

KHÍA CẠNH TÔN GIÁO TRONG QUAN NIỆM VỀ TRẢI NGHIỆM ĐỈNH CAO CỦA ABRAHAM MASLOW

Tóm tắt: Abraham Maslow là nhà Tâm lý học, người đã góp phần khởi xướng lĩnh vực Tâm lý học nhân văn. Nghiên cứu về nhu cầu của ông có vị trí quan trọng trong lý thuyết động lực con người và gợi ra nhiều hướng nghiên cứu mở rộng sau này. Khái niệm trải nghiệm đỉnh cao (peak experiences) của Maslow là một trong những đóng góp đặc sắc cho lý thuyết về tâm lý con người, trong đó, yếu tố tôn giáo được đề cao. Bài viết này, thông qua phân tích hai công trình tiêu biểu của Abraham Maslow, cùng với tham chiếu các nghiên cứu về lý thuyết của ông bởi một số nhà khoa học đi sau, đồng thời, làm rõ khái niệm trải nghiệm đỉnh cao và chỉ ra những khía cạnh tôn giáo trong khái niệm ấy.

Từ khóa: Tâm lý học tôn giáo, trải nghiệm đỉnh cao, Abraham Maslow

Dẫn nhập

Nghiên cứu về kinh nghiệm, trải nghiệm thần bí là chủ đề được nhiều nhà nghiên cứu tôn giáo quan tâm. Nhiều nhà khoa học tin rằng trải nghiệm thần bí là hạt nhân, là yếu tố cấu thành và không thể thiếu trong tôn giáo. Trong số này, các nhà Tâm lý học về tôn giáo là những nhà tiên phong đã khám phá, lý giải những trải nghiệm thần bí cũng như những ảnh hưởng, tác động của nó đến thái độ, tâm lý và hành vi con người. Tâm lý học về tôn giáo tập trung vào mô tả có hệ thống trải nghiệm và những diễn tả tôn giáo nơi các cá nhân và nhóm. Coi trọng việc đánh giá được hệ quả của những trải nghiệm và diễn tả đó đối với con người. Chúng ta có thể bắt đầu tìm hiểu từ những lập luận và đóng góp của Rudolf Otto, sau đó là William James, Carl Jung... trước khi làm quen với quan điểm của Abraham Maslow.

Rudolf Otto (1869 - 1937), một nhà thần học và tâm lý học đã dùng khái niệm “numinous” trong tiếng Hy Lạp (tạm dịch: huyền bí) để mô

* Viện Nghiên cứu Tôn giáo, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
Ngày nhận bài: 30/9/2024; Ngày biên tập: 1/10/2024; Duyệt đăng: 20/10/2024.

tả những trải nghiệm đỉnh cao, là sự tiếp xúc với cái thiêng liêng, con người cảm nhận được sự hiện diện của điều gì đó vượt xa bản thân. Sự “huyền bí” này bao gồm tính bí ẩn, kinh ngạc và mê hoặc, một cảm giác kết hợp giữa sự sợ hãi và sự hấp dẫn. Trên cơ sở tiếp thu quan niệm của Otto, William James (1842 - 1910) cho rằng, những trải nghiệm đỉnh cao thường mang lại cảm giác kết nối sâu sắc với vũ trụ, giúp con người cảm nhận được sự chân thực và ý nghĩa trong cuộc sống. Carl Jung (1875 - 1961), nhà tâm lý học phân tích (Phân tâm học mới) nhấn mạnh tầm quan trọng của những trải nghiệm tâm linh trong quá trình phát triển tâm lý và *trải nghiệm đỉnh cao* có thể là biểu hiện của sự kết nối với vô thức tập thể, nơi có các hình ảnh và biểu tượng tôn giáo cơ bản.

Abraham H. Maslow (1908 - 1970) là nhà tâm lý học người Hoa Kỳ gốc Nga. Năm 1951 ông phụ trách khoa Tâm lý học, Đại học Brandeis ở Waltham, Massachusetts. Những nghiên cứu và quan điểm của Maslow về Tâm lý học đã góp phần khai mở phong trào Tâm lý học nhân văn, bên cạnh Phân tâm học và Tâm lý học hành vi đã phát triển rất mạnh trước đó. Điều này, khiến cho Tâm lý học nhân văn được xem là “Lực lượng thứ ba” trong lĩnh vực nghiên cứu tâm lý. Maslow là người đã nỗ lực để thành lập Tạp chí Tâm lý học nhân văn (1961); Hội các nhà Tâm lý học nhân văn Hoa Kỳ (1962); và một ngành của Hội Tâm lý học Hoa Kỳ, là Tâm lý học nhân văn (1971). Tác phẩm *Động lực và tính cách* (*Motivation and personality*), xuất bản lần đầu năm 1954, trở thành một trong những tác phẩm Tâm lý học lớn của thế kỷ XX. Maslow đã sử dụng những phương pháp cơ bản như phân tích Hiện tượng học (phenomenological approach, nghiên cứu từ góc nhìn chủ quan của khách thể nghiên cứu), nghiên cứu trường hợp (case study), quan sát và nghiên cứu định tính (Maslow sử dụng nghiên cứu định tính nhiều vì theo ông, bản chất tâm lý con người không chỉ hoàn toàn được tìm hiểu theo nghiên cứu định lượng, số liệu thống kê) và cách tiếp cận nhân văn (Humanistic approach), để nghiên cứu. Cuốn sách cung cấp một cách tiếp cận mới về tính cách con người, đặt nền tảng cho các khái niệm có ảnh hưởng của ông, bao gồm tư duy phát triển, tự hiện thực hóa và những trải nghiệm đỉnh cao. Năm 1964, Maslow viết một cuốn sách dành riêng cho tôn giáo và tâm linh, *Tôn giáo, giá trị và trải nghiệm đỉnh cao* (*Religions, values, and peak experiences*), ông liên kết những trải nghiệm đỉnh cao với tâm linh, đề xuất kinh nghiệm thần bí là cốt lõi của mọi tôn giáo, giải thích quá trình chuyển đổi tôn giáo truyền thống, khao khát trải nghiệm thần bí... Các phương pháp hiện tượng

học, nghiên cứu định tính, quan sát và mô tả, phân tích giá trị nhân văn, nghiên cứu lịch sử và so sánh (các khái niệm tôn giáo truyền thống) đã được Maslow sử dụng. Đặc biệt, ông nghiên cứu những người có tự hiện thực hóa bản thân để tìm hiểu về trải nghiệm đỉnh cao như tìm hiểu cuộc đời và các trải nghiệm của một số nhân vật nổi tiếng như Albert Einstein và Eleanor Roosevelt. Bài viết dựa trên việc nghiên cứu, phân tích hai tác phẩm của Maslow là *Động lực và tính cách* (*Motivation and personality*) và *Tôn giáo, giá trị và trải nghiệm đỉnh cao* (*Religions, values, and peak experiences*) để làm rõ quan điểm của Maslow về *trải nghiệm đỉnh cao* và những khía cạnh tôn giáo trong khái niệm ấy.

1. “Trải nghiệm đỉnh cao” trong quan điểm của Abraham Maslow

Trong tác phẩm *Động lực và tính cách* và những nghiên cứu cùng chủ đề, như Lý thuyết về động lực con người (*A Theory of human motivation*), với mục đích xây dựng một lý thuyết tích cực về động cơ, Maslow lý luận rằng con người luôn có những nhu cầu cơ bản (basic needs) và chúng tồn tại không đồng đẳng mà theo thứ tự ưu tiên. Cụ thể đó là:

Nhu cầu sinh lý. Những nhu cầu khởi đầu của lý thuyết động lực, gọi là động lực sinh lý, do sự cân bằng nội môi/tế bào và nhu cầu ăn, uống... Các nhu cầu sinh lý và hành vi liên quan đóng vai trò là kênh dẫn đến tất cả các loại nhu cầu khác, là những nhu cầu mạnh mẽ nhất trong các nhu cầu.

Nhu cầu an toàn. Nếu các nhu cầu sinh lý được đáp ứng tương đối tốt thì sẽ xuất hiện một nhóm nhu cầu mới là nhu cầu an toàn. Khi nhu cầu sống an toàn bị ảnh hưởng, thì những nhu cầu sinh lý sẽ được đánh giá thấp hơn. Nỗ lực tìm kiếm sự an toàn và ổn định được thể hiện ở sở thích đối với những thứ quen thuộc hơn là xa lạ, thích những thứ đã biết hơn là những thứ chưa biết.

Nhu cầu tình cảm/tình yêu. Nếu cả nhu cầu sinh lý và nhu cầu an toàn đều được thỏa mãn khá tốt thì sẽ xuất hiện nhu cầu tình yêu, tình cảm và các quan hệ xã hội. Con người sẽ cảm thấy cô đơn nếu thiếu vắng bạn bè, gia đình, họ khao khát những mối quan hệ tình cảm với mọi người nói chung, ví dụ, họ mong muốn có một vị trí trong một nhóm nào đó.

Nhu cầu được tôn trọng. Mọi người trong xã hội (trừ một số trường hợp ngoại lệ bệnh lý) đều có nhu cầu hoặc mong muốn có được sự đánh giá cao, ổn định về bản thân, về lòng tự trọng và sự quý trọng từ người khác. Lòng tự trọng có cơ sở vững chắc là lòng tự trọng dựa

trên năng lực thực sự, thành tích và sự tôn trọng từ người khác, đó là khát vọng về sức mạnh, thành tích, uy tín (sự tôn trọng hay quý mến từ người khác)...

Nhu cầu tự hiện thực hóa/ nhu cầu thể hiện. Maslow quan niệm sự tự thể hiện mình có nghĩa là đạt đầy đủ tiềm năng con người. Ví dụ, một nhạc sĩ phải sáng tác âm nhạc, một nghệ sĩ phải vẽ tranh, một nhà thơ phải viết thơ nếu muốn được hạnh phúc. Một người *có thể* là gì thì anh ta *phải* như vậy. Chúng ta có thể gọi nhu cầu này là sự tự hiện thực hóa. Hình thức cụ thể của những nhu cầu này rất khác nhau tùy theo từng người. Ở một cá nhân, có thể mang hình thức mong muốn trở thành một người mẹ lý tưởng, ở cá nhân khác, lại được thể hiện dưới dạng thể thao, và cá nhân khác, được thể hiện qua những bức tranh vẽ hoặc những phát minh,... Sự xuất hiện của nhu cầu này dựa trên sự thỏa mãn trước đó về các nhu cầu sinh lý, an toàn, tình yêu và sự tôn trọng (những nhu cầu “thiếu hụt” theo Maslow).

1.1. Trải nghiệm đỉnh cao

Theo Duane P. Schultz và Sydney Ellen Schultz (2015), Maslow cho rằng, một trong những đặc điểm của người tự hiện thực hóa là sự *trải nghiệm đỉnh cao*, huyền bí. Trải nghiệm đỉnh cao (peak experiences) là khoảnh khắc xuất thần, tương tự như trải nghiệm tôn giáo hay thần bí, trong đó bản ngã trở nên siêu việt (trạng thái vượt ra ngoài hoặc vượt trên phạm vi trải nghiệm bình thường, trải nghiệm vật lý của con người; tồn tại tách biệt và không chịu sự hạn chế của vũ trụ vật chất; lớn hơn, tốt hơn, quan trọng hơn, vượt qua hoặc trên tất cả những thứ khác). Những người tự hiện thực hóa biết những khoảnh khắc cực lạc, mãnh liệt, không giống như những trải nghiệm tôn giáo, có thể xảy ra với hầu như bất kỳ hoạt động nào. Khi đó con người cảm thấy vô cùng mạnh mẽ, tự tin và quyết đoán.

Dựa vào các báo cáo của sinh viên và đồng nghiệp, Abraham Maslow nhận thấy hai điều. *Thứ nhất*, những người bình thường có thể trải nghiệm đỉnh cao thực sự trong những sự kiện và môi trường bình thường nhất, ví dụ như trong khi chờ xe buýt, trên một con phố, khi lắng nghe một bài hát hoặc đang chuẩn bị bữa tối cho gia đình. *Thứ hai*, một số sinh viên mô tả những trải nghiệm đỉnh cao của họ bằng ngôn ngữ của sự sung sướng giống như ngôn ngữ của những bậc thầy tâm linh. Maslow kết luận rằng, chúng ta không cần phải là những người theo tôn giáo để có thể trải qua một sự giác ngộ khó quên trong cuộc sống hàng ngày, không cần phải thiền định trong một tu viện hay đi du lịch ở nơi xa lạ để có được kết quả kỳ diệu như vậy (Edward Hoffman, 2011).

Maslow (1964) cho rằng, cốt lõi, bản chất, của mọi tôn giáo là sự soi sáng, mặc khải hoặc trạng thái xuất thần riêng tư, cô đơn của một nhà tiên tri nhạy cảm sâu sắc. Các tôn giáo nhận là tôn giáo mặc khải và có xu hướng đặt giá trị, chức năng và quyền tồn tại của mình dựa trên hệ thống hóa và truyền đạt kinh nghiệm thần bí nguyên thủy hoặc sự mặc khải từ nhà tiên tri đến đại chúng nhân loại. Theo ông, những “sự mặc khải” hay sự soi sáng huyền bí này có thể gọi là “trải nghiệm đỉnh cao”, “sự xuất thần” hay những trải nghiệm “siêu việt”. Quan điểm này dẫn Maslow đến một giả thuyết: tất cả những trải nghiệm thần bí hoặc đỉnh cao về bản chất đều giống nhau và luôn giống nhau, mọi tôn giáo đều giống nhau về bản chất và luôn giống nhau. Cái gì đó chung chung, cái gì đó còn sót lại sau khi sàng lọc tính địa phương, mọi sự ngẫu nhiên của ngôn ngữ hay triết lý, tất cả những yếu tố không phổ biến, chúng ta có thể gọi đó là “trải nghiệm tôn giáo cốt lõi” hay “trải nghiệm siêu việt”.

Trong nghiên cứu với sự cộng tác của Gene Nameche, Maslow thấy rằng có những người có trải nghiệm đỉnh cao còn một số người khác thì không, chưa đạt đến đỉnh cao. Ông nhận thấy rằng có tỷ lệ khách thể ngày càng cao hơn kể lại những trải nghiệm đỉnh cao, vì vậy, ông có thói quen mong đợi mọi người đều có trải nghiệm đỉnh cao và khá ngạc nhiên nếu ai đó không thể báo cáo điều gì. Ông dùng từ “không đạt đến đỉnh cao” để mô tả những người này và cho rằng không phải họ không thể có được những trải nghiệm đỉnh cao, mà là họ sợ hãi chúng, đè nén và phủ nhận chúng.

Maslow nhận định, tôn giáo có tổ chức có thể được coi là một nỗ lực để truyền đạt những trải nghiệm đỉnh cao cho những người chưa đạt đến đỉnh cao, dạy họ, áp dụng chúng, ... Theo ông, tôn giáo (hiểu theo nghĩa khái quát nhất) có xu hướng chia thành những người theo chủ nghĩa đỉnh cao, những người thần bí, những người siêu việt, những người có tôn giáo riêng, và mặt khác, là những người cụ thể hóa các biểu tượng và ẩn dụ tôn giáo, những người tôn thờ đồ vật hơn là những gì đồ vật đại diện, những người hiểu các quy ước theo nghĩa đen, quên đi ý nghĩa của chúng, nghĩa ban đầu của những quy ước này, xem các tổ chức tôn giáo, nhà thờ là chính, quan trọng hơn nhà tiên tri và những điều mặc khải ban đầu của nhà tiên tri. Trải nghiệm đỉnh cao có thể là mô hình của sự mặc khải tôn giáo hoặc sự soi sáng hay cải đạo tôn giáo đã đóng một vai trò rất lớn trong lịch sử tôn giáo.

Trải nghiệm đỉnh cao, trải nghiệm tôn giáo hoặc siêu việt có thể xem như một trải nghiệm hoàn toàn riêng tư và cá nhân, khó có thể chia sẻ

(trừ khi chia sẻ với những “người đạt đỉnh” khác). Do đó, tất cả các hình thức tồn tại của tôn giáo có tổ chức (các tòa nhà và nhân sự, nghi lễ, giáo điều, nghi lễ, ...) đối với “người đạt đỉnh” có vai trò thứ yếu, ngoại vi. Theo Maslow, người đạt đỉnh cao có tôn giáo riêng của mình, phát triển từ những mặc khải riêng, được tiết lộ những huyền thoại và biểu tượng riêng, nghi lễ riêng, có thể có ý nghĩa sâu sắc nhất đối với cá nhân họ nhưng lại hoàn toàn kỳ lạ, không có ý nghĩa gì đối với người khác. Nói một cách đơn giản hơn, mỗi “người đạt đến đỉnh cao” khám phá, phát triển và duy trì tôn giáo của riêng mình. Kinh nghiệm tôn giáo riêng tư này được chia sẻ bởi tất cả các tôn giáo lớn trên thế giới, bao gồm những tôn giáo như Phật giáo, Đạo giáo... Trải nghiệm cốt lõi nội tại này là nơi gặp gỡ không chỉ của những người theo đạo Cơ đốc, người Do Thái mà còn của các linh mục, những người bảo thủ và tự do, các nghệ sĩ và nhà khoa học, cho nam giới và nữ giới, và cho các loại hiến pháp khác nhau, các vận động viên và nhà thơ, các nhà tư tưởng và những người lao động. Mặc dù nội dung của những trải nghiệm đỉnh cao gần giống nhau, nhưng tình huống hoặc yếu tố kích hoạt trải nghiệm đỉnh cao có thể khá khác nhau, chẳng hạn như ở nam và nữ. Những trải nghiệm này có thể đến từ nhiều nguồn khác nhau nhưng nội dung của chúng có thể được coi là rất giống nhau.

1.2. Nhận thức Bản thể (nhận thức B) và trải nghiệm đỉnh cao

Maslow (1959) cho rằng, người tự hiện thực hóa bản thân, những người đã đạt đến mức độ trưởng thành, mạnh khỏe và có sự tự hoàn thiện cao một loại nhận thức đặc biệt gọi là nhận thức về Bản thể (Cognition of Being). Nhận thức này trái ngược với nhận thức được xây dựng bởi những nhu cầu thiếu hụt của cá nhân, là nhận thức D (D-cognition).

Trong Nhận thức B, trải nghiệm hoặc đối tượng có xu hướng được nhìn nhận như một tổng thể, như một đơn vị hoàn chỉnh, tách khỏi các mối quan hệ, khỏi tính hữu dụng có thể có, khỏi sự thiết thực, tiện lợi và khỏi mục đích. Nó được coi như là tất cả những gì có trong vũ trụ, như thể nó là tất cả của Bản thể, đồng nghĩa với vũ trụ vạn vật. Điều này trái ngược với nhận thức D, những trải nghiệm một phần và không đầy đủ.

Khi có Nhận thức B, nhận thức được chú ý hoàn toàn, giống với sự say mê, đối tượng trở thành toàn bộ hình ảnh, cô lập khỏi mọi thứ khác trong khoảnh khắc đó. Nhận thức này trái ngược hoàn toàn với nhận thức thông thường, khi đối tượng nhận thức được chú ý cùng với tất cả những thứ khác có liên quan. Đối tượng được xem xét gắn liền với các mối

quan hệ của nó. Trong nhận thức thông thường, đối tượng được nhìn nhận không phải tự nó mà là thành viên trong một phạm trù lớn hơn.

Nhận thức của con người là sản phẩm của con người và ở một mức độ nào đó là sự sáng tạo của con người, nhưng chúng ta vẫn có thể tạo ra một số khác biệt giữa nhận thức về các đối tượng bên ngoài có liên quan đến mối quan tâm của con người hoặc không liên quan đến mối quan tâm của con người. Những người tự hiện thực hóa có nhiều khả năng nhận thức thế giới như thể nó độc lập không chỉ với họ mà còn với con người nói chung. Nhận thức B với khả năng nhận thức không liên quan đến con người, do đó cho phép chúng ta nhìn thấy bản chất của đối tượng trong chính nó.

Có thể có một điểm khác biệt giữa nhận thức B và nhận thức bình thường/phổ thông (Maslow vẫn chưa hoàn toàn chắc chắn về điều này), đó là nhận thức B dường như làm cho nhận thức trở nên phong phú hơn. Việc trải nghiệm lặp đi lặp lại về một đối tượng mà chúng ta yêu thích, ngưỡng mộ khiến chúng ta thích hơn và chúng ta ngày càng nhìn thấy nó nhiều hơn với các giác quan khác nhau. Điều này chúng ta có thể gọi là sự phong phú bên trong đối tượng. Maslow thấy rằng, một trong những cơ chế chính mà qua đó tình yêu tạo ra nhận thức sâu sắc hơn về những phẩm chất nội tại của đối tượng yêu, đó là tình yêu liên quan đến sự say mê với đối tượng yêu, và do đó được lặp đi lặp lại, có ý định và tìm kiếm với sự “quan tâm”. Những người yêu nhau có thể nhìn thấy những tiềm năng ở nhau mà người khác không thấy được. Đôi khi, chúng ta gọi là “tình yêu là mù quáng”, nhưng trong một số trường hợp, tình yêu có thể nhạy bén hơn so với chúng ta nghĩ. Tuy nhiên, có thể có nhận thức về những tiềm năng chưa có thật.

Tâm lý học phương Tây cho rằng nhu cầu, nỗi sợ hãi và lợi ích của con người là yếu tố quyết định nhận thức. Như vậy, nhận thức là một cơ chế đối phó, là công cụ và ở một mức độ nào đó mang tính vị kỷ. Nó giả định rằng thế giới chỉ có thể được nhìn nhận từ quan điểm thuận lợi về lợi ích của người nhận thức và trải nghiệm phải được tổ chức xung quanh bản ngã/cái tôi như một điểm trung tâm và quyết định. Maslow cho rằng, trong nhận thức bình thường của những người tự hiện thực hóa bản thân và trong những trải nghiệm đỉnh cao không thường xuyên của những người bình thường, nhận thức có thể vượt quá bản ngã, quên mình, vô ngã. Nó có thể không có động cơ, khách quan, không ham muốn, không ích kỷ. Nó có thể lấy đối

tượng làm trung tâm hơn là lấy bản ngã làm trung tâm. Điều đó có nghĩa là trải nghiệm tri giác có thể được tổ chức xung quanh đối tượng như một điểm trung tâm hơn là dựa trên bản ngã. Như thế họ đang nhận thức một điều gì đó có thực tế độc lập của riêng nó và không phụ thuộc vào người nhìn.

Trải nghiệm đỉnh cao được cảm nhận như một khoảnh khắc tự xác nhận, tự biện minh mang theo giá trị nội tại của chính nó. Bản thân nó là mục đích, chúng ta có thể gọi là trải nghiệm mục đích hơn là trải nghiệm phương tiện. Người ta cảm thấy là một trải nghiệm có giá trị, một sự mặc khải vĩ đại. Không chỉ các khách thể nghiên cứu của Maslow chứng thực phát hiện này mà nhiều nghiên cứu về thẩm mỹ, tôn giáo, sáng tạo cũng đồng ý như vậy. Họ mô tả một cách thống nhất rằng, những trải nghiệm này không chỉ có giá trị về bản chất mà còn có giá trị đến mức khiến cuộc sống trở nên có giá trị nhờ sự xuất hiện của chúng. Các nhà thần bí luôn khẳng định giá trị to lớn này của trải nghiệm thần bí vĩ đại mà có thể chỉ đến một vài lần trong đời.

Trong những trải nghiệm đỉnh cao thông thường, có sự mất phương hướng rất đặc trưng về thời gian và không gian. Trong những khoảnh khắc này, con người ở ngoài thời gian và không gian một cách chủ quan. Ví dụ, trong cơn cuồng nhiệt sáng tạo, nhà thơ hoặc nghệ sĩ trở nên quên mất môi trường xung quanh và thời gian trôi qua. Trải nghiệm đỉnh cao là điều tốt và đáng mong muốn. Trải nghiệm về bản chất là có giá trị và trải nghiệm đó là hoàn hảo, trọn vẹn. Nó được phản ứng với sự kính sợ, ngạc nhiên, kinh ngạc, khiêm tốn và thậm chí là tôn kính, tôn sùng. Từ thiêng liêng đôi khi được dùng để mô tả phản ứng của một người đối với nó.

Kinh nghiệm thông thường gắn liền với lịch sử và văn hóa cũng như những nhu cầu thay đổi của con người. Nó được tổ chức theo thời gian và không gian. Điều đó có nghĩa, nó là một phần của những tổng thể lớn hơn. Những trải nghiệm đỉnh cao là tuyệt đối hơn và ít tương đối hơn. Chúng không chỉ phi thời gian và phi không gian, mà còn tương đối không có động cơ và tách rời khỏi lợi ích của con người. Trải nghiệm thần bí thường được mô tả bằng những từ ngữ gần như giống nhau bởi mọi người ở mọi tôn giáo, mọi thời đại và mọi nền văn hóa. Những nhà sáng tạo vĩ đại đã mô tả những khoảnh khắc sáng tạo của họ bằng những thuật ngữ gần như giống nhau, mặc dù họ là những nhà thơ, nhà hóa học, nhà điêu khắc, triết gia và nhà toán học khác nhau.

Nhận thức thông thường là một quá trình rất tích cực. Nhận thức B thụ động hơn, mặc dù không phải hoàn toàn như vậy. Những mô tả

hay nhất mà Maslow tìm thấy về kiểu nhận thức “thụ động” này đến từ các triết gia phương Đông, đặc biệt là từ Lão Tử và các triết gia Đạo giáo. Krishnamurti có một cụm từ để mô tả, là “nhận thức không chọn lựa”. Chúng ta cũng có thể gọi nó là “nhận thức không mong muốn”. Freud cũng từng có mô tả về “sự chú ý tự do”.

Phản ứng cảm xúc trong trải nghiệm đỉnh cao có dấu hiệu của sự ngạc nhiên, kính sợ, khiêm tốn trước trải nghiệm. Điều này đôi khi mang đến cảm giác sợ hãi (nỗi sợ dễ chịu) và choáng ngợp, được báo cáo bằng những cụm từ như: quá sức đối với tôi, vượt quá sức chịu đựng của tôi, quá tuyệt vời... Điều này có thể liên quan đến những suy nghĩ về cái chết theo cách kỳ lạ. Nhiều tác giả về trải nghiệm đỉnh cao đã đưa ra sự tương đồng với trải nghiệm về cái chết, một cái chết “mong chờ”.

Trong một số báo cáo, đặc biệt là về trải nghiệm thần bí, trải nghiệm tôn giáo hay trải nghiệm triết học, toàn bộ thế giới được coi là một thể thống nhất, như một thực thể phong phú duy nhất. Trong những trải nghiệm đỉnh cao khác, như trải nghiệm tình yêu và trải nghiệm thẩm mỹ, một phần nhỏ của thế giới được cảm nhận như thể nó là toàn bộ thế giới trong một khoảnh khắc. Trong cả hai trường hợp, nhận thức đều mang tính thống nhất.

Maslow thấy có sự khác biệt đáng kể giữa nhận thức trừu tượng và nhận thức cụ thể, chi tiết, ông sử dụng các thuật ngữ trừu tượng và cụ thể, đồng thời, tìm thấy ở những người tự hiện thực hóa bản thân khả năng trừu tượng hóa mà không nâng cao tính cụ thể và khả năng cụ thể hóa mà không từ bỏ tính trừu tượng. Khả năng nhận thức tổng thể và vượt lên trên các bộ phận này là đặc điểm của nhận thức trong những trải nghiệm đỉnh cao khác nhau.

Ở những cấp độ trưởng thành cao hơn của con người, nhiều sự phân đôi, đối cực và xung đột được hợp nhất và giải quyết. Những người tự hiện thực hóa vừa ích kỷ và không ích kỷ, Người cảm xúc và người lý trí, cá nhân và xã hội, lý trí và phi lý trí, hợp nhất với những người khác và tách biệt khỏi những người khác, v.v.

Người ở đỉnh cao giống như thần thánh, không chỉ ở những giác quan mà còn ở một số khía cạnh khác, đặc biệt là ở sự chấp nhận hoàn toàn, yêu thương và không lên án đối với thế giới và con người. Các nhà thần học từ lâu đã phải vật vả với nhiệm vụ khó khăn là hòa giải tội lỗi, cái ác và nỗi đau trên thế giới với khái niệm về một Thiên Chúa toàn năng, yêu thương. Bằng cách nào đó, Thiên Chúa phải vừa trừng phạt vừa không trừng phạt, vừa tha thứ vừa lên án.

Nhận thức ở thời điểm đỉnh cao có xu hướng mang tính tượng hình mạnh mẽ. Nhận thức, dù là một con người hay thể giới, một cái cây hay một tác phẩm nghệ thuật, đều có xu hướng được coi là một trường hợp duy nhất. Điều này trái ngược với cách xử lý theo quy luật thông thường, về cơ bản dựa trên sự khái quát hóa và sự phân nhóm.

Một khía cạnh của trải nghiệm đỉnh cao là việc mất đi nỗi sợ hãi, lo lắng, ức chế, phòng thủ và kiểm soát, trì hoãn và kiềm chế, dù chỉ là tạm thời. Nỗi sợ sự tan rã và giải thể, nỗi sợ bị lấn át bởi “bản năng”, nỗi sợ cái chết, nỗi sợ phải chiều theo niềm vui và cảm xúc không thể kiềm chế, tất cả đều có xu hướng biến mất hoặc tạm thời mất đi. Nó có thể được coi là sự hài lòng thuần túy, cảm xúc thuần túy, sự phấn chấn thuần túy.

2. Tôn giáo trong trải nghiệm đỉnh cao

Thuật ngữ “trải nghiệm đỉnh cao” được nhà tâm lý học Abraham H. Maslow sử dụng để chỉ trạng thái ý thức hợp nhất, hay “khoảnh khắc hạnh phúc và viên mãn cao nhất” trong cuộc sống của con người. Vào những thời điểm như vậy, các cá nhân cảm thấy tách biệt khỏi những chi tiết tầm thường trong cuộc sống cá nhân của họ và cảm thấy rằng họ hòa làm một với một vũ trụ. Họ cảm nhận mọi thứ theo cách không phán xét hoặc không đánh giá, và họ vượt qua nhu cầu bản ngã cụ thể của mình, trở nên vô ngã. Hơn nữa, cảm giác về thời gian và địa điểm của họ thường bị sai lệch rất nhiều. Maslow lập luận thêm rằng trong những trải nghiệm đỉnh cao, con người trở nên thực sự là chính mình hơn.

Trong bối cảnh tôn giáo, những trải nghiệm đỉnh cao thường được hiểu là những trải nghiệm huyền bí. Trải nghiệm đỉnh cao có thể bao gồm trải nghiệm thần bí, tương tác với thiên nhiên và trải nghiệm tình dục trong đó ý thức về bản thân của một người vượt ra ngoài bản thân cá nhân (Koltko-Rivera, 2006, theo Nicole Celestine, 2017). Tim Knepper (2001) thấy rằng, trải nghiệm đỉnh cao là “những khoảnh khắc hạnh phúc và mãn nguyện cao nhất”, khái niệm này của Abraham Maslow là rất phổ biến. Frederick Walbon (2014) nhìn nhận trải nghiệm đỉnh cao là trải nghiệm trong đó mọi người cảm thấy hòa nhập hơn, hòa làm một với những người khác và vũ trụ, cũng như ở đỉnh cao sức mạnh của họ.

Theo Maslow (1964), những trải nghiệm đỉnh cao có thể được liệt kê theo những sự kiện tôn giáo, hoặc từng được coi là những trải nghiệm tôn giáo. Điều đặc trưng trong những trải nghiệm đỉnh cao là toàn bộ vũ trụ

được cảm nhận như một tổng thể thống nhất, đây cũng là ý nghĩa cơ bản của đức tin tôn giáo đối với nhiều người. Nhiều người theo tôn giáo chính thống sợ hãi khi phải từ bỏ quan niệm rằng, vũ trụ có sự thống nhất, và do đó có ý nghĩa (điều này được cho là do thực tế rằng tất cả đều do Chúa tạo ra hoặc do Chúa cai trị hoặc thuộc về Chúa), quan niệm coi vũ trụ là một hỗn loạn hoàn toàn không thể được tích hợp.

Đặc trưng nhận thức xuất hiện trong những trải nghiệm đỉnh cao là nhận thức được chú ý hoàn toàn và độc quyền. Nghĩa là, có sự tập trung cực độ theo một cách mà thông thường không xảy ra. Kiểu chấp nhận toàn diện, không so sánh này đối với mọi thứ, như thể mọi thứ đều quan trọng như nhau. Đây là một khía cạnh rất phổ biến không chỉ trong kinh nghiệm tôn giáo mà còn trong hầu hết các nền thần học, nghĩa là con người là duy nhất, con người là thiêng liêng, về nguyên tắc, một người có giá trị ngang bằng với bất kỳ người nào khác, mọi người đều là con của Chúa, ...

Thế giới được nhìn thấy trong những trải nghiệm đỉnh cao được coi là đẹp đẽ, tốt đẹp, đáng mơ ước, đáng giá, v.v. và không bao giờ được trải nghiệm là xấu xa hay không mong muốn. Đó là thế giới được chấp nhận. Các vị thần có thể bao trùm toàn bộ sinh vật và do đó hiểu được thế giới, coi nó là tốt, công bằng và coi “cái ác” là sản phẩm của cách nhìn và hiểu biết hạn chế hoặc ích kỷ. Nếu chúng ta có thể giống như thần thánh theo nghĩa này thì chúng ta cũng vậy, không đổ lỗi hay lên án hay thất vọng. Cảm xúc duy nhất có thể có của chúng ta là thương hại, bác ái, tử tế, có lẽ là buồn bã hoặc thích thú.

Những trải nghiệm đỉnh cao đôi khi có tác động tức thời hoặc sau đó đối với một người. Đôi khi, hậu quả của chúng sâu sắc và to lớn đến mức nhắc nhở chúng ta về những cuộc cải đạo tôn giáo sâu sắc đã thay đổi con người mãi mãi sau này.

Mọi người trong và sau những trải nghiệm đỉnh cao thường cảm thấy may mắn và được ân sủng. Phản ứng thông thường giống như “tôi không xứng đáng với điều này”. Hệ quả phổ biến là cảm giác biết ơn, ở những người theo đạo với Chúa của họ; ở những người khác, với số phận, với thiên nhiên hoặc với vận may. Điều thú vị là trong bối cảnh hiện tại, điều này có thể chuyển sang hành vi thờ phụng, tạ ơn, tôn thờ, khen ngợi, dâng lễ và những phản ứng khác phù hợp với khuôn khổ tôn giáo chính thống.

Theo Abraham Maslow, tôn giáo đóng vai trò quan trọng trong trải nghiệm đỉnh cao của con người. Ông cho rằng trải nghiệm đỉnh

cao có thể xuất hiện trong nhiều ngữ cảnh, không nhất thiết phải là tôn giáo, nhưng tôn giáo là một trong những con đường phổ biến dẫn đến những khoảnh khắc này. Trong trải nghiệm tôn giáo, con người có thể cảm nhận sự hiện diện của một điều gì đó thiêng liêng, hoặc nhận thức rõ hơn về những giá trị cốt lõi của cuộc sống. Những trải nghiệm này thường tạo nên sự thay đổi tích cực trong thái độ và nhận thức của con người, khuyến khích họ sống một cách ý nghĩa và trọn vẹn hơn. Theo Maslow, những người đã đạt tới mức cao nhất trong tháp nhu cầu (tự hiện thực hóa) thường có xu hướng trải nghiệm đỉnh cao nhiều hơn. Đối với tôn giáo, điều này có thể được thể hiện qua cảm giác thiêng liêng, ý nghĩa, sự tôn kính và lòng biết ơn sâu sắc, đưa con người đến gần hơn với cảm giác “toàn diện”, một cảm giác hoàn thành hoặc đạt được mục đích sống cao cả hơn. Trong *Tôn giáo, giá trị và trải nghiệm đỉnh cao*, Maslow nhận định: *có khả năng là trải nghiệm đỉnh cao có thể là mô hình của sự mặc khải tôn giáo hoặc sự khai sáng hoặc cải đạo tôn giáo, đóng vai trò rất lớn trong lịch sử các tôn giáo. Nhưng, vì những trải nghiệm đỉnh cao nằm trong thế giới tự nhiên và vì chúng ta có thể nghiên cứu và điều tra, và vì kiến thức của chúng ta về những trải nghiệm như vậy đang phát triển và có thể kỳ vọng sẽ phát triển trong tương lai, nên giờ đây chúng ta có thể hy vọng hiểu thêm về những sự mặc khải, cải đạo và khai sáng lớn...* [Abraham H. Maslow, 1964: 87]. Theo Morgan (2019), nhận định này cho thấy Maslow coi bản chất và chức năng của trải nghiệm đỉnh cao về tôn giáo không chỉ của những người sáng lập ra các tôn giáo lớn, mà còn của những người có khuynh hướng thần bí coi trải nghiệm đỉnh cao là hiện thực của riêng họ. Vì vậy, chúng ta có thể mong đợi sự phát triển hiểu biết của mình về trải nghiệm này, tính phổ biến của nó giữa tất cả các tôn giáo và cách nó hoạt động trong sự phát triển và trưởng thành của con người.

Như vậy, Maslow nhấn mạnh rằng, tôn giáo có thể là một nguồn lực mạnh mẽ để đạt đến trải nghiệm đỉnh cao, nhưng không phải là cách duy nhất. Ông tin rằng, con người có thể tìm thấy những khoảnh khắc ý nghĩa và sự hòa hợp qua nghệ thuật, thiên nhiên, hay ngay cả trong các mối quan hệ và công việc hàng ngày khi đạt đến sự tự hiện thực hóa và hài lòng với bản thân.

Quan niệm của Maslow được các nhà khoa học thảo luận nhiều. James M. Nelson (2009) nhận định trải nghiệm đỉnh cao theo Maslow là một trạng thái ngây ngất của nhận thức không chiếm hữu và tự siêu

việt về vũ trụ như một tổng thể tích hợp. Vì trạng thái đỉnh cao là cốt lõi của mọi trải nghiệm tôn giáo, Maslow tin rằng, tất cả các tôn giáo về bản chất đều giống nhau và những khác biệt rõ ràng có thể được bỏ qua, và đây là một quan điểm được xem xét lại từ góc độ nghiên cứu tôn giáo hiện đại.

Kết luận

Tóm lại, Abraham H. Maslow đã phát triển khái niệm *trải nghiệm đỉnh cao* như một phần của lý thuyết về động lực nhu cầu và tự thể hiện của con người, nhấn mạnh tầm quan trọng của những khoảnh khắc thăng hoa trong việc phát triển con người, góp phần tạo ra một cuộc sống phong phú và đầy ý nghĩa. Maslow tin rằng việc tìm kiếm và trải nghiệm những khoảnh khắc này là một phần quan trọng của cuộc sống con người. Trong nhiều năm gần đây, khoa học đã quan tâm nhiều hơn, xem xét nghiêm túc kiểu ý thức này của Maslow.

Nghiên cứu tôn giáo ở Việt Nam thời gian qua chưa có sự quan tâm đáng kể đến vận dụng các lý thuyết Tâm lý học, đặc biệt là lý thuyết về trải nghiệm thần bí, trải nghiệm đỉnh cao, để lý giải nhu cầu, cách diễn tả, tâm lý và hành vi của người có tôn giáo. Những gì đã trình bày trong bài viết này gợi ý rằng quan niệm “trải nghiệm đỉnh cao” của Maslow vẫn còn nhiều giá trị, hoàn toàn có thể vận dụng vào các nghiên cứu về tâm lý của tín đồ tôn giáo ở Việt Nam, từ đó mang lại cái nhìn đầy đủ, sâu sắc hơn về nhu cầu, tình cảm và hành vi tôn giáo trong bối cảnh xã hội mới. Tuy thế, để vận dụng quan niệm này một cách hiệu quả, cần hết sức lưu ý những đặc trưng tâm lý của người Việt Nam, đặc biệt trong bối cảnh chính trị, kinh tế, văn hóa và xã hội đương thời./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nicole Celestine (2017). *Abraham Maslow, his theory & contribution to Psychology* (Lý thuyết và đóng góp của Abraham Maslow cho Tâm lý học). (<https://positivepsychology.com/abraham-maslow/>)
2. Edward Hoffman (2011). *Maslow, peak experiences, and the body* (Maslow, trải nghiệm đỉnh cao và cơ thể) (<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-peak-experience/202403/maslow-peak-experiences-and-the-body>)
3. William James (1902). *The Varieties of religious experience* (Các loại kinh nghiệm tôn giáo). Longmans, Green, and Co.

4. Tim Knepper (2001). *Abraham Maslow. Religions, values and peak experiences* (Abraham Maslow. Tôn giáo, giá trị và những trải nghiệm đỉnh cao). (https://people.bu.edu/wwildman/relexp/reviews/review_maslow01.htm)
5. Abraham H. Maslow (1954). *Motivation and personality* (Động lực và tính cách). Harper & Row, Publishers, Inc.
6. Abraham H. Maslow (1943). *A Theory of human motivation* (Lý thuyết về động lực con người). *Psychological review*, 50(4), 370 - 396. doi:10.1037/h0054346
7. Abraham H. Maslow (1964). *Religions, values, and peak experiences* (Tôn giáo, giá trị và những trải nghiệm đỉnh cao). New York: Penguin Books.
8. Abraham H. Maslow (1959). *Cognition of Being in the peak experiences* (Nhận thức về Bản thể trong những trải nghiệm đỉnh cao). *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 94:1, 43-66, DOI: 10.1080/00221325.1959.10532434
9. John H. Morgan (2019). *Psychology of religion - A Commentary on the classic texts* (Tâm lý học tôn giáo - Bình luận về các tác phẩm kinh điển). Wyndham Hall Press.
10. James M. Nelson (2009). *Psychology religion and spirituality* (Tâm lý học tôn giáo và tâm linh). Springer.
11. Duane P. Schultz and Sydney Ellen Schultz (2015). *Theories of personality 11th edition* (Các lý thuyết về nhân cách). Cengage Learning. Printed in the United States of America.
12. Frederick Walbon. *Abraham Maslow. Religion in personality theory* (Abraham Maslow. Tôn giáo trong lý thuyết nhân cách). Academic Press is an imprint of Elsevier, 2014.

Abstract

RELIGIOUS ASPECTS OF THE VIEW OF ABRAHAM MASLOW'S PEAK EXPERIENCES

Tran Anh Chau

Institute for Religious Studies, VASS

Abraham Maslow is a psychologist, who contributed to taking the initiative to the field of humanistic psychology. His studies of needs played an important role in the theory of human motivation and suggested expanding avenues of research later. Maslow's notion of peak experiences is one of the special contributions to the theory of human psycho, in which religious factors are exalted. This article clarifies the notion of "peak experiences" and points out its religious aspects by analysing Abraham Maslow's two typical works and referring to the next scientists' studies on his theory.

Keywords: Religio-psychology, peak experiences, Abraham Maslow