

TS. MADELINE LEVINE

Trà My & Thu Thảo dịch

Cái giá CỦA ĐẶC QUYỀN



gamma



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Về tác giả

Tiến sĩ Madeline Levine là một nhà tâm lý học với gần 35 năm kinh nghiệm làm bác sĩ lâm sàng, nhà tư vấn, nhà giáo dục, đồng thời là tác giả của nhiều cuốn sách bán chạy. Bà cũng là giảng viên về các vấn đề ở trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên. Levine là mẹ của ba cậu con trai đã trưởng thành và mới lên chức bà nội.¹

¹ Thông tin được cập nhật tại thời điểm phát hành phiên bản tiếng Việt này.

*Dành cho bốn người đàn ông tuyệt vời trong đời tôi.
Tặng Lee, chồng tôi, vì sự hỗ trợ, động viên và một tình yêu
đầy ắp tiếng cười.
Tặng ba con trai Loren, Michael và Jeremy, những chàng trai
truyền cảm hứng cho tôi mỗi ngày, những người mà tôi yêu
vô điều kiện.*

Tên và đặc điểm nhận dạng của các cá nhân cũng như địa điểm của một số sự kiện trong cuốn sách này đã được thay đổi để bảo vệ quyền riêng tư.

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	11
LỜI NGƯỜI DỊCH	15

PHẦN MỘT - NHỮNG ĐỨA TRẺ “NGUY CƠ CAO” KIỂU MỚI Ở MỸ

Chương 1: Nghịch lí của đặc quyền	20
Vì sao những đứa trẻ có mọi thứ lại thấy trống rỗng	25
Vì sao chúng ta không thể nói về vấn đề của những đứa trẻ nhiều đặc quyền	33
Chương 2: Đại dịch sức khỏe tâm thần không hề ẩn giấu trong nhóm trẻ nhiều đặc quyền	42
Mức độ nghiêm trọng của vấn đề	44
Trẻ sẽ không “thoát” được nỗi bất an của quá trình trưởng thành?	56
Chẳng lẽ những đứa trẻ nhà giàu không nhận được các hỗ trợ cần thiết?	59
Độc được ủ từ áp lực và sự cô độc	62
Vì sao muốn tốt cho con vẫn là chưa đủ	73
Chương 3: Vì sao tiền không mua được sức khỏe tâm thần	81
Tiền không khiến chúng ta hạnh phúc hơn	84
Chuyện của Allison: Giàu có chen chân vào sự phát triển cảm xúc như thế nào	90
Chủ nghĩa vật chất: Mặt tối của sự giàu có	97
Lời hứa sai trái của chủ nghĩa vật chất	105
Hạnh phúc là câu chuyện của thế giới bên trong	111

PHẦN HAI - NỀN VĂN HOÁ GIÀU CÓ ĐANG CẢN TRỞ SỰ PHÁT TRIỂN CÁI TÔI RA SAO

Chương 4: Thế nào là một “cái tôi” khỏe mạnh? 124

Trẻ có cái tôi khỏe mạnh sẵn sàng và đủ khả năng
“làm chủ” đời mình 136

Trẻ có cái tôi khỏe mạnh có thể kiểm soát xung động
của bản thân: “Tôi làm chủ chính mình” 146

Trẻ có cái tôi khỏe mạnh biết rộng lượng và yêu thương 155

Trẻ có cái tôi khỏe mạnh là kiến trúc sư tài năng cho
“mái ấm” nội tâm của chính mình 163

Chuyện của Tyler: Rốt cuộc đây là cuộc đời của ai? 168

Biết điều gì thật sự quan trọng và điều gì không quan trọng 175

Chương 5: Mỗi độ tuổi một chiến lược làm cha mẹ 179

2 - 4 tuổi: Lứa tuổi kì diệu 187

5 - 7 tuổi: Những chủ nhân của vũ trụ 195

8 - 11 tuổi: Con có đang làm tốt không? 201

12 - 14 tuổi: Chuyện gì đã xảy ra với con tôi? 209

15 - 17 tuổi: Tìm ra “cái tôi đích thực” 222

PHẦN BA - NUÔI DẠY NHỮNG ĐỨA TRẺ TỰ CHỦ

Chương 6: Mọi sự khác biệt đều nằm ở cách chúng ta kết nối 232

Hiểu về phong cách làm cha mẹ của bạn 235

Gieo trồng sự ấm áp để bảo vệ sự phát triển cảm xúc ở trẻ 241

Tránh những thiệt hại do chỉ trích và chối bỏ gây ra 266

Chương 7: Kỉ luật và kiểm soát: Nhiệm vụ khó khăn khi phải vào “vai ác”	278
Sự nghiêm khắc: Hãy làm rõ thẩm quyền của bạn	281
Giám sát: “Bạn có biết con mình đang ở đâu?”	284
Động thái kiểm soát: Cho con biết khi nào thì “tới công chuyện”	286
Sự linh hoạt: Biết khi nào thì không nên quyết đấu	289
Bắt đầu càng sớm càng thuận lợi (nhưng không bao giờ là quá muộn!)	292
Sự khác biệt giữa “kiểm soát” và “điều khiển”	294

PHẦN BỐN - “HÃY ĐEO MẶT NẠ DƯỠNG KHÍ CHO MÌNH TRƯỚC!”

Chương 8: Những thách thức của việc làm cha mẹ trong nền văn hóa giàu có	304
Ngược dòng: Điều ai cũng làm chưa chắc đã đúng	310
Bạn cũng cần tự chịu trách nhiệm	314
Độc tính của chủ nghĩa hoàn hảo	319
Vượt qua cái nhìn thiển cận về một “cuộc sống tốt”	328
Xử lí sự đơn độc đang khiến chúng ta dễ bị bắt nạt	335
Nguy cơ đổ vỡ hôn nhân và khả năng mất đi “một kiểu làm vợ”	343
Chuyện của Samantha: Nhảy múa trong bóng tối	349
Chương 9: Có tất cả trừ thứ ta cần nhất: Sự đơn độc của những bà mẹ giàu có	359
Thừa nhận sự khó khăn của việc làm cha mẹ	363
Nghiêm túc nhìn nhận vấn đề của bản thân	369
Nỗi sợ sự yếu đuối	372

Những nguy cơ của việc chịu đựng đau khổ	378
Phản ứng “chăm sóc và kết giao”:	
Tầm quan trọng của mối quan hệ bạn bè	379
Người mẹ đi làm có phải là vấn đề không?	384
Đưa ra lựa chọn phù hợp với cuộc sống của bạn	390
LỜI CẢM ƠN	404

LỜI GIỚI THIỆU

Nguyễn Hà Thành

Chuyên gia tâm lý

Đồng sáng lập của Đường dây nóng Ngày Mai¹

Chuyên gia giáo dục của Tổ chức Giáo dục FPT

Gần đây, tôi rất thích đọc trên Facebook những lời ước nguyện mà các bậc cha mẹ viết cho con cái mình vào ngày sinh nhật. Ngay cả những người bố, người mẹ trẻ khi gửi gắm những lời chan chứa yêu thương cho đứa con vừa mới thôi nôi của mình cũng bày tỏ mong ước rằng con sẽ có “một đời yên vui, hạnh phúc”. Với quan sát của một người làm giáo dục và cũng là người làm can thiệp trị liệu tâm lý cho trẻ vị thành niên và thanh niên gần 20 năm, tôi nhận thấy đây có lẽ là ước muốn quan trọng bậc nhất của mỗi người kể từ khi họ trở thành cha mẹ. Nhiều người nói rằng họ “sẵn sàng làm mọi thứ, hi sinh tất cả vì hạnh phúc của con”.

¹ Đường dây nóng Ngày Mai: +84963061414, tổng đài cung cấp thông tin về sức khoẻ tinh thần và sơ cứu tâm lý trực tiếp qua điện thoại miễn phí cho người trầm cảm, người gặp khủng hoảng tâm lý và người thân của họ.

Những tưởng với ước muốn thiết tha như thế, với hành động quyết liệt và nỗ lực bền bỉ cùng sức mạnh là tình mẫu tử, phụ tử sâu nặng, bọn trẻ sẽ hạnh phúc hơn chúng ta rất nhiều. Nhưng dường như không hẳn vậy. Tôi đã đón không ít những phụ huynh thành đạt cả về địa vị xã hội lẫn tài chính, ở vào độ tuổi có lẽ đã rất hiểu cuộc đời và biết làm chủ cuộc chơi, vậy mà họ vẫn bất lực vì “không tương tác được với con”, “con đau khổ đóng kín cửa với bố mẹ”, thậm chí còn đau đớn, tuyệt vọng khi thấy con “muốn từ bỏ cuộc đời” mà không biết phải làm gì để giúp con gỡ bỏ “những áp lực vô hình khủng khiếp”, khi mà chúng luôn từ chối những cố gắng tương tác, kết nối và xúc chạm yêu thương từ cha mẹ. Chúng ta bàng hoàng nhận ra rằng: Hoá ra cho con kế thừa tài sản dễ hơn rất nhiều so với việc tạo dựng cho chúng nền tảng hạnh phúc cá nhân. Làm cha mẹ đã trở thành một hành trình đầy thách thức với hầu hết cha mẹ thời hiện đại, tất nhiên trong đó có cả tôi.

Những con số được lấy từ các nghiên cứu dưới đây chính là lời cảnh báo với tất cả chúng ta:

- Một nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 1.286 học sinh tại Hà Nội năm 2021 đăng trên tạp chí *Y học* cho thấy tỉ lệ mắc trầm cảm là 27% (chưa xét đến các vấn đề tâm lý khác mà học sinh có thể gặp phải).
- Theo tạp chí *Psychology Today* của Mỹ, học sinh trung học và sinh viên đại học có nguy cơ mắc các triệu chứng

trầm cảm cao gấp 5 đến 8 lần so với thanh thiếu niên cách đây 50 hoặc 60 năm.

- Nghiên cứu của Đại học Texas, Hoa Kỳ cũng chỉ ra rằng người Mỹ ngày nay so với 50 năm trước có học vấn cao hơn, giàu có hơn nhưng kém hạnh phúc hơn rất nhiều.

Vậy là dù thu nhập cao hơn thường mang lại cho một người nhiều đặc quyền hơn, giúp họ gia tăng quyền kiểm soát đối với thời gian của mình cũng như quyền tự quyết đối với các quyết định cá nhân, thì kì lạ là nhiều tiền hơn lại không giúp người Mỹ cải thiện chỉ số hạnh phúc của họ. Chủ nghĩa vật chất, sự mất cân bằng giữa công việc và đời sống cá nhân, việc thiếu thời gian chất lượng cho các mối quan hệ quan trọng để nuôi dưỡng bản thể đều có thể đóng một vai trò nào đó trong nghịch lí này.

Vậy chúng ta phải làm thế nào để đối diện với vấn đề của mình, khi mà đa số vẫn chưa thể từ bỏ nhiệm sở, hóa đơn tiện ích vẫn cần phải trả, và mọi chi phí cho gia đình, con cái thì chỉ có tăng mà không bao giờ giảm? Chúng ta càng không thể sống cuộc sống hết như cha mẹ mình 50 năm về trước và gọi con dậy đi học vào buổi sáng hôm nay. Thật may là chúng ta đã tìm được một người bạn đồng hành đáng tin cậy – Tiến sĩ Madeline Levine và cuốn sách tâm huyết được chắt lọc từ nhiều năm kinh nghiệm trị liệu cho thanh thiếu niên của bà.

Trong *Cái giá của đặc quyền*, Levine đã đưa ra những phân tích sâu sắc về thực trạng này ở các bậc cha mẹ Mỹ, và quý vị hẳn sẽ không khỏi ngạc nhiên khi thấy rằng cha mẹ Việt cũng đang phải đối mặt với những vấn đề tương tự. Có lẽ đây là vấn đề chung của cha mẹ toàn cầu trong thời đại ngày nay. Điều khiến tôi biết ơn hơn nữa là bà không chỉ giúp chúng ta nhận biết, nhìn tỏ vấn đề, mà còn đưa ra rất nhiều công cụ, giải pháp để giúp mỗi chúng ta có thể hình thành chiến lược của riêng mình trong hành trình nuôi dạy nên những đứa trẻ hạnh phúc, tự tin và tự chủ. Đây thực sự là cuốn sách cần thiết đối với các bậc cha mẹ hiện đại!

PHẦN MỘT

NHỮNG ĐỨA TRẺ
“NGUY CƠ CAO”
KIỂU MỚI Ở MỸ

CHƯƠNG MỘT

NGHỊCH LÍ
CỦA ĐẶC QUYỀN

Lúc đó là 6 giờ 15 phút tối thứ Sáu, tôi đóng cửa phòng làm việc sau khi chào tạm biệt thân chủ cuối cùng của tuần làm việc, một thiếu niên u sầu. Tôi buông mình xuống chiếc xô pha cũ, thấy mình cạn kiệt và ngạc nhiên thay, suýt nữa thì bật khóc. Vừa rời phòng khám của tôi là một cô bé 15 tuổi, thông minh, dễ thương nhưng bị áp lực nặng nề từ bố mẹ, những người yêu con nhưng thường xuyên bận rộn, giàu có và vô cùng nóng nảy. Cô bé từng dùng dao lam rạch từ TRỐNG RỔNG lên cảng tay trái. Em cho tôi xem những vết cắt ấy sau khi tôi nói rằng chiếc áo thun em đang mặc với tay áo dài tới nửa bàn tay và có lỗ xỏ ở ngón cái có thể là dấu hiệu của người có xu hướng tự hại. Những người này thường chọn kiểu áo như vậy để ngụy trang cho

các hành vi tự làm đau: dùng vật sắc nhọn như dao hay kim băng để đâm, cắt vào da thịt, hoặc dùng diêm để tự làm bỏng. Tôi cố hình dung xem thân chủ trẻ tuổi của mình phải thấy bất hạnh tới mức nào mới cửa những vết đau như thế vào da thịt mình.

Là một nhà tâm lý đã điều trị cho thanh thiếu niên suốt hơn 25 năm, tôi tự hỏi vì sao đứa trẻ này lại khiến mình rệu rã đến thế. Tôi sống và làm việc trong một cộng đồng trung lưu bậc cao ở ngoại ô với những bậc phụ huynh có giáo dục, quan tâm, chịu khó tương tác với con và có kì vọng rất cao ở bọn trẻ. Mặc dù có được sự quan tâm và ưu thế như vậy về kinh tế, rất nhiều thân chủ vị thành niên tôi gặp đã phải chịu đựng những rối nhiễu rõ ràng về cảm xúc: các chứng nghiện, rối loạn lo âu, trầm cảm, rối loạn ăn uống, và nhiều kiểu hành vi tự hại khác nhau. Số khác thì u sầu dai dẳng và khó hiểu theo những cách không tài nào định lượng được. Chính thực tế rằng rất nhiều đứa trẻ trong số này cực kì xuất sắc ở một vài khía cạnh đã giúp các em che đậy được sự yếu ớt đáng kể ở những mặt khác – một học sinh đạt toàn điểm A có thể thấy rất khó hòa nhập khi tham dự một buổi vũ hội của trường, thủ lĩnh đội bóng rổ có thể là kẻ ngược đãi chính mẹ mình, hay một nữ hoàng học đường mảnh dẻ thường chỉ nhìn thấy trong gương một “con vịt xấu xí béo ị”. Dù rất yêu công việc của mình, tôi vẫn thấy nó khá thách thức và thường kết thúc ngày thứ Sáu với một tâm trạng xen lẫn giữa nhẹ nhõm và

mong ngóng, nhưng không buồn bã thế này. Ngả người sâu hơn trên xô pha, tôi lật giở cuốn sổ ghi lịch hẹn khám, cố tìm ra điều gì đó lí giải cho thứ cảm xúc nặng trĩu ấy.

Tôi không mấy khi ngạc nhiên với mức độ nghiêm trọng của nhiều ca mình điều trị. Sau hai thập kỉ trị liệu cho những đứa trẻ bất hạnh và xuất bản vài cuốn sách về ảnh hưởng của truyền thông đối với sự phát triển của trẻ, tôi đã trở thành một nhà tâm lí “lão làng” và thường được giới thiệu những ca khó. Tôi thích làm việc với những đứa trẻ đang gặp rắc rối và khá dễ dàng tạo dựng mối quan hệ với các em. Những cô bé bị rối loạn ăn uống vốn dễ nổi đóa với sự nhu nhược của người mẹ hóa ra lại sao chép y hệt điều đó trong hành vi tự chuốc lấy thất bại¹ của mình. Những cô bé năm đầu cấp hai với lòng tự trọng ít ỏi tới đáng thương thường dùng miệng để thỏa mãn đám con trai sau nhà thể chất của trường, nhưng vẫn quả quyết rằng mình không có hành vi tình dục – một sự định nghĩa lại về hành vi tình dục thật đáng kinh ngạc nhưng cực kì phổ biến ở thế hệ các em. Những cậu bé cố đè nén cơn trầm cảm của mình bằng chất kích thích và rồi cuối cùng mất một, hai năm phải chôn chân ở trung tâm cai nghiện. Nhiều em trong đám thanh thiếu niên ấy phải chịu đựng những căn bệnh tâm lí rất dễ thấy: trầm cảm, rối loạn

¹ Nguyên văn: self-defeating behaviour. Thuật ngữ này được dùng để chỉ những hành vi ngăn cản ai đó đạt được mục tiêu mà họ mong muốn. Nó khiến họ mất tập trung, tự hủy hoại bản thân, kiệt sức hoặc cảm thấy mình kém cỏi. (Chú thích này của biên tập viên – BTV)

lo âu, rối loạn ăn uống, lạm dụng chất. Thường thì những ca như vậy đều có tiền sử gia đình liên quan đến trầm cảm, rối loạn lưỡng cực hay nghiện rượu. Những đứa trẻ ấy thường có các dấu hiệu có thể “nhìn ra” được: điểm thấp, các mối quan hệ bất ổn, hành vi tiềm ẩn rủi ro. Cha mẹ chúng đều phát hoảng khi lôi con đến phòng khám.

Vậy nên tôi khá băn khoăn khi thấy ngày càng có nhiều ca tìm đến tôi mà ban đầu tưởng như chỉ là những vấn đề thường gặp của tuổi vị thành niên. Khi các phụ huynh gọi đến để trao đổi về con cái, họ thường không mấy khẩn cấp. Một số người có thể lơ mờ nhận ra con mình có gì đó không ổn và nhờ tôi “thử ngó xem”. Vài người phát hiện ra dụng cụ tiêm chích, những ghi chép hay cuộc gọi bất thường và hi vọng tôi sẽ giúp dập tắt nỗi sợ thoảng qua ấy bởi đó đều là những cô cậu học tốt ở trường và biết vâng lời cha mẹ. Đôi khi họ có thể nhấn thêm rằng con mình có vẻ “kém tươi”, hay hình như hơi thu mình, nhưng nhìn chung các phụ huynh này không thấy con đang gặp rắc rối – có thể không vui, nhưng không phải có vấn đề. Nhiều người gọi cho tôi không phải vì họ lo lắng, mà là do chính con họ khẩn nài.

Trên thực tế, nhiều trẻ vị thành niên có đủ khả năng để trưng ra một vẻ ngoài hoàn toàn ổn. Không có mục nào trong danh sách các vấn đề thường gặp – một cuộc li hôn không êm đẹp, việc lạm dụng chất kích thích, trầm cảm tê liệt, học hành bết bát, hành vi phạm pháp – cha mẹ các em

thường rất ngạc nhiên khi con đòi đi gặp nhà trị liệu tâm lý. Và cũng không dễ để chẩn đoán bệnh lý tâm thần cho những đứa trẻ này. Các em không có cái vẻ mệt mỏi, chán nản của những đứa trẻ tự biết mình đang gặp vấn đề nghiêm trọng.

Dẫu vậy, chúng vẫn cay đắng than thở về việc bị quá nhiều áp lực, bị hiểu nhầm, lo âu, giận dữ, buồn bã và trống rỗng. Dù lúc đầu trông chúng không có những dấu hiệu khớp với các tiêu chí chẩn đoán lâm sàng, nhưng có thể chắc chắn một điều rằng các em đang không hạnh phúc. Đa số những thanh thiếu niên này đều vô cùng khó khăn trong việc xác định căn nguyên cho nỗi khổ sở của mình. Luôn có một sự mập mờ, không rõ ràng cả trong những lời ca thán lẫn cách các em thể hiện bản thân, kiểu như “ở bước đường cùng”, “mất mát gì đó ở bên trong”, “buồn bã chẳng bởi lý do gì”. Ngay cả khi ý thức rõ ràng mình đang có một cuộc sống đầy đặc quyền, chúng cũng chẳng lấy sự may mắn đó làm vui. Các em thiếu sự nhiệt huyết thường thấy ở những người trẻ.

Sau vài phiên trị liệu, cũng có lúc nhiều hơn, nỗi phiền muộn ở những thiếu niên này hiện ra rõ ràng hơn. Khi lớp bề mặt phía trên bị cào nhẹ, lộ ra phía dưới chính là trầm cảm, lo âu và giận dữ. Không ít em giấu được bố mẹ và bạn bè những hành vi tự hại như cắt da, dùng chất cấm hay cưỡng ăn. Nhiều em dù có nhận thức về tâm lý học và nói ra được nhưng dường như vẫn không thật sự hiểu rõ bản thân mình.

Chúng thiếu những kĩ năng thực tế để tìm hướng đi trong thế giới này; chúng dễ nản lòng hoặc bốc đồng; và chúng không biết lường trước hậu quả của các hành động mình làm. Chúng quá phụ thuộc vào ý kiến của cha mẹ, thầy cô, huấn luyện viên, bạn bè và thường phải dựa vào người khác, không chỉ để xử lí những nhiệm vụ khó mà cả trong sinh hoạt thường ngày. Dù thành công trên cả phương diện cá nhân và học thuật, các em không đặc biệt sáng tạo hay thú vị. Chúng thường kêu chán, và chính chúng cũng đáng chán.

Điều trị cho các thiếu niên này khó hơn và ít có cảm giác tưởng thưởng hơn so với những bệnh nhân “ốm hơn”. Phụ huynh cũng thường phủ nhận sự thật rằng con mình đang gặp khó khăn về tâm lí bởi họ không nhận thấy những dấu hiệu điển hình của bất ổn tuổi dậy thì như sa sút về điểm số, thu mình hay nổi loạn. Tuy nhiên, như sổ ghi lịch khám xác nhận, dữ liệu hành nghề của tôi ngày càng dày thêm những ca đến từ các gia đình khá giả. Những đứa trẻ này, trái với vẻ bề ngoài, lại cực kì buồn bã, mất kết nối và thụ động. Tính độc lập tự chủ vốn thường hình thành ở lứa tuổi này giờ đây hoàn toàn vắng bóng.

Khi thấy con mong manh, dễ tổn thương, các phụ huynh tự thấy mình phải bao bọc chúng khỏi những thử thách và nỗi thất vọng. Sợ rằng con không đủ vững vàng để làm nổi những yêu cầu tối thiểu nhất như hoàn thành bài tập, về nhà đúng giờ quy định, dọn phòng, có mặt trong bữa tối của gia

đình..., họ nói lỏng kỉ luật, thậm chí còn bỏ luôn. Dù luôn đòi hỏi con có được thành tích cao trong học tập và hoạt động ngoại khóa, kì vọng của họ với con về trách nhiệm gia đình lại thấp đến kinh ngạc. Sự mất cân bằng trong kì vọng như vậy đã tạo ra những đứa trẻ chỉ trông chờ vào người khác làm hộ chứ không học cách quản lí thời gian hay sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các nhiệm vụ của mình. Gia sư, huấn luyện viên, nhà tham vấn và nhà trị liệu tâm lí đều được các bậc phụ huynh tìm đến nhằm giúp nâng cao thành tích và đảm bảo thành công trong học tập và thể thao, vốn là thứ được coi trọng trong cộng đồng tôi sống. Trong khi các bệnh nhân của tôi có vẻ thụ động và mất kết nối, thì cha mẹ chúng lại thường lo lắng và năng nổ can thiệp quá mức. Họ có xu hướng ồ ạt mua sắm đủ thứ vật chất cho con cái với hi vọng mua được sự tuân thủ của chúng hòng đạt được mục tiêu của cha mẹ cũng như kéo con ra khỏi sự buồn chán.

Nếu chỉ tìm hiểu sơ qua về những đứa trẻ này, người ta có thể cho rằng đơn giản chỉ là chúng được nuông chiều thái quá. Thật quá dễ để xem nhẹ các vấn đề của những đứa trẻ vốn được cha mẹ quan tâm toàn diện và hào phóng trao cho đầy đủ các cơ hội cả về vật chất lẫn giáo dục. Thế nhưng, cảm giác kiệt quệ của tôi vào buổi chiều thứ Sáu ấy không đến từ việc điều trị cho đám trẻ được chiều quá sinh hư, mà từ việc điều trị cho những đứa trẻ đang gặp rắc rối.

Bất kể những đứa trẻ ấy có vẻ ngoài thành công thế nào, bất kể quần áo chúng mặc, loại xe chúng lái, đội bóng

chúng tham gia hay điểm số ở trường ra sao, chúng đều lạc lối ở tuổi thiếu niên. Những thất bại nhỏ nhất cũng thường khiến các em rối trí. Một cậu học sinh giỏi giang 13 tuổi đã thật sự nghĩ đến việc đột nhập vào hệ thống máy chủ của trường để nâng điểm toán của mình. Một cô bé 16 tuổi có kết quả học tập xuất sắc đã nghĩ tới việc tự tử khi điểm SAT thấp hơn một chút so với kì vọng ban đầu. Một cậu bé 14 tuổi không dám về nhà sau khi bị đuổi khỏi đội bóng rổ vì sợ phải đối diện với nỗi thất vọng và lời chỉ trích của người cha. Cậu gọi điện cho mẹ nói rằng sẽ qua nhà bạn chơi. Thật ra là cậu nằm cuộn tròn trên chiếc xô pha trong phòng khám của tôi, mắt đỏ hoe tuyệt vọng. Cậu tin rằng mình chẳng còn lí do gì để sống tiếp. Ai cũng có thể dễ dàng nói rằng tuổi dậy thì ầm ưong lúc nào chẳng thế, nhưng đó là một sai lầm. Tỷ lệ tự tử ở tuổi vị thành niên đã tăng gấp bốn lần kể từ năm 1950¹.

Tâm trạng của tôi tiếp tục chùng xuống khi xem lại cuốn sổ đặt lịch khám. Hóa ra tuần này không khác mấy so với tuần trước, hay tháng trước, thậm chí cả năm trước. Đã vài năm nay, phòng khám của tôi ngày càng có thêm nhiều những đứa trẻ tuổi teen, chúng đến mang theo những vấn

¹ Maguire, K., & A.L. Pastore, eds. (1996), *Sourcebook of Criminal Justice Statistics 1995* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office). Tham khảo thêm: U.S. Public Health Service (1999), *The Surgeon General's Call to Action to Prevent Suicide*. (Washington, D.C.: Department of Health and Human Services).

để tưởng như chẳng tương xứng chút nào với hoàn cảnh sống của mình. Dù là may mắn hay do di truyền, chúng đều là những đứa trẻ thông minh, tài năng, có cha mẹ thiện chí và nhiệt tình, được đón nhận các cơ hội mà những bậc phụ huynh có tài chính ổn định của chúng có thể chu cấp được. Những đứa trẻ ấy lẽ ra phải đang sải bước trong cuộc đời, vậy mà chúng lại thấy mình vấp ngã. Cũng như các bạn, những bậc cha mẹ đang nỗ lực để đem đến cho con nhiều lợi thế nhất có thể, tôi những tưởng sự quan tâm, cơ hội và tiền bạc sẽ giúp chăm lo cho sức khỏe tinh thần của tụi nhỏ. **Vậy mà cuốn sổ đặt lịch khám buộc tôi phải cân nhắc tới chiều ngược lại: Một vài khía cạnh trong cách quan tâm của những phụ huynh giàu có có thể đang góp phần vào sự bất hạnh và dễ tổn thương của những bệnh nhân đầy ưu thế ấy.**

VÌ SAO NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ MỌI THỨ LẠI THẤY TRỐNG RỖNG

Ở vào giây phút mà các nhà trị liệu hay gọi là “khoảnh khắc bừng sáng”, tôi nhận ra mình bị tác động sâu sắc bởi cô bé đã rạch tay cùng thông điệp mà cô gửi lên da mình, chỉ với một từ TRỐNG RỖNG, cô bé đã diễn tả được tình trạng khó khăn ở rất nhiều bệnh nhân tuổi teen của tôi. “Trống rỗng” theo nghĩa nào? Không ít thân chủ của

tôi luôn có thấy cô, huấn luyện viên và nhất là cha mẹ ở bên, họ rót đầy sự chú ý cùng các nguồn lực vào bọn trẻ. Nghịch lí thay, họ càng rót nhiều thì đứa trẻ lại càng cảm thấy trống trải. Nhìn từ bên ngoài, chúng có vẻ là những đứa trẻ được nuông chiều, được đáp ứng và quản lí chặt chẽ, nhưng thật ra những thân chủ trẻ tuổi ấy đã vô tình bị tước đi cơ hội để phát triển con người bên trong.

Các bậc cha mẹ thường nghiêng về hướng can thiệp để xử lí mọi việc giúp con, thay vì hỗ trợ để trẻ tự nỗ lực giải quyết vấn đề, họ can thiệp vào nhiệm vụ tối quan trọng của tuổi niên thiếu: hình thành và phát triển cái tôi. *Tính tự chủ*, mà chúng ta thường gọi là sự độc lập, cùng với *năng lực* và *các mối quan hệ liên nhân* từ xưa đến nay vẫn được coi là những nhu cầu bẩm sinh của con người. Sự hình thành và phát triển những yếu tố đó chính là trung tâm của sức khỏe tâm lí mỗi người¹. Trong một gia đình mà các thành viên luôn tôn trọng và hỗ trợ lẫn nhau, đứa trẻ được rèn luyện “ý thức về bản thân” thông qua việc tiếp xúc và học cách xử lí những khó khăn thử thách ngày càng phức tạp liên quan đến bản thân cũng như trong mối quan hệ với người khác.

“Mẹ con rất tự hào khi con có thể tự buộc dây giày” là câu nói đầy mãn nguyện của một đứa trẻ được trao cơ hội tự

¹ Grolnick, W.S. (2003), *The Psychology of Parental Control: How Well Meant Parenting Backfires* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates), tr. 12.

hoàn thành một nhiệm vụ khó ở tuổi mình, cô bé biết rằng mẹ cũng vui khi thấy con mỗi ngày một giỏi giang và độc lập hơn. Tương tự, khi một thiếu niên nói “Lúc đó cháu quyết định rằng giải quyết hiểu nhầm với cậu bạn thân quan trọng hơn việc ôn tập cho bài kiểm tra hình học. Mẹ chắc không đồng tình đâu nhưng cháu nghĩ mẹ sẽ hiểu”, đó cũng chính là một biểu hiện của ý thức về bản thân bằng cách đón nhận phần khó khăn của việc ra quyết định xem nên lựa chọn ưu tiên cái nào, chuyện cá nhân, việc học hay kì vọng của phụ huynh. Việc cô bé có một kết nối đủ an toàn và vững chắc với mẹ để có thể bày tỏ sự bất đồng ý kiến như vậy sẽ góp phần giúp em có được những quyết định thật sự của mình khi không bị tác động bởi những mong muốn hay nỗi lo lắng của mẹ.

Không khó để thấy rằng việc cứ mãi buộc dây giày cho một đứa trẻ tuổi chập chững có thể làm thui chột tính tự chủ của trẻ ra sao. Chẳng có người cha người mẹ nào muốn tiếp tục buộc dây giày cho một đứa con đã 12 tuổi. Nhưng lí do cho việc “đứng sang một bên” lại có vẻ kém rõ ràng hơn với trẻ tuổi teen (thường là nguy cơ cũng có vẻ cao hơn – với chuyện học hành, lựa chọn bạn bè, chất kích thích, tình dục), vậy là khả năng cao cha mẹ sẽ nhúng tay vào: “Con có thể nói chuyện với bạn sau khi thi mà. Giữ vững điểm số mới quan trọng”. Nhưng chính bởi nguy cơ *đúng là* cao hơn mà chúng ta càng cần trao cho trẻ thật nhiều cơ hội được tự ra quyết định và học hỏi từ hệ quả của những quyết định đó.

Cũng như việc học cách tự buộc dây giày rất quan trọng với trẻ tuổi chập chững, điều quan trọng đối với trẻ vị thành niên là phải được mò mẫm với những nhiệm vụ và quyết định khó để ngày một tiến bộ hơn trong việc đưa ra những quyết định độc lập, tích cực và tử tế mà không cần có sự chỉ đạo, điều hướng của cha mẹ. Chúng ta ai cũng muốn con mình sỏi bước tiến thẳng về phía trước. Nhưng ở thời thơ ấu và thanh thiếu niên, đôi bàn chân cứng cáp nhất lại là đôi bàn chân từng vấp ngã, vì nó đã học được cách lấy lại thăng bằng và tự đứng dậy.

Khi gò ép, can thiệp, thậm chí là làm thay trẻ một cách không cần thiết, chúng ta không những đang “làm hư” chúng, mà nguy hiểm hơn còn ngăn cản sự hình thành ý thức về bản thân ở trẻ. Bệnh nhân của tôi cảm thấy trống rỗng bởi cô bé đã không tạo dựng được sức mạnh nội tại cho mình để có thể cảm thấy được “làm chủ” cuộc đời và quản lí cảm xúc của chính mình. Cô bé thấy mình gần như không kiểm soát được những gì xảy đến với bản thân, cũng không hề tự tin vào khả năng của mình khi phải đương đầu với những biến chuyển của tuổi trưởng thành. Rạch lên da thịt chính là một trong vài điều ít ỏi khiến cô bé cảm thấy mình đang nắm quyền kiểm soát. Rạch lên da thịt cho phép những cảm xúc giận dữ dịu lại thay vì nổ tung.

Lí do khiến nhiều thân chủ của tôi cảm thấy trống rỗng là bởi các em bị thiếu đi một cấu trúc nội tại đủ vững chắc,