

GIỚI THIỆU TÂM LÝ HỌC NƯỚC NGOÀI

XÚC CẢM HƯỚNG DẪN SỰ LỰA CHỌN

NGUYỄN VĂN THIÊM*

Cái gì quyết định ở con người? Ngày nay, các khoa học thần kinh hiện đại cung cấp một trả lời kỳ lạ: Khi chúng ta cho rằng bằng cái đầu mà có những quyết định, thì chính toàn bộ cơ thể gợi ý cho những sự lựa chọn của chúng ta.

Chỉ cách đây 15 năm, mọi thứ dường như đơn giản: Các quyết định phức tạp diễn ra ở trung tâm xử sở của lý trí, tức là, về mặt sinh lý học, trong vỏ não, còn các xúc cảm nằm trong một hệ thống vòng rìa kín. Về mặt xã hội, con người là một người thuần lý sinh thái học (*Homo oeconomicus nationel*) lựa chọn theo ích lợi riêng tư của mình. Hoàn toàn đúng.

Ai cũng hiểu rằng, các quyết định của mình không chỉ dựa vào sự suy diễn trí tuệ, rằng chúng ta còn lựa chọn tùy theo kinh nghiệm và sự học tập. Nhưng lĩnh vực về cơ thể, xúc cảm này chỉ có vai trò trong sự nghiên cứu các quá trình quyết định nhờ có các khoa học thần kinh hiện đại xác định được những cơ chế thần kinh, nơi hội tụ sự xử lý các thông tin và các cơ chế đánh giá (thưởng, phạt v.v...)

Mọi chuyện bắt đầu từ nhà triết học và tâm lý học Mỹ, William James (1842 - 1910). Theo ông, những sự thay đổi cơ thể (tim đập mạnh, đổ mồ hôi v.v...)

là nguyên nhân chứ không phải là hậu quả, của các xúc cảm. Một sự đảo ngược sẽ dẫn đến sự khám phá ra đầu những năm 1980, tính độc lập của những quá trình nhận thức, xúc cảm và sinh lý, của nhà thần kinh học Mỹ, gốc Bồ Đào Nha, Antonio Damasio. Lý thuyết của Antonio, được hình thức hóa trong giả thuyết những "bộ đánh dấu thể xác", phát xuất từ những thí nghiệm lâm sàng, chứng minh rằng nếu không có xúc cảm, cá nhân không thể sống trong xã hội. Cùng lúc, một người Mỹ khác là Daniel Kahneman đã vấp phải những người theo chủ nghĩa duy lý kinh tế, khi chứng minh rằng sự quyết định của một cá nhân trong một thế giới bấp bênh không dựa trên sự phân tích những xác suất toán học của mình, mà lại dựa trên tri giác, những cảm xúc của mình... Nhà tâm lý học và sinh lý thần kinh Alain Berthoz (Pháp) còn đi xa hơn, khi chứng minh rằng mọi sinh vật có não dùng thì giờ để quyết đoán và ức chế những cách xử sự (nói ngắn gọn là quyết định), rằng các cảm xúc dùng để giữ một sự cân bằng bên trong. Các cảm xúc là một sự chuẩn bị cho hành động sau này.

Những lý thuyết đó còn phải thuyết phục những người theo chủ nghĩa

*Nguyên cán bộ, Viện Khoa học Giáo dục.

hình thức và những nhà nhận thức học thuần túy và cứng rắn, là khởi thủy những sự nghiên cứu nhiều hứa hẹn nhất về các khoa học nhận thức, tâm lý và các khoa học thần kinh. Triển vọng của sự nghiên cứu đó là những biện pháp nhận thức để chữa những rối loạn tâm thần, như sự lo âu hoặc sự tự kỷ, đó là một sự hiểu biết tốt hơn về sai lầm của con người, thậm chí là một sự mô hình hóa hạnh phúc hoặc cả một lý thuyết sinh học thần kinh của những cách ứng xử đạo đức. Vì càng hiểu biết sự hoạt động của não, càng không thể tránh được vấn đề ý chí tự do của chúng ta.

Sau đây, nhà tâm lý học và sinh lý học thần kinh Alain Berthoz, giáo sư Collège de France, một trong vài nhân vật nổi tiếng về khoa học thần kinh hiện đại, giải thích vì sao xúc cảm là một yếu tố cơ bản của mọi sự quyết định.

Không được hiểu sự hoạt động của não, cả ở những súc vật đơn giản nhất, chỉ là sự phản ứng đơn thuần đối với một sự kích thích bên ngoài. Phải đảo ngược mô hình: Não là một bộ máy hội nhập thế giới và phản chiếu những ý định của mình lên thế giới. Nhận thức đã là quyết định, vì người ta lựa chọn cái mà người ta nhận thức. Do vậy, chính toàn bộ cơ thể, đặc biệt là toàn bộ hệ thần kinh, chứ không phải một mình "não thuần lý" liên quan tới sự quyết định. Các xúc cảm giữ một vai trò trọng yếu về chuẩn bị bối cảnh cho hành động diễn ra, bằng cách xếp thế giới theo phạm trù. Sartre đã nói điều đó. Hơn nữa, Alain Berthoz không cho rằng xúc cảm chỉ là một yếu tố điều biến, ổn định. Xúc cảm thực sự chuẩn bị cho hành động và hoạt động như là một dụng cụ báo trước. Sự quyết định trước

tiên là sự mô phỏng hành động: Nó đưa ký ức quá khứ vào sự vận dụng, nhưng đưa cả hành vi mà sự quyết định dẫn đến. Chính vì vậy, có thể nói rằng, chính sự quyết định là một hành vi, mặc dù còn vô ý thức.

Do vậy, quyết định tất nhiên đòi hỏi mô phỏng trong óc những chức năng nhận thức và vận động mà không tương tác với môi trường xung quanh. Vì hệ thần kinh có khả năng tạo ra một sự mô phỏng cơ thể, một "mô hình bên ngoài" khắc sâu trong các mạng nơ-ron của hệ và trong hoạt động phân tử của các mạng. Mỗi người cũng có kinh nghiệm về tình cảm và cảm giác có trong giấc mơ, trong khi không có một nhân tố kích thích từ bên ngoài nào. Não là bộ phận không tách rời của cơ thể và hoạt động từ những sự mô phỏng cơ thể.

Khoa học về người máy mang lại một minh họa. Thực vậy, muốn cho một cái máy hoàn thành một nhiệm vụ phức tạp, người ta không thể bằng lòng cho máy khả năng làm toán, vật lý, ví dụ để tính quỹ đạo và lực tác động của một quả bóng mà máy phải giữ được. Như chúng ta, người máy phải có một bản sao của mình kết hợp với một bản sao của thế giới, vì muốn có một quyết định nhanh hoặc giải những bài toán rất phức tạp, người ta không thể vội vàng đi đến thế giới hoặc làm cái gì đó với cơ thể mình. Bản sao tinh thần của cơ thể vật chất chúng ta cho phép chúng ta đối thoại với chính chúng ta, tự đạo diễn theo những kịch bản ảo trước khi có quyết định, dù là để thoát khỏi một cơn ăn mỗi hoặc để quyết định những cổ

(Xem tiếp trang 53)

Để góp phần giúp đỡ cá nhân và gia đình giải quyết các vấn đề tâm lý xã hội trên, hiện nay ở nước ta đang tồn tại hoạt động tư vấn (tâm lý) tại trung tâm, qua điện thoại hay các phương tiện thông tin đại chúng như đài, báo, tuy nhiên kết quả chưa được như mong đợi. Có thể nói, hoạt động tham vấn ở nước ta chưa phát triển cả về qui mô lẫn chất lượng. Hệ thống trung tâm tham vấn còn quá nhỏ. Chất lượng dịch vụ của các cơ sở đang hoạt động còn chưa cao. Để khắc phục được điều này, đòi hỏi có sự tham gia của các cơ quan quản lý chức năng, cơ quan nghiên cứu và đào tạo.

Tâm lý học với vai trò là lĩnh vực khoa học cung cấp nền tảng lý luận cho hoạt động tham vấn, do vậy những nghiên cứu ứng dụng của nó sẽ có ý nghĩa quan trọng đối với việc nâng cao chất lượng và hiệu quả của loại hình dịch vụ này. Hơn thế nữa, điều này còn góp phần tạo nên sự chuyển mình của ngành tâm lý học ở nước ta khi nó đã thực sự tham gia vào đời sống thực tiễn mỗi cá nhân, gia đình trong xã hội. ♣

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. ED Neukrug, *The world of counselor, An introduction to the counseling profession*, Brooks/Cole Publishing Company, International Thomson Publishing Company, USA, 1999.
2. J. Hutchingson và J. Leibson. *Basic Counseling Responses*, Brooks/Cole Publishing Company, 1999, tr. 5.
3. *A Guide to School Social Work* - National Council of Social Service Singapore, 2001.
4. PGS.TS. Trần Thị Minh Đức. *Bàn về thuật ngữ tư vấn*. Tạp chí ĐH và Giáo dục

chuyên nghiệp, 2000.

5. PGS.TS. Trần Thị Minh Đức, *Thực trạng tham vấn ở Việt Nam, từ lý thuyết đến thực tiễn*. Tạp chí Tâm lý học, số 2/2003.
6. PGS.TS. Trần Thị Minh Đức. *Tư vấn và tham vấn - thuật ngữ và cách tiếp cận*, Hội thảo Tâm lý học, tháng 2/2003 tr. 293 - 299.
7. TS. Vũ Kim Thanh. *Tư vấn tâm lý - một nhu cầu xã hội cần được đáp ứng*. Tạp chí Tâm lý học, số 2/2001.
8. Th.s Bùi Thị Xuân Mai. *Bàn về thuật ngữ: Tư vấn, Tham vấn và Cố vấn*. Tạp chí Tâm lý học, số 4/2003.
9. *Tài liệu Tập huấn Công tác xã hội*, Tổ chức Quốc tế phục vụ Cộng đồng và Gia đình (CFSI) - UNDP/UNV, (Hoàng Huyền Trang, Romeo T. Yap, Bùi Thị Xuân Mai), 1996.

XÚC CẢM HƯỚNG DẪN SỰ LỰA CHỌN

(Tiếp theo trang 46)

phần nào cần mua ở Sở Giao dịch chứng khoán. Ngày nay, quan niệm "cơ thể kép" đó chỉ là một giả thuyết nghiên cứu, dấu cho sự thí nghiệm đã chứng minh rằng, cũng những cơ cấu đó của não được kích thích, rằng người ta thực hiện một động tác hoặc tưởng tượng ra động tác đó. Còn phải hiểu xem, nhờ có những khoa học thần kinh điều hợp (sinh lý thần kinh, giải phẫu học, sinh học phân tử v.v...), thực tại sinh học của những mô hình bên trong đó là gì, làm sao não có được sự dàn dựng của cơ thể ảo đó. ♣

(Theo "Sciences et Vie" tháng 1 - 2004)