cảm thấy không thể nào có thể đối diện với thực tại. Họ trốn vào chính mình và trở nên hoàn toàn không phản ứng. Họ có thể cố gắng xóa bỏ nhận thức của mình để cứu lấy sự bình yên ảo tưởng bằng việc xé nhỏ bản thân vào những kiểu tính cách nhỏ hơn.

Tinh thần hỗ trợ và sự khiêm tốn đánh dấu cho sự khởi đầu của “màn biến mất” của kiểu Chín. Thay vì khẳng định bản thân và mạo hiểm việc đẩy xa người khác ra khỏi mình, kiểu Chín bắt đầu biến mất trong những vai trò truyền thống, cũng như giấu mình sau những lời nói vô vị và những câu khẩu hiệu. Nếu sự bất an cũng như các cuộc xung đột nhiều lên, kiểu Chín hầu như trở nên vô hình. Điều này diễn ra bởi vì kiểu Chín đang cố gắng thích nghi với hoàn cảnh, không trở thành “rắc rối”, nhưng trong quá trình đó họ đã đánh mất chính mình.

Hope chỉ ra những khoảnh khắc quan trọng đó:

“Khi tôi lên lớp một, tôi vẫn còn thể hiện sự độc lập của mình khi nói với cô giáo rằng tôi sẽ không chép lại những gì cô ghi ở trên bảng. Cô bước tới tôi và lắc cằm của tôi rất mạnh. Tôi không bao giờ là một học sinh khó bảo một lần nữa ở trường hay ở nhà thờ, tôi trở thành một ‘cô bé ngoan’, luôn làm những gì được bảo.”

NÓI “CÓ” KHI Ý BẠN LÀ “KHÔNG”

Hãy nghĩ đến những thời điểm bạn làm theo những kế hoạch, ưu tiên, hay lựa chọn của người khác trong khi hy sinh những lựa chọn của riêng mình. Điều này ảnh hưởng như thế nào đến cảm giác hòa nhập của bạn? Đến sự kết nối của bạn với chính bản thân mình cũng như những trải nghiệm bạn có? Bạn có căm ghét việc phải nghe theo ý người khác không? Bạn đã từ bỏ sự lựa chọn của riêng mình như thế nào? Bạn hy vọng điều gì khi làm như vậy?

Vai trò Xã hội: Người không có gì đặc biệt

Kiểu Chín Trung bình bắt đầu tạo ra một Vai trò Xã hội cụ thể bằng việc nhìn nhận bản thân như một người không có gì đặc biệt, con người khiêm tốn hài lòng với việc làm nên cho người khác và không gây ra cho mọi người bất cứ phiền toái nào. (“Đừng mua quà sinh nhật cho tôi. Tôi biết bạn yêu quý tôi mà.”) Họ cảm thấy sự hiện diện của họ, những ý kiến và sự tham gia của họ không quan trọng và không mang lại bất cứ hệ quả nào. Cũng giới hạn giống như quan điểm này, kiểu Chín tìm thấy sự thoải mái trong cách định nghĩa bản thân trên – nó cho phép họ tối thiểu hóa những hy vọng và kỳ vọng của bản thân để họ không cảm thấy buồn nản hay bị từ chối, giận giữ, hay thất vọng.

Vai trò Xã hội của kiểu Chín tinh tế đến mức khó nhận ra, mặc dù bạn sẽ hiểu một khi bạn đã trải nghiệm nó. Nhân dạng của các cá nhân kiểu Chín giống như một chiếc nhẫn giữ một viên đá hay một tấm khung giữ một bức

tranh. Sự tập trung của họ là ở viên đá hay bức tranh, chứ không phải ở chính họ, và nhân dạng hay lòng tự tôn của họ trỗi dậy thông qua việc có một mối quan hệ (nếu không phải là một mối quan hệ tưởng tượng) với những người mà họ cho là có giá trị hơn mình.

Nhận dạng bản thân như một Người Không Có Gì Đặc Biệt mang lại cho kiểu Chín một lớp nguy trang, một khả năng hòa mình vào khung cảnh nơi họ sẽ không bị quấy nhiễu. Vai trò Xã hội cũng mang lại cho họ hy vọng rằng nếu họ không quan tâm tới bản thân, người khác sẽ nhận ra sự khiêm tốn của họ và chạy về phía họ. Họ cũng có thể tin rằng bởi vì họ khiêm tốn và không gây chú ý tới bản thân, cuộc đời sẽ không bao giờ mang tới cho họ những nỗi đau buồn hay những thảm kịch. Không may, mọi thứ thường không diễn ra theo cách này, và bằng việc đặt bản thân vào vị trí cuối cùng, kiểu Chín thường phải đón nhận nhiều cô đơn và buồn phiền. Những cơ hội vụt khỏi tầm tay, và mọi người bắt đầu coi thường họ.

Philip là một giáo sư đại học có tiếng, nhưng cuộc sống học thuật năng động của ông không bộc lộ cảm xúc thực sự của ông về chính mình.

“Tôi đã sống với cảm giác tôi không quan trọng. Tôi đã luôn cho rằng người khác quan trọng hơn bản thân tôi, và họ cần phải được cân nhắc đầu tiên, và những nhu cầu của họ quan trọng hơn những nhu cầu của tôi. Một ví dụ dễ thấy là cách tôi phản ứng với vấn đề sức khỏe. Nếu tôi gặp phải những triệu chứng bất thường, tôi sẽ sống với chúng trong một thời gian. Mặt khác, khi các con tôi còn nhỏ, nếu một trong số chúng bắt đầu bị ốm, tôi lập tức lên lịch hẹn và mang chúng tới gặp bác sĩ.”

Nếu không được xem xét, vai trò Người Không Có Gì Đặc Biệt sẽ khiến kiểu Chín mất hết năng lượng và tự tin về khả năng chống chọi với cuộc sống của bản thân. Họ trở nên buồn rầu, dễ mệt mỏi, cần nghỉ ngơi và ngủ nhiều giờ

đồng hồ. Việc có những hoạt động tích cực cho bản thân trở nên ngày càng khó khăn.

TÔI ĐÁNG GIÁ

Hãy lập ra một danh sách về những thứ trong cuộc sống khiến cho bạn phấn khích. Đừng tự sửa bản danh sách đó. Nếu có thể bạn sẽ trở thành người như thế nào? Bạn cần phải có những bước đi nào để trở thành một người như vậy? Trong tuần này? Trong năm nay?

“Cái chết chẳng có nghĩa lý gì. Không được sống mới là đáng sợ.”

VICTOR HUGO

Sự lười biếng và quên lãng bản thân

Sự lười biếng trong tính cách kiểu Chín không liên quan gì đến việc họ có tập trung vào những việc mình đang làm hay không. Họ không nhất thiết lười nhác trong những công việc hàng ngày – trái lại, họ có thể cực kỳ bận rộn tại nơi làm việc, trong công việc kinh doanh hay trong việc chăm sóc nhà cửa của họ. Sự lười nhác của họ đến từ bên trong, là một sự lười nhác trong tinh thần khiến họ không muốn bị chạm tới hay ảnh hưởng bởi hiện thực. Họ không muốn hiện diện trong cuộc sống của mình một cách năng động và đầy quyết đoán. Kết quả là ngay cả những kiểu Chín Cấp độ trung bình cũng vận hành ở trạng thái tự động, khiến cho cuộc sống đỡ cấp bách và đỡ mang tính đe dọa hơn. Nói đúng ra, họ sống cuộc sống của mình ở một khoảng cách nhất định.

Sự lười biếng ở đây thực ra là lười trong việc ghi nhớ và nhận thức bản thân. Kiểu Chín không dành năng lượng vào việc kết nối với chính bản thân mình, với người khác, hay với thế giới. Nhận dạng với cơ thể cũng như những bản năng của cơ thể cũng chính là việc nhận thức một cách trực tiếp về sự hữu

hạn của cuộc sống. Kiểu Chín bám víu vào những trạng thái tinh thần dễ chịu hay nhận dạng bản thân với điều gì đó vượt lên trên chính họ, trên thực tế, họ xóa nhòa nhận thức của mình để ảnh hưởng của ý thức về sự sống hữu hạn không thể chạm vào họ. Thế giới trong tầm nhìn của họ trở nên mềm mại, và kiểu Chín cảm thấy an toàn hơn, nhưng họ phải trả giá bằng chính sinh khí cũng như sức sống của mình.

Mặc dù họ là những người kiếm tìm tâm linh, kiểu Chín thường cố gắng có được những lợi ích về mặt cảm xúc và tâm lý của công trình phát triển nội tâm bằng cách đi ngược lại với việc hiện diện. Họ chìm vào giấc ngủ, vô cảm trước những gì họ thực sự cảm thấy và đẩy lùi hiện thực trong khi kỳ vọng được sống một cách dễ dàng trong hiện thực đó. Trớ trêu thay, kiểu Chín muốn hợp nhất bản thân với thế giới, nhưng kết cục họ chỉ đạt được một sự bình yên giả tạo, trạng thái an lành không có thực của sự vô cảm và tách rời hiện thực – một bình yên mong manh đến nỗi nó bị ảnh hưởng bởi tất cả mọi thứ. Giống như bản ngã, sự bình yên này sẽ chỉ dẫn đến thất bại.

Trạng thái nhận thức – vô ngã và việc trở nên vô cảm

Nghịch lý thay, kiểu Chín tạo ra và gìn giữ nhân dạng bằng cách chìm trong trạng thái nhận thức – vô ngã, họ không thực sự nhận thức về bản thân mình như một con người cá nhân. Tất cả các loại tính cách khác đều làm điều gì đó để tạo ra và duy trì nhận thức về bản ngã – ví dụ, kiểu Bốn liên tục đắm chìm vào những cảm xúc và trạng thái nội tâm, kiểu Tám liên tục khẳng định bản thân theo nhiều cách. Trái lại, kiểu Chín tạo ra nhân dạng bằng cách không trực tiếp nhận thức về chính mình. Thay vào đó, họ tập trung vào mối quan hệ với những người khác. Cứ như thể họ là một căn phòng để cho mọi người tụ họp, hay là một trang trong cuốn album ảnh để chứa những bức ảnh

của người khác. Nhận thức về bản ngã của họ do đó là một “năng lực âm”, một khả năng chứa đựng người khác – chứ không phải là bản thân họ.

Điều này cho phép các kiểu Chín lãnh mạnh hỗ trợ người khác. Nhưng sai lầm căn bản mà kiểu Chín phạm phải là việc tin rằng để kết nối với mọi người, họ phải ngắt kết nối với chính mình. Điều này cũng tạo ra rắc rối cho kiểu Chín, bởi để duy trì năng lực âm của mình, họ càng ngày càng phải chống lại bất cứ thứ gì khiến họ nhận thức được cơn giận dữ, những nỗi đau, sự buồn bã, hay bất cứ cảm giác tiêu cực nào khác.

Bề ngoài, kiểu Chín có thể làm rất nhiều thứ, nhưng phần lớn các hoạt động của họ đều là những công việc nhỏ nhất. Họ lảng xảng làm mọi thứ, giải quyết các việc vặt vãnh nhưng lại trì hoãn việc giải quyết các vấn đề quan trọng. Trong trạng thái này, kiểu Chín không hiểu tại sao mọi người lại bực mình về họ. Họ không làm phiền ai cả, tại sao lại có người buồn bực về họ cơ chứ? Điều họ không nhận ra chính là việc người khác buồn bực vì họ không mang lại những phản hồi thỏa đáng. Họ cũng không nhận ra rằng họ đang tạo tiền đề cho lời tiên đoán tự ứng nghiệm: sự xa cách của những kiểu Chín trung bình đến thiếu lãnh mạnh cuối cùng sẽ mang tới điều mà họ sợ nhất – đánh mất hay bị tách rời khỏi người khác.

Kiểu Chín cần hiểu rằng vô cảm *không phải là thư giãn*. Trên thực tế, sự vô cảm là kết quả của việc duy trì những căng thẳng về thể chất. Khi chúng ta thư giãn, chúng ta nhận thức sâu sắc về hơi thở của mình, về những xúc cảm trên cơ thể và môi trường xung quanh. Sự yên bình thực sự mang phẩm chất của sức sống và năng lượng chứ không phải là một sự tách rời hiện thực mà chúng ta thấy ở đây.

André nói về điều này:

“Trong những khoảng thời gian tồi tệ nhất, tôi trở nên vô cảm. Tôi không thực sự buồn rầu, mà chỉ vô cảm. Tôi phải rất nỗ lực để thực hiện ngay cả những việc nhỏ nhất nhất. Thời gian cứ thế trôi qua và tôi chỉ nhìn đăm đăm ra ngoài cửa sổ và suy nghĩ, hay ngồi lì trước ti vi và lướt qua các kênh. Thời gian đơn giản là dừng lại. Cứ như thể tôi biến thành một zombie. Tôi vẫn có thể hoạt động bình thường vì tôi vẫn đi làm và tỏ ra thân thiện với mọi người, nhưng ở bên trong tôi cảm thấy hoàn toàn trống rỗng. Sự tuyệt vọng cần một hướng đi trong cuộc sống chiếm lấy tôi.”

RỜI KHỎI THỰC TẠI

Bất cứ khi nào bạn nhận ra mình đã “thoát khỏi thực tại” và trở nên nhận thức – vô ngã trong một khoảng thời gian đáng kể, hãy nghĩ về những tình huống đã xảy ra trước khi bạn trở nên như vậy. Điều gì đã đe dọa bạn khiến bạn muốn rời khỏi thực tại? Mối đe dọa đó chỉ có ở ngoài môi trường, hay nó chính là một trạng thái hoặc phản ứng ở trong bạn? Khi bạn nhận thức được điều gì đang xảy ra, hãy dùng thông tin này như một hệ thống báo động sớm giúp bạn ngăn chặn việc trở nên vô cảm trong tương lai.

Lui vào chôn thiêu liêng nội tâm

Không giống như vẻ bề ngoài, kiểu Chín thực ra là những người hay thu mình lại nhất trong tất cả các kiểu tính cách, dù rằng sự thu mình của họ không biểu hiện ra bên ngoài nên khó có thể thấy rõ ràng như đối với các tính cách khác. Kiểu Chín tiếp tục tham gia vào các hoạt động trong khi rút sự chú ý của mình ra khỏi việc chủ động tương tác với thế giới. Họ tìm cách tạo ra và duy trì một chôn thiêu liêng nội tâm, một nơi bí mật trong tâm trí họ mà không ai có thể quấy nhiễu. (“Ở đây, tôi an toàn, và không ai có thể bắt tôi phải làm gì.”)

Kiểu Chín thoái lui vào chôn thiêu liêng nội tâm khi họ cảm thấy bất an và buồn bã, hay khi những cuộc xung đột chỉ mới chớm đe dọa họ. Họ lấp đầy

chốn thiêng liêng nội tâm với những ký ức và mộng mơ lý tưởng hóa; những con người thực sự và thế giới thực sự với các vấn đề rắc rối thực sự không được phép xâm phạm chốn này. Chốn thiêng liêng nội tâm là một nơi kiêu Chín cảm thấy họ có thể đi tới và giải phóng bản thân khỏi những yêu cầu của người khác. Theo một cách tích cực, điều này cho phép họ giữ bình tĩnh trong thời gian khủng hoảng, nhưng nó cũng có thể dẫn đến rắc rối cho các mối quan hệ cũng như sự phát triển bản thân của họ.

“Tôi không để mọi thứ đến với mình.”

Ở những Cấp độ cao hơn, nơi này giống như một khoang chứa sự bình thản trong tâm hồn, như André hồi tưởng lại:

“Hầu hết thời gian tôi cảm thấy bình tĩnh và an nhiên – một cảm giác thỏa mãn, an toàn. Tôi thích điều này ở tính cách kiêu Chín. Ví dụ, trong một cuộc động đất gần đây, khi ngôi nhà của tôi tạo ra những tiếng động như thể sắp sửa nứt ra làm đôi, tôi đã không quá hoảng sợ. Tôi có những người khác đến từ New York, và tôi nghe thấy họ la hét trong phòng khách, nhưng tôi cảm tưởng như mình đang quan sát cơn chấn động từ một hành tinh khác. Tôi cảm thấy điều này khá thú vị. Không có lý do gì để trở nên hoảng sợ; tôi chẳng thể điều khiển Trái đất, thế nên việc gì phải lo lắng cơ chứ?”

Càng ở lâu trong chốn thiêng liêng nội tâm, họ càng đánh mất bản thân vào những cơn mơ giữa ban ngày. Vô cảm trước những gì đang diễn ra xung quanh mang lại cho họ ảo tưởng của sự bình yên và an lành, nhưng họ cũng trở nên đãng trí, khiến cho người khác bức bối và khiến cho chính kiêu Chín làm việc kém hiệu quả và thiếu năng lực hơn. Nếu họ chìm sâu vào cơn ngủ mê này, kiêu Chín có thể vẫn có tình cảm cho những người thân yêu, hay kể cả những người hay những con vật đang gặp nạn, nhưng tình cảm của họ không

được kết nối với những hành động có ý nghĩa. Càng ngày, những mối quan hệ của họ càng chỉ diễn ra trong trí tưởng tượng.

KHÁM PHÁ CHỖN THIÊN LIÊNG NỘI TÂM

Chỗn thiên liêng nội tâm của bạn là một nơi an lành, bình yên và an toàn, nhưng có lẽ bạn cũng đã bắt đầu nhận ra rằng sống ở đó khiến bạn phải trả một cái giá đắt. Bạn có thể chỉ ra những khoảng khắc khi bạn hướng sự chú ý của mình vào chỗn thiên liêng nội tâm? Những yếu tố hay phẩm chất nào của chỗn thiên liêng nội tâm khiến nó trở thành bến bờ bình yên của bạn? Những yếu tố thiếu thực tế của nó là gì? Hãy làm rõ trong tâm trí mình bạn sẽ đạt được bao nhiêu điều nếu bạn sống trong thế giới thực thay vì kiếm tìm một nơi trú ẩn trong chỗn thiên liêng nội tâm.

Kiểu Chín lý tưởng hóa người khác và sống trong hàng loạt những nhân dạng chủ yếu, thường là với gia đình và những người bạn thân. Như kiểu Chín thường nói: “Tôi không cần phải giao tiếp thường xuyên với ai đó để biết rằng họ có ở đó.” Khi điều này tiếp diễn, kiểu Chín bắt đầu tạo ra một hình tượng về người kia thay vì con người thật của chính họ. Ví dụ, một kiểu Chín có thể lý tưởng hóa gia đình của anh ta, nhưng nếu một trong những đứa con của anh ta nghiện ma túy hay gặp một khủng hoảng nặng nề nào khác, anh ta thường sẽ gặp khó khăn trong việc đối mặt với sự thực này.

Lý tưởng hóa giúp kiểu Chín tập trung vào một người nào đó khác thay vì chính họ. Điều này cũng cho phép kiểu Chín có một phản ứng cảm xúc tích cực tới người khác, thỏa mãn thông điệp bản ngã của họ. (“Bạn tốt hay ổn miễn là những người xung quanh bạn cũng vậy.”) Những kiểu Chín hay lý tưởng hóa thường bị hấp dẫn bởi những người mạnh mẽ, hung hăng hơn họ, kỳ vọng đối phương sẽ mang tới “hương vị” cho mối quan hệ. Những người bạn và người yêu nhiều năng lượng và sống động hơn họ cung cấp cho họ sức

sống mà họ thường kìm nén trong mình. Sự trao đổi âm thầm này thường diễn ra rất tốt đẹp, do những kiểu tính cách quyết đoán hơn thường tìm kiếm những người có xu hướng thuận theo những kế hoạch và cuộc chơi của họ. Việc lý tưởng hóa người khác cũng gián tiếp duy trì (hay thậm chí làm tăng) lòng tự tôn của họ: nếu một người nổi bật có một mối quan hệ với họ, thì họ sẽ cảm thấy bản thân có giá trị hơn.

Nhưng có ba mối hiểm họa với sự sắp đặt này. Đầu tiên, kiểu Chín có thể bị lợi dụng bởi những người quyết đoán, độc lập, và hung hăng hơn. Thứ hai, những người tự do, độc lập thường mất hứng thú với một kiểu Chín dễ bằng lòng và không thích mạo hiểm. Cuối cùng, và quan trọng nhất, khi kiểu Chín cố gắng lấp đầy bản thân bằng cách hòa mình vào sức sống của người khác, họ sẽ không cố gắng lấy lại sức sống của bản thân.

ĐI TÌM SỨC MẠNH TIỀM ẨN CỦA BẠN

Bất cứ khi nào bạn lý tưởng hóa một ai đó trong một mối quan hệ, hãy để ý xem bạn muốn tập trung vào phẩm chất nào của người đó. Bạn có cảm thấy thiếu những phẩm chất này trong chính bạn hay không? Hãy nhớ rằng trong Bản chất của mình, bạn đã có những phẩm chất đó rồi – và rằng, từ quan điểm này, đối phương cũng chỉ là một lời gợi nhắc về thứ tiềm ẩn trong chính bạn. Những lý tưởng của bạn từ đó có thể trở thành một nguồn chỉ dẫn đáng tin cậy cho Công trình Nội tâm của bạn nhằm khám phá và dành lấy nhiều phẩm chất tích cực hơn mà bản thân bạn có.

“Con tàu của tôi sẽ cập bến một ngày nào đó.”

Sống theo các công thức hay theo một “triết lý cuộc đời”

Kiểu Chín trung bình càng ngày càng dựa vào một “triết lý cuộc đời”, một sự kết hợp giữa những danh ngôn, thường thức, những dòng kinh thánh, và các

câu tục ngữ, cũng như đủ thể loại ca dao hay trích dẫn. Những công thức này mang tới cho kiểu Chín trung bình một cách dễ đối xử với mọi người cũng như đối mặt với những tình huống đáng buồn hay rắc rối. Họ có những câu trả lời có sẵn cho những vấn đề của cuộc sống, nhưng mặc dù những “câu trả lời” họ có có thể đúng trong một số hoàn cảnh, chúng thường bị đơn giản hóa và không có chỗ cho những sắc thái hay những trường hợp cá nhân khác nhau. Vấn đề là kiểu Chín sử dụng những triết lý cứng nhắc này để bảo vệ họ khỏi sự buồn bực hơn là dẫn họ đến với những sự thật sâu sắc hay những hiểu biết thực tế. Hơn nữa, rất nhiều trong số những triết lý được kiểu Chín đón nhận mang tới cho họ sự khuây khỏa. (“Tôi chính là Chúa”, “Tất cả đều là Một”, “Mọi thứ đều là tình yêu.”) Không cần nhiều nỗ lực, chúng trở thành lời biện hộ cho sự tách rời thực tại và trạng thái thụ động hơn nữa ở kiểu Chín.

Những kiểu Chín thiếu lành mạnh hơn có thể sử dụng tâm linh để bảo vệ một loại thuyết định mệnh, họ chấp nhận những tình huống tiêu cực hay thậm chí có hại như thể họ không làm được gì để thay đổi chúng. (“Đó là ý Chúa.”) Những kiểu Chín hay kháng cự cũng chối bỏ trực giác, những đánh giá dựa trên kiến thức thông thường, hay thậm chí những trải nghiệm cá nhân và chuyên môn của bản thân để bám lấy điều mà họ ao ước là có thật. Cứ như thể họ có thể tăng lờ hồi chuông báo động nội tâm mà không gây ra hậu quả nào cho chính họ cũng như người khác. Họ trở nên cam chịu quá sớm, luôn cố gắng thuyết phục bản thân và những người khác không phải lo lắng hay buồn bã về điều gì. Cuối cùng thì những thiên thần sẽ giải quyết các vấn đề đó.

CÁC TRIẾT LÝ CỨNG NHẮC

Mỗi khi bạn “bắt quả tang” bản thân nghĩ về hay nói về một loại danh ngôn hay tục ngữ nào đó, hãy để ý hai điều. Đầu tiên, để ý xem bạn đang cố gắng đẩy lùi những cảm xúc khó chịu hay tiêu cực nào. Bạn có thể chuyển chú

ý sang cơ thể mình và nhận thức bất cứ cảm giác nào mà bạn đang có không? Thứ hai, hãy bắt đầu tập cách nghĩ về những trường hợp mà câu tục ngữ không ứng dụng được – rằng có lẽ điều ngược lại mới đúng. Cũng có thể sự thật nằm đâu đó ở giữa.

Sự bướng bỉnh và kháng cự nội tâm

Kiểu Chín có thể biết rõ rằng họ cần sự tập trung cũng như năng lượng để phát triển bản thân, nhìn nhận các vấn đề, và tương tác một cách có ý nghĩa với mọi người. Nhưng họ cảm nhận một sự lưỡng lự không thể gọi tên, như thể họ cần một lượng nỗ lực khổng lồ để có thể tham gia trọn vẹn hơn vào cuộc sống của họ. Điều này nghe có vẻ như là quá nhiều rắc rối. Hầu hết chúng ta đều có thể nhớ về những khi ta có những giấc mơ đẹp nhưng lại phải tỉnh dậy và đối diện với những nhiệm vụ khó khăn trong ngày. Chúng ta thường muốn nhấn nút rung để cho phép bản thân thêm một vài phút đắm chìm trong giấc mộng đẹp. Chúng ta thậm chí có thể nhấn nút rung nhiều lần – đủ để khiến cho ta dậy muộn. Kiểu Chín trung bình có một cơ chế tương tự trong tâm hồn họ khiến họ trì hoãn việc thức tỉnh.

Người khác càng gây áp lực để kiểu Chín trung bình phải tỉnh dậy và phản ứng, họ lại càng thu mình. Họ muốn mọi người “tránh đường” nên họ nhân nhượng với người khác, tìm kiếm sự bình yên bằng bất cứ giá nào.

“Tôi sẽ giải quyết chuyện này sau.”

André kể về việc đứng dậy bảo vệ bản thân trước những yêu cầu của mẹ anh đã trở nên vô ích như thế nào:

“Điều duy nhất có thể mang lại cho mẹ tôi chút thỏa mãn nào là việc trang trí ngôi nhà của chúng tôi. Là một kiểu Bốn, bà đã tốn nhiều công sức để khiến cho ngôi nhà ngoại ô của chúng tôi trở nên nổi bật. Khi đến lượt phòng tôi

được trang trí, bà dỡ bỏ tất cả các poster của tôi và thay chúng bằng giấy dán tường với đủ loại màu pastel. Tôi cảm thấy như bị chối bỏ. Tôi ghét điều đó, nhưng tôi biết bà sẽ không thay đổi ý định, nên tôi cũng không trở nên buồn bực. Tranh cãi với bà về việc này là một hành động chỉ khiến tôi tốn năng lượng.”

“Bạn càng nhắc đến điều này, tôi càng muốn giải quyết nó.”

Mặc dù kiểu Chín thường có vẻ ủng hộ người khác, họ có một Bản chất cứng đầu và hay kháng cự, một khao khát không bị ảnh hưởng bởi bất cứ ai hay thứ gì có thể đe dọa đến sự bình yên của họ. Những người khác có thể nghĩ rằng kiểu Chín là những người thụ động, mặc dù bên trong họ chất chứa rất nhiều sức mạnh và lòng kiên định – nhằm để không bị ai quấy rầy. Bên dưới lớp mặt nạ bình thản, kiểu Chín cứng rắn như những bức tường bằng gạch; qua một giới hạn nào đó, họ sẽ không suy chuyển.

Trong khi rất nhiều kiểu Chín không muốn bị thay đổi hay ảnh hưởng bởi người khác, những kiểu Chín thiếu lành mạnh hơn cũng không muốn bị ảnh hưởng bởi phản ứng của chính họ với những sự kiện xảy ra. Họ cảm thấy bất cứ điều gì làm xáo động tình hình đều mang tính đe dọa. Điều này không chỉ bao gồm những cảm xúc tiêu cực mà, trở trêu thay, cả những cảm xúc tích cực. Cho phép bản thân trở nên quá phấn khích cũng là một điều gì đó đe dọa đến sự cân bằng cảm xúc trong họ như một thảm họa thực sự.

Lạ lùng thay, không cần biết những hoàn cảnh sống của họ khó khăn đến mức nào, những cá nhân kiểu Chín thiếu lành mạnh từ chối bất cứ sự giúp đỡ nào nhằm đưa họ thoát khỏi tình cảnh đó. Sự kiên nhẫn của họ biến thành một sự chịu đựng đầy ảm đạm: cuộc sống là để vượt qua, chứ không phải để sống, và càng không phải để tận hưởng. Bất cứ niềm vui thú nào họ cho phép bản thân cảm nhận đều được dùng để khiến họ phân tâm khỏi sự chết chóc trong nội tâm ngày càng lớn dần lên. Thế nhưng, việc ăn đồ ăn vặt trong khi xem

những bộ phim chiếu lại trên ti vi, đi chơi với bạn bè hay sống thông qua người khác không thể nào che đậy được hết nỗi đau của việc nhận ra rằng cuộc sống của họ đang bất động.

HÃY NGỪNG VIỆC TRÌ HOÃN CUỘC SỐNG

Dành một vài phút trong cuốn Nhật ký Nội tâm để tự hỏi bạn đang trì hoãn việc hiện diện một cách trọn vẹn trong cuộc sống của mình bằng những cách nào? Bạn thường nhấn nút rung hoãn báo thức khi nào và như thế nào? Có những điều kiện cụ thể nào có thể kích hoạt hành vi này? Tại nhà của bạn? Tại văn phòng? Với những người hay những hoàn cảnh cụ thể nào? Trong những trường hợp nào bạn bắt buộc phải tỉnh dậy?

Sự giận dữ và cơn phẫn nộ bị kìm nén

Kiểu Chín trung bình thấp thường không có tính cách hung hăng (hay thậm chí là quyết đoán) trong họ. Tuy vậy, đằng sau vẻ ngoài hài lòng và trung lập, chúng ta tìm thấy rất nhiều giận dữ và hằn học mà kiểu Chín không muốn công nhận, không nói gì đến việc đối mặt với chúng.

Giận dữ là một phản ứng bản năng, và nếu không được xử lý, rốt cục chúng sẽ biến thành cơn phẫn nộ. Nếu cơn phẫn nộ trong họ mãi bị đè nén, nhiều cảm xúc và năng lực mạnh mẽ thuộc về con người khác – thậm chí khả năng trải nghiệm tình yêu – cũng sẽ bị đè nén. Kiểu Chín trung bình sợ rằng nếu họ để cho cơn phẫn nộ trong mình trỗi dậy, họ sẽ đánh mất hai điều quan trọng nhất trong cuộc sống của họ: sự bình yên trong tâm hồn và khả năng kết nối với những người khác. Nhưng thực ra, phải là ngược lại mới đúng. Khi kiểu Chín nhận thức được cơn giận bị đè nén của bản thân, nó sẽ trở thành nguồn năng lượng giúp họ thoát khỏi sự trì trệ trong tâm hồn.

Kiểu Chín trở nên tức giận (đầy phần nộ và tiêu cực) vì rất nhiều lý do, không phải tất cả đều hiển nhiên. Trong vô thức, họ tức giận vì họ cảm thấy không có “không gian” để sống cuộc sống của chính mình. Họ quá bận rộn hỗ trợ người khác và duy trì các mối quan hệ tốt đẹp đến nỗi sự hằn học bắt đầu lớn dần lên. Họ cũng trở nên giận dữ bởi họ cảm thấy người khác liên tục làm họ buồn phiền, ép họ phải hành động trong khi họ chỉ muốn được yên thân, hay gọi nhắc cho họ về những vấn đề và khó khăn trong khi họ không muốn nghĩ đến chúng. Cuối cùng, kiểu Chín tức giận bởi vì người khác có thể lạm dụng hay lợi dụng họ theo cách nào đó, và họ cảm thấy bất lực khi không thể làm gì.

Những kiểu Chín thiếu lành mạnh hơn có xu hướng trở thành “thảm chùi chân” và chịu đựng một cách thụ động bất cứ điều gì người khác xả lên họ. Những kiểu Chín trung bình trở nên đóng băng bất cứ lúc nào họ cần phản ứng theo bản năng để bảo vệ bản thân. Họ cảm thấy không thể nào phòng vệ một cách thích đáng, lên tiếng bảo vệ chính mình, hay có những hành động đúng thời điểm để mở rộng những mối quan tâm của chính họ. Cảm giác không có sức mạnh chính là một trong những nguyên nhân lớn nhất dẫn đến những cơn phần nộ bị kìm nén.

Chúng ta thường nghĩ đến sự tức giận như một điều gì đó tiêu cực. Tuy nhiên, khía cạnh tích cực ít được biết đến của nó chính là khả năng xóa tan mọi rào cản khiến cho chúng ta bị khóa chặt trong những lối mòn cũ của chính mình. Tồn tại một mặt có lợi của sự giận dữ mà chúng ta có thể gọi là cơn giận linh thiêng – khả năng đứng lên, vạch ra một giới hạn và bảo vệ bản thân. Phần lớn hành trình khám phá bản thân của kiểu Chín liên quan tới việc nhận ra năng lượng của họ đã bị chặn đứng như thế nào và cho phép bản thân cảm nhận cơn tức giận của chính mình.

TÍCH HỢP CƠN GIẬN CỦA BẢN THÂN

Bạn cần luyện tập việc chấp nhận những cơn giận dữ và nhìn nhận chúng như nguồn năng lượng mà bạn có quyền được cảm nhận và luyện tập. Trên phương diện tinh thần, cơn giận dữ cho chúng ta khả năng nói “không” – bảo vệ chúng ta khỏi thứ mà ta không muốn trong cuộc sống của mình. Do vậy nó sẽ trở nên có ích nếu bạn có thể bắt đầu bằng việc cho phép bản thân nói “không” với những điều bạn thực sự không muốn. Nếu từ đó bạn cảm thấy tội lỗi hay sợ hãi, hay chú ý những phản ứng đó và giữ bình tĩnh cũng như tập trung. Tuy nhiên, hãy trở nên chánh niệm để có thể nói “không” trong những tình huống có ý nghĩa và thích hợp: nếu bạn phạm sai lầm, hãy phạm sai lầm về phía lạm dụng việc nói “không”, ít nhất trong một khoảng thời gian, cho đến khi bạn trở nên thuần thục hơn.

PHẢN ỨNG VỚI CĂNG THẲNG: KIỂU CHÍNH BIẾN THÀNH KIỂU SÁU

Như chúng ta đã thấy, các cá nhân kiểu Chính nỗ lực xử lý căng thẳng bằng cách hạ thấp những lựa chọn và khao khát của bản thân và thoái lui vào chốn thiêng liêng nội tâm. Khi những kỹ thuật chống chọi này trở nên không đủ để họ đối mặt với những nỗi lo lắng của mình, kiểu Chính trở thành kiểu Sáu, những người đầu tư thời gian vào những ý tưởng hay mối quan hệ mà họ tin tưởng sẽ mang lại cho họ sự an toàn và cân bằng.

Khi những nỗi lo lắng và bất an trỗi dậy, kiểu Chính tập trung hoàn toàn vào công việc và các dự án. Cứ như thể sau khi để mọi thứ vượt qua tầm tay trong một thời gian, họ đột nhiên bật dậy và cố gắng giải quyết tất cả mọi thứ cùng một lúc trong một khoảng thời gian hoạt động một cách hoảng loạn dưới áp lực lớn. Cùng lúc đó, họ phản ứng lại những yêu cầu của người khác, trở nên phòng vệ và hung hăng – thụ động. “Triết lý cuộc sống” tích cực của họ

đổ vỡ, hé lộ ra những nghi hoặc và bi quan mà bấy lâu nay họ vẫn chống lại. Cũng giống như kiểu Sáu, kiểu Chín dưới áp lực sẽ bắt đầu nói ra những lời phàn nàn họ từng giấu kín về người khác cũng như về số phận của họ. Xả cơn giận giúp họ giảm căng thẳng trong thời gian ngắn, nhưng tác dụng của nó thường không lâu dài bởi kiểu Chín vẫn chần chừ không muốn đối diện với cội rễ của những bất hạnh mà họ cảm thấy. Dưới áp lực lớn, họ có thể phát triển một tâm lý bao vây. Những sự nghi hoặc mang tính hoang tưởng nhanh chóng dẫn đến việc họ đổ lỗi rằng người khác gây rắc rối cho họ và phản ứng một cách bướng bỉnh.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG: KHI KIỂU CHÍN GẶP RẮC RỐI

Nếu kiểu Chín trải qua một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng mà không có hỗ trợ hay được trang bị đầy đủ những kỹ năng đối phó, hoặc nếu họ bị ngược đãi một thời gian dài trong thời thơ ấu, họ có thể vượt qua điểm sức đề đến với các khía cạnh thiếu lành mạnh của kiểu tính cách này. Điều này khiến họ nhận ra một sự thật đáng sợ rằng những vấn đề và xung đột trong cuộc sống của họ sẽ không biến mất mà thậm chí còn trở nên tệ hơn. Hiện thực có thể ép họ phải đối diện với các vấn đề của mình. (Mặc dù kiểu Chín luôn phủ nhận các vấn đề này, ví dụ như khi cảnh sát mang con của họ về nhà, hay người bạn đời với chứng nghiện rượu nhẹ bị sa thải do say rượu, hay khối u trên ngực không biến mất như họ hy vọng.)

Khi kiểu Chín nhận ra những điều này, mặc dù có vẻ đáng sợ, nhưng nó sẽ là một bước ngoặt trong cuộc sống của kiểu Chín. Một mặt, họ có thể trở nên bướng bỉnh hơn và kiên quyết giữ lấy ảo tưởng dễ chịu rằng mọi thứ đều ổn. (“Tại sao mọi người lại tìm cách khiến tôi buồn bực?”, “Bạn càng nhắc đến điều này, tôi càng không có ý định giải quyết nó!”) Nếu kiểu Chín tiếp tục giữ

lấy thái độ này, họ có thể đi tới những phạm vi thiếu lành mạnh hơn trong tính cách. Khi bạn hay một ai đó mà bạn biết biểu hiện những dấu hiệu đáng báo động này trong một thời gian dài – nhiều hơn hai hay ba tuần – thì tìm kiếm sự tư vấn, trị liệu hay các hình thức hỗ trợ khác là việc cực kỳ nên làm.

NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG BÁO ĐỘNG	
RỐI LOẠN TIỀM NĂNG	
Rối loạn phân ly, các rối loạn phụ thuộc và phân liệt, trầm cảm (thường mất đi khoái cảm), trầm cảm mất khoái cảm, phủ nhận thái quá, hội chứng giải thể nhân cách dài hạn và nghiêm trọng.	• Phủ nhận các vấn đề sức khỏe, tài chính, hay cá nhân nghiêm trọng. • Bướng bỉnh và cự tuyệt không chịu tìm kiếm sự giúp đỡ. • Nhận thức và sức sống nói chung bị tổn hại và kìm nén. • Cảm giác không thỏa đáng và thờ ơ chung. • Phụ thuộc vào người khác và cho phép bản thân bị lợi dụng. • Trầm cảm kinh niên và vô cảm. • Phân ly trầm trọng (cảm giác lạc lối, bối rối, và mất kết nối một cách sâu sắc).

CÁC BÀI TẬP GIÚP KIỂU CHÍNH PHÁT TRIỂN

• Trong khi sự khiêm tốn chân thành là một đặc điểm đáng trân trọng trong mỗi người, tính cách này không phải là điểm bạn cần phát triển. Hãy học cách phân biệt giữa khiêm tốn thực sự với xu hướng hạ thấp bản thân cũng như những khả năng của bạn. Nói cách khác, hãy nhớ đến vai trò xã hội của kiểu Chính, Người Không Có Gì Đặc Biệt, và để ý xem khi nào bạn rơi vào tình trạng đó. Bạn có thể cảm thấy choáng ngợp bởi những vấn đề trong cuộc sống và bạn không thể giúp gì nhiều cho người khác, nhưng một cái nhìn thật nhanh vào những xung đột, tàn bạo, hay khổ đau trên thế giới có thể mang bạn tới một sự hiểu biết thâm lặng về những gì bạn có thể làm. Nếu có một nguồn năng lượng cần thiết để lấy lại cân bằng cho thế giới hỗn loạn này, thì đó chắc chắn là sự bình tĩnh, khả năng chữa lành, và năng lượng hòa giải của các kiểu Chính lành mạnh. Biết được khi nào bạn thực sự kết nối với chính mình, và bạn có mọi sức mạnh và khả năng bạn cần cho bất cứ tình huống nào bạn phải đối diện.

- Hãy học cách trân trọng chữ *không*. Việc không muốn làm người khác thất vọng là điều khá tự nhiên, nhưng khi bạn đối diện với một hoàn cảnh khiến bạn không thoải mái, bạn nên cho người khác biết về sự nghi ngại của bản thân ngay từ đầu thay vì chấp nhận nó trong yên lặng để rồi sau này phải hối hận. Hơn thế, người khác sẽ có xu hướng buồn bực về bạn hơn nếu bạn chống đối những kế hoạch của họ một cách hung hăng – thụ động ngay sau khi bạn đã đồng ý với họ. Hầu hết mọi người muốn biết ý kiến và lựa chọn thực sự của bạn là gì – kể cả khi điều đó không quan trọng với bạn ngay thời điểm đó.

- Học cách nhận ra điều bạn muốn trong một hoàn cảnh nhất định. Thường thì bạn sẽ quá bận rộn trong việc nhìn nhận những ý kiến và quan điểm của người khác đến mức bạn bỏ quên ý kiến của chính mình. Thói quen này sẽ khiến bạn không thể nhận ra điều mình muốn ngay lập tức. Nếu cần thiết, đừng ngại yêu cầu mọi người cho bạn vài phút để suy nghĩ về các lựa chọn. Và đừng sợ việc theo đuổi quan điểm mà bạn thích. Hãy nhớ rằng bạn được phép có những mong muốn của riêng mình.

- Hãy học theo kiểu Ba lành mạnh và đầu tư thời gian cũng như năng lượng vào việc phát triển bản thân cũng như những tài năng của bạn. Có rất nhiều cách dễ chịu và đúng đắn để sử dụng thời gian của bạn, đồng thời khiến bản thân vui vẻ như đi chơi cùng bạn bè hay những người thân yêu – nhưng hãy đảm bảo rằng bạn không lừa dối bản thân mình thông qua việc bỏ mặc sự phát triển của bản thân. Những vật lộn ban đầu sẽ làm trĩu nặng rất nhiều bất an về bản thân bạn, nhưng phần thưởng của việc kiên trì trong công cuộc phát triển bản thân sẽ lớn hơn và có giá trị hơn rất nhiều. Hơn thế nữa, đầu tư vào chính bản thân mình sẽ không khiến bạn phải từ bỏ kết nối với người khác: mọi người đều sẽ được nhờ từ một người mạnh mẽ và nhận thức đầy đủ hơn như bạn.

- Hãy để ý khi bạn đang tưởng tượng về một mối quan hệ với ai đó thay vì thực sự kết nối với anh ấy hay cô ấy. Với hầu hết mọi người, ngồi trên ghế bành cùng bạn trong khi bạn đang mơ mộng đến một chuyến dã ngoại hay tập gần đây nhất của chương trình ti vi bạn yêu thích không phải là điều gì dễ chịu. Nếu bạn bắt gặp bản thân đang “tách rời hiện thực” với một người nào đó cụ thể, hãy hỏi chính mình liệu bạn có cảm thấy khó chịu hay tức giận với họ về điều gì. Trong bất cứ trường hợp nào, nói về điều đó cũng sẽ giúp bạn tái kết nối với chính mình và với họ.

- Hãy học cách nhận biết và xử lý sự tức giận của bạn. Với hầu hết các kiểu Chín, tức giận là điều gì đó cực kỳ mang tính đe dọa. Trong mọi cảm xúc, đây là thứ cảm xúc dễ có khả năng phá hủy sự bình yên trong tâm hồn của bạn nhất. Tuy nhiên, bạn chỉ có thể kết nối với sức mạnh nội tâm của chính bạn thông qua giận dữ. Tất nhiên, điều này không có nghĩa bạn phải đi ra ngoài và la hét người khác cũng như trở nên hung hăng với người lạ. Nhưng nó có nghĩa là khi cảm thấy tức giận, bạn hoàn toàn có thể nói với người khác rằng họ đang làm bạn buồn bực. Hãy học cách cảm nhận cơn tức giận trong cơ thể. Nó như thế nào? Bạn cảm thấy nó mạnh mẽ nhất ở nơi nào trong cơ thể? Hãy làm quen với nó dưới dạng xúc giác trên cơ thể để giúp cho bản thân bạn không sợ nó nữa.

PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KIỂU CHÍN

Một trong những nguồn sức mạnh lớn nhất của kiểu Chín là sự kiên nhẫn tuyệt vời của họ: một thái độ “chấp nhận” người khác sâu sắc khiến cho những người đó có thể phát triển theo cách của chính họ. Đây là phẩm chất được tìm thấy trong những bậc phụ huynh tốt, những người kiên nhẫn dạy con cái họ những kỹ năng mới trong khi giữ một khoảng cách đầy tôn trọng nhưng cũng đầy can trọng.

Sự kiên nhẫn của kiểu Chín được hỗ trợ bởi sức mạnh thâm lặng cũng như khả năng chịu đựng to lớn của họ. Họ có khả năng “duy trì sự mạnh mẽ” trong gian khổ và những trải nghiệm khó khăn. Kiểu Chín thường chống chọi một cách bền bỉ với những người tranh đua với họ trong môi trường làm việc hay trong các mối quan hệ – giống như cuộc đua giữa con rùa và con thỏ vậy. Khi họ ở trạng thái lành mạnh, kiểu Chín có khả năng theo đuổi những mục tiêu một cách ổn định và kiên trì và thường đạt được thành tựu. Ý chí của họ được giải phóng, và họ khám phá ra một sự can đảm và một sức bền tuyệt vời – xứng đáng là kiểu tính cách trung tâm của Bộ ba Bản năng.

Các kiểu Chín lành mạnh cũng giải quyết những cuộc khủng hoảng cực kỳ hiệu quả, bởi họ có một sự cân bằng nội tâm không ai sánh bằng. Những sự thăng trầm trong cuộc sống; hay những vấn đề, khó khăn và thảm họa; cũng không thể đẩy họ ra khỏi sự cân bằng mà họ có. Khi tất cả những người khác đều phản ứng với nỗi bất an, kiểu Chín trở thành người trung tâm tĩnh lặng và yên bình có thể tiến lên phía trước và giải quyết mọi thứ.

André biết điều này đơn giản – nhưng cũng đầy thách thức – như thế nào:

“Thoát khỏi thời kỳ bất ổn và vô cảm thực ra rất đơn giản: tôi thừa nhận với bản thân mình có điều gì đó không ổn, và nói với một người tôi tin tưởng về cảm xúc của chính mình. Tôi tin tưởng những gì tôi cảm thấy. Việc kết nối với những cảm xúc ‘hỗn độn’ là một điều đau đớn, nhưng làm như vậy giúp tôi làm chúng tan biến. Một chiến thuật khác là tái kết nối với cơ thể tôi bằng cách đi tập gym, đi mát xa... Có một chú chó cũng là một trải nghiệm tuyệt vời. Chú chó của tôi thực sự ‘sống trong khoảnh khắc’ và đòi hỏi tôi phải hoàn toàn tập trung vào nó, khiến tôi khó có thể ở trong trạng thái zombie.”

“Tất cả chúng ta đều có thể hòa thuận.”

Những kiểu Chín lành mạnh đón nhận mọi người một cách tuyệt vời, đây chính là một tài năng đặc biệt quan trọng trong thế giới đa dạng ngày nay.

(Điều này ám chỉ việc tại sao các kiểu Sáu, những người có tính loại trừ người khác và luôn tách mọi người vào các nhóm “trong” và nhóm “ngoài”, cần phải hợp thể lên kiểu Chín.) Trong khi kiểu Chín luôn nhìn thấy những điều tốt đẹp ở người khác (và khao khát được hòa vào họ), những kiểu Chín thực sự lạnh mạnh còn có thể thấy những điều tốt đẹp trong chính họ. (Và khao khát được trở nên độc lập hơn cũng như được tham gia một cách cá nhân vào cuộc sống.)

Mặc dù các kiểu Chín rõ ràng có hứng thú với việc hỗ trợ người khác, họ không xem mình là Người Giải cứu hay Hỗ trợ. Họ được trân trọng bởi có thể lắng nghe mà không phán xét, mang đến cho người khác tự do cũng như phẩm chất của một triết lý sống-và-cứ-sống. Họ tha thứ và tin tưởng người khác, luôn tìm kiếm một lời giải thích tích cực cho mọi tình huống. Khả năng cho mọi người không gian và lắng nghe một cách công bằng khiến họ luôn được người khác tìm đến. Họ có thể tìm thấy niềm vui trong việc cân nhắc nhiều quan điểm khác nhau, nhưng cũng có thể có một quan điểm chắc chắn khi cần thiết. Sự đơn giản, trong sáng, thẳng thắn và chân thành của họ khiến mọi người cảm thấy dễ chịu và tin tưởng họ.

Trong những kiểu Chín lạnh mạnh, những khác biệt về quan điểm, xung đột hay căng thẳng được họ cho phép diễn ra và thậm chí là được trân trọng. Họ thường có khả năng tìm ra một kết luận mới có thể giải quyết những mâu thuẫn hay xung đột ở một tầm cao khác. Do đó, kiểu Chín có thể cực kỳ sáng tạo, mặc dù họ có xu hướng khiêm tốn về tài năng của mình. Hơn thế, kiểu Chín thường không thể hiện bản thân thông qua lời nói – mà qua âm nhạc, nghệ thuật, vẽ hay nhảy múa. Họ có thể trở nên cực kỳ giàu tính tưởng tượng và họ thích việc khám phá thế giới của những giấc mơ và biểu tượng. Kiểu Chín suy nghĩ một cách tổng quát và khao khát được hòa mình với vũ trụ. Những câu chuyện tưởng tượng là một cách để họ nói về những chủ đề lớn

hơn về Bản chất con người cũng như về trật tự mang tính đạo lý của sự tồn tại: cuối cùng thì, mọi thứ đều tốt và sẽ được giải quyết như phải thế.

CON ĐƯỜNG HỢP THỂ: CHÍNH TRỞ THÀNH BA

Kiểu Chính nhận ra bản thân và duy trì sự lành mạnh bằng cách nhận ra những giá trị Bản chất của chính họ, giống như những kiểu Ba lành mạnh. Trên thực tế, họ sẽ vượt qua Vai trò Xã hội của mình, Người Không Có Gì Đặc Biệt, và nhận ra rằng họ xứng đáng với thời gian và năng lượng của chính mình. Họ cố gắng phát triển bản thân cũng như những tiềm năng họ có, ra ngoài thế giới, để người khác biết về năng lực của họ.

Trở ngại lớn nhất đối với sự nhận biết bản thân của họ chính là xu hướng đắm chìm vào sự trì trệ của kiểu Chính. Những kiểu Chính đang trên đường hợp thể thường xuyên trải nghiệm cảm giác nặng nề và buồn ngủ bất cứ khi nào họ cố gắng làm điều gì đó tốt cho bản thân. Nhưng khi họ đã hợp thể, họ sẽ thấy năng lượng của mình tăng lên, và cùng với nó bản sắc độc đáo của họ trỗi dậy. Sau quãng thời gian nghĩ về chính mình như những người vô hình trong phần lớn thời gian cuộc sống, những kiểu Chính trên đường hợp thể cảm thấy ngạc nhiên bởi người khác không chỉ lắng nghe mà còn tìm đến họ. Khi họ nhận ra giá trị thực sự của bản thân, người khác càng cảm kích họ nhiều hơn. Khi họ lấy lại sức sống trong Bản chất của mình, họ có thể tiếp thêm năng lượng cho người khác. Do đó, khi các kiểu Chính hợp thể khám phá ra giá trị Bản chất của họ, họ thấy nó được phản chiếu trong người khác, điều làm họ ngạc nhiên và vui sướng.

Những kiểu Chính trên con đường hợp thể cũng kết nối với trái tim, trung tâm nhân dạng của họ, và thể hiện bản thân qua một bản sắc giản đơn có thể khiến người khác cảm động. Họ có khả năng chứng tỏ bản thân khi cần, hiểu rằng sự chứng tỏ bản thân đó không giống với thái độ hung hăng. Hơn thế, sự

cực tuyệt hiện thực trong họ dần tan biến, khiến họ linh hoạt và dễ thích nghi hơn với nhiều hoàn cảnh sống.

Tất nhiên, quá trình hợp thể của kiểu Chín không bao gồm sự bắt chước những phẩm chất của kiểu Ba. Trở nên có mục tiêu, hay cạnh tranh, và lo lắng về hình ảnh bản thân không giúp kiểu Chín xây dựng một lòng tự tôn chân thành – ngược lại, việc đó sẽ khiến cho những nỗi bất an về giá trị bản thân của họ kéo dài khiến họ tách rời với nhân dạng thực sự của chính mình. Nhưng khi kiểu Chín tìm được nguồn năng lượng để đầu tư vào sự phát triển bản thân của chính họ, tình yêu và sức mạnh trong trái tim họ trở thành một năng lượng không thể đánh bại và có khả năng chữa lành mọi người trong thế giới của họ.

BIẾN TÍNH CÁCH THÀNH BẢN CHẤT

Cuối cùng, kiểu Chín lấy lại được Bản chất của họ bằng việc đối diện với Nỗi sợ Cơ bản về việc đánh mất kết nối và từ bỏ niềm tin rằng sự tham gia vào thế giới của họ là không quan trọng – rằng họ không cần phải “hiện diện”. Họ nhận ra rằng cách duy nhất để thực sự đạt được sự hoàn thiện và trọn vẹn mà họ kiếm tìm không phải là việc “tách rời hiện thực” để đi vào những cõi tưởng tượng, mà bằng cách hoàn toàn hòa mình vào khoảng khắc hiện tại. Để làm được điều này, họ phải lập tức kết nối trở lại với Bản chất vốn có và với thể chất của mình. Họ cũng phải đối diện với những cảm xúc giận dữ và phần nộ bị kìm nén cực kỳ đe dọa đến cảm nhận về bản ngã mà họ có. Nhưng khi kiểu Chín hiện diện với chính bản thân mình và có khả năng hóa giải cơn giận của mình, họ sẽ bắt đầu cảm nhận được sự cân bằng và ổn định mà họ tìm kiếm. Từ nguồn sức mạnh nội tâm này, kiểu Chín trên con đường nhận ra bản thân sẽ trở thành những thể lực bất bại, tinh tế, mạnh mẽ và hòa mình với thiên

ý của Đấng Tối cao. Chúng ta có thể tìm thấy những phẩm chất đó trong các kiểu Chín nổi bật như Abraham Lincoln hay đức Đạt lai Lạt ma.

Nhằm đạt được kết nối và sự trọn vẹn thực sự, cội thực tại của những trải nghiệm trần thế là thứ mà kiểu Chín phải học cách chấp nhận và đón nhận. Mặc dù có rất nhiều khía cạnh của thực tại vượt lên trên thế giới trần tục, chúng ta không thể nhận thức bằng việc xóa bỏ hay chối từ thế giới này. Nói cách khác, chúng ta không thể vượt lên trên khả năng của loài người. Chỉ bằng việc đón nhận nó, chúng ta mới có thể đạt được sự trọn vẹn trong Bản chất của mình.

Khi kiểu Chín nhận ra và chấp nhận sự thật này, họ trở nên tự chủ và độc lập một cách tuyệt vời. Họ học cách khẳng định bản thân một cách tự do và trải nghiệm nhiều bình yên, tĩnh tại, và hài lòng hơn. Khả năng tự chủ giúp họ tạo ra những mối quan hệ đầy thỏa mãn với người khác bởi họ thực sự hiện diện với chính họ – đầy sức sống, thức tỉnh, tỏa sáng và nhạy bén. Họ trở thành những người nhiều năng lượng và vui vẻ, họ xây dựng hòa bình và chữa lành thế giới.

Không còn tách rời hiện thực hay buồn bã, họ nhận ra mình thực sự thích hòa mình cùng thế giới và tìm thấy những điều tuyệt vời cho chính mình, như Red cảm nhận:

“Hạnh phúc là khi được hòa mình cùng thứ gì đó trọn vẹn và đủ đầy.”

WILLA CATHER

“Tôi biết chính xác mình cần phải nói và làm gì, và tôi có quyền và sức mạnh để làm điều đó. Tôi ngừng việc cố gắng làm hài lòng người khác và tập trung vào việc làm hài lòng chính bản thân mình. Kỳ lạ thay, nỗ lực thỏa mãn những nhu cầu của chính tôi thường thỏa mãn cả nhu cầu của nhóm, và cứ như

vậy, bằng việc tập trung vào nhu cầu của bản thân, tôi đã vô tình nhận ra nhu cầu của cả nhóm.”

SỰ TRỞI DẬY CỦA BẢN CHẤT

Kiểu Chín nhớ ra những phẩm chất Bản chất của sự toàn vẹn và hoàn thiện. Họ nhớ về sự kết nối của vạn vật – rằng không có gì trong vũ trụ này tồn tại tách biệt một mình. Sự hiểu biết này mang lại cho họ sự bình yên trong tâm hồn, và mục đích sống của kiểu Chín, theo quan điểm của Bản chất, là trở thành một bằng chứng sống của Bản chất tâm linh của hiện thực và, do đó, của sự hợp nhất trong Bản chất thực sự của chúng ta.

Những kiểu Chín được giải phóng trở nên hoàn toàn hiện diện và nhận thức được sự toàn vẹn và hợp nhất của việc tồn tại, đồng thời duy trì được một bản sắc cá nhân. Những kiểu Chín thiếu lành mạnh hơn có khả năng nhận thức được hàng loạt khía cạnh của thực tại, nhưng họ thường lạc lối hay hòa tan vào khung cảnh xung quanh. Những kiểu Chín được giải phóng không bỏ quên bản thân trong những trạng thái đó hay đánh mất chính mình vào những ảo mộng lý tưởng. Họ nhìn thấy cái thiện và cái ác hòa lẫn vào nhau. (“Chúa mang những cơn mưa tới cả kẻ tốt và người xấu.”) Họ chấp nhận sự hợp nhất trở trêu của những điều trái ngược – rằng khoái cảm và sự đau đớn, nỗi buồn và niềm vui, cái thiện và cái ác, cuộc sống và cái chết, sự sáng rõ và sự bí ẩn, sức khỏe và bệnh tật, phẩm hạnh và khuyết điểm, sự thông thái và sự ngu ngốc, bình yên và nỗi bất an – tất cả đều kết nối với nhau.

Đây là bài học mà Martin, một chuyên viên cố vấn kinh doanh, đã học được:

“Sau khi vợ tôi qua đời năm ngoái, tôi đã suy sụp cho đến khi nhận ra rằng cuộc sống và cái chết của cô ấy là một phần của thứ gì đó lớn hơn. Có thể đó là thứ mà tôi không thể hiểu, nhưng nó là vĩnh hằng. Khi tôi đã chấp nhận sự

toàn vẹn của cuộc sống, khi đó cái chết của cô ấy cũng chỉ là một phần của sự toàn vẹn lớn hơn đó, và thế là tôi đã có thể chấp nhận nó.”

Một phẩm chất Bản chất của kiểu Chín là thứ mà Oscar Ichazo gọi là “Tình yêu Thiên liêng”, mặc dù nó cần phải được hiểu một cách đúng đắn. Tình yêu Bản chất mà chúng tôi nhắc đến chính là một phẩm chất sống động của Thực Thể, thứ tuôn chảy, biến đổi, và đập tan mọi rào cản trước nó. Nó vượt lên cảm giác bị tách biệt và cô lập trong những ranh giới của cái tôi, những vấn đề thường ảnh hưởng tới Bộ ba Bản năng. Đây là lý do tại sao tình yêu thực sự có thể khiến ta hoảng sợ – nó dẫn đến sự tan biến của các ranh giới và cái chết của cái tôi. Mặc dù vậy khi ta học cách đón nhận những hành động của Tình yêu Thiên Liêng, chúng ta tái kết nối với đại dương Thực thể và nhận ra rằng trong cốt lõi của chính mình, chúng ta chính là Tình yêu này. Chúng ta là những Hiện diện vô giới hạn, sống động và có khả năng biến đổi của một nhận thức đầy yêu thương, và chúng ta đã luôn như vậy.

ĐÁP ÁN	
• 15: Bạn không thuộc loại khép mình (Bốn, Năm, hay Chín). • 15-30: Bạn không phải là một kiểu Chín. • 30-45: Bạn có những vấn đề của kiểu Chín, hoặc có một phụ huynh thuộc kiểu Chín. • 45-60: Bạn gần như chắc chắn có tính cách của kiểu Chín. • 60-75: Bạn gần như chắc chắn là kiểu Chín (nhưng có thể là một kiểu khác nếu bạn nghĩ về kiểu Chín một cách quá hạn hẹp).	Những người Kiểu Chín thường hay tự nhận nhầm bản thân là kiểu Hai, Năm hay Bốn. Hai, và Bảy là những kiểu tính cách thường tự nhầm bản thân với kiểu Chín.

PHẦN 3

CÁC CÔNG CỤ CHUYỂN ĐỔI

Chương 16

HỆ THỐNG ENNEAGRAM VÀ VIỆC THỰC HÀNH TÂM LINH

BẢN THÂN HỆ THỐNG ENNEAGRAM không phải là con đường tâm linh. Nó là một công cụ đặc biệt hữu ích cho bất kỳ hành trình nào mà chúng ta có thể sẽ đi. Tuy nhiên, những kiến thức từ công cụ Enneagram cần được luyện tập hàng ngày. Việc thực hành giúp xây dựng nền tảng từ những kiến thức mà Enneagram cung cấp cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày, và đưa chúng ta về những sự thật cơ bản mà hệ thống Enneagram cung cấp.

Những bước thực hành tâm linh để có thể vận dụng kiến thức từ hệ thống Enneagram bao gồm:

1. Đạt được trạng thái nhận thức nhiều nhất có thể.
2. Nhận ra tính cách của bản thân qua hành động.
3. Không hành động một cách bốc đồng.

Ba yếu tố trên là nền tảng cơ bản cho các công cụ và phương pháp thực hành khác trong cuốn sách này. Bất cứ khi nào chúng ta nhận thức được một đặc điểm nào đó trong tính cách của mình, chúng ta nên hít thở và thư giãn tối đa đồng thời tiếp tục quan sát sự thôi thúc trong bản thân mình cho đến khi tâm trạng chúng ta thay đổi. Phân tích lý do tại sao chúng ta ứng xử như vậy không quan trọng bằng việc nhận ra chúng ta đang hành xử như vậy, để rồi thư giãn cơ thể và không hành động bột phát.

“Một trong những vấn đề hiện nay là việc chúng ta trở nên xa lạ với đời sống tinh thần. Chúng ta hứng thú với những bản tin mới nhất trong ngày

và những vấn đề đang xảy ra từng giờ.”

JOSEPH CAMPBELL

“Thiền không phải con đường dẫn tới sự khai thác và cũng không phải công cụ để đạt được điều gì đó. Nó chỉ đơn giản là sự bình yên và an lành.”

DOGEN

Mặc dù Enneagram không phải là một con đường phát triển tinh thần hoàn chỉnh, nhưng nó có thể cung cấp cái nhìn sâu sắc cho bất kỳ ai trên con đường tâm linh hay trị liệu tâm lý. Những thông tin mà hệ thống Enneagram cung cấp, đặc biệt những chi tiết về các Cấp độ Phát triển, mặc dù không thể giúp chúng ta đạt được mục tiêu phát triển, nhưng lại là chất xúc tác cho sự phát triển lâu dài của mỗi người.

CHỌN PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

Không chỉ những tôn giáo lớn nhất trên thế giới mới cung cấp cho chúng ta vô vàn phương pháp khác nhau, mà tâm lý học hiện đại, phong trào tự phát triển bản thân và những nhà phát triển tinh thần cũng vậy. Cho dù phương pháp chúng ta chọn là gì, có thể là yoga, thiền, cầu nguyện, đọc sách khai vấn, hoặc bất kỳ hình thức khác, thì sẽ đều có ba tiêu chí để đánh giá sự hiệu quả của mỗi phương pháp.

Thứ nhất, liệu phương pháp đó có giúp chúng ta lĩnh hội được chánh niệm và có cái nhìn rộng mở hơn về cuộc sống không – hay là nó đang nuôi dưỡng những ảo tưởng về chính chúng ta, thậm chí là những ảo tưởng tiêu cực? Liệu phương pháp này có trau dồi cho chúng ta về chánh niệm và nhấn mạnh việc kết nối bản thân với ngay chính cuộc sống hiện tại của chúng ta không?

Thứ ba, liệu phương pháp này có khuyến khích chúng ta suy nghĩ về bản thân? Sự phát triển của mỗi người đều bắt nguồn từ sự khao khát có cái nhìn sâu sắc hơn vào bên trong Bản chất của mỗi chúng ta cũng như Bản chất của cuộc sống. Những câu trả lời có sẵn từ những giáo trưởng Ấn Độ hay những giáo lý bề mặt có thể ngăn cản quá trình trên. Chúng có thể khiến chúng ta cảm thấy yên tâm hơn về sự phát triển tính cách của mình, làm dịu đi những lo lắng hay những vết thương, nhưng khi một biến cố xảy ra, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra những giới hạn của bản thân thông qua của các biến cố đó.

Thực tế, cuộc sống chính là người thầy tuyệt vời nhất. Những việc chúng ta đang phải đối mặt, cho dù là khi ở công sở, hoặc khi nói chuyện với người bạn đời, hoặc khi lái xe trên đường cao tốc, đều có thể là những bài học về cuộc sống. Nếu chúng ta sống trọn vẹn cho từng phút giây hiện tại, những hoạt động mà chúng ta trải qua hàng ngày đều sẽ luôn mới mẻ và sống động, và chúng ta sẽ luôn học được điều gì đó mới từ chúng. Nhưng nếu chúng ta không sống trọn vẹn, mỗi phút giây hiện tại sẽ giống như bất kỳ phút giây nào khác, và không có gì trong cuộc sống này có thể khiến chúng ta rung động.

Không có một công cụ về mặt tâm lý hay một phương pháp tinh thần duy nhất nào là phù hợp cho mỗi người trong mọi thời điểm. Sự khác biệt về hoàn cảnh và tình trạng hiện tại thường đòi hỏi những lựa chọn khác nhau. Đôi lúc, lý trí và trái tim chúng ta có thể yên lặng, và chúng ta có thể dễ dàng đi vào thiền định, chiêm nghiệm hoặc hồi tưởng. Nhưng cũng có những lúc, chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và nhận ra rằng thiền không phù hợp vào thời điểm này, và những lúc như thế chúng ta muốn cầu nguyện hoặc tụng kinh, hoặc thiền bằng cách đi dạo một mình trong yên tĩnh.

Tính cách của chúng ta cũng sẽ thường ảnh hưởng đến việc chúng ta bị thu hút bởi những phương pháp nào. Ví dụ, những người tính cách thiên hướng rút lui (kiểu Bôn, Năm và Chín) thường mất kết nối với cơ thể, nên việc đi bộ

thiền, tập yoga, duỗi cơ thể hoặc thậm chí chạy bộ, sẽ giúp họ cân bằng trở lại. Nhưng cũng bởi vì những người này thường thích những phương pháp ít vận động, họ thường cho rằng những hình thức vận động cơ thể kể trên sẽ không giúp ích đáng kể.

Đối với những người có tính cách kiểu Ba, Bảy và Tám – những người có tính cách quyết đoán, thì việc kết nối với trái tim thông qua việc thiền định hướng tới sự yêu thương hay làm từ thiện có thể không đáp ứng mong đợi của họ về thực hành tâm linh nhưng có thể rất hữu ích. Những người thiên hướng về hành động thường cho rằng thiền là nghĩa là ngồi yên một chỗ và chẳng làm gì.

*“Cầu nguyện không phải trò giải trí nhàn rỗi của những người phụ nữ.
Nếu hiểu đúng và vận dụng đúng cách, đó là công cụ hiệu quả nhất.”*

GANDHI

Những người tính cách kiểu Một, Hai và Sáu thiên về hướng tuân thủ, lại tin rằng việc ngồi yên lặng hay được mát xa thư giãn giúp phát triển tinh thần. Đối với những người mà lương tâm là cốt lõi trong tính cách của họ, thì thay vì ngồi yên chiêm nghiệm, họ cảm thấy lẽ ra họ nên làm gì đó để giúp đỡ những người xung quanh có cuộc sống hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, bất cứ việc gì chúng ta chú tâm làm, đều có thể là nền tảng cho thực hành tâm linh nếu nó giúp chúng ta kết nối với cơ thể, mở rộng trái tim và khiến cho tâm trí chúng ta trở nên nhẹ nhàng. Những phương pháp thực hành và tiếp cận mà chúng tôi miêu tả ở đây có thể giúp chúng ta tạo ra sự cân bằng trong chính bản thân mình.

BẢY CÔNG CỤ ĐỂ TẠO RA SỰ ĐỘT PHÁ

Nếu chúng ta muốn sử dụng Enneagram trong hành trình khám phá bản thân mình, chúng ta sẽ cần những thông tin thú vị hơn là chỉ chín loại tính cách. Bản đồ tinh thần dưới đây sẽ chỉ hữu ích khi chúng ta dùng nó với những phương pháp thực hành đi kèm khác. Tóm lại, chúng tôi sẽ giới thiệu bảy công cụ mà chúng tôi nghĩ rằng không thể thiếu được trong hành trình tâm linh.

1. Tìm Kiếm Sự Thật. Nếu chúng ta thật sự muốn thay đổi, không có gì quan trọng hơn việc phát triển niềm yêu thích trong việc tìm kiếm sự thật. Tìm kiếm sự thật có nghĩa là tò mò về những điều đang xảy ra với chúng ta và thế giới xung quanh, thay vì thỏa mãn với những câu trả lời sẵn có mà tính cách đã mặc định cho chúng ta. Nếu chúng ta quan sát chính bản thân mình, chúng ta sẽ thấy rằng những lời biện hộ cho hành động hay hành vi của chúng ta phần lớn là dưới hình thức kháng cự. Những lời biện hộ đó khiến chúng ta né tránh việc nhìn sâu vào hoàn cảnh hiện tại. Ví dụ, một sự thật sâu sắc đằng sau lời mô tả “Tôi đang rất tức giận với bố mình” có thể là “Tôi thật sự rất yêu quý bố tôi và mong muốn đến tuyệt vọng tình yêu của ông ấy”. Cả hai tầng sự thật đều có thể khiến cho chúng ta, với tính cách sẵn có, khó chấp nhận. Có thể phải mất một thời gian chúng ta mới thừa nhận rằng chúng ta tức giận với bố mình và thậm chí còn lâu hơn nữa để thừa nhận rằng đằng sau sự tức giận là tình yêu.

Khi mà chúng ta học cách chấp nhận điều gì là thật ở thời điểm hiện tại, chúng ta có thể sẵn sàng chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra bên trong chúng ta, bởi chúng ta biết rằng những cảm xúc bộc phát đó không phải đại diện cho con người chúng ta. Đó có thể là những phản ứng xuất phát từ sự sợ hãi, nhưng đồng thời chúng cũng là tư liệu tuyệt vời cho tâm hồn, bởi khi phản xạ tự nhiên khiến chúng ta sao nhãng trong việc tìm ra sự thật, việc nhận ra sự sao nhãng đó có thể khiến chúng ta lại gần hơn với sự thật. Khi mà chúng ta

sẵn sàng đối mặt với sự thật, cho dù nó là gì đi nữa, chúng ta sẽ có thêm sức mạnh bên trong để đương đầu với bất kỳ thử thách nào trong cuộc sống.

2. “Không Làm Gì Cả”. Nghe có vẻ ngược đời nhưng đó là sự thật về quá trình tâm linh, bởi vì chúng ta sẽ nói đến rất nhiều những cụm từ như đấu tranh, nỗ lực hay là chấp nhận và buông bỏ. Và lời giải cho những hành động đó thường nằm ở khái niệm không làm gì cả. Một khi chúng ta hiểu ý nghĩa của việc “không làm gì cả”, chúng ta sẽ nhận ra rằng nỗ lực khó khăn nhất là nhận thức và thư giãn trong nhận thức để chúng ta có thể tách rời khỏi tính cách của chính mình và quan sát cách phản ứng của nó. Bằng cách không hành động một cách bộc phát hay kìm nén chúng, chúng ta bắt đầu nhìn thấy nguyên nhân dẫn đến những cảm xúc hay hành động đó. (Một ví dụ có thể được tìm thấy trong câu chuyện của Dons ở phần mở đầu.) Chúng ta sẽ bắt sóng được điều gì đang thực sự xảy ra với chính mình bằng cách không hành động một cách bộc phát.

“Tự do bên trong không đến từ những nỗ lực của chúng ta, nó xuất phát từ việc nhìn ra sự thật.”

ĐỨC PHẬT

“Bạn sẽ biết được sự thật, và sự thật sẽ khiến bạn tự do.”

CHÚA JESUS

3. Sẵn Sàng Cởi Mở. Một trong những nhiệm vụ hàng đầu của tính cách là tạo ra bức tường ngăn cách chúng ta với Bản chất thật của mình trên nhiều khía cạnh. Nó khiến chúng ta hạn chế những trải nghiệm của mình nếu những trải nghiệm đó không khớp với cách chúng ta hình dung về bản thân. Thông qua việc thư giãn cơ thể, khiến cho những giọng nói trong tâm trí trở nên yên lặng và cho phép trái tim chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với tình hình hiện tại,

chúng ta có thể hiểu thêm về những năng lực và phẩm chất làm giàu cho sự phát triển của bản thân. Mỗi khoảnh khắc đều có khả năng khai sáng, nuôi dưỡng và hỗ trợ chúng ta nếu chúng ta chú tâm quan sát. Cuộc sống là một món quà vô giá, nhưng hầu hết chúng ta đang đánh mất món quà đó bởi vì chúng ta đang xem bộ phim về cuộc đời mình do chính chúng ta dựng lên. Chỉ khi chúng ta học cách tin tưởng vào mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống và trân trọng sự nhận thức, chúng ta mới có thể học cách nhấn nút tắt bộ phim đó và bắt đầu sống một cuộc đời thú vị hơn, cuộc đời mà chính chúng ta là diễn viên chứ không phải đạo diễn.

4. Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ Phù Hợp. Càng nhiều sự hỗ trợ mà chúng ta nhận được, thực hành tâm linh sẽ càng trở nên dễ dàng hơn. Nếu chúng ta đang sống và làm việc trong những môi trường khác thường, thực hành tâm linh sẽ có thể đạt được, nhưng sẽ trở nên khó khăn hơn. Hầu hết chúng ta không thể nghỉ việc hoặc rời xa gia đình một cách dễ dàng, thậm chí chúng ta đang trải qua những giai đoạn khó khăn. Vì vậy, chúng ta hoàn toàn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác, những người có thể là nguồn khích lệ và đóng vai trò là nhân chứng cho sự phát triển của chúng ta. Xa hơn nữa, chúng ta có thể tìm ra các nhóm, tham gia các buổi hội thảo và tự đặt mình vào những tình huống cổ vũ cho sự phát triển của chính mình. Tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài cũng bao gồm việc sắp xếp công việc hằng ngày sao cho chúng ta có đủ thời gian nuôi dưỡng tâm hồn mình.

5. Học Từ Mọi Thứ. Một khi đã bước đi trên hành trình phát triển bản thân, chúng ta cần hiểu rằng bất cứ việc gì xảy ra trong thời điểm hiện tại đều là thứ mà chúng ta phải giải quyết ngay tại thời điểm đó. Và bất cứ điều gì diễn ra trong trái tim hoặc trí óc của chúng ta đều là nguồn tư liệu sống quý giá mà chúng ta có thể sử dụng cho việc phát triển bản thân. Thông thường chúng ta thường trốn tránh với sự thật đang xảy ra, giấu mình trong sự tưởng

tượng, bằng cách lãng mạn hóa hay bi kịch hóa hoàn cảnh của chính mình, tự biện hộ cho bản thân hoặc thậm chí nấp vào trong cái vỏ mang tên “thực hành tâm linh”. Đối mặt với chính bản thân mình và với hoàn cảnh sẽ dạy cho chúng ta biết một cách chính xác cái mà chúng ta cần để phát triển.

6. Nuôi Dưỡng Tình Yêu Thực Sự Với Chính Bản Thân. Chúng ta đã nghe rất nhiều lần câu nói “Chúng ta không thể yêu quý người khác nếu chúng ta không yêu quý chính bản thân mình.” Nhưng điều này có nghĩa là gì? Chúng ta thường liên tưởng đến việc phải có lòng tự trọng hay lúc nào cũng phải bồi dưỡng cho tâm hồn chúng ta những cảm giác tốt để có thể bù đắp cho sự thiếu thốn về cảm xúc. Thật ra, sự trưởng thành trong tình yêu của chúng ta đối với bản thân có thể đơn giản là việc chúng ta quan tâm đến sự phát triển của chính mình đủ đến mức chúng ta không chạy trốn khỏi sự khó chịu hay đau đớn gây ra bởi hoàn cảnh thực tại. Chúng ta phải yêu chính mình đủ nhiều để không rời bỏ rơi chính mình, chẳng hạn như khi chúng ta không sống cuộc sống hiện tại của bản thân. Khi mà chúng ta chìm vào nỗi lo sợ, sự ảo giác, sự căng thẳng, lo lắng, chúng ta tự tách mình ra khỏi cơ thể và cảm xúc của chính mình và cuối cùng là ra khỏi Bản chất tự nhiên của chúng ta.

Tình yêu đích thực với bản thân bao gồm sự chấp nhận toàn diện chính bản thân mình – trở về với Hiện Tại và sống đúng với con người mình mà không biến đổi bản thân thành một con người khác. Quá trình này có thể được giúp sức bởi sự đồng hành của những người sở hữu phẩm chất này ở một mức độ nào đó.

“Khi Michelangelo được hỏi ông đã tạo ra những tác phẩm điêu khắc như thế nào, ông trả lời rằng những bức tượng đã tồn tại sẵn trong những tảng đá cẩm thạch... Công việc của Michelangelo, theo cách ông nhìn nhận, đó là loại bỏ những miếng đá thừa xung quanh tạo vật của Chúa. Nói cách khác nó đã ở sẵn trong bạn. Phiên bản hoàn hảo của bạn không phải là thứ

bạn cần tạo ra, bởi Chúa đã tạo ra nó rồi... Nhiệm vụ của bạn là cho phép linh hồn thiêng liêng loại bỏ đi những suy nghĩ đầy sợ hãi đang vây quanh phiên bản hoàn hảo đó.”

MARIANNE WILLIAMSON

“Mỗi sự vật đều được tạo ra bằng sức mạnh của Chúa. Niềm vui, sự tức giận, tình yêu hay sự hào phóng của Người truyền qua những vật thể đó. Đó là lý do tại sao chúng ta bị thu hút hoặc khước từ. Không có điểm cuối cho những sự chuyển hóa đó miễn là quá trình hình thành các vật thể vẫn tiếp diễn.”

SHEIKH TOSUN BAYRAK AL- JERRAHI AL- HALVETI

7. Thực Hành. Hầu hết những phương pháp thực hành tâm linh nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc luyện tập, có thể là thiền, cầu nguyện, yoga, thư giãn hoặc chuyển động. Điều quan trọng là dành thời gian mỗi ngày để thiết lập lại sự kết nối sâu sắc hơn với Bản chất tự nhiên của chúng ta. Mục đích của việc thực hành thường xuyên (kết hợp với việc tham gia một số lớp học hay các nhóm nhỏ) là giúp nhắc nhở chúng ta một cách thường xuyên rằng chúng ta đang bị chính tính cách của mình thôi miên. Thực hành tâm linh giúp điều chỉnh những thói quen vốn đã ăn sâu trong chúng ta và tạo cho chúng ta những cơ hội để thức tỉnh khỏi cái gọi là trạng thái hôn mê một cách thường xuyên hơn và với khoảng thời gian dài hơn. Chúng ta sẽ hiểu được rằng mỗi lần chúng ta thực hành, chúng ta sẽ học được điều gì đó mới, và mỗi lần sao nhãng việc thực hành, chúng ta đã lỡ mất một cơ hội thay đổi cuộc đời mình.

Một rào cản lớn trong việc thực hành tâm linh thường xuyên đó là sự kỳ vọng vào một sự thay đổi lớn lao. Sự oái ăm nằm ở chỗ chính kỳ vọng này lại là nguyên nhân khiến chúng ta khó tạo ra được những bước ngoặt lớn trong quá trình luyện tập. Chúng ta muốn chớp lấy ngay những đột phá và muốn tái

tạo những đột phá đó bất cứ khi nào chúng ta muốn. Nhưng điều này là không thể bởi những đột phá này chỉ xảy đến khi chúng ta hoàn toàn cởi mở với hiện tại, đồng thời lường trước việc suy nghĩ quá thường xuyên về lợi ích của các đột phá có thể ngăn cản chúng ta đạt được những biến chuyển lớn. Mỗi một khoảnh khắc hiện tại là một món quà, một cách nhìn về cuộc sống và thường là khác hoàn toàn với món quà tuần trước. Thêm vào đó, chúng ta thường vin vào sự thành công trong việc thay đổi bản thân của ngày hôm nay để tự biện minh rằng mình không cần luyện tập nữa: “Thật tuyệt! Bây giờ mình đã thay đổi một cách ngoạn mục! Mình đã phát triển và mình không cần luyện tập nữa.”

Ngoài việc thực hành tâm linh hằng ngày, cuộc sống này luôn cho ta rất nhiều cơ hội để quan sát tính cách của mình thông qua những hành động và phản ứng của bản thân, từ đó mở đường cho những bản tính cốt yếu tự nhiên phát triển và từ đó giúp thay đổi tính cách. Nhưng nói suông hoặc chỉ đọc sách là không đủ. Trì hoãn chính là sự trỗi dậy của bản ngã. Thời điểm thích hợp nhất để sử dụng những công cụ tạo ra sự thay đổi đột phá là ngay bây giờ.

NÓI PHẢI ĐI ĐÔI VỚI LÀM

Nếu chúng ta thực sự thành thật về việc theo đuổi thực hành tâm linh, không chỉ mỗi ngày mà là mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống, thì chúng ta phải học cách chấp nhận sự thật. Điều này cần được thực hành ở bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống. Bằng cách nào? Ở giai đoạn khởi đầu, ai cũng có rất nhiều những thói quen xấu, những vết thương cũ và những xung đột chưa được giải quyết. Vì vậy, những người thầy tâm linh trong suốt chiều dài lịch sử đã đưa ra những hướng dẫn nhất định cho những người theo học họ. Phật khuyến khích con người tuân theo “Bát Chính Đạo” – Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngữ, Chính Nghiệp, Chính Mạng, Chính Tinh Tấn, Chính Niệm, Chính

Định. Moses giới thiệu 10 Điều Răn giúp người Do Thái sống theo những lời dạy của Chúa. Christ cũng đưa ra 10 Điều Răn và đồng thời bổ sung thêm hai điều khác, đó là “yêu quý Chúa bằng cả trái tim mình, và yêu hàng xóm như yêu chính bạn vậy”. Vì Enneagram không thuộc về tôn giáo nào, nên bạn cũng sẽ không tìm thấy lời răn dạy hoặc quy tắc đạo đức nào. Dù là theo trường phái nào, câu hỏi quan trọng nhất vẫn là: “Khi chúng ta nói chúng ta đang trên hành trình tâm linh, điều đó có nghĩa là gì?”

Trong Nhật ký Nội tâm của bạn, hãy tự khám phá câu hỏi này. Điều tối thiểu bạn phải làm mỗi ngày trên hành trình này là gì? Lý tưởng của bạn trên con đường tâm linh là gì? Để đạt được lý tưởng đó bạn cần làm những gì? Bạn đang thực sự cam kết làm những gì khi bạn nói rằng bạn muốn tạo ra đột phá và giải phóng bản thân?

Biện minh không bao giờ là đủ

Không đủ năng lượng để duy trì cuộc sống hiện tại và đầu tư vào thực hành để đạt được đột phá là lời biện minh của rất nhiều người trên hành trình tâm linh. Thật ra chúng ta đang nhận được nhiều hơn năng lượng cần thiết để thay đổi cuộc sống mỗi ngày, nhưng chúng ta lãng phí 98% năng lượng vào những căng thẳng, những cảm xúc không liên quan đến những gì đang xảy ra, vào những giấc mơ hảo huyền và những dòng suy nghĩ không hồi kết. Sự thật thì, năng lượng của chúng ta có thể phục vụ hai mục đích: nó có thể được dùng cho việc duy trì cấu trúc tính cách của chúng ta, hoặc nếu chúng ta dừng việc coi những tính cách đó là con người chúng ta, nó có thể khai phóng sự phát triển của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu trải nghiệm quá trình này, chúng ta sẽ hiểu sự cần thiết của việc xây dựng một ngân hàng năng lượng tâm linh, học cách giữ gìn và để dành chúng cho quá trình tạo ra đột phá.

“Bản chất của việc thành thạo một thứ gì đó nằm ở việc luyện tập. Sự thành thạo sẽ ở trên đường đi.”

GEORGE LEONARD

“Một trong những cách tốt nhất để kích thích sự khao khát hoàn thiện bản thân là nhận ra rằng bạn có thể chết bất kỳ lúc nào.”

GURDJIEFF

Việc tính cách của chúng ta mang những đặc điểm cản trở thực hành tâm linh cũng là một trong những lý do phổ biến dẫn đến việc trì hoãn luyện tập. (“Tôi sẽ nghiêm túc hơn trong việc thiền định ngay khi giải quyết hết mọi vấn đề trong cuộc sống, khi nhiệt độ đạt mức chính xác, khi không còn tiếng ồn, khi những người khác để tôi có thời gian suy nghĩ.”)

Hoàn cảnh và các điều kiện chỉ là một dạng trì hoãn, và nếu làm theo giọng nói trong tâm trí, chúng ta có thể sẽ phải đợi rất lâu để bắt đầu, trong khi hoàn cảnh cuộc sống sẽ không bao giờ là hoàn hảo.

“TÔI SẼ SỐNG TỈNH THỨC KHI...”

1 Tôi đã đạt được sự cân bằng toàn diện, không mắc lỗi lầm nào và có mọi thứ tôi muốn. Khi tôi đạt được sự hoàn hảo, tôi sẽ bắt đầu.

2 Tôi được yêu thương vô điều kiện bởi những người xung quanh và tôi có thể cảm nhận tình yêu đó. Khi người khác luôn luôn trân trọng tình cảm và sự hy sinh của tôi, khi những nhu cầu cảm xúc của tôi được đáp ứng, tôi sẽ bắt đầu.

3 Tôi đã đạt đủ thành tựu để cảm thấy mình thành công và có giá trị. Khi tôi có tất cả sự ngưỡng mộ và chú ý mà tôi muốn và khi tôi cảm thấy mình hoàn toàn nổi bật, tôi sẽ bắt đầu.

4 Tôi đã giải quyết hết những vấn đề về cảm xúc và đã tìm thấy giá trị thật của bản thân. Khi tôi hoàn toàn cảm thấy thoải mái bộc lộ cảm xúc với tất cả mọi người bất kỳ khi nào tôi muốn, tôi sẽ bắt đầu.

5 Tôi đã hoàn toàn cảm thấy tự tin và đủ khả năng giải quyết những vấn đề trong cuộc sống. Khi tôi toàn hoàn hiểu và thông thạo mọi thứ mà tôi cần biết trong cuộc sống, tôi sẽ bắt đầu.

6 Tôi đã nhận đủ sự hỗ trợ để cảm thấy yên tâm và vững vàng. Khi mọi khía cạnh trong cuộc sống của tôi đều được giải quyết, và không điều gì có thể khiến tôi ngạc nhiên, tôi sẽ bắt đầu.

7 Tôi hoàn toàn cảm thấy hạnh phúc và trọn vẹn và tìm thấy cái mà tôi muốn làm trong suốt cuộc đời. Khi tôi cảm thấy hoàn toàn thỏa mãn, tôi sẽ bắt đầu.

8 Tôi đã hoàn toàn độc lập và không dựa dẫm vào người khác về bất cứ điều gì trong cuộc sống. Khi tôi cảm thấy hoàn toàn kiểm soát được mọi thứ, và ý chí của tôi bị thách thức, tôi sẽ bắt đầu.

9 Tôi đã hoàn toàn cảm thấy bình yên và không có xung đột nào xảy ra. Khi không gì trên thế giới có thể khiến tôi buồn phiền, bất kỳ ai trong thế giới của tôi cũng đều hạnh phúc và bình an, tôi sẽ bắt đầu.

Cho dù có nỗ lực nhiều tới mức nào, chúng ta sẽ không thể kiểm soát tất cả những hoàn cảnh bên ngoài. Nhưng có một điều chúng ta có kiểm soát, đó là thực hành chánh niệm và sống có nhận thức một cách thường xuyên – điều mà hầu hết chúng ta né tránh.

Từ trải nghiệm cuộc sống bạn có thể thấy rằng, hầu hết những điều kiện mà chúng ta đặt ra trước khi chịu dành thời gian luyện tập sẽ không bao giờ thành hiện thực, ít nhất là ở mức độ khiến chúng ta hài lòng. Nghịch lý nằm ở chỗ khi chúng ta thực sự thực hành, chúng ta sẽ có được những phẩm chất mà chúng ta đã tìm kiếm bấy lâu nay. Điều này là bởi vì những phẩm chất đó là

một phần của Bản chất chúng ta, chứ không phải tính cách, và chúng ta có thể phát huy Bản chất của mình chỉ khi nào chúng ta thực hành.

Nhiều người trong số chúng ta kháng cự việc cởi mở và chấp nhận cuộc sống bởi *chúng ta sợ rằng nếu tinh thần chúng ta luôn luôn tràn đầy sức sống và khỏe mạnh, chúng ta sẽ quên mất mình đã từng bị tổn thương như thế nào*. Nếu chúng ta trở nên quá tâm linh, chúng ta sẽ không thể nào tiếp tục trừng phạt cha mẹ mình (hoặc một ai đó quan trọng với chúng ta trong quá khứ) vì họ đã khiến chúng ta đau khổ. Nếu chúng ta tức giận với cha mẹ mình hoặc với người bạn đời, chúng ta sẽ ăn, uống và hút thuốc thật nhiều để họ thấy chúng ta đang không hài lòng như thế nào. Nếu để cho những cảm xúc đó điều khiển cuộc sống, chúng ta đã chỉ thành công trong việc trực tiếp hành hạ bản thân.



LỢI ÍCH CỦA VIỆC THỰC HÀNH

“Có rất nhiều chủ đề liên quan đến sự phát triển bản thân (ví dụ như sự đau khổ và những vết thương chưa lành, giao tiếp và sự chín chắn của các mối quan hệ, sự thân mật và tình dục, những vấn đề liên quan đến sự nghiệp và công việc, những nỗi sợ và ám ảnh...) mà liệu pháp điều trị kiểu phương Tây nhìn chung mang lại hiệu quả nhanh hơn và tốt hơn so với thiền định. Những khía cạnh quan trọng này không thể đơn giản chỉ là chuyện cá nhân. Freud đã nói rằng ông muốn giúp mọi người học cách yêu thương và làm việc. Nếu

chúng ta không biết cách yêu và không thể làm điều có ý nghĩa trên Trái Đất này thì việc thực hành tâm linh liệu có ý nghĩa gì? Thiền có thể là một giải pháp. Nhưng nếu sau khi thiền một thời gian dài mà bạn vẫn thấy rằng nó chưa thật sự hiệu quả, hãy tìm một nhà trị liệu hoặc cách nào đó thực sự giúp bạn giải quyết vấn đề.”

JACK KORNFIELD

Lợi ích của việc thực hành

Những phẩm chất được liệt kê thông qua hệ thống Enneagram là những lợi ích thiết thực nhất để chúng ta tiếp tục hoàn thiện bản thân. Cái tôi không sở hữu những phẩm chất này (hoặc “đức hạnh”, theo cách hiểu truyền thống). Thực ra, những phẩm chất đó đối lập với hình ảnh mà chúng ta nghĩ về mình khi chúng ta cho rằng tính cách đại diện cho bản thân chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhìn ra rằng có những rào cản để giải phóng Bản chất, những phẩm chất đó bắt đầu trỗi dậy một cách ngẫu nhiên và sẵn sàng cho bất cứ lúc nào chúng ta cần – và cái tôi không đóng vai trò gì trong quá trình này. Chúng ta thực ra chẳng cần làm gì (mà thực tế thì chẳng thể làm được gì) trừ việc nhận ra điều gì đang cản trở chúng ta thực hành tâm linh.

Đối mặt với thói nghiện ngập

Nếu chúng ta đang lạm dụng thuốc, chất có cồn hoặc các chất kích thích, những thay đổi đột phá được thảo luận ở trong cuốn sách này sẽ không thể nào đạt được. Nếu chúng ta có vấn đề việc lạm dụng chất kích thích, chúng ta cần giải phóng mình khỏi cơn nghiện một cách thường xuyên trước khi chúng ta có thể duy trì việc tìm hiểu sâu hơn về Bản chất của chúng ta. Nếu chúng ta khiến cơ thể gặp khó khăn trong việc thực hiện đúng chức năng của nó bởi sự lạm dụng hoặc sao nhãng, việc nuôi dưỡng sự nhạy cảm và sự tập trung – vốn cần thiết để quan sát và hiểu rõ chính chúng ta – là điều

không thể. May thay là có nhiều phương pháp có sẵn hiện nay có thể giúp chúng ta trong việc chấm dứt những cơn nghiện, bao gồm cả việc đọc sách, tham gia các buổi hội thảo, những nhóm hỗ trợ, tâm lý trị liệu và thậm chí là sự chăm sóc y tế đặc biệt. Hệ thống Enneagram không có chức năng thay thế những phương pháp trên, nhưng nếu kết hợp cùng sẽ giúp người bị nghiện hiểu được nguyên nhân cốt lõi của cơn nghiện. Tất cả chín kiểu tính cách đều có thể gặp phải các vấn đề về nghiện ngập, và tất cả chín loại đều có điểm giống nhau. Mặc dù chúng ta có thể tìm thấy một vài thiên hướng cho những loại nghiện ở trong hệ thống tính cách Enneagram, chúng tôi liệt kê ra sự tương quan của chúng ở bảng phía dưới như là một sự chỉ dẫn khởi đầu. Chúng không hoàn toàn khác biệt nhau và không nhằm mục đích giải quyết một vấn đề phức tạp. (Bạn cũng sẽ nhạy cảm với rối loạn ăn uống và nghiện ngập dựa trên Hướng tách rời, hoặc căng thẳng...)

“Điều phi thường ở đây là chúng ta thật sự yêu quý hàng xóm như yêu quý bản thân mình: chúng ta đối xử với người khác như cách chúng ta đối xử với chính mình. Chúng ta căm ghét người khác khi chúng ta căm ghét chính mình. Chúng ta bao dung với người khác khi chúng ta bao dung với chính mình.”

ERIC HOFFER

RỐI LOẠN ĂN UỐNG VÀ THÓI NGHIỆN NGẬP CỦA CÁC KIỂU TÍNH CÁCH

1 Lạm dụng chế độ ăn kiêng, vitamin và các phương pháp thanh lọc cơ thể (nhịn ăn, viên giảm cân, thụt tháo). Ăn quá ít, trong những trường hợp cực đoan, có thể dẫn đến chứng biến ăn hoặc háu ăn.

2 Lạm dụng thức ăn và thuốc không được kê đơn. Ăn uống đồ ngọt và các thực phẩm có chứa lượng cacbon hydrat quá mức được khuyến cáo. Ăn quá

hiều, luôn cảm thấy đói. Bệnh thần kinh, luôn tìm kiếm sự cảm thông.

3 Tự làm bản thân căng thẳng quá mức để được công nhận. Làm việc đến kiệt sức. Chế độ ăn kiêng kham khổ. Cuồng làm việc. Hấp thụ quá mức cho khuyến cáo lượng cà phê, chất kích thích, amphetamine, cocaine, steroid hoặc lạm dụng thẩm mỹ.

4 Nuông chiều bản thân bằng đồ ngọt và thực phẩm nhiều calo. Sử dụng chất có cồn để thay đổi tâm trạng, giao lưu xã hội và trấn an cảm xúc. Thiếu các hoạt động thể lực. Chứng háu ăn, thuốc giảm đau, thuốc lá, thuốc theo đơn, hoặc heroin để làm nhẹ sự mặc cảm xã hội. Phẫu thuật thẩm mỹ không bị chối bỏ.

5 Chế độ ăn uống và ngủ nghỉ tồi tệ. Chênh mảng trong việc vệ sinh và vấn đề dinh dưỡng. Thiếu các hoạt động thể thao. Dùng thuốc an thần để kích thích trí não và chạy trốn, chất gây nghiện và đồ uống có cồn để làm giảm lo lắng.

6 Sự cứng nhắc trong chế độ ăn kiêng dẫn tới sự mất cân bằng dinh dưỡng (“Tôi không thích ăn rau.”) Làm việc quá tải. Caffeine và amphetamine (chất kích thích làm tăng sự tỉnh táo) để làm tăng sức chịu đựng, đồng thời sử dụng chất có cồn và thuốc giảm đau để làm giảm sự lo lắng. Nhạy cảm với chất có cồn hơn những loại khác.

7 Kiểu người dễ bị nghiện: chất kích thích (caffeine, cocaine và amphetamine). Cảm giác hưng phấn, chất ma túy, chất gây nghiện và chất có cồn. Có xu hướng tránh các loại thuốc giảm đau, để bản thân tăng cường sức chịu đựng.

8 Làm lơ trước những nhu cầu và vấn đề của cơ thể, né tránh những kỳ kiểm tra sức khỏe. Nuông chiều bản thân bằng thức ăn nhiều calo, chất có cồn, thuốc lá trong khi áp lực cho bản thân quá lớn, dẫn đến căng thẳng, đột

quy và các bệnh về tim. Chủ yếu liên quan đến vấn đề kiểm soát, mặc dù có khả năng nghiện chất có cồn và chất kích thích.

9 Ăn quá nhiều hoặc quá ít xuất phát từ sự thiếu nhận thức hoặc sự tức giận bị kìm nén. Thiếu hoạt động thể chất. Chất giảm đau, chất ma túy, chất có cồn, cần sa, chất gây nghiện để giảm sự cô đơn và lo lắng.

HỌC CÁCH LÀM VIỆC VỚI CÁI SIÊU TÔI

Cái siêu tôi là giọng nói bên trong chúng ta, có khi thì hạ thấp chúng ta vì đã không sống đúng như tiêu chuẩn nó đặt ra hoặc tán thưởng chúng ta khi đạt được tiêu chuẩn. Khi chúng ta tuân thủ theo cái siêu tôi, nó vỗ nhẹ trên lưng chúng ta và nó rằng: “Giỏi lắm! Đó là hành động đúng đắn bạn cần làm!” Nhưng khi chúng ta làm gì đó mà cái siêu tôi không đồng ý, nó kết án chúng ta – và lần này dưới ngòi thứ nhất. (“Hãy nhìn vào việc mình mới làm! Mình có thể hình dung những người khác đang nghĩ gì về mình!”, “Nếu thử lần nữa, chắc chắn mình sẽ thua.”)

Nếu chúng ta diễn đạt những lời chỉ trích nội tâm, thay chữ “tôi” bằng chữ “bạn/con”, chúng ta có thể nhận ra cái tôi đang nói với chúng ta giống như cha mẹ nói với chúng ta hồi nhỏ. Sự thật thì cái siêu tôi là giọng nói bên trong chúng ta, bắt chước cha mẹ hoặc những người lớn tuổi hơn mà chúng ta thường tiếp xúc, cả ở quá khứ và hiện tại. Nhiệm vụ ban đầu của giọng nói đó là khiến chúng ta cư xử theo cái cách sẽ tiếp tục khiến cha mẹ yêu thương và bảo vệ chúng ta.

Khi không có nhận thức, chúng ta có xu hướng tin theo âm thanh đó vì tin rằng nó sẽ giúp chúng ta tiếp tục được cha mẹ yêu thương. Vì vậy, khi cha mẹ phạt chúng ta (và sau đó chúng ta phải đương đầu với nỗi đau), chúng ta cũng, một cách vô thức, học cách phạt chính mình.

Vấn đề nằm ở chỗ, sự hữu ích của cái siêu tôi khi chúng ta hai tuổi có thể không còn hữu ích với chúng ta hôm nay nữa. Tuy nhiên, những giọng nói đó vẫn có sức ảnh hưởng mạnh mẽ ở hiện tại giống như chúng đã từng trong quá khứ, nhưng thường là ở thời điểm này chúng gây hại nhiều hơn là khiến chúng ta trở nên tốt hơn – khiến chúng ta xa rời với Bản chất của mình. Thực tế, cái siêu tôi là một trong những yếu tố có sức ảnh hưởng lớn nhất trong tính cách của chúng ta: nó là nhà phê bình khiến chúng ta bỏ qua rất nhiều cơ hội trong cuộc sống.

Tuy nhiên, chúng ta cũng nên cảnh giác với việc hình thành những vỏ bọc mới của cái siêu tôi trong quá trình phát triển tâm linh và tinh thần. Chúng ta thường gọi chúng là cái siêu tôi tâm linh hoặc cái siêu tôi trị liệu. Thay vì mắng mỏ bản thân với giọng của cha mẹ, chúng ta tự nhắc móc mình bằng giọng của Đức Phật, Chúa Jesus, Muhammad hay Freud hoặc một nhà trị liệu học. Sự thật là một trong những điều nguy hiểm nhất chúng ta phải đối mặt khi sử dụng Enneagram là xu hướng cái siêu tôi bắt đầu chỉ trích chúng ta, ví dụ vì đã không di chuyển thêm một bậc trong các cấp bậc phát triển hoặc đi theo con đường Hòa Nhập đủ nhanh.

SUY LUẬN CỦA CHÍN KIỂU TÍNH CÁCH

SUY LUẬN CỦA CHÍN KIỂU TÍNH CÁCH		
	Suy luận của cái siêu tôi ứng với các kiểu tính cách	Sự mâu thuẫn.
1	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn làm những gì đúng đắn.	Nghe thì có vẻ hợp lý, nhưng làm sao bạn biết thế nào là đúng đắn? Ai là người quyết định? Những tiêu chuẩn bạn đề ra là khách quan hay chủ quan? Những quan điểm đó bắt nguồn từ đâu? Kiểu tính cách Một cố gắng để trở nên tốt hơn, nhưng không bao giờ là đủ đối với cái siêu tôi.
2	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn thân thiết với mọi người và được họ yêu quý.	Tại sao giá trị của bạn lại phụ thuộc vào việc ai đó yêu quý bạn, và làm sao bạn biết họ yêu quý bạn hay không? Thậm chí nếu họ không yêu quý bạn, thì việc này có ảnh hưởng gì tới bạn? Kiểu tính cách Hai phải vất vả để thân thiết với người khác, nhưng vẫn không cảm thấy được đáp lại.
3	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn làm gì đó có giá trị.	Cái gì khiến bạn nghĩ rằng một hành động cụ thể khiến bạn có giá trị? Tại sao bạn phải làm gì đó để cảm thấy có giá trị? Bạn phải đạt được bao nhiêu thành tích để cảm thấy có giá trị? Kiểu tính cách Ba thường là những người đạt nhiều thành tựu nhưng vẫn cảm thấy trống rỗng bên trong.
4	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn sống đúng với bản thân.	Sống đúng với bản thân nghĩa là gì? Nếu bản thân tôi chia ra làm hai, một cái là tôi vậy thì cái còn lại mà tôi sống đúng với là cái gì? Có phải điều đó đồng nghĩa với việc cứ vin vào những phản ứng và cảm xúc trong quá khứ? Kiểu tính cách Bốn thường cố gắng để trở thành độc nhất đến mức họ bỏ lỡ nhiều lựa chọn khác trong cuộc sống.
5	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn thuần thục một việc gì đó.	Làm sao bạn biết khi nào bạn đã hoàn toàn thành thạo một việc gì đó? Khi nào thì bạn kết thúc? Việc trở thành một chuyên gia ảnh hưởng như thế nào tới nhu cầu thật sự trong cuộc sống của bạn? Kiểu tính cách Năm thường trau dồi kỹ năng trong một lĩnh vực nào đó trong nhiều năm nhưng vẫn thiếu tự tin.
6	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn hoàn thành những thứ cơ bản và làm những gì người khác mong đợi ở bạn.	Bạn sẽ kiểm soát những thứ cơ bản như thế nào? Việc chạy lòng vòng khắp nơi và lo lắng sẽ khiến bạn thực sự cảm thấy an tâm hơn? Làm những gì được mong đợi thực sự có ý nghĩa với bạn? Kiểu tính cách Sáu cố gắng để tạo nên những tình huống họ cảm thấy an toàn, nhưng rồi vẫn cảm thấy lo lắng và sợ hãi.
7	Bạn sẽ ổn thôi nếu bạn cảm thấy tốt và nhận được những gì bạn muốn.	Bạn có thể phân biệt cái bạn cần và cái bạn muốn? Chuyện gì sẽ xảy ra với bạn nếu một nhu cầu cụ thể nào đó không được đáp ứng? Bạn vẫn sẽ ổn chứ? Nếu có, liệu đó có thực sự là một nhu cầu? Kiểu tính cách Bảy theo đuổi những thứ mà họ tin là sẽ mang lại cho họ sự hài lòng, nhưng họ vẫn cảm thấy phẫn nộ và không thỏa mãn.
8	Bạn sẽ ổn thôi miễn là bạn mạnh mẽ và kiểm soát tình hình.	Khi nào bạn biết được mình mạnh mẽ và được bảo vệ? Bạn cần kiểm soát tới mức độ nào? Liệu việc kiểm soát có thật sự giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn? Kiểu tính cách Tám cố gắng đạt được càng nhiều sự kiểm soát càng tốt nhưng vẫn không cảm thấy an toàn.
9	Bạn sẽ ổn thôi nếu mọi người xung quanh bạn cũng thế.	Làm sao bạn đảm bảo là mọi người đều ổn? Làm sao bạn biết được điều đó? Tại sao sự hạnh phúc của bạn lại phụ thuộc vào hạnh phúc của người khác? Nhiệm vụ bất khả thi này khiến Kiểu tính cách Chín lơ đãng những người xung quanh.

Mặc dù vậy, khi chúng ta hiện diện càng thường xuyên, dần dần chúng ta sẽ nhận ra rằng những cái giọng nói đó không liên quan gì đến hoàn cảnh hiện tại. Cuối cùng, những giọng nói đó sẽ mất đi sức ảnh hưởng, và chúng ta có thể giành lại không gian và sự yên lặng cần thiết để lĩnh hội từ người khác và cảm nhận được nhiều luồng sức mạnh mới trong cuộc sống.

THÁI ĐỘ CHỮA LÀNH CỦA CÁC KIỂU TÍNH CÁCH

1 Có thể họ đúng. Có thể ai đó sẽ có một giải pháp tốt hơn. Có thể ai đó sẽ học được từ chính họ. Có thể mình đã làm tốt nhất những gì có thể.

2 Có thể mình nên để ai đó làm việc này. Có thể người này thực sự đang cho mình thấy cách họ yêu thương. Có thể mình cũng nên làm gì đó tốt cho bản thân.

3 Có thể mình không phải là nhất. Có thể mọi người sẽ chấp nhận con người mình. Có thể ý kiến của người khác về mình không quan trọng đến như vậy.

4 Có thể mình chẳng có vấn đề gì. Những người khác chắc cũng hiểu mình và đang hỗ trợ mình.

5 Có lẽ mình có thể tin tưởng những người này và cho họ biết mình muốn gì. Có lẽ mình có thể sống hạnh phúc. Tương lai của mình chắc sẽ ổn thôi.

6 Có thể giải pháp này sẽ ổn thôi. Mình không nhất thiết phải lường trước hết các vấn đề có thể xảy ra. Có lẽ mình nên tin vào chính bản thân mình.

7 Chắc những gì mình có là đủ rồi. Có thể không có nơi nào nữa mà mình cần có mặt bây giờ đâu. Chẳng có gì ở thế giới bên ngoài mà mình bỏ lỡ nữa đâu.

8 Có thể người này không lợi dụng mình. Chắc là mình không cần cảnh giác quá như vậy. Trái tim mình chắc là cần được rung động sâu sắc hơn nữa.

9 Chắc là mình có thể tạo nên sự khác biệt. Mình có lẽ nên nỗ lực và tham gia nhiều hoạt động hơn nữa. Chắc là mình cần mạnh mẽ hơn hiện tại.

Nhưng để giọng nói của cái siêu tôi mất đi tính hiệu lực, chúng ta cần nhận ra điểm xuất phát của chúng. Được ví như là miếng thịt và khoai tây của cuộc sống, những giọng nói của cái siêu tôi làm chủ hầu hết các hoạt động thường ngày của chúng ta. (Một trong những đặc điểm trong thông điệp bản ngã là chúng sẽ khiến bạn cảm thấy mình thuộc về số đông, nhưng đồng thời lại có cảm giác mình bị hạn chế.) Tuy nhiên, nếu chúng ta lắng nghe kỹ hơn, chúng ta có thể nhận ra rằng đó là những ý kiến không chỉ độc đoán và chủ quan mà còn mang tính ép buộc và có hại. Chúng đưa ra những tiêu chuẩn rất khó đạt được, gần như là không thể và cái giá phải trả cho những tiêu chuẩn đó sẽ rất đắt. Nếu chúng ta lo lắng, tuyệt vọng, hoang mang, mất niềm tin, sợ hãi, than vãn và yếu đuối, chúng ta có thể chắc chắn rằng cái siêu tôi đang hoàn thành nhiệm vụ.

Thái độ để chữa lành vết thương

Một cách khác để chúng ta có thể bắt đầu giải phóng bản thân khỏi cái siêu tôi là quan sát những phản xạ tự nhiên của chúng ta khi gặp một vấn đề hay xung đột nào đó – và sau đó suy nghĩ về một “thái độ chữa lành”. Chúng ta đã liệt kê ra một vài thái độ chữa lành cho chín loại kiểu tính cách. Trong vòng một tuần, khám phá quan điểm chữa lành dựa trên kiểu tính cách của bản thân và đánh giá xem điều gì gây nên những phản ứng đó trong mối quan hệ của bạn, ở nơi làm việc, ở nhà... Ghi chép lại sự quan sát của bạn trong một cuốn Nhật Ký, bạn sẽ nhận ra rằng có thể mình muốn khám phá thái độ trong quá trình chữa lành của những kiểu tính cách khác sau này.

CHĂM SÓC CƠ THỂ

Cơ thể chúng ta đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong thực hành tâm linh bởi nó nói lên những sự thật về tình trạng của chúng ta mà tâm trí hay cảm xúc (hai tâm điểm cũng quan trọng không kém) không thể nói lên được. Điều này là bởi vì, cơ thể chúng ta luôn ở đây, ngay lúc này. Tâm trí và cảm xúc của chúng ta có thể ở bất kỳ đâu – tưởng tượng về tương lai, chìm đắm trong quá khứ, hoặc mơ một giấc mơ hão huyền – nhưng cơ thể của chúng ta thì luôn ở hiện tại. Nó không thể ở nơi nào khác. Vì thế, nếu chúng ta có thể cảm nhận được cơ thể mình, đó là một minh chứng rõ ràng cho việc chúng ta đang tỉnh thức.

Ăn uống điều độ

Hầu hết mọi người đều biết rằng bữa ăn kiêng hợp lý, và thường xuyên tập thể dục là chìa khóa cho một cuộc sống khỏe mạnh, nhưng chúng ta thường quên đi những sự thật đơn giản như vậy khi nói về tâm lý và phát triển tâm linh. Khi chúng ta ăn uống điều độ, tập thể dục và có khoảng thời gian nghỉ ngơi hợp lý, những cảm xúc của chúng ta trở nên ổn định hơn và đầu óc chúng ta sáng suốt hơn, vì vậy quá trình đột phá diễn ra nhẹ nhàng hơn.

Tỉnh táo và cẩn thận trong thói quen ăn uống là việc không dễ. Thực tế, cách hấp thụ thức ăn là một trong những hành vi ăn sâu vào tính cách của chúng ta. Tuy nhiên, khi chúng ta nhận thức rõ hơn chúng ta ăn như thế nào, chúng ta thường nhận ra rằng tính cách đã khiến chúng ta ăn nhiều hơn (hoặc ít hơn) số lượng mà cơ thể chúng ta cần. Chúng ta có thể ăn quá nhanh mà không kịp nếm mùi vị thức ăn hoặc có thể ăn quá chậm. Chúng ta bị hấp dẫn bởi những loại thức ăn không thực sự tốt cho sức khỏe. Mặc dù có nhiều chế độ ăn kiêng và chế độ dinh dưỡng, rõ ràng là mỗi người cần tập trung vào những loại thực phẩm khác nhau trong bữa ăn của họ. Ví dụ, chế độ ăn chay hoặc ăn theo mùa giúp tăng cường hệ tiêu hóa và cải thiện sức khỏe. Một vài người

khác thì lại cần chế độ ăn uống có hàm lượng protein cao. Dù chế độ ăn là gì, sự nhận thức có thể mang lại sự hiểu biết và nhạy cảm trong chế độ ăn uống của chúng ta.

Thư giãn

Có thể một trong những phương pháp quan trọng nhất để kết nối với cơ thể và năng lượng của chúng ta là học cách thư giãn hoàn toàn để chúng ta có thể tạo ra sự kết nối trong từng khoảnh khắc. Thư giãn không chỉ được thực hiện trong lớp học yoga hay trong lúc thiền – thư giãn đảm bảo sự chất lượng cho bất kỳ công việc gì chúng ta làm. Chúng ta có thể làm bất cứ thứ gì trong cuộc sống bằng sự tập trung và thư giãn hoặc trong trạng thái cuống cuống và căng thẳng. Về cơ bản, thư giãn được nhận thức là việc học cách trở về với hiện tại, chấp nhận một cách sâu sắc hơn cuộc sống hiện tại.

Có nhiều người trong chúng ta thường nhầm lẫn tình trạng tê liệt với thư giãn, trong khi thực tế đó là hai trạng thái đối lập. Chúng ta có thể nghĩ rằng nếu chúng ta không cảm thấy buồn phiền hay căng thẳng có nghĩa là chúng ta đang thư giãn. Tuy nhiên, khi mà cơ bắp của chúng ta rơi vào trạng thái căng thẳng cực độ và kéo dài, cơ thể của chúng ta phản ứng bằng cách làm tê liệt các cơ. Đối với nhiều người, sự căng thẳng xảy ra liên tục trong một thời gian dài đến nỗi phần lớn cơ thể chúng ta đã trở nên tê liệt và chúng ta *không còn cảm nhận được cơ thể mình nữa*. Những nỗi đau mà chúng ta trải qua bị sự tê liệt của cơ thể che đi cảm giác khó chịu mà những vết thương gây ra. Nhưng nếu chúng ta không cảm nhận được sự căng thẳng, nó sẽ không được giải phóng và cuối cùng chúng sẽ khiến cơ thể và sức khỏe của chúng ta hao mòn.

Trớ trêu thay, khi càng thư giãn, chúng ta sẽ càng nhận ra cơ thể mình đã từng căng thẳng như thế nào. Điều này nghe có vẻ khó hiểu, bởi vì *khi chúng*

ta mới tập thư giãn những lần đầu tiên, chúng ta thường cảm thấy không thoải mái. Phản ứng đầu tiên của chúng ta do đó sẽ là muốn bị tê liệt một lần nữa, nhưng sự tự do đòi hỏi chúng ta giữ nguyên trạng thái tỉnh thức với bất cứ cảm giác gì chúng ta cảm nhận được – bao gồm sự căng thẳng. Khi chúng ta làm liên tục với sự kiên trì, chúng ta sẽ thấy rằng sự căng thẳng bắt đầu tự biến mất một cách kỳ diệu, và tính cách của chúng ta trở nên linh hoạt hơn.

Khi chúng ta đã nhận ra cơ thể mình rất dễ rơi vào trạng thái tê liệt, làm thế nào để chúng ta biết mình đang thật sự có tâm trạng thư thái? Câu trả lời đơn giản một cách đáng kinh ngạc: *chúng ta thật sự đang thư giãn khi chúng ta có thể cảm nhận và kết nối được với tất cả mọi bộ phận trên cơ thể ở thời điểm hiện tại.* Nếu chúng ta không có cảm giác với bộ phận nào trên cơ thể, có nghĩa chúng ta đang căng thẳng và chưa tỉnh thức. Thư giãn nghĩa là có thể cảm nhận một luồng cảm giác trong toàn bộ cơ thể, từ đỉnh đầu đến gót chân. Thư giãn đồng nghĩa với việc có nhận thức tối đa về bản thân và môi trường xung quanh – đắm mình trong dòng sông của hiện tại. chúng ta hoàn toàn làm chủ cơ thể mình: chúng ta cảm nhận được cơ thể từ trước ra sau và cả ở bên trong. Nhưng đừng nhầm lẫn – những luồng cảm giác và sự tự do này là kết quả của nhiều năm luyện tập kiên trì.

CHĂM SÓC CƠ THỂ

Có rất nhiều cách để chúng ta có thể học cách thư giãn cơ thể, từ việc mát xa, châm cứu, tập yoga, tập nhảy, thái cực quyền và cả võ thuật. Bất cứ phương pháp nào đều đem lại lợi ích nhất định, nhưng để chúng có tác dụng lâu dài, có hai yếu tố bạn nên cân nhắc:

- Cơ thể chúng ta phản ứng như thế nào với phương pháp luyện tập và điều trị này? Bạn có cảm thấy thoải mái hơn trong cơ thể? Nó có giúp cải

thiện sự dẻo dai? Nó có giúp bạn sống chánh niệm với chính bản thân mình và thế giới xung quanh?

- Liệu phương pháp điều trị hay luyện tập này có phải là thứ mà bạn có thể cam kết gắn bó lâu dài? Đây có phải là thứ mà bạn sẽ kiên trì theo đuổi đủ lâu để đạt được hiệu quả bền vững?

LUYỆN TẬP CHO TÂM TRÍ TĨNH LẠNG

Nếu chúng ta sống có nhận thức về bản thân dù ít hay nhiều, chúng ta sẽ quan sát thấy một hiện tượng xảy ra liên tục: tâm trí chúng ta luôn không ngừng nói. Hiếm có khoảnh khắc nào trong ngày mà không có một cuộc hội thoại, bình phẩm hay đánh giá diễn ra trong tâm trí chúng ta. Nhưng ai là người đang nói chuyện với ai, và vì sao? Một trong những lý do quan trọng khiến chúng ta tự nói chuyện với bản thân là để quyết định nên làm gì tiếp theo. Chúng ta nói chuyện với bản thân để đánh giá tình hình, để diễn tập phản ứng của mình với những sự kiện có thể xảy ra trong tương lai, hoặc đơn giản là tua lại những sự việc đã xảy ra trong quá khứ. Vì tâm trí của chúng ta thường tập trung vào những giọng nói không ngừng nghỉ này, chúng ta không thể lắng nghe sự thông thái bên trong bản thân mình. Tính cách đã nhấn chìm khả năng đó. Nó giống như việc chúng ta lục tung căn nhà để tìm chìa khóa nhà, và nhận ra rằng chùm chìa khóa đang ở trong túi mình.

Tuy nhiên, ý tưởng làm tĩnh lặng tâm trí có thể khiến chúng ta cảm thấy kỳ quặc khi mới nghe lần đầu. Chúng ta tin rằng làm ngừng giọng nói trong tâm trí sẽ rất buồn tẻ – và mọi thứ sẽ trở lại như cũ. Nhưng một lần nữa, điều ngược lại mới đúng. Chính sự lặp lại về dòng suy nghĩ hàng ngày và sự lặp lại về những mối bận tâm có thể dự đoán được của chúng ta trong cuộc sống khiến cho thế giới trở nên tẻ nhạt, nhàm chán và không có sức sống. Quan trọng hơn, giọng nói trong tâm trí khiến chúng ta quên rằng mỗi trải nghiệm

trong cuộc sống là để chúng ta trưởng thành và lớn lên. Chính vì lý do này mà việc phân biệt giữa “tâm trí khi”- giọng nói bên trong, sự lo lắng, sự tương tượng không có mục đích, vẽ ra những viễn cảnh trong tương lai, sống lại những sự việc đã xảy ra – và tâm trí ở trạng thái tĩnh lặng, một không gian bí ẩn mà ở đó sự thông thái sẽ xuất hiện.

Khi chúng ta trở nên thư giãn và có nhận thức, chúng ta sẽ hiểu rằng cách tâm trí hoạt động hằng ngày giống như trạng thái hôn mê, dễ bị bối rối, khuấy động, trong khi tâm trí tĩnh lặng có những đặc điểm như sự điềm đạm, sự thông thái và chắc chắn. Một cách dễ hiểu thì khi tâm trí chúng ta tĩnh, trí tuệ của chúng ta sẽ gắn liền với sự thông thái giúp chúng ta hiểu rõ tình hình của mình và nhận ra là chúng ta nên hay không nên làm gì. Chúng ta trở nên tỉnh táo và chú tâm vào mọi thứ xung quanh. Các giác quan trở nên sắc sảo hơn, màu sắc và âm thanh thì trở nên sống động hơn – mọi thứ dường như tươi mới và sinh động hơn.

Có nhiều phương pháp thiền định được thiết kế để giúp làm tĩnh lặng giọng nói trong tâm trí và giúp tâm trí có nhiều khoảng trống hơn. Nhiều thế kỷ trước, phương pháp thiền của đạo Phật đã xác định được hai loại thiền định làm yên lặng tâm trí. Cách thứ nhất gọi là thiền vipassana, hoặc thiền bằng quan sát, với mục đích phát triển khả năng trải nghiệm cuộc sống bằng sự cởi mở thay vì phán xét. Nó cho phép những suy nghĩ và cảm tưởng lướt qua nhận thức của chúng ta mà không ở lại quá lâu.

Nhánh thiền định thứ hai được gọi là samata, với mục đích triển khai khả năng tập trung. Với hình thức này, chúng ta học cách tập trung vào những âm thanh hay những âm tiết lặp đi lặp lại (câu thần chú), vào sự mừng rỡ tương bên trong, một hình ảnh thiêng liêng hoặc một sơ đồ (mandala – một hình vẽ biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ). Người thực hành được học cách đưa tâm trí mình vào khuôn phép bằng cách tập trung vào âm thanh

hoặc hình ảnh nào đó thay vì vào dòng suy nghĩ. Mặc dù cả hai phương pháp đều rất có hiệu quả trong việc xây dựng tâm trí tĩnh lặng chúng tôi cảm nhận rằng thiền định theo phương pháp vipassana, thiền định quan sát, kết hợp rất tốt với hệ thống Enneagram vì nó cũng hướng tới việc quan sát tính cách của chúng ta ở nơi làm việc mà không phán xét.

Nghệ thuật “không biết”

Một trong những công cụ chính để xâm nhập vào thế giới sống động của tâm trí tĩnh lặng là trạng thái “không biết”.

Thường thường, tâm trí của chúng ta được lấp đầy với những quan điểm về việc chúng ta là ai, chúng ta đang làm gì, cái gì quan trọng và cái gì không, cái gì đúng cái gì sai, và mọi thứ nên vận hành như thế nào. Chính vì tâm trí chúng ta luôn bị lấp đầy bởi các đánh giá và những suy nghĩ cũ kỹ, nó không có khoảng trống để nhìn nhận thế giới ở một góc độ khác mở mẽ hơn. Vì vậy, chúng ta cũng không học được gì mới. Điều này thu hẹp góc nhìn của chúng ta về những người xung quanh – đặc biệt là những người chúng ta yêu thương. Chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta đã biết rất rõ về họ, thậm chí là việc họ đang nghĩ gì. Phần đa chúng ta đều biết rằng, có một góc nhìn mới về một ai đó chúng ta quen có thể nhanh chóng thay đổi trạng thái của chúng ta và cả của người đó. Trong nhiều trường hợp, điều này có thể giúp giữ lại một mối quan hệ.

“Không biết” bao hàm việc tạm dừng những đánh giá của chúng ta và để cho trí tò mò xuất phát từ tâm trí tĩnh lặng dẫn lối. Chúng ta sẽ bắt đầu tin tưởng một cách sâu sắc hơn sự khôn ngoan của chính mình – nhận ra thứ chúng ta cần biết sẽ tự xuất hiện nếu chúng ta vẫn luôn hiếu kỳ và tiếp thu. Chúng ta đều từng trải qua cảm giác khi mà chúng ta đang cố gắng giải quyết một vấn đề thì giải pháp không đến từ việc nghĩ về vấn đề đó liên tục. Cuối

cùng, khi quyết định giải lao và làm một thứ gì đó khác, và khi chúng ta thư giãn và không nghĩ đến vấn đề đó nữa thì câu trả lời lại xuất hiện. Tình huống tương tự cũng xảy ra trong quá trình sáng tạo cảm hứng. Sự sáng suốt này đến từ đâu? Từ tâm trí tĩnh lặng. Khi chúng ta ngừng phụ thuộc vào chiến lược tinh thần mà cái tôi đã áp dụng để tồn tại, chính thái độ “không biết” sẽ đóng vai trò như một lời mời – một nam châm hút những kiến thức tới chúng ta theo cách mà có thể tạo nên đột phá.

THIỀN ĐỊNH

Sau đây là ví dụ về thiền định chánh niệm dựa trên nguyên tắc tập trung vào hơi thở và môi trường xung quanh trong khi giữ yên lặng. Thử nghiệm và đánh giá xem phương pháp này có phù hợp với bạn hay không.

Chọn một nơi yên tĩnh mà bạn có thể ngồi thư giãn, cảm thấy thoải mái và cởi mở. Tư thế ngồi cũng rất quan trọng vì bạn sẽ phải hoàn toàn im lặng và tập trung, nên tư thế cần phải thoải mái. Ngồi chân chạm sàn nhà, cổ và lưng thẳng nhưng không gồng lên. Bạn có thể thư giãn vai để cánh tay được thoải mái. Nếu muốn, hãy nhắm mắt lại. Tư thế ngồi của bạn nên thể hiện sự trân trọng với phương pháp thiền đậm chất tôn giáo này.

Khi đã tìm được tư thế giúp bạn cởi mở, thư giãn và tập trung, hãy hít vào thật sâu, và thở ra từ từ, thực hiện từ hai đến ba lần. Hít vào vài lần để lồng ngực của bạn đầy ắp không khí và thở ra để giải tỏa căng thẳng. Khi bạn làm vậy, dù có đang lo lắng hay bồn chồn, bạn sẽ thấy chúng dần dần biến mất, và bạn bắt đầu cảm thấy yên tĩnh bên trong.

Khi bạn ở trong tĩnh lặng, giọng nói trong đầu bạn cũng vơi dần, bạn có thể cảm nhận một sự khác biệt bên trong chính bản thân mình và môi trường xung quanh. Bạn bắt đầu thức tỉnh, với khoảnh khắc hiện tại. Nhận thức của bạn về âm thanh, mùi vị và nhiệt độ xung quanh cũng tăng lên. Cảm nhận trải

nghiệm này một cách sâu sắc. Không có nơi nào bạn muốn đi, không có mục tiêu nào cần đạt được, không có con đường nào bạn bắt buộc phải đi, không có cảm giác hưng phấn hay tâm linh nào bạn cần sở hữu. Nhận thức chính bản thân mình. Nếu bạn mệt, bạn có thể cảm nhận sự mệt mỏi của mình. Nếu bạn lo lắng, hãy quan sát sự lo lắng.

“Ngừng chú ý tới những suy nghĩ của bạn. Đừng chiến đấu với chúng. Không cần làm gì cả, cứ để mặc chúng cho dù những suy nghĩ đó là gì đi nữa. Chiến đấu với chúng càng khiến chúng sinh sôi. Đừng bận tâm. Hãy nhìn xuyên thấu chúng. Bạn không cần phải ngừng suy nghĩ. Bạn chỉ cần không hứng thú với chúng. Dừng việc tích trữ và bỏ thói quen luôn luôn trông chờ tới đích, sự tự do của cả vũ trụ này là của bạn.”

NLSARGADATTA

“Sự kiên nhẫn kết hợp với sự khôi hài thực sự cần thiết để đương đầu với những đứa trẻ nghịch ngợm và với tâm trí của bạn.”

ROBERT AITKIN ROSHI

“Sự lừa gạt đáng sợ nhất mà con người gặp phải là từ chính quan điểm của họ.”

LEONARDO DA VINCI

“Chỉ khi tâm trí tĩnh lặng được cảm nhận qua sự thức tỉnh chứ không phải thông qua sự ép buộc – chỉ khi đó, trong sự thanh tịnh đó, trong sự yên lặng đó, thực tại mới hiện ra. Chỉ khi đó niềm vui sướng cực lạc mới được cảm nhận, và từ đó sự sáng tạo được phát huy.”

KRISHNAMURTI

Ấn tượng và cảm giác gì đang bao trùm lấy cơ thể bạn? Bạn có cảm nhận được rằng mình đang ngồi trên chiếc ghế của mình? Bạn có cảm nhận được bàn chân của mình trên sàn nhà? Bạn cảm thấy như thế nào ngay bây giờ? Âm

áp, thư giãn hay căng thẳng, ngứa ngáy hay không có cảm giác gì? Sự thức tỉnh của bạn hiện tại như thế nào? Quá trình có đang tăng tốc không? Hay yên lặng và phạm vi ngày càng mở rộng? Nặng nề hay nhẹ nhàng?

Nếu bạn tiếp tục thư giãn, những phần cơ đang giữ chặt cơ thể bạn bắt đầu duỗi ra. Vai của bạn có thể đang co lại và mất căng bằng. Một vài bộ phận trên cơ thể có thể đang bị tê liệt. Khi bạn chú ý những điều này, đừng phản ứng hay cố thay đổi tư thế bằng mọi cách ngoại trừ cho phép sự nhận thức xâm nhập cơ thể bạn sâu hơn.

Tiếp tục ngồi yên lặng quan sát những suy nghĩ của bạn, tăng khả năng tập trung, và hoàn toàn chìm vào khoảng khắc hiện tại, cảm nhận mùi vị của nó, tạo điều kiện cho một cảm giác sâu sắc hơn trôi dạt.

Nếu bạn mới tập thiền, hãy bắt đầu luyện tập khoảng mười phút mỗi ngày, lý tưởng nhất là vào buổi sáng sớm trước khi bắt đầu một ngày mới. Khi bạn cảm thấy thoải mái với việc thiền, bạn có thể bắt đầu dành nhiều thời gian hơn. Thực tế là nếu thiền trở thành một thói quen trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể sẽ cảm thấy muốn tăng thời gian thiền, vì sự gia tăng mối liên kết với Bản chất sẽ tạo nền tảng cho quá trình đột phá. Thiền trở thành một ốc đảo nơi chúng ta muốn đến thăm hơn là nơi chúng ta phải đến.

MỞ CỬA TRÁI TIM

Thay đổi và đột phá không thể xảy ra mà không đi qua trái tim, hay nói cách khác, sự chuyển hóa về mặt cảm xúc phải diễn ra. Đó là khi chúng ta cảm nhận được sự thôi thúc cho quá trình thay đổi trong trái tim, và chỉ có trái tim mới có câu trả lời. Điều thường khiến chúng ta cảm động chẳng phải là tình yêu, là nhận ra Bản chất của chúng ta hay sao? Nếu trái tim của chúng ta đóng lại thì cho dù có bao nhiêu hiểu biết tâm linh đi chăng nữa, chúng ta cũng sẽ không thể đáp lại sự thôi thúc từ trái tim, cũng như kiến thức cũng

không thể tạo nên sự khác biệt nào trong cuộc sống của chúng ta. Một trái tim rộng mở sẽ cho phép chúng ta trải nghiệm trọn vẹn và kết nối chân thật với những người khác trong cuộc sống. Từ trái tim, chúng ta có thể “nêm nếm” được trải nghiệm và có thể phân biệt được cái gì là thật và quý giá. Từ góc độ này, có thể nói rằng, không phải tâm trí, mà là trái tim, mới làm được điều đó.

Hàn gắn nỗi đau

Quá trình chuyển hóa trái tim có thể sẽ khó khăn, bởi khi mở cửa trái tim, chúng ta tất yếu sẽ va chạm với những nỗi đau của chính bản thân mình và trở nên nhạy cảm hơn với nỗi đau của người khác. Thực tế, hầu hết tính cách của chúng ta được thiết kế để tránh chịu đựng những nỗi đau này. Chúng ta làm giảm sự nhạy cảm của trái tim để có thể khóa chặt nỗi đau, nhưng chúng ta không bao giờ có thể hoàn toàn lẫn tránh nó. Thông thường, chúng ta nhận thức về nỗi đau của mình đủ để khiến bản thân và những người xung quanh khổ sở. Châm ngôn của Carl Jung: “Chứng loạn thần kinh chức năng là lời bào chữa cho sự đau khổ chính đáng” cũng ám chỉ điều này. Nhưng nếu chúng ta không sẵn lòng đối mặt với nỗi đau của mình, vết thương sẽ không bao giờ được chữa lành. Che giấu nỗi đau cũng khiến chúng ta không thể cảm nhận niềm vui, lòng trắc ẩn, tình yêu hay bất kỳ khả năng nào khác của trái tim.

Mấu chốt ở đây không phải là đắm mình trong sự buồn phiền. Thực hành tâm linh không phải là để chúng ta trở thành những người thích chịu khổ đau: mục tiêu ở đây là chuyển hóa nỗi đau, không phải kéo dài nó. Chúng ta không cần tạo thêm bất kỳ sự đau đớn nào nữa, mà thay

“Trí óc của bạn không thể hiểu được Chúa. Trái tim bạn đã biết điều đó từ lâu. Tâm trí được thiết kế để làm những gì trái tim mách bảo.”

EMMANUEL

“Đường như việc yêu quý những người đã làm chúng ta tổn thương và thất vọng là điều không thể. Thế nhưng không có kiểu người đối lập đâu.”

FRANK ANDREWS

“Bạn không biết rằng bản chất tâm hồn của chúng ta được tạo ra từ bản chất của Chúa, và rằng tâm hồn mỗi người là một phần của Chúa? Và liệu rằng bạn sẽ không dành cho Người sự khoan dung nào, khi bạn thấy rằng một trong những tia sáng của người đã bị lạc trong mê cung và gần như là bị dập tắt?”

RABBI SHMELKE XÚ NIKOLSBURG

vào đó, chúng ta cần khám phá ra nguồn gốc của nỗi đau mà chúng ta đang trải qua. Chúng ta cần nhìn xuyên qua lớp phòng thủ xây dựng nên bởi tính cách để khám phá nỗi sợ và nỗi đau đang điều khiển chúng ta. Như chúng ta có thể thấy, càng nhiều nỗi đau chúng ta mang theo từ quá khứ, cấu trúc của tính cách chúng ta càng trở nên cứng nhắc và luôn muốn kiểm soát, nhưng không có nghĩa là cấu trúc đó không thể bị phá vỡ. Cho dù niềm tin của chúng ta là gì, dù nỗi đau của chúng ta có lớn như thế nào, nó cũng có thể dịu đi nếu chúng ta sẵn lòng khám phá nó từng chút một.

Thật may mắn là bản chất của chúng ta sẽ hỗ trợ trong quá quá trình đầy khó khăn để tìm hiểu nỗi đau và sự sợ hãi ẩn sâu bên dưới tính cách của chúng ta. Bất cứ khi nào chúng ta sẵn sàng khám phá sự thật mà không phán xét, *lòng trắc ẩn* – phẩm chất của Bản chất chúng ta – sẽ xuất hiện, và quá trình chữa lành sẽ bắt đầu.

Lòng trắc ẩn không giống như tính đa cảm, sự cảm thông hay sự thương hại chính bản thân mình. Ngược lại, đó là nguồn tình thương vô hạn mà người ta thường gắn với tình thương của Chúa. Nó có thể làm tan chảy bất kỳ tấm áo

giáp hay sự kháng cự nào, nhất là khi con người đang trong đau đớn. Lòng trắc ẩn không xuất phát từ tính cách, nhưng khi chúng ta sẵn sàng mở lòng và thành thật về những gì chúng ta cảm thấy, lòng trắc ẩn sẽ tự xuất hiện và làm dịu nỗi đau của chúng ta. (Chúng ta cũng có thể nói rằng sự thật mà không kèm theo lòng trắc ẩn thì chưa phải là sự thật, và lòng trắc ẩn mà không có sự thật trong đó thì cũng chưa thật sự là lòng trắc ẩn.)

Tình thương vô điều kiện thông qua chúng ta đến với thế giới này là một nguồn sức mạnh vĩ đại có thể phá vỡ bất kỳ rào cản và suy nghĩ sai lệch nào đã ăn sâu trong chúng ta. Trong khi chúng ta chắc chắn đang đối mặt với những nỗi buồn và nỗi đau trong suốt quá trình thực hành tâm linh, điều vô cùng quan trọng mà chúng ta cần ghi nhớ đó là đằng sau tất cả là tình yêu, cả năng lượng thúc đẩy chúng ta bắt đầu cuộc hành trình này và cả điểm đến mà chúng ta hướng tới.

Tha thứ

Một trong những yếu tố quan trọng trong tiến trình hướng tới tâm linh là sẵn sàng buông bỏ, và điều này đồng nghĩa với việc học cách tha thứ cho những người đã làm tổn thương chúng ta. Làm cách nào chúng ta có thể buông bỏ nỗi đau và sự bất mãn – những cảm xúc đã khiến chúng ta gán một cái móc cho những người xung quanh và đồng thời ngăn chúng ta tiến lên trong cuộc sống? Một lần nữa, chúng ta không thể đơn giản “quyết định” tha thứ, cũng như “quyết định” yêu không phải là một quyết định dễ dàng. Sự tha thứ nảy sinh từ Bản chất tự nhiên và đến từ sự hiểu biết sâu sắc về tình hình của chúng ta. Nó bao gồm việc nhận ra chuyện gì đang diễn ra với bản thân mình và người khác ở một mức độ sâu sắc hơn. Nó đòi hỏi chúng ta trải nghiệm sự giận dữ, thù ghét và sự khao khát trả đũa mà không hành động một cách bùng nổ. Bằng cách đặt những cảm xúc về người khiến chúng ta giận dữ trong một

bối cảnh cụ thể và quan sát cách nó bộc lộ, chúng ta có thể bắt đầu nói lỏng cánh cửa tính cách đã giam hãm sự tức giận bấy lâu nay. Sống tỉnh thức trong mỗi khoảnh khắc hiện tại khiến chúng ta cảm thấy trọng vẹn và giải phóng chúng ta khỏi sự bó buộc vào quá khứ.

“Yêu quý kẻ thù của bạn, ban phước cho người nguyên rửa bạn, đối xử tốt với người ghét bạn, và cầu nguyện cho những người lợi dụng và hành hạ bạn.”

CHÚA JESUS

LỜI CAM KẾT THA THỨ

Tôi sẵn sàng để sẵn sàng tha thứ cho những thiếu sót của bản thân.

Tôi sẵn sàng tha thứ cho những thiếu sót của bản thân.

Tôi tha thứ cho những thiếu sót của bản thân.

Tôi nhìn nhận những thiếu sót của bản thân như cơ hội để học sự kiên nhẫn và sáng suốt.

Tôi cảm ơn cuộc đời vì đã cho tôi cơ hội để trở nên khôn ngoan và biết chấp nhận.

Tôi sẵn sàng để sẵn sàng tha thứ cho cha mẹ tôi.

Tôi sẵn sàng tha thứ cho cha mẹ tôi.

Tôi tha thứ cho cha mẹ tôi.

Tôi hiểu cha mẹ như những thầy/cô giáo và những người hướng dẫn.

Tôi cảm ơn cuộc đời này đã cho tôi những người chỉ dẫn giúp tôi phát triển.

Tôi sẵn sàng để sẵn sàng tha thứ cho những người làm tổn thương tôi.

Tôi sẵn sàng tha thứ cho những người đã làm tổn thương tôi.

Tôi tha thứ cho những người làm tổn thương tôi.

Tôi hiểu rằng nỗi đau tôi đã trải qua là một cơ hội để tha thứ và học lòng trắc ẩn.

Tôi sẵn sàng để sẵn sàng buông bỏ nỗi đau.

Tôi sẵn sàng buông bỏ nỗi đau.

Tôi buông bỏ nỗi đau.

Tôi hiểu rằng nỗi đau cánh cửa mà ở đó trái tim của tôi mở ra và sống lại lần nữa.

Tôi cảm ơn cuộc sống này vì đã ban tặng cho tôi một trái tim nhạy cảm và cởi mở.

Tôi sẵn sàng để sẵn sàng buông bỏ những nhược điểm trong quá khứ.

Tôi sẵn sàng buông bỏ những nhược điểm, giới hạn trong quá khứ.

Tôi buông bỏ những hạn chế trong quá khứ của mình.

Tôi nhìn quá khứ như một điều cần thiết trong cuộc sống để tôi trở thành tôi hôm nay.

Tôi cảm ơn cuộc đời đã cho tôi trở thành tôi của hiện tại thông qua quá khứ của mình.

*Bạn có thể đưa vào một cái tên cụ thể cho đoạn văn vừa rồi. Ví dụ: “Tôi sẵn sàng để sẵn sàng tha thứ...” Bạn cũng có thể tự biên soạn một đoạn cam kết của chính mình từ đoạn văn trên nếu muốn. Bắt đầu mỗi câu bằng cụm từ “Tôi sẵn sàng để sẵn sàng...”, sau đó giới hạn lại một phẩm chất có điều kiện cho mỗi câu tiếp theo, cho đến câu thứ ba, bạn buông bỏ thứ đang ngăn bạn tiến lên. Ở câu thứ tư, hướng tới một phẩm chất tích cực trong hoàn cảnh cụ thể và ở câu thứ năm, thể hiện sự cảm ơn vì nó đã xảy đến với bạn. Ở một vài trường hợp cụ thể, nó có thể là một chuyện có vẻ như không may mắn, nhưng thực ra lại đem đến cho bạn rất nhiều bài học, hoặc đó có thể là một trong những trải nghiệm làm nền tảng cho cuộc đời bạn.

BÀN VỀ VIỆC BUÔNG BỎ TRONG HỆ THỐNG ENNEAGRAM

Sau vài năm suy nghĩ về quá trình đột phá, hai chúng tôi đã nhận ra rằng mọi người sẽ bắt đầu tuân thủ một trình tự cụ thể bất cứ khi nào họ thành công quan sát chính mình và từ bỏ phản ứng tự vệ hay là những hành vi mang tính hạn chế. Chúng ta đã nhìn thấy rằng việc buông bỏ không thể đơn giản xảy ra bằng việc từ bỏ một thói quen xấu. Mấu chốt nằm ở ý chí. Tuy nhiên, đã có rất nhiều lần khi mà những hành vi hay phản ứng cụ thể biến mất một cách ngẫu nhiên hoặc có vẻ ngẫu nhiên, và vì thế chúng tôi đã muốn tìm kiếm những giá trị khiến buông bỏ trở nên dễ dàng hơn. Nhờ Gurdjieff, chúng tôi đã hiểu rằng hệ thống Enneagram có thể được sử dụng như một mô hình thông qua sự quan sát của chúng tôi qua những biểu tượng Enneagram và vì vậy đã tạo ra cái mà chúng tôi gọi là Quá trình Buông bỏ qua Enneagram.



Việc buông bỏ thông qua hệ thống Enneagram là một phương pháp mà bạn có thể sử dụng bất cứ lúc nào. Có chín bước tương ứng với chín điểm quanh một vòng tròn của mô hình Enneagram, mặc dù những bước này không trực tiếp liên quan tới các kiểu tính cách. Những biểu đồ này mô tả chín bước. (Chú ý bốn bước đầu tiên bắt đầu chữ “s”, bốn bước sau bắt đầu bằng chữ “r”.)

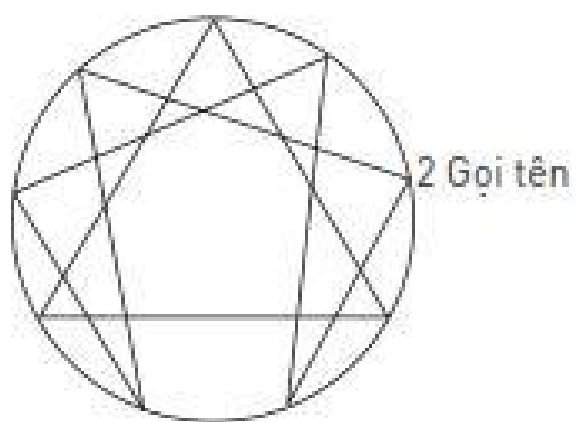
Quy trình này luôn bắt đầu bằng điểm Chín, gắn liền phẩm chất Thức tỉnh. Nếu chúng ta chưa đạt được sự Thức tỉnh ở một mức độ nhất định, chúng ta chưa thể bắt đầu bước thứ nhất. Sự Thức tỉnh cho phép chúng ta nhìn thấy từ ban đầu rằng chúng ta đang ở giai đoạn nhận diện. Lưu ý rằng chúng ta phải có được trọn vẹn một điểm trước khi tiếp tục bước tiếp theo, và quá trình này là quá trình tích lũy: chúng ta mang theo những phẩm chất của các bước trước khi chúng ta đi lên những nấc thang mới. Bằng sự luyện tập, quá trình học cách buông bỏ sẽ tăng tốc khi chúng ta đã trải qua vài bước đầu tiên. Vì vậy, nhận thức rằng chúng ta đang tự gán cho mình những đặc điểm tiêu cực hoặc ở trong tình trạng không mong muốn sẽ hướng chúng ta tới điểm đầu tiên.

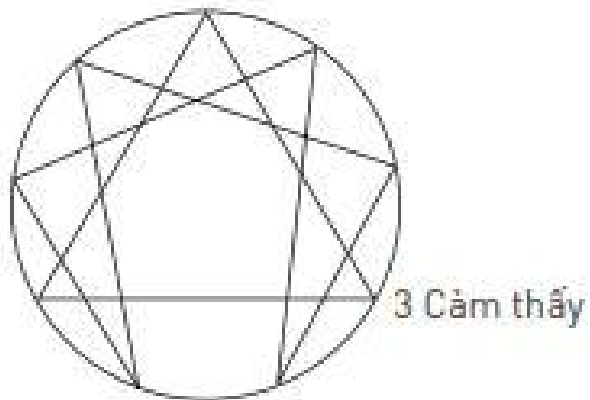
Ở điểm Một, với sự hỗ trợ của việc sống tỉnh thức, chúng ta có khả năng “Nhìn thấy”. Chúng ta nhìn thấy rằng mình đang tự gán ghép một quan điểm,

một phản ứng, một thái độ, một ước mơ tuyệt đẹp, một cảm giác đau đớn, một tư thế – gần như tất cả mọi thứ. Chúng ta nhận ra rằng mình đang bị mắc kẹt và lạc trong cơ chế vận hành của tính cách. Đây chính là hiện tượng chúng tôi đã đề cập ở phần trước, đó là việc chụp lấy hình ảnh của chính mình khi chúng ta đang phản ứng với một sự việc nào đó. Điều này luôn tạo cảm giác là cuối cùng chúng ta cũng đã tỉnh giấc và nắm bắt được ý thức.

Ở điểm Hai, chúng ta bắt đầu gọi tên trạng thái mà chúng ta vừa nhận ra bản thân mình đang ở đây. Chúng ta “Gọi tên”. “Tôi cảm thấy tức giận”, “Tôi thấy khó chịu”, “Tôi đói bụng”, “Tôi thấy buồn tẻ”, “Tôi phát ón với...”, “Tôi không thích cái này”. Chúng ta chỉ đơn giản và thành thật gọi tên trạng thái của mình, mà không phân tích hay đánh giá nó.

Ở điểm Ba, tiến trình thay đổi chuyển từ tâm trí đến cơ thể. Chúng ta “Cảm thấy”. Mỗi cảm xúc mãnh liệt đều tạo ra một vài phản ứng vật lý trong cơ thể chúng ta, một vài sự căng thẳng nào đó. Ví dụ, một cô gái có thể nhận ra rằng khi cô ấy tức giận với người bạn đời của mình, cô ấy nghiêng quai hàm và hai vai thì gồng lên. Hoặc khi một người đàn ông tức giận, anh ta có cảm giác nóng rát ở phần bụng. Ở điểm này, chúng ta cảm nhận được sự căng thẳng – chúng ta không nghĩ hay hình dung về nó – chúng ta chỉ đơn giản là cảm nhận nó một cách chân thật ngay tại thời điểm đó.

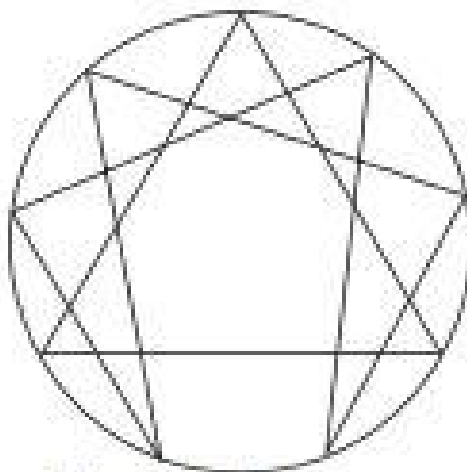




Ở điểm Bốn, chúng ta “Đồng hành cùng nó”. Chúng ta đồng hành với cảm giác căng thẳng hoặc với nguồn năng lượng mà chúng ta đã xác định được ở

cơ thể mình. Chúng ta có thể nóng vội ở giai đoạn này và nói rằng: “Tôi hiểu, tôi đang tức giận và hai hàm răng tôi thì đang nghiến lại với nhau. Tôi hiểu rồi!” Tuy nhiên, nếu chúng ta không đồng hành cùng với sự căng thẳng này, tình trạng của chúng ta sẽ không được giải tỏa.

Cần một thời gian luyện tập trước khi chúng ta thích thú với việc đơn giản là trải nghiệm chính chúng ta theo cách này. Mục tiêu là khiến quá trình phát triển trở nên thú vị và kịch tính, thay vì tốn thời gian vào nỗi đau. Và nếu không làm vậy, những trải nghiệm phi thường chúng ta có sẽ để lại rất ít dấu ấn thật sự lên cách chúng ta sống cuộc sống của chính mình.



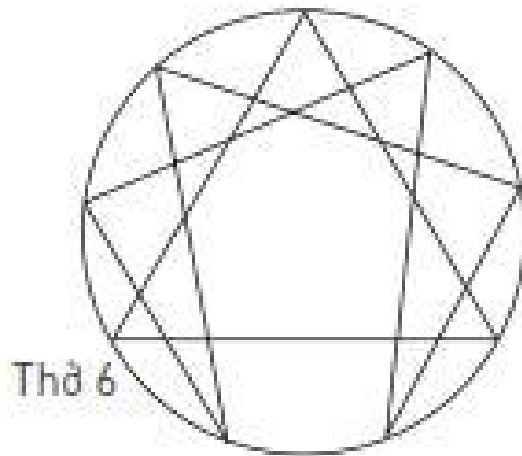
Thư giãn 5

Ở điểm Năm, nếu chúng ta đã đi qua bốn điểm đầu tiên, chúng ta sẽ cảm nhận được cánh cửa nội tâm đang dần mở ra và sự căng thẳng theo đó mà bay đi. Chúng ta “Thư giãn”. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng và thức tỉnh nhiều hơn. Chúng ta không ép mình thư giãn, mà thay vào đó, bằng cách trải nghiệm sự

căng thẳng và những cảm giác của mình ở điểm Bốn, chúng ta cho phép quá trình thư giãn khai phóng bản thân mình.

Thư giãn không đồng nghĩa với trở nên ì ạch hay tê liệt. Chúng ta biết mình đang thư giãn khi chúng ta cảm nhận được cơ thể mình một cách sống động và sâu sắc. Khi chúng ta thư giãn, chúng ta có thể khám phá những tầng nội tâm sâu hơn và sống động hơn. Sự lo lắng có thể khiến chúng ta tiếp tục căng thẳng, nhưng mức độ giảm xuống bởi chúng ta có thể vừa thư giãn và cảm nhận sự căng thẳng của mình, và những cảm xúc đang kìm nén chúng ta sẽ cứ thế dần biến mất.

Cũng giống như sự căng thẳng thể chất trở nên suy yếu khi chúng ta nhận thức, trải nghiệm chúng và thư giãn, thì điều tương tự cũng xảy ra với bất kỳ thiên hướng cảm xúc nào tạo ra sự căng thẳng đó. *Việc đưa cả sự căng thẳng và cảm xúc ra trước ánh sáng nhận thức sẽ hóa giải chúng.*



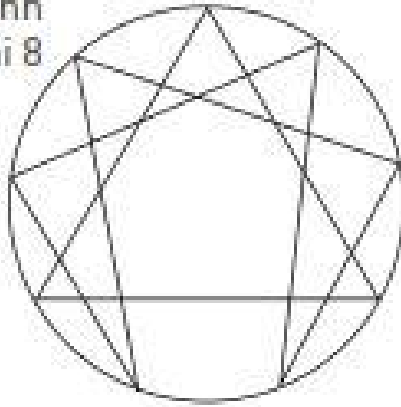
Ở điểm Sáu, chúng ta nên hít thở một cách có ý thức. Chúng ta “Thở”. Điều này không có nghĩa là hít thở hùng hục và nặng nề như thể chúng ta đang luyện tập cách hít thở Lamaze cho các bà mẹ trước khi sinh. Thay vào đó, chúng ta cho phép sự thư giãn ở điểm Năm “chạm” hơi thở của mình. Điều này là quan trọng bởi vì *khi chúng ta bị những điểm mù trong tính cách làm cho mê hoặc, hơi thở của chúng ta thường sẽ thất lại và dồn dập.* (Ví dụ khi chúng ta đang ở trạng thái hơi căng thẳng – như lái xe hay áp lực công việc chẳng hạn – hơi thở chúng ta trở nên nhanh và gấp gáp hơn.) Thở giúp chúng ta giữ thẳng bằng và giải phóng những năng lượng đang bị kìm nén. Khi hơi thở càng sâu và càng thư giãn, xu hướng căng thẳng của chúng ta càng thay đổi. Chúng ta không cần cố gắng chạy trốn khỏi mọi thứ khiến chúng ta xúc động, mà chỉ cần tiếp tục hít thở trong quá trình nhận thức những cảm xúc đó. Khi chúng ta làm vậy, chúng ta bắt đầu cảm nhận được bản thân đang được nói rộng ra. Chúng ta cảm thấy “thật” hơn và tập trung hơn.



Ở điểm Bảy, chúng ta “Kết nối lại” với bản thân và thế giới xung quanh với hệ ý thức sinh động và đầy đủ hơn. Chúng ta bắt đầu cho phép những cảm giác đi vào trong nhận thức của chúng ta. Chúng ta có thể bắt đầu chú ý đến ánh nắng mặt trời trên tường, hoặc nhiệt độ và chất lượng gió. Chúng ta cũng có thể bắt đầu chú ý đến kết cấu và màu sắc của bộ đồ mà mình đang mặc. Kết nối lại nghĩa là mở lòng cho bất kỳ trải nghiệm nào mà chúng ta đã bỏ lỡ trước đây. Chúng ta khám phá ra rằng khi chúng ta thật sự kết nối với chính trải nghiệm của mình, những đặc điểm mà chúng ta thường gán cho trải nghiệm đó cũng dần dần biến mất. Những mục tiêu, những kịch bản phát tra từ tâm trí chúng ta cũng dần biến mất. Những gì chúng ta nhìn thấy, nghe thấy và cảm thấy, cả bên trong lẫn bên ngoài, bỗng trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết.

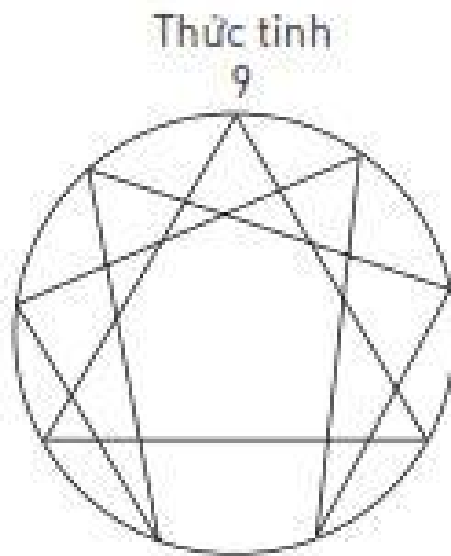
Nếu vấn đề của chúng ta liên quan đến một người khác, chúng ta sẽ không phản ứng lại với họ theo cách trước đây. Khi bị điều khiển bởi tính cách, chúng ta tin rằng mình biết người đó sẽ “luôn hành xử như thế nào” và họ sẽ làm gì, nhưng khi chúng ta kết nối lại với họ, chúng ta nhận ra rằng chúng ta chưa thật sự hiểu họ. Chúng ta trân trọng và đánh giá cao sự bí ẩn của bản thể, và vì thế chúng ta kết nối nhiều hơn với nó. Một khi chúng ta cho phép bản thân mình “không biết” người đó sẽ nói, làm hay nghĩ gì, một mối quan hệ chân thật và gần gũi sẽ là điều có thể.

Định hình
lại 8



Ở điểm Tám, chúng ta “Định hình lại” hoàn cảnh mà chúng ta tin rằng đang tạo ra cho mình nhiều vấn đề. Chúng ta nhìn thấy toàn bộ hoàn cảnh của mình ở một góc độ khách quan hơn, cân bằng và sáng suốt hơn, vì vậy chúng ta có thể khám phá ra cách giải quyết nó hiệu quả hơn. Nếu chúng ta tức giận với ai đó, chúng ta có thể nhìn thấy sự tổn thương và nỗi sợ của họ. Sự hiểu biết đó sẽ khiến ta dễ dàng chấp nhận hơn và có thể nói chuyện với họ với sự cảm thông. Nếu chúng ta cảm thấy choáng ngợp bởi một vấn đề, kết nối lại với một thứ gì đó chân thật trong bản thân mình sẽ giúp chúng ta có khả năng nhìn thấy mình sẽ phải giải quyết những gì. Hoặc nếu chúng ta cảm giác rằng công việc này quá sức, chúng ta hoàn toàn có thể yêu cầu sự giúp đỡ. Ở bất kỳ trường hợp nào, định hình lại hoàn cảnh đặt chúng ta và vấn đề cần giải quyết ở một góc nhìn sáng suốt hơn.

Cuối cùng, trở lại với điểm Chín, nơi chúng ta mở lòng để sống thức tỉnh và tăng nhận thức. Khi khả năng của chúng ta tăng lên, bắt đầu lại với chín điểm này sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta cần.



Một khi chúng ta đã bắt đầu sử dụng “Hệ thống Enneagram trong việc buông bỏ”, chúng ta có thể nhận thấy rằng mình đang giậm chân tại chỗ. Ví dụ, chúng ta nhận thức được sự việc, gọi tên sự việc, và rồi chẳng có gì tiếp theo xảy ra. Chúng ta thậm chí có thể để ý rằng mình đang căng thẳng, nhưng bị sao nhãng trước khi chúng ta có thể trải nghiệm cảm giác căng thẳng đó đủ lâu để giải phóng nó. Nếu chúng ta biết mình đang dậm chân ở điểm nào, chúng ta có thể chú trọng hơn ở điểm đó.

Sử dụng phương pháp này cũng giống như lăn một bánh xe tròn. Sự luyện tập đều đặn sẽ tạo ra đà cho bánh xe lăn nhanh hơn. Hơn nữa, càng luyện tập qua nhiều điểm, chúng ta sẽ khó phân biệt thứ tự trải qua các điểm. Chúng ta có thể nhận ra rằng mình đã phải chiến đấu nhiều hơn ở phần đầu của quá trình thực hành, *nhưng một khi chúng ta bắt đầu sống tỉnh thức, quá trình sẽ diễn ra thuận lợi hơn.*

Việc luyện tập “Hệ thống Enneagram trong việc buông bỏ”, trải nghiệm cơ bản của chúng ta được mở rộng và đào sâu. Chúng ta trở nên thư giãn, đầy

sức sống và có thể kết nối với Sự Tồn Tại và môi trường xung quanh. Chúng ta sẽ cảm thấy ngạc nhiên sự khác biệt giữa cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống hiện tại và trong quá khứ. Chúng ta vẫn sử dụng những phần xấu xí trong tính cách, nhưng hợp tác với một thứ cao hơn, để biến những phần xấu xí đó thành vàng.

Chương 17

HÀNH TRÌNH TÂM LINH – LUÔN LUÔN NGAY BÂY GIỜ

SAU MỘT THỜI GIAN làm việc với những tài liệu này, chúng tôi sẽ hoàn toàn không bất ngờ khi thấy những thay đổi trong chính bản thân, cũng tương tự như việc những người khác sẽ thay đổi. Chúng ta có thể cảm thấy bình yên hơn với chính mình, sống thực tế hơn và biết tha thứ hơn cho bản thân mình cũng như cho người khác. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta đặt câu hỏi về những trải nghiệm thực sự của mình, liệu rằng những tiến bộ của mình phần lớn chỉ là ảo ảnh, là sản phẩm của sự tự lừa dối hay chỉ là vọng tưởng. Sẽ có những lúc chúng ta tự hỏi: “Tôi có đang thực sự tiến bộ trên con đường của mình hay không?”

Các Cấp độ Phát triển cho ta một công cụ hữu ích để trả lời câu hỏi này. Nếu chúng ta thấy rằng mình không còn thể hiện các hành vi hoặc giữ thái độ trước đây và chúng ta đang cư xử theo cách phù hợp với những biểu hiện ở Cấp độ cao hơn, thì có thể chắc chắn rằng chúng ta đang đi đúng hướng. Ví dụ: nếu là kiểu Bốn, chúng ta có thể đã từng sống thu mình, suy nghĩ tiêu cực, quá nhạy cảm với những lời chỉ trích hay có tính khí thất thường (tất cả các hành vi ở Cấp độ 5). Và bây giờ, giả sử chúng ta thường xuyên hướng ngoại hơn, không còn xem tất cả mọi thứ dưới lăng kính cá nhân trong khi vẫn là chính mình khi gặp gỡ những người khác. Giả sử chúng ta cũng mạnh mẽ, sáng tạo và chuyển sự tập trung ra thế giới xung quanh (tất cả các hành vi cấp độ 3) thì có thể chắc chắn rằng tâm khối của chúng ta đang thay đổi với một số tiến

bộ thực sự. Tương tự như vậy, nếu kiểu Bảy có thể nhận thấy rằng cô ấy ít bốc đồng hơn, cô ấy tập trung hơn vào những trải nghiệm của chính mình, rằng cuộc sống thú vị hơn khi có sự chọn lọc, như vậy kiểu Bảy cũng đã có những tiến bộ thực sự đáng khích lệ.

Tình yêu không phải là một cuộc tranh luận tinh vi.

Cánh cửa kia là sự tàn phá. Đàn chim cho mình một bầu trời tự do tuyệt vời.

Làm thế nào để chúng học điều đó?

Chúng ngã xuống, và ngã xuống và rồi được chấp cánh.

RUMI (ĐƯỢC DỊCH BỞI COLEMAN BARKS)

“Hiểu biết về bản thân không bao giờ là đủ – bạn không gặt hái được một thành tựu hay một kết luận. Hành trình hiểu về bản thân là một dòng sông bất tận.”

KRISHNAMURTI

“Dù bạn đi xa đến đâu cũng không thể khám phá giới hạn của tâm hồn.”

HERACLITUS

Tuy nhiên, đâu đó vẫn còn những câu hỏi sâu sắc hơn. Ta có thể nghĩ rằng mình hạnh phúc và sở hữu khả năng đối phó tốt hơn với những thăng trầm của cuộc đời. Nhưng cũng có thể ta chỉ giỏi hơn trong việc tách mình ra khỏi môi trường xung quanh và khiến trải nghiệm của mình có vẻ sinh động. Vậy sự thật là gì? Ta của hiện tại có tốt hơn không?

Câu trả lời nằm ở việc nhìn thấy các phản xạ tự nhiên của chúng ta trong nhiều tình huống, đặc biệt là trong các tình huống trước đây đã gây ra phản ứng tiêu cực từ bản thân. Nếu những người và tình huống từng gây ra điều tồi

tệ nhất trong chúng ta không còn nữa, thì chúng ta có thể chắc chắn rằng mình đã phát triển thực sự. Nếu trước đây chúng ta mất kiên nhẫn hay mất lòng trắc ẩn mỗi khi phải đối diện với một người hoặc một hoàn cảnh cụ thể, còn bây giờ, chúng ta không như vậy nữa, thì chúng ta có thể chắc chắn rằng mình đã có những tiến bộ thực sự. Nếu cuộc sống trở nên dễ dàng hơn, rộng mở và hăng say hơn, là một cuộc phiêu lưu không hồi kết thay vì là một cái gì đó mà chúng ta chỉ đi qua rồi kết thúc, thì chúng ta có thể chắc chắn rằng mình đã đạt được tiến bộ thực sự. Nếu chúng ta thấy rằng mình thực tế và cởi mở, có thể mang toàn bộ sức mạnh của mình để thực hiện các nhiệm vụ được giao phó như một đứa trẻ tò mò mà không bị ràng buộc gì cả, thì chúng ta có thể chắc chắn rằng mình đã thực sự tiến bộ.

Hơn nữa, chính Enneagram chỉ ra những dấu hiệu chắc chắn cho sự tiến bộ thực sự: những phẩm chất tốt nhất ở cấp độ 1 chính là chìa khóa mở ra con đường tâm linh. Việc đạt được bất kỳ phẩm chất nào trong số đó là hoàn toàn có khả năng. Tuy nhiên, để tiếp cận tất cả những phẩm chất đó, ta phải thể hiện được “Bản chất” mọi lúc, mọi nơi. Do đó, nếu chúng ta chấp nhận những hạn chế của mình và những hạn chế của người khác (kiểu Một), tự nuôi dưỡng và xác nhận giá trị của tất cả mọi thứ một cách vô điều kiện (kiểu Hai), thực sự là chính mình với sự trung thực và khiêm tốn (kiểu Ba), làm mới bản thân và cải thiện chất lượng cuộc sống cho chính mình và cho những người xung quanh (kiểu Bốn), nhận thấy những tầng ý nghĩa sâu xa cũng như bối cảnh đằng sau tất cả những suy nghĩ và hành động của mình (kiểu Năm), sống thực tế, vững chắc và can đảm xử lý bất cứ điều gì xảy ra với mình (kiểu Sáu), vui mừng và biết ơn khi đối mặt với cái chết, mất mát hay thay đổi (từ kiểu Bảy), mở cửa trái tim và biết tha thứ (kiểu Tám), chấp nhận tất cả và luôn sống bình yên (kiểu Chín) – như vậy, chúng ta có thể chắc chắn rằng mình đã có những tiến bộ trên hành trình tâm linh.

BUÔNG BỎ NHỮNG NỠI KHỔ ĐAU

Có một điều kỳ lạ và nghịch lý mà Gurdjieff từng nói, đó là: “Điều cuối cùng con người sẽ buông bỏ chính là sự đau khổ của họ.” Điều này có thể đúng không? Nếu đúng thì tại sao? Đầu tiên, sự đau khổ là điều vô cùng quen thuộc. Chúng ta biết nó, và đó là lý do nó cho ta cảm thấy an toàn hơn những điều chưa biết khác. Có lẽ chúng ta sợ rằng nếu chúng ta từ bỏ sự đau khổ của riêng mình, một thứ gì đó mới sẽ xuất hiện và còn tồi tệ hơn. Lý do thứ hai có lẽ là quan trọng hơn mà ta không nên đánh giá thấp. Đó là, phần lớn bản sắc của chúng ta đến từ việc nắm giữ sự đau khổ của mình, từ tất cả những phản nản, căng thẳng, mâu thuẫn, đổ lỗi, xúc động, lý trí, dự đoán, biện minh và nguồn “năng lượng” mà sự đau khổ mang lại. Thậm chí có thể nói rằng đó là gốc rễ của tính cách. Nếu tất cả nỗi đau và mọi thứ xung quanh nó biến mất, chúng ta sẽ là ai?

“Khoảnh khắc mà tôi lắng nghe mỗi tình đầu của mình

Tôi bắt đầu hành trình tìm kiếm em, và không hề biết rằng

Tôi đã mù quáng như thế nào

Những người yêu nhau không gặp nhau ở một nơi nào đó

Họ luôn đồng hành cùng với nhau ở mọi nơi.”

RUMI (ĐƯỢC DỊCH BỞI COLEMAN BARKS)

Nếu không có vấn đề gì, chúng ta sẽ phải đối mặt với nỗi sợ phải sống một mình trong hiện tại, và phải chịu trách nhiệm cho chính mình. Chúng ta sẽ phải sẵn sàng đưa ra lựa chọn và theo dõi hành trình những sự lựa chọn đó được hoàn thành. Sẽ không còn gì để chê trách, không còn những câu chuyện về quá khứ, không còn những kế hoạch về tương lai. Chúng ta chỉ đơn giản là

trở thành một con người sống với những bí ẩn lớn về sự tồn tại của chính mình. Trên thực tế, chúng ta đơn giản sống với con người mình đã trở thành, chỉ bây giờ sự thật đó mới hoàn toàn được thừa nhận.

Cho đến khi đạt được sự tự nhận thức đầy đủ, sự phát triển tính cách sẽ tiếp tục khiến chúng ta suy sụp ở một mức độ nào đó. Chúng ta cần biết điều này; nếu không chúng ta sẽ rất dễ dàng chán nản và bỏ cuộc. Tuy nhiên, sẽ có thay đổi nếu chúng ta kiên trì và tiếp tục thể hiện, ngay cả khi biết rằng mình có thể chưa thức tỉnh. Trong quá trình đó, Bản chất sẽ bộc lộ thường xuyên hơn. Với mỗi lần thức tỉnh, nhiều thứ mới mẻ dần được hé lộ cho đến khi toàn bộ bức tranh thay đổi hoàn toàn. Gurdjieff đã dạy rằng quá trình này giống như thêm muối vào ly nước: trong một thời gian dài không có gì xảy ra, cho đến khi dung dịch đột nhiên đạt đến điểm bão hòa và một dung dịch mới xuất hiện.

Nếu không chịu yên phận với tính cách của bản thân, ta sẽ mở ra một âm điệu thiêng liêng đang khao khát được vận động trong mình. Khi tập hợp được sức mạnh, ta có thể sẵn sàng buông bỏ những đau khổ không cần thiết và cảm nhận sâu sắc hơn về món quà cuộc sống. Nói tóm lại, khi càng giải phóng được những nỗi khổ đau, ta càng có nhiều không gian hơn cho những niềm vui trong cuộc đời.

Một khi đạt được trạng thái này, chúng ta sẽ hiểu được những vần thơ vĩ đại của các nhà huyền môn, và cuộc hành trình sẽ bớt khó khăn và chững đững nhiều tình yêu hơn, giống như khi người Hồi giáo mô tả cuộc hành trình như trở về với Thượng đế. Ta sẽ không thể hài lòng với cuộc sống nếu không mở lòng với Bản chất thực sự của chính mình. Nhưng một khi mở rộng trái tim, thì mọi thứ sẽ trở nên trọn vẹn. Và lúc này, ta có cơ hội trải nghiệm một thế giới với tình yêu vô hạn.

CUỘC SỐNG NÂNG ĐỠ CHÚNG TA

Nói chung, 99% thời gian của cuộc sống là sự nâng đỡ và những điều tốt đẹp. Bản ngã khiến chúng ta bị mắc kẹt vào 1% đau đớn, tăm tối, bị thương. Mặc dù trong những thời điểm như thế, chỉ có chúng ta chịu đựng sự đau đớn và bị thương. (Bi kịch của ta có thể là may mắn với người khác.)

Đôi khi, tâm trí tưởng tượng những tình huống xấu nhất – ví dụ tai nạn xe hơi – hầu hết cuộc sống của chúng ta không được tạo nên bởi những loại sự kiện như vậy. Nếu nhìn vào cuộc sống một cách khách quan hơn, chúng ta sẽ thấy rằng hiện thực cho ta nhiều sự hỗ trợ, thậm chí là phép màu, nếu bản thân mình thực sự chú tâm. Vũ trụ hào phóng hơn nhiều so với hầu hết những gì con người từng nhận thức hoặc thừa nhận. Khi đối mặt với sự hào phóng tràn ngập ấy, đơn giản là ta thức tỉnh và mở lòng để đón nhận thôi.

“Được chấp thuận hay không được chấp thuận, Thiên chúa là hiện tại.”

CARL JUNG

“Hãy hỏi và bạn sẽ có câu trả lời. Hãy tìm kiếm và bạn sẽ tìm thấy. Hãy gõ cửa và cửa sẽ mở.”

CHÚA JESUS

“Những người thức tỉnh luôn sống trong tình trạng không ngừng kinh ngạc.”

ĐỨC PHẬT

“Bạn càng đi tìm hiểu sự thật, bạn càng thấy những điều sâu sắc.”

BANKEI

NỖ SỢ TIỀM THỨC CỦA VIỆC ĐÁNH MẤT NHÂN CÁCH

Lý do sâu xa mà nhiều người trong chúng ta sợ sống với phiên bản hiện tại là vì trực giác cho ta hiểu rằng làm như vậy đòi hỏi ta phải rời xa bản ngã của mình.

Do đó, mỗi Bộ Ba có một niềm tin sai lầm đặc trưng về sự cần thiết phải tiếp tục gắn kết với bản ngã, cùng với nỗi sợ tiềm thức về những gì sẽ xảy ra nếu ta dừng lại việc gắn kết ấy. Niềm tin đáng sợ ấy cứ xuất hiện lặp đi lặp lại như những trở ngại đối với hiện tại, là lý do mà con người không thể buông bỏ bất cứ điều gì là một phần của những thứ nhận diện bản thân. Sau đây là một số nỗi sợ tiềm thức ở mỗi Bộ Ba.

Bộ ba Bản năng (kiểu Tám, Chín và Một):

“Nếu tôi buông xuôi cảnh giác để thư giãn với cuộc sống, tôi sẽ biến mất. Sự quen thuộc của cái “Tôi” sẽ không còn tồn tại. Tôi không thể bảo vệ ý thức bản thân nếu tôi thực sự mở lòng. Nếu thực sự để thế giới bước vào trong tôi và cho phép nó ảnh hưởng đến mình, tôi sẽ bị choáng ngợp, mất tự do và độc lập. Tôi sẽ bị huỷ diệt.”

Bộ ba Cảm xúc (kiểu Hai, Ba và Bốn):

“Nếu tôi ngừng xác định bản thân, sự vô dụng của tôi sẽ bộc lộ. Khi đó, tôi sẽ đánh mất khả năng trải nghiệm tình yêu. Từ sâu thẳm trong bản thân, tôi có một nghi hoặc rằng mình là một người tồi tệ, đáng ghét. Vì vậy, chỉ khi duy trì bản ngã của mình, tôi mới có hy vọng được thế giới này chào đón hoặc cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.”

Bộ ba Tư duy (kiểu Năm, Sáu và Bảy):

“Nếu tôi dừng chiến lược này, nếu tôi ngừng tìm kiếm những điều mình cần làm, thì “thực tế” sẽ không ở đó để nâng đỡ tôi. Thế giới không còn đáng

tin. Nếu không có lý trí, tôi sẽ bị tổn thương. Tất cả mọi thứ sẽ tan vỡ. Tôi sẽ ngã xuống và lạc lối. Nếu trí óc của tôi không tiếp tục vẫy vùng, tôi sẽ không thể ngoi lên mặt nước”

Tất cả các tôn giáo lớn trên thế giới đều dạy rằng con người không đơn độc. Ta được hỗ trợ theo những cách vô hình ở một mức độ sâu sắc mà mình không thể tưởng tượng được. Trong phần lớn truyền thống Kitô giáo, có niềm tin vào sự hiệp thông của các vị thánh, một giáo lý cho thấy toàn bộ thế giới Thiên đàng luôn ở đó để đứng ra thay mặt cho những người sống trên trái đất. Người Ấn Độ giáo nhìn thấy những biểu hiện của Thượng đế ở khắp mọi nơi, trên cây, dưới hồ, trên núi, trong bão giông và núi lửa. Những người theo đạo Phật nhìn thấy những hình hài vô biên của Đức Phật. Các bức tượng của các vị thánh Kitô giáo cũng như những tượng điêu khắc các vị Bồ tát là những lời nhắc nhở cho một sự thật tâm linh sâu sắc rằng: “Con người không đơn độc, và chúng ta được nâng đỡ trên con đường của mình theo nhiều cách khác nhau.”

Một trong những ngôi đền nổi tiếng nhất ở Nhật Bản là Sanjusangen-do (Hội trường Ba Mươi Ba Vị), dành riêng cho Quan Thế Âm Bồ Tát và Đức Phật Từ Bi. Điều mang lại cho ngôi đền này ảnh hưởng có một không hai của nó là 1.001 bức tượng mạ vàng của Quan Thế Âm Bồ Tát được bố trí sâu mười hàng, trong một khu vực dài bằng hai sân bóng đá bên trong ngôi đền. Đó là một nơi cực kỳ yên tĩnh, chứa đầy sức mạnh tinh tế, nhắc nhở những người khách viếng thăm rằng Đấng Tối cao liên tục gửi vô số người giúp đỡ và làn sóng ân sủng đến với mỗi con người, cũng như mang lại những phước lành từ lòng trắc ẩn vô tận của Người. Du khách bước vào đây bị choáng ngợp bởi một rừng tượng vàng của những người mang ân sủng và lòng tốt đến từ thế giới nằm ngoài nhận thức thông thường của con người.

Ta dần nhận thức được sự nhân từ này một cách chậm rãi và như là một điều tất yếu: khi mở lòng với những khoảnh khắc hiện tại, mọi thứ trở thành người hướng dẫn của ta bởi vì mọi thứ trong cuộc sống đều ở đó để trợ giúp cho sự hiện diện và sự phát triển của ta. Enneagram cho chúng ta thấy cách mình nói “không” với cuộc sống, cách tránh xa sự giàu có cảm dỗ ở mọi thời điểm. Cũng như 1.001 bức tượng của Quan Thế Âm Bồ Tát nhắc nhở chúng ta, những gì chúng ta thực sự muốn và luôn tìm kiếm bên ngoài bản thân luôn có sẵn ở đây và ngay lúc này.

KHAI PHÁ VÀ PHỤC HỒI CHÍNH MÌNH

Một buổi tối nọ, trên chuyến bay đêm tới California để tham gia một buổi tập huấn, chúng tôi bắt đầu suy ngẫm về các giai đoạn phát triển khác nhau mà mình đã trải

“Giá trị đích thực của một con người trước hết được xác định bởi: anh ta có thể giải phóng khỏi bản ngã của mình đến mức độ nào.”

ALBERT EINSTEIN

“Lời nói dối phổ biến nhất con người thốt ra là với chính mình.”

NIETZSCHE

qua trong hành trình nội tâm của chính mình. Một phần của cuộc thảo luận có liên quan đến việc liệu chúng tôi có bao giờ nhìn thấy “ánh sáng ở cuối đường hầm”, vì mỗi người chúng tôi liên tục trải qua một số nỗi đau khi hé lộ dần những lớp thói quen dễ bị kích động hay những vấn đề chưa được giải quyết trong quá khứ. Chúng tôi cũng tự hỏi liệu quá trình từng bước tháo gỡ những vấn đề nhân tâm đối với mỗi người là khác nhau hay nó có một điểm chung nào đó ở tất cả mọi người. Chúng tôi ngồi trên máy bay trong vài giờ,

phác thảo các quan sát và so sánh kinh nghiệm. Vào thời điểm hạ cánh, chúng tôi đã đưa ra mô hình sau đây, thứ mà chúng tôi đã tiếp tục phản ánh và cải tiến trong những năm qua.

Câu trả lời mà chúng tôi tìm thấy trên máy bay tối hôm đó cứ vọng lại. “Có!” Niềm tin của chúng tôi về việc khai phá bản thân là một mô tả chính xác về quá trình biến đổi và mô tả này đã trở nên vững chắc hơn theo thời gian. Mặc dù việc khai phá các tầng lớp khác nhau của nhân tâm nghĩa là phải từng bước trải qua sự đau đớn và tiêu cực, làm cho con người ý thức lại về những thứ vớ vẩn tích lũy từ lâu mà bản thân không muốn đối diện. Nhưng điều này sẽ mang lại giá trị. Việc khám phá ra Bản chất cốt lõi của con người là hoàn toàn có thể, một điều không chỉ chờ đợi chúng ta mà còn thúc giục chúng ta đi theo đến cùng.

Công việc này phải tiến hành từng bước một, vì ta phải vượt qua những lớp vỏ tính cách bên ngoài trước khi đi sâu dần vào những phẩm chất cốt lõi bên trong. Khi thực hiện quá trình này trong nhiều năm, chúng tôi đã xác định được chín tầng lớp khác biệt trong quá trình tự phục hồi chính mình. Chín tầng lớp này không tương ứng với chín loại tính cách hoặc chín Cấp độ Phát triển trong mỗi loại. Hãy tưởng tượng rằng chúng là những thế giới khác nhau mà bạn sẽ gặp phải khi bạn khám phá nhiều hơn và sâu sắc hơn các khía cạnh cốt lõi của Bản chất tâm linh trong con người – như chín lớp của một củ hành tây.

Khi phản chiếu lại các tầng lớp này và hướng dẫn chúng trong vài năm, chúng tôi không chỉ bị thuyết phục về sự thật và sự hữu ích của chúng mà còn thấy rằng một phần của những tầng lớp này đã được phát hiện bởi những người khác làm việc trong những môi trường có truyền thống khác. Bản đồ về quá trình biến đổi này tập hợp những hiểu biết mà mọi người phải đối mặt khi họ đối diện với những rào cản phổ biến trong quá trình làm việc với thế giới nội tâm.

Tầng thứ nhất: hình ảnh tự nhiên

Tầng đầu tiên bao gồm các ý tưởng và hình ảnh về người mà chúng ta muốn trở thành và cách chúng ta tự phác họa bản thân. Nó thường chứa đựng sự lớn lao và ảo tưởng ở một mức độ nào đó. Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ rằng mình không bao giờ nói dối, không bao giờ trễ hẹn hay luôn nghĩ cho người khác trước tiên. Chúng ta cũng có thể có những quan điểm tiêu cực về bản thân: rằng mình không hấp dẫn hoặc không thông minh hoặc yếu kém về thể thao. Khi bàn về nhân cách, hiếm khi có những câu hỏi giả định sâu sắc như vậy được đặt ra. Chúng ta thường phản ứng dễ dàng và mạnh mẽ khi người khác đặt câu hỏi hoặc không ủng hộ quan điểm (ảo tưởng) của mình về chính bản thân mình.

Ở tầng thứ nhất, con người nằm trong phạm vi từ trung bình đến thiếu lành mạnh (Cấp độ 4 hoặc thấp hơn trong các Cấp độ Phát triển). Không có nhiều hy vọng thay đổi, trừ khi người đó được cung cấp một số phương tiện để thức tỉnh (thường là từ bên ngoài), vì người đó đang nằm sâu trong trạng thái nhận dạng tính cách và họ không thể tự thức tỉnh được. Nếu chúng ta xác định nhầm loại tính cách của mình (chẳng hạn tin mình là kiểu Năm trong khi thực sự lại là kiểu Chín), khi đó chúng ta tự động vận hành hình ảnh bản thân theo thói quen và điều này làm cho việc chuyển đổi có ý nghĩa với Enneagram gần như không thể thực hiện được. Đây là lý do tại sao việc xác định đúng loại tính cách và hiểu rõ Bản chất của nó là một điều quan trọng.

“Khả năng chống lại sự thay đổi đạt đến đỉnh điểm khi có sự thay đổi đáng kể sắp xảy ra.”

GEORGE LEONARD

Tầng thứ hai: hành vi thực tế

Khi bắt đầu đi vào thế giới nội tâm và kiên nhẫn với quá trình tự quan sát, chúng tôi bắt đầu nhận thấy rằng nhiều hành vi của mình không thống nhất với hình ảnh bản thân theo thói quen. Nhận thức này cho phép chúng tôi tìm được tầng thứ hai, ở đó con người bắt đầu nắm giữ bản thân mình trong hành động.

Dù hình ảnh tự hoạ bản thân có thể là luôn nói thật, nhưng rồi ta dần nhận thấy mức độ thường xuyên của việc nói dối để tránh việc phải đối đầu hoặc làm hài lòng mọi người.

May mắn thay, tất cả chúng ta đã có những khoảnh khắc thức tỉnh tự nhiên về sự thật, về hoàn cảnh hay về những khả năng vĩ đại hơn của chính mình. Nhưng để khuyếch đại những thời điểm tương tự như vậy, chúng ta cần trân trọng đủ để tìm ra những cách làm mình thức tỉnh hơn. Điều này có nghĩa là tìm kiếm sự hỗ trợ từ thế giới bên trong – thông qua sách, thực hành, bạn bè hoặc sự hướng dẫn chính thống từ những nhà trị liệu hoặc những người thầy. Ở tầng này đòi hỏi chúng ta ngày càng trau dồi khả năng sống trong hiện tại. Càng đi sâu, chúng ta sẽ càng cần hiện tại.

Tầng thứ ba: thái độ và động lực bên trong

Nếu kiên trì trên hành trình khám phá này, chúng ta sẽ bắt đầu nhận thấy thái độ và động lực ẩn sau hành vi của mình. Điều gì khiến chúng ta làm những việc mình đang làm? Có phải mình đang làm mọi thứ để được chú ý? Hay bởi vì sự giận dữ với cha mẹ? Hoặc bởi vì mong muốn trút nỗi đau? Tâm lý học và hầu hết các hình thức trị liệu đều hướng đến mục đích đưa tầng lớp này của bản thân vào ý thức để hành vi của chúng ta không tự nhiên bị chi phối bởi vô thức. Càng đi sâu vào những câu hỏi này, câu trả lời càng mơ hồ, vì thường không thể nói chính xác điều gì là nguyên nhân dẫn đến một hành vi cụ thể nào đó.

Ở tầng này, chúng ta sẽ thấy được chiều sâu của những hành vi và thói quen, cũng như có bao nhiêu phần trăm điều đó được duy trì qua nhiều thế hệ gia đình và văn hoá cộng đồng. Động lực cốt lõi của một kiểu tính cách (bao gồm Nỗi sợ Cơ bản và Khao khát Cơ bản) là yếu tố quan trọng để giữ thói quen, nhân cách và phản ứng phù hợp. Để hiểu được động lực bên trong, chúng ta cũng bắt đầu nhìn thấy những gì linh hồn mình thực sự khao khát. Động lực tiết lộ những gì con người nghĩ rằng mình đang thiếu và do vậy luôn luôn tìm kiếm sự thiếu thốn đó từ dạng này hay dạng khác.

Tầng thứ tư: Những ảnh hưởng căn bản và sự căng thẳng

Khi có những nhận thức sâu sắc hơn về bản thân trong thời điểm hiện tại, chúng ta bắt đầu khám phá những gì mình cảm nhận được tại một thời điểm cụ thể. Chẳng hạn, ở tầng hai, chúng ta có thể phát hiện ra rằng mình đang giả vờ hứng thú với một cuộc trò chuyện tại một bữa tiệc. Ở tầng ba, chúng ta có thể cảm nhận mình thực sự muốn rời khỏi bữa tiệc, và ở tầng bốn, chúng ta nhận thấy cảm giác bồn chồn trong bụng, hoặc cảm giác căng ở vai và cổ.

Khi có thể phát triển khả năng quan sát bản thân đầy đủ, con người sẽ nhận thức được sự căng thẳng trong từng cơ bắp, cũng như những khu vực trong cơ thể mà ở đó năng lượng bị khóa lại hoặc không hiện diện. Việc thư giãn và thở trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Tầng bốn đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn bất kỳ tầng lớp nào trước đó về việc sống trong hiện tại và chú ý đến từng giác quan của cơ thể.

Tầng thứ năm: Cơ thịnh nộ, sự xấu hổ, nỗi sợ hãi và cảm hứng tình dục

Nếu có thể bước tiếp hành trình đã trải qua ở tầng 4, chúng ta sẽ bắt gặp các trạng thái cảm xúc nguyên thủy hơn và có thể phức tạp hơn khi tiếp tục tiến sâu vào bên trong. Chúng bao gồm ba cảm xúc chủ đạo của bản ngã: tức

giận, xấu hổ và sợ hãi – những điều chi phối các Bộ ba Bản năng, Cảm xúc và Tư duy tương ứng.

“Sẽ là một điều không tưởng khi nghĩ rằng duy linh đang chết dần trong chính bản thân bạn. Nhưng có một cái chết diễn ra trong đó mà mọi người đau buồn. Đó là nỗi đau khi người mà bạn nghĩ rằng bạn đã trở thành bắt đầu biến mất.”

RAM DASS

“Ân sủng lấp đầy những khoảng trống, nhưng nó cũng chỉ có thể đi vào những nơi khiêm khuyết, và chính ân sủng đã tạo nên những khiêm khuyết này.”

SIMONE WEIL

Cũng trong tầng này, chúng ta bắt gặp những năng lượng bản năng nguyên thủy ở dạng tự nhiên (cơ sở của Biến thể Bản năng) – nguồn gốc của năng lực tự bảo tồn, của sự kết nối xã hội và của tình dục. Ảnh hưởng nền tảng của sự gắn kết, thất vọng và từ chối cũng có thể được nhận ra ở đây. Đây là tầng thường khiến chúng ta vô cùng khó chịu, đó là lý do tại sao chúng ta cũng cần thực hành các kỹ thuật thư giãn và trên hết là không phán xét về những gì tìm thấy ở chính mình trong suốt hành trình hé mở những khía cạnh chưa được khám phá. Tâm lý trị liệu truyền thống có xu hướng kết thúc ở tầng này.

Tầng thứ sáu: Nỗi đau, niềm ân hận và sự thiếu hụt bản ngã

Tầng này không liên quan gì đến cảm giác tội lỗi hay cảm giác thông thường của nỗi đau hay sự mất mát mà chúng ta trải qua trong cuộc sống hàng ngày. Thay vào đó, nỗi đau và sự ân hận tự nhiên ở đây xuất phát từ nhận thức rõ ràng về việc chúng ta đã tách biệt hoàn toàn với Bản chất cốt lõi của chính mình như thế nào.

Do đó, tầng này đòi hỏi những đau khổ có ý thức mà người tìm kiếm sẵn sàng bộc lộ, không chỉ vì sự tiến bộ của bản thân mà còn vì sự thật. Sự đau khổ con người phải nếm trải ở tầng này là sự thanh trừng, đốt cháy những ảo tưởng cuối cùng còn lại của bản ngã khi chúng được nhìn thấy rõ ràng dưới ánh sáng của Bản chất cốt lõi và Sự thật. Không có kẻ tốt và kẻ xấu, và do đó không có ai để đổ lỗi. Khi trải qua tầng này, con người được trải nghiệm một nỗi buồn sâu sắc, cảm nhận một cảm giác cháy bỏng mãnh liệt, đặc biệt là ở trái tim. Trong các truyền thuyết tâm linh, tầng này được gắn liền với mặt tốt của tâm hồn.

Tầng thứ bảy: Sự trống rỗng và vô vị

Tầng này đã được mô tả trong nhiều truyền thuyết tôn giáo phương Đông, đặc biệt là Phật giáo. Ở giai đoạn này, chúng ta hoàn toàn nhận ra rằng nhân cách của mình cũng chỉ là tạm thời, một câu chuyện mà chúng ta đã tự kể từ lâu. Tuy nhiên, việc rời bỏ “cái tôi” quen thuộc của bản thân cũng giống như cảm giác bước vào hư không, hay giống như cảm giác bước ra khỏi rìa thế giới. Do đó, cần có niềm tin về sự tử tế để chống lại sự khủng bố và tuyệt vọng.

Tầng bảy là tầng được trải nghiệm ở điểm tận cùng – cái chết của nhân cách. Mặc dù vậy, nếu chúng ta có đủ sự hỗ trợ, niềm tin để kiên trì thực hiện bước nhảy vọt, thì những gì chúng ta tìm thấy là hoàn toàn bất ngờ. Thay vì là những đau đớn như dự đoán, những thứ “không là gì cả” đối với nhân cách lại chính là “tất cả mọi thứ”. Đó là “Vô thường” (hay còn gọi là sunyata trong thiền). Tất cả mọi thứ mà chúng ta biết để tồn tại đều phát sinh từ sự “Vô thường” này; nó hoàn toàn trống rỗng nhưng lại chứa đầy tiềm năng. Đó là tự do và là nguồn sống của chúng ta. Không còn có sự phân biệt giữa người quan

sát và người được quan sát: trải nghiệm và người trải nghiệm lúc này hoà nhập là một.

Tầng thứ tám: Cá nhân

Nghịch lý thay, trong trạng thái trống rỗng, chúng ta vẫn có trải nghiệm như là một cá nhân, hoạt động bình thường và hiệu quả trên thế giới, nhưng bản sắc của chúng ta nằm ở Bản chất cốt lõi và hành động của chúng ta được hướng dẫn bởi Thượng đế thay vì những mối bận tâm của nhân cách. Ở đó vẫn có ý thức về cá nhân, cùng tình yêu ngập tràn, lòng biết ơn, sự kính trọng và sự đề cao từ tâm hồn đối với Bản thể và những biểu hiện vô hạn của nó.

Tầng tám là nơi chúng ta thể hiện đầy đủ Bản thể cá nhân của mình. Một số truyền thuyết thiêng liêng gọi trạng thái này “Là Tôi”. Đối với Hồi giáo, tầng này đánh dấu sự khởi đầu của việc đạt được Hòn ngọc cá nhân, Bản chất cốt lõi của cá nhân và những biểu hiện thần thánh của cá nhân. Trong Ki tô giáo, tầng này đánh dấu sự khởi đầu của việc đạt được khả năng giao tiếp với Thượng đế, trong đó cá nhân tự trải nghiệm những nhận thức thiêng liêng.

“Tôi đã trút bỏ bản thân mình như một con rắn trút bỏ da. Sau đó, tôi nhìn vào chính mình và thấy rằng tôi là Ngài.”

ABU YAZID AL- BISTAMI

“Vì vương quốc của Thiên Chúa ở trong bạn.”

CHÚA JESUS

“Việc tái lập bản đồ hay sự dịch chuyển ranh giới của bản thân xảy ra mạnh mẽ nhất trong hành trình trải nghiệm tính cách. Ở đó, con người mở rộng ranh giới của bản thân để đón nhận cả vũ trụ.”

KEN WILBER

Tầng thứ chín: Không còn là cá nhân, con người thuộc về vũ trụ

Không có nhiều điều để nói về trạng thái này vì ta không thể diễn tả bằng lời; tất cả các hiện tượng, cho dù tinh tế hay xuất chúng, đều phát sinh từ nó. Nếu kẻ tìm kiếm đã được ban phước đủ để kiên trì thực hiện nhiệm vụ thiêng liêng của mình, linh hồn cuối cùng sẽ tìm thấy đích đến trong sự đoàn tụ cùng với Thiên Chúa hay Đấng Tối cao. Tầng chín là nơi con người đạt được nhận thức duy nhất, sự hợp nhất hoàn toàn của ý thức cá nhân với Thượng đế, nên chỉ còn ý thức của Thượng đế. Cái tôi cá nhân và Thượng đế hoà làm một. Trạng thái này vượt ra ngoài bất kỳ ý thức nào về sự tồn tại của cá nhân và biểu hiện như Bản chất cốt lõi phi cá nhân, một bản thể vô hạn mà từ đó vũ trụ nở hoa.

Đây là đích đến cuối cùng được hứa hẹn bởi các truyền thuyết thần bí vĩ đại, nhưng để đạt được trạng thái ý thức này lâu dài là vô cùng hiếm hoi. Chỉ có một số nhà huyền môn phi thường và các vị thánh trong lịch sử đã thực sự sống cuộc sống ở trạng thái nhận thức sâu sắc này. Nhưng hầu hết chúng ta có thể từng ít nhất nếm trải một lần, và như vậy thôi là đủ rồi. Được nếm trải trạng thái này dù chỉ một lần cũng có thể làm thay đổi cuộc sống một cách sâu sắc. Một khi chúng ta biết sự tồn tại thống nhất như một trải nghiệm thực sự, chúng ta không bao giờ có thể một lần nữa xem trọng con người, bản thân hoặc món quà của cuộc sống theo cách chúng ta đã từng.

SỰ LIÊN TỤC CỦA Ý THỨC

Nếu nhìn lại chín tầng trên, chúng ta có thể thấy sự liên tục của thế giới tưởng tượng, trong sự liên hệ ít ỏi với thực tế, từ tâm lý thuần túy đến cõi tâm linh. Tầng một đến ba chủ yếu là về tâm lý. Tầng bốn đến sáu bao gồm các yếu tố thuộc về tâm lý (đặc biệt là tâm lý học chuyên sâu) và một số yếu tố về

tâm linh. Sự tiến bộ của chúng ta thông qua những tầng này đòi hỏi một cách tiếp cận tích hợp sử dụng cả tâm lý và tâm linh. Có thể thấy rằng tầng bảy đến chín chỉ liên quan chủ yếu đến các cảnh giới của tâm linh.

Enneagram có thể hữu ích ở các tầng một đến năm, nhưng không quá hữu ích ở những tầng đầu (một đến ba). Tầng một đến ba giúp chúng ta tiến vào phạm vi lành mạnh của các Cấp độ Phát triển. Tầng bốn đến sáu giúp chúng ta củng cố một nhân cách lành mạnh và bắt đầu quá trình chuyển ý thức từ nhân cách sang Bản chất cốt lõi. Tầng bảy đến chín liên quan đến sự phát triển nhận thức và trưởng thành của Bản thân cốt lõi cá nhân cũng như giải quyết các vấn đề ở Cấp độ một (của Cấp độ Phát triển) và hơn thế nữa.

Hành trình này có một số đoạn đường đầy thử thách, hãy nhớ rằng mọi thứ mà trái tim thực sự khao khát đang chờ đợi chúng ta ở cuối hành trình.

VƯỢT RA KHỎI GIỚI HẠN NHÂN CÁCH

Bản chất cốt lõi nằm ngay trước mắt. Mặc dù thật sự cần kiên nhẫn và bền bỉ trong suốt quá trình biến đổi, trải nghiệm Bản chất cốt lõi thật ra không khó như chúng ta tưởng tượng. Thật vậy, một trong những biện pháp chính mà “cái tôi” sử dụng để chống lại hành trình trải nghiệm này là niềm tin rằng tâm linh là một thứ gì đó hiếm hoi, không thực tế và ở rất xa. Trên thực tế, nó gần hơn chúng ta nghĩ, bởi các nhà huyền môn đã đảm bảo cho chúng ta; chúng ta không phải đi đâu hay phải đạt được bất cứ điều gì. Điều chúng ta phải học là ngừng chạy trốn khỏi chính mình. Khi thực sự nhìn nhận bản thân – kể cả những điều đúng đắn và sai trái – chúng ta bắt đầu một quá trình quên đi thói quen từ bỏ chính mình cũng như thói quen sống trong ảo tưởng, phản ứng và phòng thủ.

Tin tốt là bạn đã ở đây: Bản chất cốt lõi của bạn luôn tồn tại toàn vẹn và hoàn hảo. Người đang đọc trang này không cần phải làm bất cứ điều gì để

biến mình thành con người chân thật và tâm linh hơn. Một khi bắt đầu nhận ra lý do tại sao chúng ta từng bỏ rơi chính mình và rời bỏ hiện tại, chúng ta sẽ không còn lý do để làm điều đó. Hiểu về các kiểu tính cách của bản thân giúp chúng ta nhận thức được những lý do này. Khi ngừng cố gắng trở thành một người mà mình không phải, Bản chất thật sự sẽ được bộc lộ: chúng ta quan sát và buông bỏ, cũng như ngừng can thiệp vào những điều đang được cất giấu; ngừng việc bảo vệ một định nghĩa cụ thể về bản thân.

“... Tự nhận thức bản thân nghĩa là nhận thức về bản chất thực của một con người. Không một chút nghi ngờ hay hiểu lầm, những người tìm kiếm tự do nhận ra bản chất thực sự của họ bằng cách phân biệt sự vĩnh cửu với những điều thoáng qua và họ không bao giờ thoát khỏi trạng thái tự nhiên của chính họ”

RAMANA MAHARSHI

“Tại một nơi nào đó khi Chúa thấy bạn sẵn sàng, ngài phải hành động và tràn vào bên trong bạn, giống như khi không khí trong lành và tinh khiết, ánh nắng mặt trời ngập tràn trong không khí và đó là điều tất yếu không thể tránh khỏi.”

MEISTER ECKHART

“Món quà cuối cùng của cuộc sống có ý thức là một cảm giác bí ẩn chứa đựng trong nó.”

LEWIS MUMFORD

“Không có gì đáng giá hơn và khó khăn hơn nhiệm vụ cơ bản của con người chỉ đơn giản là làm người.”

JOHN MACQUARRIE

Chúng ta không cần phải học cái gì đó mới hoặc thêm bất cứ điều gì. Bản chất cốt lõi cùng những tiến bộ tâm linh liên quan đến việc nhìn thấy những gì

đúng đắn ở ngay trước mắt – trong từng tầng lớp nhân cách. Khi đó, hoạt động tâm linh chính là buông bỏ thay vì thêm bất cứ điều gì vào những thứ ta đang có. Theo một góc độ nào đó, điều này có thể cực kỳ thách thức, bởi các mô hình tính cách đã ăn sâu vào Bản thể của ta. Nhưng ở một góc độ khác, ta có sự hỗ trợ của cả vũ trụ trong hành trình này. Ý thức thiêng liêng muốn chúng ta thực hiện nó và sẽ nâng đỡ chúng ta trong cả quá trình. Do đó, thế giới bên trong tiếp tục là một bí ẩn kỳ diệu. Những điều tiềm ẩn trong chính mình và những người xung quanh đang chờ đợi được hé mở. Tuy nhiên, hãy luôn luôn nhớ rằng chúng ta không thể làm điều đó một mình, nhưng không có chúng ta, nó sẽ không thể được thực hiện.

Khoảnh khắc đáng sống

Những người theo đạo Phật nói rằng: “Không có thần thánh hay thiên đàng, chỉ có những khoảnh khắc thần thánh” – khoảnh khắc của đặc ân. Tất cả chúng ta ít nhiều đã từng trải qua những khoảnh khắc như vậy. Khi hoàn toàn tỉnh thức, những khoảnh khắc đặc ân như vậy có tính chất hoàn toàn khác so với những sự kiện trong trí nhớ, ngay cả khi chúng chỉ là ký ức. Những khoảnh khắc quan trọng sẽ sống động và chân thực hơn nhiều vì chúng ta luôn ở đó. Chúng sở hữu tính trực tiếp bởi vì cuộc sống đã tác động và thâm nhập vào sự buồn tẻ trong ý thức, làm chúng ta thức tỉnh. Do vậy, chúng ta nhận ra rằng mình cần học cách buông bỏ nỗi sợ hãi, kháng cự và tự phác hoạ hình ảnh bản thân. Khi đó, chúng ta trở nên sẵn sàng hơn cho những thời khắc thay đổi, đồng thời nuôi dưỡng tinh thần sâu sắc hơn. Tuy đôi khi chưa được như ý muốn, nhưng chúng ta có thể chuẩn bị các điều kiện cho chính mình trong thời khắc thay đổi.

Điều đáng chú ý nhất về những “khoảnh khắc đáng sống” này là chúng không yêu cầu các sự kiện đặc biệt để bắt đầu. Chúng thường xảy ra lặng lẽ

và bất ngờ: trên bàn ăn sáng, trên tàu đi lại, trong khi đi bộ xuống phố, hoặc trong khi nói chuyện với một người bạn. Có những lúc chúng ta sở hữu một số trải nghiệm tâm linh hoàn hảo nhất trong khi không làm gì ngoài việc nhìn vào tay nắm cửa, hoặc đơn giản là nhìn thấy khuôn mặt của một người quen. Vẻ đẹp của những loại trải nghiệm này vô cùng choáng ngợp và có ảnh hưởng to lớn. Tuy nhiên, không phải những gì chúng ta làm sẽ tạo nên sự khác biệt, mà sự khác biệt được tạo nên từ chất lượng nhận thức có được trong hiện tại.

Một số điều trong cuộc sống quan trọng hơn một khoảnh khắc sống, đó là khi chúng ta phải đối mặt với một con người. Để thực sự cởi mở và bộc lộ bản thân mình trước một người khác là một điều tuyệt vời và đôi khi là choáng ngợp. Việc sống chân thành với một người khác nhắc nhở chúng ta rằng mình luôn sống với sự hiện diện của Thượng đế.

Hướng tới sự trưởng thành tâm linh

Đối với nhiều người, giai đoạn đầu của hành trình tâm linh liên quan đến những trải nghiệm sâu sắc và rục rờ. Chúng ta muốn gần gũi Thượng đế, như những gì chúng ta đã hy vọng hoặc đã được dạy. Và nếu chăm chỉ thực hành, chúng ta sẽ có được vô số những trải nghiệm như thế. Chúng ta trực tiếp biết đến lòng từ bi, niềm vui, sự bình an nội tâm, sức mạnh và ý chí, cũng như những phẩm chất chân thực khác của tâm hồn. Chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa của những người theo đạo Phật khi họ nói về “Vô thường”, hoặc ý nghĩa trong lời thơ của người Hồi giáo khi họ viết về Thượng đế; chúng ta có thể hiểu sự phục sinh màu nhiệm của Chúa Jesus theo một cách hoàn toàn mới. Tuy nhiên, trừ phi những trải nghiệm này được tích hợp như một phần trong cuộc sống hàng ngày, nếu không dường như chúng chỉ là những ký ức mơ hồ ít ỏi – nguồn cơn cho những cuộc trò chuyện hay đơn giản là cảm giác với người khác bằng trạng thái ở Cấp độ cao hơn.

“Không có gì bí ẩn lớn hơn điều này, rằng chúng ta tiếp tục tìm kiếm hiện thực mặc dù thực tế chúng ta là hiện thực. Chúng ta nghĩ rằng có một cái gì đó che giấu hiện thực và nó cần phải bị phá hủy trước khi có được. Thật nực cười làm sao! Có một ngày mà bạn cười với tất cả những nỗ lực trong quá khứ của bạn. Mà ngày bạn cười ấy cũng chính là hiện tại ngay trước mắt.”

RAMANA MAHARSHI

KHOẢNH KHẮC ĐÁNG SỐNG

Trong Nhật ký hành trình bên trong của bạn, hãy dành 30 phút viết về những khoảnh khắc trong cuộc sống mà ở đó bạn là chân thực nhất. Đó là những khoảnh khắc như thế nào? Bạn là người như thế nào trong những khoảnh khắc ấy? Đó là những khoảnh khắc về sự kiện quan trọng hay chỉ là sự kiện thông thường? Chúng khác với những kỷ ức khác của bạn như thế nào?

Tuy nhiên, nếu thường xuyên thực hành và tiếp tục tìm kiếm sự thật, chúng ta sẽ nhận ra rằng những trạng thái phi thường này cũng bình thường. Chúng cũng không khiến cho một người “đặc biệt” hơn những người khác. Thay vào đó, chúng ta bắt đầu hiểu rằng mình chỉ đơn giản là một mẫu nhỏ trong đời. Nó cơ bản như bầu trời và biển – không thể tách rời khỏi cuộc sống của con người. Chúng ta nhận ra rằng tầm nhìn của mình chính là sự tập trung và hiện tại chính là những trải nghiệm. Nhưng bởi vì thực tại này cho phép con người trải nghiệm trực tiếp tình yêu, giá trị, trí tuệ và sức mạnh, chúng ta thấy rằng mình không còn cần theo đuổi những điều đó; do vậy, sẽ không còn bị ràng buộc bởi một sự sở hữu hay một kết quả cụ thể. Chúng ta có thể rút lui khỏi bản ngã với lòng biết ơn là đã mang chúng ta đi xa nhất có thể. Ở mức độ này, chúng ta có thể tự do sống như những con người trưởng thành, hành động có trách nhiệm với lòng trắc ẩn đối với thế giới xung quanh. Đây là ý nghĩa thực sự của câu nói: “Sống nhưng không tồn tại.”

Cách đây không lâu, tôi và Russ, đã có được nhận thức sâu sắc về sự thật này khi đang tham gia một khoá ẩn cư tâm linh. Vào khoảng thời gian ấy, chúng tôi vẫn đang phải làm việc, không khác những gì Don đã mô tả ở đầu cuốn sách này. Tôi đã được giao nhiệm vụ rửa cửa sổ vào buổi chiều. Trong thời điểm đó, tôi đã trải qua hàng chục công đoạn làm việc như vậy, nên sự miễn cưỡng và kháng cự bên trong đã từng chi phối tôi không còn là vấn đề chính nữa. Nó càng có khó khăn bao nhiêu, tôi càng học được cách tận hưởng những công đoạn này như là cơ hội bổ ích để có được cái nhìn sâu sắc về bản thân, đồng thời khôi phục lại sự cân bằng lớn hơn cho thế giới bên trong.

Tôi đang làm việc trên tầng hai của ký túc xá, lau cửa sổ một cách chậm rãi và cẩn thận. Bởi vì hoạt động này không liên quan gì đến bản ngã bình thường của mình, tôi thoải mái quan sát các cơ chế trong tính cách đang chạy lung tung trong khi cố gắng tiếp tục tập trung thực hiện nhiệm vụ hiện tại. Tôi tự hỏi là nếu mình đang làm tốt, có lẽ người thầy của mình sẽ nhận thấy những nỗ lực ấy. Nhiều suy ngẫm về tầm quan trọng của khoảnh khắc cũng như những tưởng tượng khác diễn ra trong đầu tôi. Cuối cùng, tôi nhận thấy một điều cơ bản hơn: có một điều gì đó trong bản thân cho rằng nó cần phải kiểm soát tất cả mọi thứ. Tôi nhận ra tâm trí của mình đang bận rộn làm việc, ghi lại các sự kiện, ghi nhớ các quan sát quan trọng để sau này sử dụng, và ở mức độ sâu hơn, duy trì định hướng cho những trải nghiệm không những quen thuộc mà còn cần thiết. Thực tế là tôi đã có khuynh hướng như vậy.

Ngay tại thời điểm ấy, một điều đáng chú ý đã xảy ra. Tôi thấy mình thực sự không cần phải cố gắng cản trở. Tôi có thể thư giãn và buông bỏ, và các cửa sổ vẫn được rửa sạch. Một số căng thẳng bên trong được hoá giải, và đột nhiên trải nghiệm của tôi trở nên chân thực hơn ngay lập tức bởi chính sự vận động tinh thần bên trong. Tôi không chỉ đơn giản là “ở đó” với thực tại: chiếc cửa sổ đang được rửa, cơ thể tôi đang cử động và tôi đang thở, những chiếc

lá trên cây đang rơi. Mọi thứ đều đang diễn ra với một cảm giác không hề có sự tách biệt. Thế giới, bao gồm cả tôi, là duy nhất. Sự gợi mở đó bắt đầu nở rộ và tiếp diễn một cách tuyệt vời. Vâng, tất cả những điều này xảy ra trong một sự tĩnh lặng, bình yên, không bị xáo trộn bởi những biến đổi trong thực tại. Những gì tôi thường coi là nền tảng của thực tế hay của thế giới mỗi ngày là có thật nhưng không khác gì sự hiện diện của ánh sáng mặt trời trên bề mặt đại dương. Tôi có thể nhìn thấy những hình ảnh phản chiếu lung linh trên những con sóng nhưng cũng đồng thời nhận thức được độ sâu của đại dương bên dưới và tôi biết bản thân mình đang ở độ sâu nào.

“Nếu chúng ta có thể thấy phép màu của một bông hoa rõ ràng, toàn bộ cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi.”

ĐỨC PHẬT

“Việc khám phá bản chất cốt lõi là một quá trình sống; Cuộc sống không còn là một chuỗi những trải nghiệm rời rạc về niềm vui và nỗi đau mà là một dòng chảy, một dòng chảy của sự sống.”

A. H. ALMA

“... Mở cửa tâm linh không phải là rút lui vào một thế giới trong vọng tưởng hay vùng an toàn. Nó không lôi kéo ta, mà chỉ khẽ chạm đến những trải nghiệm trong cuộc sống với trí tuệ và trái tim nhân hậu mà không có bất kỳ sự ngăn cách nào.”

JACK KORNFIELD

Khi rời khỏi nhiệm vụ của mình, mối liên hệ của tôi với thực tế vẫn còn sâu sắc, giống như tôi có thể tương tác với những người khác từ ý thức mở rộng này của bản thân. Tôi cảm thấy không cần phải gây ấn tượng với người khác bằng bất kỳ “thành tựu” nào, bởi tôi có thể thấy rằng thật ra nó chẳng phải là một thành tựu mà đơn giản chỉ là một trải nghiệm về Bản chất thực sự

của thế giới. Hơn nữa, tôi cũng có thể thấy rằng tất cả mọi người đều là một khía cạnh của cùng một tổng thể. Vậy, ai sẽ là người tôi cần gây ấn tượng?

Điều đáng chú ý nhất về trải nghiệm này là tôi nhận ra việc nhận thức được bản thân mình cùng chiều sâu của Bản thể là hoàn toàn có thể, ngay cả khi đang thực hiện những hoạt động bình thường như ăn uống, trò chuyện, làm việc và nghỉ ngơi. Sự tôn trọng và yêu thương người khác đến một cách tự nhiên bởi vì tôi thực sự trải nghiệm Bản chất cốt lõi của hoàn cảnh. Nói cách khác, nhận ra Bản chất thực sự của sẽ giải phóng chúng ta khỏi sự thèm muốn và ảo tưởng về nhân cách của mình. Nhờ vậy, ta có thể tương tác từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác với sự giản đơn, khoan dung và bình yên trong nội tâm. Chúng ta biết mình là ai và là gì. Điều này chấm dứt tất cả những thao thức, bồn chồn bên trong. Chúng ta có thể tự do chấp nhận món quà lớn nhất và quý giá nhất từ thế giới: một bí ẩn về Bản thể không thể chối cãi cũng như sự tồn tại của bản thân.

Tính chất anh hùng của công trình

Trong hành trình khám phá thói quen, phản ứng và tiếng nói bên trong mỗi người, một trong những điều tuyệt vời nhất mà chúng tôi tìm thấy đó là có bao nhiêu phần trăm trong số đó được thừa hưởng từ cha mẹ. Nhiều người muốn thấy mình hoàn toàn khác đáng sinh thành. Tuy nhiên, càng xem xét kỹ lưỡng thái độ và hành vi, chúng tôi càng thấy có nhiều “vấn đề” và “giải pháp” tâm lý của con người đã được truyền lại cho thế hệ sau. Cha mẹ chúng ta cũng vậy, mang nhiều đặc điểm tính cách, vấn đề và cách phản ứng của những người sinh ra họ – và cứ thế truyền qua nhiều thế hệ.

Từ quan điểm này, có thể thấy rằng khi có nhận thức về các thói quen tính cách của mình, chúng ta đang không chỉ chữa lành các vấn đề của chính mình mà còn cả những kiểu mẫu không tốt lành đã truyền qua nhiều thế hệ, thậm chí

nhieu thế kỷ, trong huyết thống của chúng ta. Do đó, tự nhận lại bản thân và điều chỉnh không chỉ cứu lấy những đau khổ và cuộc đấu tranh của chính mình mà còn của các bậc tổ tiên, từ đó sinh ra thế hệ được giải thoát khỏi những đau khổ và cuộc đấu tranh ấy. Điều này cũng giống như khi con người được tự do sau nhiều thế hệ bị nô lệ, họ nhận ra rằng sự tự do của họ có ý nghĩa và giá trị với cuộc đấu tranh của tất cả các thế hệ đi trước.

Một lý do sâu xa hơn, thậm chí có lẽ hấp dẫn hơn để thực hiện Công trình này là để ngăn chặn các kiểu mẫu không tốt lành được truyền lại cho thế hệ tiếp theo. Ví dụ, chúng ta đang nhận thức được rằng nhiều thói quen và thái độ vô thức của chúng ta về môi trường hoặc phân biệt chủng tộc đã đạt đến cực điểm. Nhờ vậy, nhiều cha mẹ trẻ đang cố gắng hết sức để thể hiện các giá trị mới về mặt xã hội và môi trường để con cái họ không tiếp tục theo đuổi lối sống huỷ hoại môi trường. Vì vậy, từ quan điểm cá nhân cũng như quan điểm đương đại, việc tự nhận thức bản thân và điều chỉnh là một hành động cao cả cũng như nuôi dạy con cái là một lời kêu gọi thức tỉnh – quan sát, cảm nhận, phản hồi và sống hết lòng. Nuôi dạy một đứa trẻ cũng gần giống với việc bước vào ngôi trường tâm linh, bởi việc thể hiện ra tất cả những vấn đề thời thơ ấu của chính mình trong quá trình nuôi dạy con cái là điều không có gì lạ. Thường những vấn đề ấy được truyền lại cho con cái bằng cách lặp lại hoặc phản ứng với chúng – trừ khi chúng ta nắm bắt cơ hội để tự nhận thức bản thân và điều chỉnh, để khắc phục các vấn đề của chính mình và cứu rỗi những gì diễn ra trong quá khứ.

“Nhu cầu lớn nhất của chúng ta là dâng hiến cuộc đời này cho việc trung thành với bản sắc thực sự của chính mình. Giờ đây, chúng ta có thể thấy rằng, những lời cầu nguyện của chúng ta là dành cho sự kế thừa hay những mất mát đã bị lãng quên từ lâu, và một phần trong ký ức luôn ở đó vẫy gọi và nhắc nhở.”

CHRISTOPHER FREEMANTLE

Công việc giải phóng những thói quen trong quá khứ thực sự cần một nỗ lực anh hùng. Nó đòi hỏi sự can đảm to lớn để đối mặt với những tổn thương, mất mát, giận dữ và thất vọng. Cần có lòng trắc ẩn thực sự để không chạy trốn khỏi những khổ đau. Hơn nữa, việc nhìn thấy Bản chất thể hệ của các kiểu tính cách cho ta thấy rất rõ rằng sự thay đổi cá nhân trong chúng ta có những hậu quả sâu rộng mà chúng ta không thể lường trước được. Theo một cách rất thực tế, khi chúng ta tự nhận thức bản thân và điều chỉnh, chúng ta đang tham gia vào sự tiến hóa của ý thức con người.

Tất cả đều biết rằng có một điều gì đó đang xảy ra trên thế giới này. Trong khi những dấu hiệu ám chỉ có thể không nhiều hơn phản ứng thời đại, nhiều người trong chúng ta cảm thấy rằng chúng đang phản ánh một điều căn bản, đó là sự thức tỉnh của ý thức tập thể. Chúng ta biết rằng loài người không thể tiếp tục sống như chúng ta đã từng mà vẫn tồn tại lâu dài. Đã qua rồi thời mà chủ nghĩa vị kỷ tràn lan, của sự tiêu dùng vô thức và sự tham lam ở mỗi cá nhân. Sự tồn tại của chúng và dẫn đến những thiệt hại trên toàn cầu. Enneagram đã được tạo ra và trao cho nhân loại trong thời đại này như là một công cụ để thúc đẩy sự biến đổi của bản ngã cá nhân. Những người thầy tâm linh trên khắp thế giới đang nói về sự cần thiết phải thay đổi ý thức trên hành tinh. Đâu đó, có thể tồn tại mối liên kết giữa Enneagram và sự truyền đạt tâm linh ấy.

Có thể ta không biết rằng loài người sẽ đi về đâu, nhưng nếu Enneagram thúc đẩy quá trình thức tỉnh, thì nó sẽ có những ảnh hưởng sâu sắc và sâu rộng. Thậm chí chỉ cần vài trăm cá nhân thức tỉnh và bắt đầu sống có ý thức hoàn toàn, thì lịch sử thế giới chắc chắn sẽ thay đổi.

Sự biến đổi xảy ra khi chúng ta thay đổi quan điểm thông thường và có những hiểu biết mới về Bản chất con người thực sự trong chính mình. Tuy nhiên, chúng ta phải nhớ rằng nhận thức về chính mình – cũng như mọi khoảnh khắc của đặc ân – chỉ luôn luôn là hiện tại. Khi hành trình này kết thúc, đó là “THUẬT ĐỌC TÂM”.

NHỮNG GIAI ĐOẠN CỦA CÔNG TRÌNH

Nếu chúng ta thực sự quan sát chính mình, chúng ta sẽ nhận thức được căng thẳng và thói quen.

Nếu chúng ta muốn nhận thức được những căng thẳng và thói quen, chúng ta sẽ cần buông bỏ và thư giãn.

Nếu chúng ta buông bỏ và thư giãn, chúng ta sẽ nhận thấy cảm giác. Nếu chúng ta nhận thấy cảm giác, chúng ta sẽ có thể đón nhận những cảm giác do bị tác động. Nếu chúng ta đón nhận những cảm giác do bị tác động, chúng ta sẽ thức tỉnh trong hiện tại. Nếu chúng ta thức tỉnh trong hiện tại, chúng ta sẽ trải nghiệm thực tế.

Nếu chúng ta trải nghiệm thực tế, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không phải là chính mình. Nếu chúng ta thấy rằng chúng ta không phải là chính mình, chúng ta sẽ ghi nhớ chính mình.

Nếu chúng ta ghi nhớ chính mình, chúng ta sẽ buông bỏ nỗi sợ hãi và những điều ràng buộc. Nếu chúng ta buông bỏ nỗi sợ hãi và những điều ràng buộc, chúng ta sẽ được Thượng đế chạm đến.

Nếu chúng ta được Thượng đế chạm đến, chúng ta sẽ tìm kiếm sự đoàn tụ cùng Thượng đế. Nếu chúng ta tìm kiếm sự đoàn tụ cùng Thượng đế, chúng ta sẽ muốn những gì Thượng đế muốn.

Nếu chúng ta muốn theo ý muốn của Thượng đế, chúng ta sẽ biến đổi.

Nếu chúng ta biến đổi, thế giới sẽ đổi thay theo Nếu thế giới được đổi thay, tất cả sẽ trở về với Thượng đế.

Lời cảm ơn

AI CŨNG CÓ những người thầy của mình, và chúng tôi cũng không ngoại lệ. Một số chỉ là những người vô danh, một số được nhiều người biết đến. Chúng tôi sẽ không thể viết bất kỳ lời cảm ơn nào mà không nhớ đến những người Thầy vĩ đại có ảnh hưởng to lớn đến chúng tôi – Đức Phật, Chúa Jesus và Muhammad, cũng như những người thầy đương đại khác là Gur Gurdjieff, Krishnamurti, Dogen, Jellaludin Rumi, Sri Aurobindo và Sri Nisargadatta Maharaj. Chính tinh thần của họ đã truyền cảm hứng cho cuốn sách này. Và chúng tôi hy vọng tinh thần ấy sẽ vang vọng qua từng trang sách.

Chúng tôi cũng muốn ghi nhận và cảm ơn những người thầy cá nhân của chúng tôi trong “Công trình vĩ đại và Sự biến đổi của Loài người” vì sự hướng dẫn của họ trong những năm qua. Đó là Jerry Jerry Brewster, Alia Johnson và Hameed Ali (được viết dưới tên A. H. Almaas). Tính chính trực, trí tuệ và sự hài hước của họ là một nguồn cảm hứng và phước lành to lớn. Trên hết, sự nhân văn cũng như chiều sâu tâm linh chân chính của họ luôn là một ví dụ về cách “sống nhưng không tồn tại”.

Thông qua các câu hỏi, nhu cầu và đề xuất liên tục, nhiều học trò và bạn bè của chúng tôi đã có những đóng góp trực tiếp cho dự án này. Trong suốt ba năm viết cuốn sách này, chúng tôi đã yêu cầu nhiều người trong số họ gửi gắm những trải nghiệm của mình để cuốn sách có thể cộng hưởng từ tiếng nói của những con người thật sự. Chúng tôi xin cảm ơn những đóng góp to lớn từ: Brenda Abdilla, Sarah Aschenbach, Annie Baehr, Barbara Bennett, Ann-Lynn Best, Bryann Bethune, Nancy Boddeker, Marion Booth, Jane Bronson, Kinda Chernick, Mona Coates, Les Cole, Kate Corbin, Martha Crampton,

Ginny Cusack, Jack DeSantis, Alice Downs, Robin Dulaney, Arlene Einwalter, Diane Ellsworth, David Fauvre, Rod Ferris, Peg Fischer, Cathie Flanigan, Lisa Gainer, Belinda Gore, Brian Anita Hamm, Paul Hanneman, Robert Harquer, Helen Hecken, Jane Hollister, John Howe, Andrea Isaacs, Ed Jacobs, Jim Jennings, Joan Jennings, Dan Johnston, Michelle Jurika, George Kawash, Ann Kirby, Ken Kucin, Tomar Levine, Lori Mauro, Doris McCarthy, Gilis, Colleen McDonald, Damon Miller, Maurice Monette, Leslie Moss, Tal Parsons, Connie Pate, James Peck, Gillette Piper, Marie-Anne Quenneville, Joyce Rawlings-Davies, Richard Reese, Joan Rhoades, John Richards, Sylvia Roeloffs, Tony Schwartz, Marin Shealy, Dan Stryk, Lois và Bob Tallon, Vanessa Thornton, Kathleen Tomich, Terri Waite và Gloria White. Những câu chuyện trong cuốn sách này là thật, nhưng chúng tôi đã thay đổi tên (và đôi khi cả một số chi tiết) để bảo vệ quyền riêng tư của họ. Chúng tôi cũng cảm ơn các thành viên của Hiệp hội Enneagram Nhật Bản, đặc biệt là ông Hayashi, cũng như Tim McLean và Yoshiko Takaoka. Ngoài ra, chúng tôi cũng đặc biệt dành lời cảm ơn cho học trò và cũng là đồng nghiệp của chúng tôi – Carl Dyer, người đã truyền cảm hứng cho sự phát triển của QUEST.

Chúng tôi cũng xin ghi nhận những nỗ lực không mệt mỏi của Dan Napolitano, Giám đốc Điều hành tại viện Enneagram và Brian Taylor, cố vấn cấp cao, vì sự hỗ trợ của họ trong những năm cuốn sách này được thực hiện. Có những ngày chúng tôi không thể tham gia vào công việc kinh doanh của Viện, Dan và Brian đã kiên nhẫn lấp đầy những chỗ trống đó, giúp chúng tôi trút bỏ gánh nặng lớn trong tâm trí. Cũng xin cảm ơn Ampara Molina, Karl Goodman, M.D. và Rocky Knutsen, những người đã giúp chúng tôi duy trì sức khỏe theo những cách khác nhau.

Brian Taylor và Nusa Maal cũng đã hỗ trợ chúng tôi rất nhiều, cũng như luôn là một địa chỉ tin cậy cho bất kỳ vấn đề nào cần được tư vấn. Đồng thời, chúng tôi cũng muốn ghi nhận sự hỗ trợ của đối tác, Susan Lescher và biên tập viên tư vấn của chúng tôi, Linda Kahn, vì sự giúp đỡ tuyệt vời của cô ấy trong việc cấu trúc bản thảo. Chúng tôi cũng xin cảm ơn Toni Burbank, biên tập viên của chúng tôi tại Bantam Books, vì đã chia sẻ tầm nhìn chung về việc đưa Enneagram ra thế giới thông qua một cuốn sách thực tế có thể giúp mọi người thay đổi cuộc sống của họ.

Russ cũng muốn cảm ơn cha mẹ cậu ấy – AI và Honey Hudson, cảm ơn hai chị gái của cậu ấy – Lorraine Mauro và gia đình, cũng như Meredith Van Withrow và gia đình. Tôi xin gửi lời tri ân chân thành đến những người bạn Laura Lau Kentis, Russell Maynor, Steve Varnum, Molly MacMillan, Karen Miller, Maggi Cullen, Stacey Ivey, Tucker Baldwin, Peter và Jamie Faust, Mark Nicolson, Joan Clark, Richard Porter, Janet Levine, Nancy Lunney, Julia Connors, Lisa Morphopoulos, Butch và Wendy Taylor, Jerry và Vivian Birdsall, Paula, Randy Nickerson, Tony Schwartz, Deborah Pines, Lee và các nhân viên tại Mana Restaurant, Mark Kudlo, David Santiago, AJan và Kathy Fors, Franc D'Ambrosio, DC Walton và Mindi McAlister. Tôi cũng muốn tỏ lòng biết ơn đối với hướng dẫn tận tụy mà tôi đã nhận được từ Jeanne Hay, Scott Layton, Rennie Moran, Morton Letofsky và Michael Gruber. Xin gửi lời cảm ơn rất nhiều đến những người bạn của tôi ở trường Ridhwan, vì những khoảnh khắc nhiều không đếm xuể mà chúng tôi đã chia sẻ cùng nhau trên hành trình này. Xin cảm ơn bạn bè của tôi tại nhà hàng La Rosita vì đã cho phép tôi được ngồi đó với các bản thảo ngày này qua ngày khác. Tôi cũng muốn cảm ơn bà của mình, Meredith Eaton, người đã đặt tên và chào đón tôi đến thế giới này. Bà đã mất trong quá trình cuốn sách này

được thực hiện, nhưng sự tử tế, dịu dàng của bà sẽ luôn được ghi nhớ bởi tất cả những người biết bà.

Cuối cùng, tôi đặc biệt muốn ghi nhận tình bạn trên cả tuyệt vời của tôi với Don, người luôn xuất hiện trong cuộc sống của tôi với sự ủng hộ và tình cảm vững chắc. Hầu như mỗi ngày tôi đều bị ấn tượng bởi sự sáng chói, khả năng ăn nói và sự hài hước của Don. Tôi vô cùng xúc động bởi sự hào phóng về tinh thần và sự cống hiến của anh cho công trình này.

Don muốn cảm ơn tất cả các sinh viên, gia đình và bạn bè của mình vì tình yêu cũng như sự hỗ trợ không ngừng nghỉ của họ. Tôi đã đề cập đến họ trong các cuốn sách trước nên sẽ không nhắc lại ở đây nữa. Họ đều biết mình là ai. (Nhiều người trong số họ cũng đã được đề cập ở trên với tư cách là người đóng góp kinh nghiệm cá nhân cho cuốn sách này.) Mặc dù vậy, tôi muốn tưởng nhớ riêng đến Ruben St. Germain, Geoff Edholm, Charles Aalto, Rick Horton và Anthony Cassis.

Cuối cùng, mặc dù tôi đã cảm ơn Russ trong những cuốn sách trước về tình bạn với anh, một lần nữa tôi muốn cảm ơn sự may mắn này. Và phải nói rằng, tôi tin không chỉ cuộc sống của tôi sẽ khác biệt sâu sắc, mà tương lai của Enneagram cũng sẽ như vậy. Tôi tin rằng anh là người có tinh thần phi thường, người không chỉ hướng dẫn cho tôi mà còn cho cả thế giới như một người thầy tâm linh đầy ảnh hưởng.

Trên hết, cả hai chúng tôi đều muốn cảm ơn các *Đấng Thần Linh*, mà chúng tôi tin tưởng rằng các Ngài có sự hiện diện bền vững trong suốt những năm chúng tôi nỗ lực viết cuốn sách này. Chúng tôi xin cảm ơn những sự hỗ trợ và hướng dẫn đã nhận được, và chúng tôi nguyện sẽ cống hiến bản thân, sự nghiệp và cuộc sống cho công trình vĩ đại của việc giải phóng và biến đổi của loài người.

DON RICHARD RISO & RUSS HUDSON

Tháng 8 năm 1998

Notes

1. Type Attitude Sorter (TAS).
2. Seekers After Truth (SAT).
3. Mandala dịch theo chữ Hán là “luân viên cụ túc”, có nghĩa là “vòng tròn đầy đủ”.
4. Trinity of Father, Son, and Holy Spirit
5. The Enneads
6. Seven Deadly Sins (theo Thiên Chúa giáo)
7. Capital Sins (theo Thiên Chúa giáo)
8. The Passions (theo Thiên Chúa giáo)
9. Desert fathers.
10. Luyện ngục (Purgatorio) là phần thứ hai trong ba phần Hỏa ngục (Inferno), Luyện ngục (Purgatorio) và Thiên đường (Paradiso) của bộ trường ca Thần khúc (Divina Commedia) viết bởi nhà thơ Ý thời Trung cổ Dante Alighieri
11. Gnosticism (Thuyết ngộ đạo) đề cập đến một tập hợp các tôn giáo cổ đại chủ trương xa lánh thế giới vật chất do demiurgus tạo dựng và chủ trương hướng tới thế giới tâm linh.

12. The Tree of Life. (BTV)

13. Một hệ thống điều trị nhấn mạnh vào sự kết hợp giữa tâm thần và cơ thể để trở thành một con người hoàn thiện. (BTV)

14. Một hệ thống thần kinh và mạng lưới phức tạp trong não bộ, bao gồm một số khu vực gần rìa vỏ não liên quan đến bản năng và tâm trạng. Hệ thống này kiểm soát những cảm xúc cơ bản (sợ hãi, khoái cảm, tức giận) và động lực cơ bản (con đói, tình dục...)

15. Kiểu Năm cũng “dạy” bằng cách tập trung vào chuyên môn của mình. Tuy nhiên, kiểu Một là những người của hành động, trong khi kiểu Năm lý trí thường ít quan tâm tới những ứng dụng thực tiễn của những ý tưởng họ có. (BTV)

16. (Tiếng Pháp) phấn chấn, vui tươi.