

# Ý THỨC VÀ VÔ THỨC TRONG LĨNH VỰC XÚC CẢM - TÌNH CẢM CON NGƯỜI

Lê Khanh

*Khoa Tâm lý học, Trường ĐH Khoa học Xã hội & Nhân văn.*

Trong đời sống tâm lý con người, xúc cảm - tình cảm là một trong những chức năng tâm lý đặc trưng nhất cho tính người, bộc lộ rõ nhất bản chất người của mỗi người trong các mối quan hệ xã hội. Lúc sinh thời, cả A. X. Makarenko và V. A. Xukhômliński, hai nhà giáo dục lỗi lạc của Liên xô, đều cho rằng: tình yêu đối với con người là kho báu vô giá có sức mạnh giáo dục to lớn của mỗi người. Tình yêu con người làm cho người ta sống trong sạch hơn, trung thực hơn, thẳng thắn hơn, yêu cầu cao hơn đối với mình và người khác, nghiêm túc hơn trong việc tuân thủ những quy tắc hành vi và chuẩn mực đạo đức xã hội. Cả hai ông đều nhấn mạnh: đứa trẻ không thể sống cuộc sống của con người, không thể phát triển một cách thực sự về mặt đạo đức, không thể bước dần vào thế giới rộng lớn của cuộc sống công dân, nếu như nó không biết yêu thương. Các ông đều có một niềm tin không gì lay chuyển được vào điều mà các ông coi là chân lý: con người chỉ có thể trở thành Người, theo đúng nghĩa của nó, khi nó biết yêu thương. Theo đó, về phương diện giáo dục, điều này có nghĩa là, nếu trong quá trình giáo dục người ta không quan tâm đầy đủ đến giáo dục nhu cầu và tình cảm của con người thì cũng đồng nghĩa với việc người ta chẳng giáo dục gì cả.

Tuy nhiên, trong lịch sử phát triển tâm lý học, thì xúc cảm - tình cảm lại là một trong những lĩnh vực còn chưa được nghiên cứu đầy đủ và sâu sắc. Vào những năm 30 thế kỷ XX, Vugôtski đã nhận xét: Lĩnh vực xúc cảm - tình cảm và mối liên hệ gắn bó của nó với tưởng tượng vẫn còn là vấn đề bí hiểm đối với tâm lý học hiện đại. Bị chi phối bởi quan niệm cho rằng, trí tuệ là yếu tố duy nhất quy định sự thành bại trong cuộc đời mỗi người, do đó không ít nhà khoa học đã đổ xô vào các công trình nghiên cứu trí tuệ (đặc biệt là các công trình nghiên cứu chỉ số IQ), còn lĩnh vực xúc cảm - tình cảm thì dường như rất ít được chú ý tới, thậm chí còn bị gạt ra khỏi đối tượng nghiên cứu của tâm lý học (biểu hiện rõ nhất trong những công trình nghiên cứu của Tâm lý học hành vi rất thịnh hành ở Mỹ vào những năm 50 của thế kỷ XX). Đến cuối những năm 60 của thế kỷ XX, ở Mỹ với "cuộc cách mạng nhận thức" tâm lý học chú trọng tới cách thức ghi lại và cất giữ thông tin, cũng như tới bản chất của trí tuệ. Nhưng các xúc cảm vẫn nằm ngoài cuộc. Vì thế, người ta tỏ ra bất lực trong việc giải thích vai trò có ý nghĩa quyết định của xúc cảm - tình cảm đến xử lý thông tin đúng hay sai trong quá trình hoạt động trí tuệ.

Họ không hiểu được rằng, chỉ bằng logic lạnh lùng, vô cảm thì không thể có được những giải pháp mang đầy đủ tính người, như những công trình nghiên cứu sau này bằng thực nghiệm, cũng ở Mỹ, đã chỉ ra (Howard Gardner, 1986 và những người khác). Trong những thực nghiệm này người ta chỉ ra rằng, khi sự can thiệp của xúc cảm vào quá trình tư duy bị gián đoạn thì con người thường phạm sai lầm khi lựa chọn lấy một quyết định đúng đắn; những xúc cảm được phân tích, được nhận thức luôn hướng dẫn sự lựa chọn của chúng ta, chúng hoạt động ăn khớp với lý trí, thúc đẩy hoặc kìm hãm lý trí; điều khiển, điều chỉnh tư duy (với tư cách là động cơ của tư duy) theo một hướng nào đó. Với nghĩa đó, có thể hiểu trí tuệ được "nuôi dưỡng" bởi xúc cảm - tình cảm như A. Damasio quan niệm.

Có thể nói, từ những năm 90 thế kỷ XX tới nay, tâm lý học Mỹ đã có những bước tiến khá xa trong nghiên cứu xúc cảm - tình cảm con người, nhất là những thành tựu trong nghiên cứu trí tuệ xúc cảm. Từ kết quả nghiên cứu của những công trình này, vấn đề mối quan hệ giữa ý thức và vô thức trong lĩnh vực xúc cảm - tình cảm con người - một trong những vấn đề phức tạp nhất của tâm lý học, đang dần dần được làm sáng tỏ bằng những lý giải thuyết phục. Qua đó, người ta đã chứng minh rằng, vô thức không phải là cái gì đã thuộc về dĩ vãng (đã chết) không còn hoạt động trong đời sống tâm lý con người, như tâm lý học truyền thống quan niệm, mà ngược lại vô thức luôn tồn tại trong đời sống tâm lý con người. Giữa vô thức và ý thức tồn tại một mối liên hệ thường xuyên rất năng động, không ngừng nghỉ. Vô thức ảnh hưởng tới hành vi của chúng ta, được bộc lộ trong cách ứng xử của chúng ta. Quá trình bắt đầu trong vô thức, nhiều khi vẫn tiếp tục diễn ra trong ý thức và ngược lại. Chẳng hạn, một quá trình tư duy tích cực, say mê có thể tiếp tục diễn ra trong vô thức (lúc ngủ) sau đó lại tiếp tục diễn ra trong ý thức (lúc tỉnh). Có thể nói, cái vô thức không biệt lập (có lập) khỏi ý thức bởi một bức tường ngăn cách nào đó một cách tuyệt đối, mà luôn tác động qua lại với nhau làm nên đời sống tâm lý phong phú sinh động và kỳ diệu của con người. Trong tác phẩm "Tâm lý học nghệ thuật" Vugôtski đã đưa ra nhận xét: Nếu cứ tự hạn chế việc phân tích các quá trình diễn ra trong ý thức thì khó mà tìm ra nổi sự giải đáp cho những câu hỏi cơ bản nhất của những rung cảm nghệ thuật; sẽ không giải thích được những rung cảm, những xúc động do nghệ thuật làm dấy lên, nếu không dựa vào cái vô thức. Vugôtski nhấn mạnh: Những nguyên nhân gắn gũi nhất của hiệu quả nghệ thuật (làm dấy lên ở người đọc những xúc động đến ngạt thở vì căng thẳng, tóc dựng ngược vì sợ hãi, nước mắt tuôn trào vì thương cảm...) được nằm kín trong vô thức, và chỉ sau khi đã thâm nhập được vào lĩnh vực này, chúng ta mới tiến sát tới các vấn đề của nghệ thuật.

Công đầu trong việc nghiên cứu một cách sâu sắc mối quan hệ giữa ý thức và vô thức trong lĩnh vực xúc cảm - tình cảm thuộc về các nhà thần kinh học Mỹ (Paul MacLean, Joseph LeDoux, John A. Bargh, Larry Cahill và những người khác...). Joseph LeDoux, nhà thần kinh học Mỹ, là người đầu tiên giải thích vai trò căn bản của hạnh nhân (một cấu tạo thuôn dài gồm những cấu trúc liên kết với nhau nằm ở phần trên thân não, gần phía dưới của hệ thống rìa) đối với xúc cảm.

Những công trình nghiên cứu của ông về cơ chế não phụ trách đời sống xúc cảm đã cho phép khẳng định rằng, hạnh nhân là nơi trú ngụ của trí nhớ xúc cảm. Khi bị cắt bỏ hạnh nhân con vật không còn những biểu hiện sợ hãi hoặc cuồng nộ. Tương tự, người ta cũng quan sát thấy một thanh niên bị cắt mất hạnh nhân để chữa khỏi những cơn động kinh nghiêm trọng (vì lúc đó chưa có thuốc đặc hiệu chữa bệnh này) mất đi mọi khả năng biểu cảm (sợ hãi, căm giận...) và trở thành một kẻ lạnh như tiền. Vì thế, LeDoux đã nói một cách hình ảnh: không có hạnh nhân sẽ không có nước mắt để lau khô, không có nỗi buồn để xoa dịu. Các nhà thần kinh học còn phát hiện ra rằng, cá ngựa (một bộ phận khác của hệ thống rìa nằm cạnh hạnh nhân) là nơi trú ngụ (lưu giữ) của trí nhớ cụ thể về bối cảnh của các sự kiện thô nguyên (không có "mùi vị" xúc cảm gắn với những sự kiện ấy. Chức năng này thuộc về hạnh nhân). Nói cách khác, nếu cá ngựa nhớ lại những sự kiện thô nguyên, thì hạnh nhân nhớ lại "mùi vị" xúc cảm gắn liền với những sự kiện ấy. Thí dụ, một người đã trải qua một tai nạn giao thông, thì trong một hoàn cảnh cụ thể nào đó, cá ngựa có thể giúp người đó nhớ được nơi xảy ra tai nạn ấy, những người ngồi cạnh anh ta, nhãn hiệu của xe gặp nạn..., còn hạnh nhân lại giúp làm xuất hiện ở anh ta xúc cảm ngậm ngùi, thương xót những người xấu số gắn liền với tai nạn này. Điều đó, cho phép các nhà thần kinh học về xúc cảm đi đến kết luận: trên thực tế, bộ não có hai hệ thống nhớ, một cho những sự kiện thông thường, và một cho những sự kiện đầy xúc cảm. Tuy mỗi hệ thống này cất giữ một loại thông tin đặc thù, nhưng chúng phối hợp chặt chẽ với nhau trong khi hoạt động. Về mặt tiến hoá, hệ thống thứ hai rõ ràng ở tầng bậc cao hơn, vì nó cho phép các động vật, đặc biệt là con người, giữ được một ký ức sống động về những gì đặc biệt nguy hiểm hoặc đặc biệt hạnh phúc. Những công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hạnh nhân càng được kích thích, hưng phấn càng mạnh thì hiệu quả in vào trí nhớ càng lớn. Vì vậy, ký ức về những sự kiện khủng khiếp, hoặc hạnh phúc cực điểm là không thể xoá nhoà.

Mặt khác, cơ chế vận hành của hạnh nhân mỗi khi nhận được thông tin từ các giác quan tới cũng dần dần được làm sáng tỏ. Mỗi khi nhận được thông tin từ các giác quan chuyển tới, với tư cách là nơi lưu giữ những "ký ức xúc cảm", hạnh nhân rà soát, so sánh những thông tin này với kinh nghiệm đã trải qua. Khi một yếu tố then chốt của thông tin vừa nhận được giống với một yếu tố trong quá khứ (kinh nghiệm người ta đã trải qua), thì nó đồng nhất ngay tức khắc hai yếu tố này làm một, ra lệnh cho con người phản ứng với hoàn cảnh hiện nay phù hợp với những xúc cảm gắn liền với yếu tố đã xảy ra trong quá khứ. Chẳng hạn, một nữ nhân viên phục vụ ở một cửa hiệu giải khát nọ đột nhiên lao vào cầu xé một cô gái (khách hàng) xinh đẹp chỉ vì chị ta tưởng nhầm đó là tình nhân của chồng mình, khi chị ta nhìn thấy mái tóc óng ả của cô gái giống như mái tóc của người đã gây ra cho chị bao nhiêu đau khổ (tình nhân của chồng). Những sự giống nhau mơ hồ như vậy giữa những yếu tố hiện nay và đã qua cũng đủ làm cho hạnh nhân phát ra sự báo động thúc đẩy những hành vi tương ứng phù hợp với những xúc cảm đã qua (như vừa nhắc tới ở trên). Ở đây cần lưu ý rằng, những xúc cảm này được làm xuất hiện từ vô thức (hoạt động của hạnh nhân), thúc đẩy một hành động vô thức (nhiều

khi là sai lầm). Sai lầm này chỉ được nhận ra khi có ý thức tham gia vào thông qua sự phân tích sáng suốt của lý trí, làm cho xúc cảm trở nên có ý thức. Vấn đề ở đây là: sai lầm được nhận ra, xúc cảm và hành vi được nó thúc đẩy trở nên có ý thức đã diễn ra theo cơ chế nào?

Những công trình nghiên cứu

của LeDoux và nhiều nhà thần kinh học khác về xúc cảm chỉ ra rằng, những thông tin được truyền từ các giác quan tới vùng đồi.

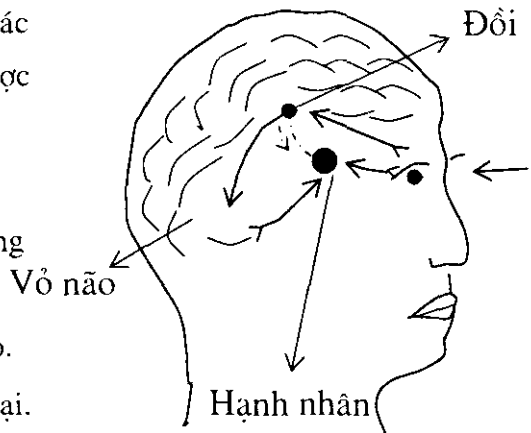
Ở đó thông tin thô được "dịch" ra theo "ngôn ngữ" bộ não. Đại bộ phận những thông điệp này sau đó được chuyển tới những vùng tương ứng với từng giác quan ở vỏ não.

Ở đây thông điệp được phân tích và phân loại.

Loại nào liên quan đến xúc cảm sẽ được chuyển

tới hạnh nhân (và cá ngựa) để kích thích các trung tâm xúc cảm. Nhưng cần lưu ý rằng, ngay sau khi các thông tin được đồi "dịch" ra theo "ngôn ngữ" bộ não, thì có một bộ phận nhỏ những thông điệp này được chuyển trực tiếp ngay lập tức từ đồi đến hạnh nhân (và cá ngựa). Như đã mô tả ở đoạn trên, hạnh nhân, do đó, có thể làm xuất hiện những xúc cảm một cách vô thức; hành động diễn ra chỉ dựa vào những xúc cảm này mà không dựa vào suy nghĩ (LeDoux gọi đó là những cảm nhận tiên nhận thức). Nói cách khác, hạnh nhân gây ra một phản ứng cuồng nộ hoặc sợ hãi trước khi vỏ não phân tích những gì đang diễn ra (vì vòng mạch từ đồi đi trực tiếp tới hạnh nhân ngắn hơn rất nhiều so với vòng mạch từ đồi tới vỏ não, rồi từ vỏ não trở lại hạnh nhân). Trong khi đó đại bộ phận những thông điệp được gửi tới các phân khác nhau của vỏ não và được phân tích tại những nơi này. Sau đó, chúng được các thùy trán phối hợp lại, phát ra một phản ứng phù hợp nhất, có lợi nhất cho cá thể trong bối cảnh cụ thể của thời điểm đó. Nói cách khác, vai trò của các vòng mạch khác nhau trên vỏ não nói chung và của thùy trán trước nói riêng, là ở chỗ, làm cho các xúc cảm (được làm xuất hiện từ hoạt động của hạnh nhân) trở nên có ý thức; hành động được thúc đẩy bởi những xúc cảm đó cũng trở nên có ý thức.

Lúc đó, những sai lầm có thể xảy ra mà ta đã nói tới ở đoạn trên (khi mà hạnh nhân làm xuất hiện những xúc cảm một cách vô thức) sẽ được sửa chữa một cách có ý thức; những cơn thịnh nộ do xúc cảm độc lập hoàn toàn với tư duy gây ra sẽ được ý thức và dần dần làm lắng dịu. Với nghĩa đó, LeDoux gọi vỏ não trán trước là "Nhạc trưởng của những xúc cảm". Tóm lại, từ những điều trình bày trên có thể khẳng định rằng, đời sống tình cảm của con người là kết quả của sự phối hợp hoạt động giữa vỏ não nói chung (thùy não trán trước nói riêng) với vùng rìa



(dưới vỏ não) nói chung (hạnh nhân (và cá ngựa) nói riêng). Nói cách khác, đời sống tình cảm của con người là kết quả của sự phối hợp hoạt động giữa ý thức và vô thức. Giống như trường hợp hạnh nhân bị phá huỷ (như ở phần trên đã mô tả), nếu vỏ não trán trước của một người vì một lý do nào đó bị tê liệt thì phần chủ yếu (phần có ý thức) của đời sống xúc cảm - tình cảm của họ hầu như bị biến mất. Chẳng hạn, trong những ca phẫu thuật mở thùy não trán trước vào những năm 40 của thế kỷ XX (do không có một thứ thuốc nào chống lại một cách có hiệu quả đối với những rối loạn tinh thần, nên lối phẫu thuật này được coi như một cách chữa trị vạn năng) người ta quan sát thấy, do những chỗ kết nối giữa các thùy trán trước với những bộ phận khác của não (trong đó có hạnh nhân) bị cắt đứt (vỏ não trán trước hoàn toàn bị cô lập và tê liệt) nên người bệnh cảm thấy sự đau đớn "nhẹ đi", nhưng người bệnh tỏ ra dường như không còn đời sống xúc cảm - tình cảm nữa (nhân cách của anh ta đã thay đổi hẳn; trở thành một người lạnh lùng, không biết sợ sệt, cũng chẳng biết yêu thương), đồng thời cũng mất đi luôn khả năng quyết định những hành vi hợp lý trong những tình huống cụ thể.

Trong những trường hợp tương tự như trên (chẳng hạn phẫu thuật thùy trán trước để bỏ đi một khối u to) người ta quan sát thấy rất rõ bệnh nhân thiếu mất một yếu tố trong danh mục năng lực tinh thần của mình, đó là những tình cảm. Bệnh nhân có thể kể lại cuộc đời mình không hề phảng phất một chút tiếc nuối, buồn đau, thất vọng hay giận dữ nào về cảnh ngộ của mình. Bệnh nhân vẫn có khả năng suy nghĩ (tư duy), nhưng hoàn toàn giống như một máy điện toán, anh ta có thể thực hiện một thao tác cần thiết, dù là rất nhỏ, để đưa ra một quyết định, nhưng hoàn toàn không thể phân định giá trị của những quyết định khác nhau. Đối với anh ta mọi thứ lựa chọn đều như nhau. Lối lập luận hết sức lạnh lùng ấy là do ý thức bị thiếu đi những tình cảm, làm cho lập luận của bệnh nhân bị sai lạc. Chính vì thiếu ý thức về những tình cảm của mình, anh ta đã không thực hiện được một sự lựa chọn nào cả.

Tóm lại, đời sống xúc cảm - tình cảm của con người sẽ là không bình thường, nếu một trong hai vùng hạnh nhân hoặc thùy não trán trước bị thương tổn (hoặc huỷ hoại). Nói cách khác, như đã nhấn mạnh ở phần trên, đời sống xúc cảm - tình cảm của con người là kết quả của sự phối hợp nhịp nhàng giữa vô thức và ý thức. Một xúc cảm lúc đầu xuất hiện có thể vô thức (do hạnh nhân bị kích thích bởi một lý do nào đó), rồi sau đó (có thể chỉ trong khoảnh khắc) nó được vỏ não trán trước ghi nhận và trở thành có ý thức. Trái lại, cũng có thể ngay từ đầu một xúc cảm được xuất hiện một cách có ý thức. Hiện tượng này thường gặp khi ta thường thức một tác phẩm nghệ thuật hay (đọc tiểu thuyết, xem phim truyện, xem tranh...). Khi đó, chính nội dung và các thủ pháp nghệ thuật đã đánh thức và cuốn hút tưởng tượng đa dạng và phong phú của chúng ta theo sự hấp dẫn của nó, làm xuất hiện ở chúng ta những cảm xúc mạnh mẽ. Những xúc cảm ấy, theo thời gian, sẽ được lưu giữ ở hạnh nhân (nghĩa là trở thành vô thức); sau này trong cuộc sống thực chúng có thể được huy động trở lại trường ý thức tham gia vào định hướng, điều khiển, điều chỉnh hoạt động trí tuệ sống động của chúng ta. Chính vì vậy, các nhà thần kinh học về xúc cảm (LeDoux, Damasio, Kagan và những người khác...)

đều thống nhất cho rằng, có hai trình độ xúc cảm, một trình độ vô thức, một trình độ có ý thức. Tuy nhiên, không có ranh giới tuyệt đối, cứng nhắc giữa hai trình độ này, mà tùy thuộc vào cuộc sống thực của mỗi người chúng có thể chuyển hoá, tác động qua lại với nhau một cách không ngừng nghỉ trong quá trình hình thành, phát triển nhân cách mỗi người.

Những chứng cứ khoa học vừa nhắc tới ở phần trên gợi lên nhiều điều liên quan đến giáo dục đời sống tình cảm cho con cái chúng ta ngay từ tuổi thơ trong cuộc sống gia đình. Chính từ trong cái nôi gia đình, ngay từ lúc lọt lòng mẹ, đứa trẻ đã nhận được sự giáo dục xúc cảm đầu tiên thông qua cử chỉ âu yếm hay đứng đưng; yêu thương, trù mến hay độc ác, tàn nhẫn... của những người trực tiếp chăm sóc, đặc biệt là của người mẹ. Hàng trăm công trình nghiên cứu đã khẳng định rằng, cách đối xử trực tiếp của cha mẹ đối với con cái, cũng như cách bố và mẹ thể hiện tình cảm với nhau trước mặt chúng có những hậu quả sâu xa và lâu bền đối với đời sống xúc cảm - tình cảm của chúng. Nguyên nhân sâu xa của hiện tượng này, như phần trên của bài viết này đã chỉ rõ, là do những xúc cảm (kể cả những xúc cảm còn thô sơ nhất) đã xuất hiện, không mất đi mà được in vào hạnh nhân (được lưu giữ ở hạnh nhân) ngay cả vào lúc mà đời sống xúc cảm còn ở trạng thái thô sơ nhất, đứa trẻ chưa thể nói lên những kinh nghiệm của nó bằng lời lẽ. Sau này, khi lớn lên, những ký ức ấy được đánh thức dậy và tham gia (một cách tích cực hoặc tiêu cực) vào đời sống tình cảm của mỗi người. Những công trình nghiên cứu khác nhau về những đứa trẻ thường xuyên được bố mẹ quan tâm, bản thân đứa trẻ thường xuyên được trải nghiệm sự ân cần, lòng yêu thương vô bờ bến của cha mẹ, về sau sẽ có đời sống tình cảm hoàn toàn khác với những đứa trẻ thường xuyên bị bố mẹ bỏ rơi, bản thân nó thường xuyên phải chịu đựng sự đối xử cay độc, tàn nhẫn. Những cuộc điều tra cho biết những đứa trẻ nào hoàn toàn không được quan tâm sẽ sớm trở nên hư hỏng, chúng thường bộc lộ sự đứng đưng và chán chường, khi thì gây hấn, khi thì co mình lại...

Về mặt xúc cảm, cần nhấn mạnh lại một lần nữa rằng, những bài học hữu hiệu nhất là do bố mẹ dạy cho. Hiệu quả giáo dục (về mặt xúc cảm - tình cảm) của cha mẹ hoàn toàn tùy thuộc vào chỗ họ hiểu và đáp ứng được nhu cầu phát triển của con, hoà hợp được với con bằng sự quan tâm và tình thương yêu vô hạn, hay trái lại, không biết đến và cũng không quan tâm đến nhu cầu ấy, chỉ biết quát tháo, đánh đập, đối xử với con một cách tùy tiện tùy theo tâm trạng từng lúc của mình.

### Tài liệu tham khảo

1. Daniel Goleman. *Trí tuệ xúc cảm*. NXB KHXH, Hà Nội, 2002.
2. Hubert Montagner. *Quan hệ mẹ con*. NXB VHTT, Hà Nội, 2002.
3. L.X. Vugôtxki. *Tâm lý học nghệ thuật*. NXB KHXH, Hà Nội, 1981.
4. V.A. Xukhômliński. *Giáo dục con người chân chính như thế nào?*. NXB GD, Hà Nội, 1981.
5. A.X. Makarenko. *Giáo dục người công dân*. NXB GD, Hà Nội, 1984.
6. Carroll E. Jzard. *Những cảm xúc của người*. NXB GD, Hà Nội, 1992.