

TÔN GIÁO NHÌN TỪ THUYẾT CHÚC NĂNG TRONG TÂM LÝ HỌC TÔN GIÁO VÀ SỨC KHOẺ

Lê Văn Hảo

Viện Tâm lý học.

Đặc điểm sự tồn tại của con người

Có thể nói đa phần các nghiên cứu về tôn giáo từ góc độ xã hội học và tâm lý học đều bị ảnh hưởng bởi cách tiếp cận chúc năng tôn giáo. Theo lý thuyết này (O'dea T. F, 1966), con người có nhu cầu về tín ngưỡng, tôn giáo (nhu cầu về một “cái gì đó vượt quá kinh nghiệm”) như là kết quả của 3 đặc điểm cơ bản của sự tồn tại của con người:

1) Con người sống trong các điều kiện *bất định* (không chắc chắn, không xác định trước được, không dự báo được), thậm chí hiểm nguy. Các sự kiện có ý nghĩa quan trọng đối với sự an toàn và sức khỏe của con người xảy ra nhiều khi vượt quá sự tiên đoán của anh ta. Nói cách khác, sự tồn tại của con người có đặc điểm là nhiều khi phụ thuộc vào những yếu tố ngẫu nhiên, bất ngờ, may rủi.

2) Năng lực của con người trong việc kiểm soát và tác động mặc dù ngày càng tăng tới điều kiện sống nhưng cũng còn rất hạn chế. Ở một số thời điểm, con người tỏ ra *bất lực*.

3) Con người sống trong một xã hội có sự phân chia lao động và sản phẩm lao động không đồng đều, với tình trạng có khi “kẻ ăn không hết, người lần không ra”. Các xã hội tồn tại trong các điều kiện khủng hoảng, thì sự *khan hiếm, thiếu hụt* càng nhiều hơn.

Vai trò của tôn giáo là giúp con người thích nghi (các nhà tâm lý học hay dùng từ *ứng phó*) với thực tế *bất định, bất lực, thiếu hụt* và các hệ quả của chúng gây sự *bất an* như lo sợ (ốm, đau, chết chóc), túng thiếu, nghèo khổ cũng mang tính phổ biến hơn. Kể cả cuộc sống hiện đại đôi khi cũng chưa thể cung cấp cho con người một “cơ chế” để thích nghi với những điều kiện sống nói trên. “Tại sao đứa trẻ đó lại ốm rồi chết”? Các câu hỏi như vậy đòi hỏi một câu

tra lời có ý nghĩa. Tôn giáo, tín ngưỡng cung cấp các nghi thức đưa con người vào mối quan hệ với thượng đế hoặc với các lực lượng thiêng liêng để họ thể hiện các hành vi và cảm xúc trong mối quan hệ đó. Như vậy, con người có thể cảm thấy được trợ giúp để không chỉ vượt qua được lo sợ về mặt nhận thức mà còn thích nghi được về mặt cảm xúc với các *bất an* vốn là một phần của cuộc sống con người.

Từ góc độ chức năng tâm lý, tôn giáo cung cấp cho con người sự *hỗ trợ* về mặt cảm xúc, *chấp nhận* (sự bất lực), cảm giác *an tâm* trong chuỗi những bất định và bất lực của con người. Tôn giáo cũng thiêng liêng hoá các chuẩn mực và giá trị xã hội góp phần cho việc *kiểm soát hành vi xã hội*. Tôn giáo cũng ảnh hưởng đến nhận thức về bản sắc cá nhân *Tôi là ai* (tôi là người Công giáo; tôi là Phật tử...).

Nhìn từ thuyết chức năng trong tâm lý học tôn giáo và tâm lý học sức khoẻ

+ Một trong những nghiên cứu đáng chú ý nhất theo hướng này là công trình *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (Tâm lý học tôn giáo và ứng phó: Lý thuyết, nghiên cứu, thực hành) của K. L. Pargament (1997). Bản thân tên công trình vừa nêu đã nói lên rằng từ góc độ tâm lý học, tôn giáo thường được xem xét như một cách *ứng phó* của con người trong những giai đoạn khủng hoảng (thường gặp hơn) và cả những tình huống bình thường (ít gặp hơn). Cách đây gần 80 năm S. Freud (1927, dẫn theo O'dea, 1966) đã chỉ ra rằng các khủng hoảng này không chỉ xuất phát từ thiên nhiên, mà còn từ chính những xung năng - bản năng phá hoại - trong mỗi con người. Nếu không được kiểm soát, các xung năng này đe dọa sự sống còn của văn minh. Sau này trong cuốn *The Future of an Illusion* (Tương lai của ảo vọng) (1957 dẫn trong O'dea, 1966: 32) ông khẳng định tôn giáo là ảo tưởng. Ông nói “đối với cá nhân và xã hội nói chung, sự chịu đựng cuộc sống là rất khó khăn khi gặp tình huống bất lực và không thể tự bảo vệ được”. Và tôn giáo “sinh ra từ nhu cầu làm sao cho sự bất lực của con người *có thể chịu đựng được*” (tr. 32, nhấn mạnh của LVH). Tương tự, nhà nhân chủng học khá nổi tiếng của Clifford Geertz (1966, dẫn lại theo Pargament, 1997: 32) cũng cho rằng “Tôn giáo làm cho các đau đớn về thể chất, những mất mát cá nhân, thất bại trong cuộc sống... thành một cái gì đó *có thể chịu đựng được*” (nhấn mạnh của LVH). Ông cho rằng tôn giáo là một hệ thống văn hoá và “định nghĩa tối thiểu về tôn giáo không phải là niềm tin vào thượng đế mà là niềm tin rằng thượng đế không bị diệt”. Trước các cơn “nổi giận” của thiên nhiên, con người có khi trở thành nhỏ nhoi, yếu đuối, tuyệt vọng.

+ Bàn về ma thuật, Alain Blanchet (2006), giáo sư đại học Paris VIII, cho rằng các ma thuật dạng saman giáo (chữa trị, trừ tà) chính là một *cách thức*

trị liệu tâm lý đã được thực hành từ rất xa xưa, trước khi y học phát triển. Kiểu thực hành này được tạo ra từ các niềm tin tôn giáo, tín ngưỡng nhằm kêu gọi các lực lượng tâm linh chữa trị cho người ốm hoặc đang hấp hối và bảo vệ cá nhân, cộng đồng khỏi bị đau ốm, dịch bệnh. Đối với Malinowski (O’dea, 1966, tr. 9), ma thuật và tôn giáo có điểm chung là cả hai “cùng xuất hiện và vận hành trong các tình huống có sự căng thẳng về mặt cảm xúc”, cả hai cùng “mở ra lối thoát ra khỏi những tình huống đó” bằng nghi lễ và niềm tin vào đấng siêu nhiên. Ma thuật là sự bổ sung cho khả năng thực tế của con người, làm tăng mức độ tự tin của anh ta, làm “tăng sự lạc quan, niềm tin vào chiến thắng của hy vọng trước sự sợ hãi”. Còn “tôn giáo đóng góp cho tinh thần của con người bằng cách nâng cao các thái độ như sùng kính truyền thống, sự hài hoà với môi trường, dũng khí và tự tin trong cuộc vật lộn với khó khăn và trước viễn cảnh chết chóc” (Malinowski, dẫn theo O’dea, 1966, tr. 9). Tapp (1989) - một trong các nhà nhân học hàng đầu hiện nay nghiên cứu về người Hmông - cũng coi saman giáo như một phương pháp giải quyết sự “đau đớn” về thể xác và tinh thần do các quỷ thần gây ra. Như vậy, một trong những lý do cơ bản làm cho con người tìm đến tín ngưỡng, tôn giáo là tìm kiếm sức khoẻ thể chất và tâm lý trong những tình huống phức tạp và nguy hiểm của cuộc sống. Trong một khảo sát tín đồ Tin lành và Công giáo do Stark và Glock, 1970, dẫn trong Pargament, 1997, tr. 54), 79% cho biết họ cầu nguyện thượng đế ban cho người ốm sức khoẻ. Nghiên cứu về nhu cầu đi lễ chùa của người Hà Nội năm 2006 do Lê Minh Thiện và Nguyễn Minh Ngọc (2006) thực hiện tại 3 chùa ở Hà Nội trên mẫu chọn 468 khách thể cũng cho thấy “câu bình an” là lý do hay được nói đến nhất (88,3%), sau đó là cầu nguyện để có sức khoẻ (77,8%).

+ Ngoài lý thuyết xem xét tín ngưỡng, tôn giáo từ góc độ chức năng vừa xem xét còn có một số lý thuyết liên quan như *Thuyết gắn kết* (J. Bowlby và L. A. Kirpatrick) *Thuyết xung đột* (S. Freud và A. Boisen), *Thuyết tập thể về tôn giáo* (C.G. Jung), *Thuyết nhân cách* (G. W. Allport), *Trị liệu sáng tạo* (tôn giáo) (Moreno và Buber)... (xem thêm Johnson, 1957, tr. 31-51). Đáng chú ý hơn cả trong số đó là *Thuyết gắn kết* mà chúng tôi sẽ điểm qua dưới đây.

Theo *Attachment theory* (Thuyết gắn kết) của Bowlby, con người có xu hướng gắn kết cảm xúc mạnh mẽ với một số người nhất định (mẹ, cha lúc còn nhỏ, bạn đời lúc trưởng thành...). Nếu trước khi trưởng thành mà bị chia tách khỏi những người đó, con người có thể gặp một số vấn đề về mặt thể chất và tâm lý. Sau này Kirkpatrick (2005: 52-65) phát triển và mở rộng lý thuyết của Bowlby để áp dụng vào tâm lý học tôn giáo một cách lý thú. Ông phát triển thành một luận đề mới coi tôn giáo như một mối quan hệ (religion as relationship) của con người với thượng đế - đối tượng gắn kết. Con người - tín đồ có xu hướng tìm kiếm và duy trì quan hệ gần gũi với thượng đế như một nơi trú ẩn an toàn khi gặp khủng hoảng, ốm đau, tổn thương, mất người thân hay chết chóc. Cầu nguyện/cầu xin (thượng đế) của tín đồ cũng giống như tiếng

khóc, tiếng gọi của đứa trẻ đối với bà mẹ vậy. Từ động tác giơ tay đến cách xưng hô cũng tương tự. Trong một nghiên cứu kinh điển về cầu nguyện, nhà sử học về đạo Tin lành Friedrich Heiler (1932, dẫn lại theo Kirkpatrick, 2005, tr. 60) nhấn mạnh rằng cầu nguyện là một biểu hiện trực tiếp của nhận thức về sự “tồn tại” một mối quan hệ cá nhân với Đức Chúa ở thời điểm đó. Cầu nguyện đưa con người liên hệ trực tiếp, liên hệ cá nhân với Thượng đế, người cầu nguyện tin rằng anh ta đang nói riêng với Thượng đế ngay lúc này. Khi hỏi 1.700 thanh niên tại sao họ cầu nguyện, Ross (1950, dẫn lại theo Kirkpatrick, 2005, tr. 62-63), hai nguyên nhân thường được trả lời nhất là: “Chúa lắng nghe tôi và trả lời lời nguyện cầu của tôi” và “Điều đó giúp tôi trong lúc khủng hoảng và đau khổ”. Theo ông “tín đồ đến với Chúa để tìm một nguồn động viên, hỗ trợ khi bị khủng hoảng hơn là tìm một chỉ dẫn về mặt đạo đức hoặc lời giải đáp cho một thế giới bất công”. Có lẽ chính vì xuất phát từ quan điểm này mà một số phương pháp tư vấn, trị liệu tập trung vào tôn giáo (religiously focused therapy) ra đời và cũng tỏ ra hiệu quả như những phương pháp trị liệu phổ biến khác. Tất nhiên phương pháp này chỉ có một số ít các nhà tâm lý học trị liệu hay bác sĩ tâm thần sử dụng (xem thêm Steger & Frazier, 2005) và cũng chỉ sử dụng một cách có chọn lọc (thường dành cho các thân chủ có tín ngưỡng, tôn giáo).

Tạm kết

Từ phân trình bày, phân tích trên đây có thể rút ra 2 điểm quan trọng là:

(1) Theo chúng tôi, cách tiếp cận chức năng có nhiều điểm hợp lý và rất có ích trong việc thao tác hoá để nghiên cứu các vấn đề trừu tượng, khó lượng hoá của nhận thức, niềm tin và thực hành tôn giáo, sự chuyển đạo... từ góc độ xã hội học và tâm lý học tôn giáo. Tuy nhiên, các thuyết này thiên về các yếu tố tích cực của tôn giáo mà bỏ qua yếu tố tiêu cực của nó. Thực tế thì tôn giáo có thể là yếu tố làm xáo trộn, thậm chí đảo lộn các quan hệ xã hội. Những gì chúng ta được chứng kiến ở Bắc Ai Len (giữa những người Công giáo và Tin Lành), ở Irak (giữa những người cùng theo đạo Hồi nhưng thuộc 2 giáo phái Sunny và Shite), ở cấp độ toàn cầu giữa Ki tô giáo và Hồi giáo, và ở mức độ nhỏ hơn là giữa những người Hmông Ki tô giáo và không Ki tô giáo... đã ủng hộ nhận định của Vayong Moua (1995) - một nhà nghiên cứu người Hmông không Ki tô giáo - cho rằng “không gì gắn kết con người bằng tôn giáo nhưng cũng không có gì chia rẽ con người bằng tôn giáo”. Xét từ góc độ tâm lý học, nếu tín ngưỡng, tôn giáo cung cấp một cách ứng phó cho con người trong những tình huống khủng hoảng và có ích cho sức khỏe tâm thần ở trường hợp này thì nó cũng có thể gây ra các xung đột và bất hoà nội tâm ở cấp độ cá nhân và bất an ở cấp độ liên nhóm trong những trường hợp khác. Geerts đã chính xác khi cho rằng “trong quá trình phát triển của mình, có lẽ tôn giáo làm nhiều

loạn con người cũng nhiều như nó đã làm cho con người được bằng an” (dẫn theo Pargament, 1997, tr. 51).

(2) Tôn giáo là một vấn đề phức tạp, đa chiều. Sự chuyển đạo, thay đổi tín ngưỡng tôn giáo lại càng phức tạp hơn, cho nên dù xem xét nó từ hướng tiếp cận hay lý thuyết chuyên ngành nào cũng không thể thoát ly khỏi các yếu tố kinh tế, xã hội, văn hoá khách quan và chủ quan mà cá nhân hay cộng đồng đó đã, đang và sẽ chịu tác động. Cách tiếp cận chức năng vừa trình bày trên đây tạo ra một khuôn khổ lý thuyết hữu ích để tham chiếu khi xem xét, phân tích kết quả nghiên cứu. Nhưng nếu đặt nó vào bối cảnh phát triển văn hoá, kinh tế, xã hội rộng lớn hơn trong một thế giới đang thay đổi sẽ làm cho các lý giải từ góc độ tâm lý xã hội của việc chuyển đạo ở một cộng đồng có ý nghĩa hơn và giải pháp (nếu có) cũng sẽ trở nên khả thi và bền vững hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Blanchet Alain (2006), “Trị liệu tâm lý có thật sự hiệu quả không?”, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Việt - Pháp “*Tâm lý học lâm sàng: Kinh nghiệm và viễn cảnh*”, Hà Nội, 10/2006, tr. 29.
2. Johnson P. E. (1957), *Psychology of religion* (revised and enlarged), New York - Nashville: Abingdon press, tr. 31-51.
3. Kirkpatrick L. A. (2005), *Attachment, evolution and the psychology of religion*, New York, London: The Guilford press, tr. 145 -150.
4. Lê Minh Thiện, Nguyễn Minh Ngọc (2006), *Nhu cầu đi lễ chùa của người Hà Nội qua nghiên cứu thực tế*, T/c *Tâm lý học*, số 2 - 2006, tr. 26 - 31.
5. O’dea T. F (1966), *The Sociology of Religion*, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., tr. 2 -18.
6. Pargament K. L. (1997), *The Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*, New York/London: The Guilford Press.
7. Steger M. F & Frazier P. (2005), Meaning of life: one link in the chain from religiousness to well being, *Journal of Counseling Psychology*. Vol 52, No 4, tr. 574 - 582
8. Tapp, N. (1989), *Sovereignty and Rebellion: The White Hmong of Northern Thailand*, Oxford University Press.
9. Vayong Moua (1995), *Hmong Christianity: conversion, consequence, and conflict*, Hmong Electronic Resource Project.