

Không bị ràng buộc

Khám phá bản thân vượt ra ngoài danh
tính

Bởi
Emily Maroutian

© 2025 bởi Emily Maroutian

Tất cả quyền tác giả được bảo lưu. Không được sao chép, in lại hoặc bán bất kỳ phần nào của cuốn sách này mà không có sự cho phép bằng văn bản trước của Emily Maroutian, trừ trường hợp trích dẫn ngắn trong các bài báo hoặc đánh giá.

LƯU Ý: Bản PDF miễn phí của *Unbound* này được Emily Maroutian cho phép sử dụng công khai. Bạn có thể đọc và chia sẻ nó tự do trong hình thức gốc, không bị sửa đổi. Việc in lại, sửa đổi hoặc bán tệp này hoặc bất kỳ phần nào của nó đều bị cấm nghiêm ngặt mà không có sự cho phép bằng văn bản của tác giả.



Maroutian Entertainment
Los Angeles, California
www.maroutian.com

Các tác phẩm khác của [Emily Maroutian](#)

Manifesting Me: Khám phá sức mạnh của bản thân trong tương lai ngay hôm nay

Forty: Bộ sưu tập 300 suy ngẫm cá nhân

Bản thân mạnh mẽ của bạn: Hoạt động, bài tập và bước đi để sống một cuộc đời mạnh mẽ

Nếu Chưa Ai Nói Với Bạn: Những Trích Đoạn Về Trí Tuệ và Lời Khuyên Khích Lệ

Hành trình tư duy: Mở rộng tâm trí vượt qua những giới hạn đã được rèn luyện

Cuốn sách giải tỏa: Những đoạn văn và bài tập để giải tỏa cảm xúc tiêu cực và tạo sự thoải mái cho cơ thể

Ba mươi: Bộ sưu tập những trích dẫn, lời khuyên và bài học cá nhân

Năng Lượng Của Cảm Xúc: 10 Môi Trường Cảm Xúc và Cách Chúng Ảnh Hưởng Đến Thế Giới Xung Quanh Chúng Ta

Quá trình của "Tôi": Khám phá mối quan hệ đan xen giữa bản sắc và môi trường

Ý Kiến Thứ Hai: Lý Thuyết và Quan Sát Về Cuộc Sống và Hành Vi Con Người

- Mục lục -

Một lời mời	9
Không có nhãn	15

Phần 1: Các yếu tố của bản sắc

Bản sắc / Khuôn mẫu	25
Sở thích / Phán đoán	45
Tự phản tỉnh / Dự đoán	67
Sự cảm thông / Sự tách biệt	85

Phần 2: Sức mạnh của sự lựa chọn

Sự đánh giá cao hay so sánh	101
Hợp tác hay Cạnh tranh	117
Sự chân thật hay sự đồng nhất	131
Mở rộng hay Thu hẹp	149

Phần 3: Mở rộng bản thân

Bản thân với người khác	167
Chúng ta và Họ	185
Sự trở thành	205
Không bị ràng buộc	229

Tự do là điều không thể tránh khỏi đối với tâm trí
không muốn bảo vệ những định kiến của mình.

Một lời mời:

Cuốn sách này là lời mời mở rộng tâm trí để khám phá bản thân và thế giới xung quanh. Cùng nhau, chúng ta sẽ bắt đầu hành trình khám phá những chiều sâu phức tạp và đa tầng của bản thân và người khác: cái *Tôi*, cái *Bạn*, và cái *Chúng ta*. Bạn là ai? Tôi là ai? Chúng ta là ai với tư cách là một cộng đồng, một nhóm, hay một xã hội? Danh tính đóng vai trò gì trong sự giải phóng hay hạn chế của chúng ta?

Những câu hỏi này có tiềm năng nuôi dưỡng một sự hiểu biết thống nhất hơn. Một nơi mà những giới hạn của nhân mác và phân loại bắt đầu tan biến, hé lộ sự đa dạng rộng lớn của trải nghiệm con người thách thức sự phân loại đơn giản.

Như câu ngôn ngữ đã nói: "Không ai là hòn đảo". Và vì vậy, không có bản sắc nào được định nghĩa trong sự cô lập. Không có "*tôi*" mà không có "*bạn*". Không có "*bạn*" mà

Emily Maroutian

không có "tôi". "Tôi" trong tôi được định nghĩa rõ ràng hơn khi đối diện với "bạn". Chúng ta nhận thức về bản thân không chỉ qua phân tích bản thân mà còn qua tương tác. Qua suy ngẫm. Qua sự tương phản. "Trên" được định nghĩa qua mối quan hệ với "dưới". "Bên trong" được định nghĩa qua mối quan hệ với "bên ngoài". Được định nghĩa là một "vật" cũng có nghĩa là không phải là một "vật" khác. Tôi là điều này, điều đó cũng có nghĩa là tôi không phải là điều kia.

"Tôi" trong tôi được định nghĩa rõ ràng hơn khi gặp sự hiện diện của "bạn". Sự khác biệt của bạn làm sáng tỏ sự rõ ràng về bản thân tôi. Sự thật của bạn mời gọi tôi xem xét sự thật của mình. Cách tồn tại của bạn tiết lộ những khía cạnh mới của chính tôi. Những người khác mang đến cho chúng ta những tấm gương phản chiếu bản sắc riêng của chúng ta; những phần và khía cạnh mà chúng ta đã chọn một cách có ý thức và vô thức. Qua mỗi cuộc gặp gỡ, chúng ta đối mặt với sự lựa chọn: liệu chúng ta nên tiếp tục giữ và củng cố phản ứng của mình, hay nên tìm kiếm sự thay đổi?

Mỗi cuộc trò chuyện, mỗi tranh cãi, mỗi phản ứng bất ngờ đều là một cánh cửa. Mỗi cái đều hỏi: Bạn là ai ở đây? Bạn là ai bây giờ? Bạn muốn thể hiện bản thân như thế nào? Danh tính nào đang hiện diện? Bạn có muốn tiếp tục thể hiện bản thân theo cách này không? Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn thể hiện bản thân theo cách

Không bị ràng buộc

khác?

Vì danh tính của chúng ta được hình thành bởi gia đình, văn hóa, truyền thống và xã hội, có thể chúng ta thậm chí không muốn đặt ra những câu hỏi đó. Càng cố gắng bảo vệ danh tính của mình một cách chặt chẽ, chúng ta càng dễ bị ảnh hưởng, định hình và kiểm soát bởi những thực thể đó. Bằng cách nói dối sự kiểm soát một chút, bằng cách đặt câu hỏi về những định kiến của mình, chúng ta tạo ra không gian để khám phá con người thật sự của mình bên dưới tất cả những điều đó.

Chúng ta không được sinh ra để sống trong những phòng kín của sự đồng nhất. Chúng ta được sinh ra để va chạm nhẹ nhàng, để chạm vào những ranh giới của nhau, để kéo giãn, mềm mại và suy ngẫm lại. Để nhìn thấy bản thân rõ ràng hơn qua gương mặt của người khác. Điều đó không có nghĩa là mất đi bản thân trong người khác. Đó là tìm thấy bản thân qua mối quan hệ, qua trải nghiệm, qua sự thấu hiểu đầy lòng trắc ẩn.

Chúng ta không được tạo ra trong sự cô độc. Chúng ta được tạo ra trong khoảng cách giữa bản thân và người khác, giữa nói và nghe, giữa giữ và buông bỏ. Và khi chúng ta học cách nhìn khoảng cách đó không phải là mối đe dọa, mà là cây cầu, chúng ta ngừng cố gắng định nghĩa bản thân mình bằng cách đối lập với người khác.

Emily Maroutian

Chúng ta bắt đầu định nghĩa bản thân qua mối quan hệ, không qua so sánh, mà qua kết nối. Chúng ta hiểu rằng sự khác biệt không phải là lời kêu gọi cho sự đồng nhất. Sự khác biệt là thành phần cần thiết cho sự tồn tại. Nó không cần phải thay đổi hay loại bỏ. Đó là cốt lõi và bản chất của mọi sự sống.

Cuốn sách này là một hành trình vào sự tự nhận thức. Nó không phải là để nói cho bạn biết phải nghĩ gì, mà là khuyến khích bạn đặt câu hỏi về những gì bạn đã làm. Đặt câu hỏi về những gì bạn đã được dạy. Đặt câu hỏi về những giả định bạn đã đưa ra về người khác. Đặt câu hỏi về cách bạn đã định nghĩa bản thân. Với việc đặt câu hỏi đến sự rõ ràng, và với sự rõ ràng đến sự giải phóng.

Unbound thực chất là về tự do. Loại tự do vượt ra ngoài những định kiến, truyền thống và kỳ vọng xã hội. Nó không phải là việc từ chối bản sắc hay loại bỏ sự khác biệt. Thay vào đó, nó là việc xem xét những cấu trúc được thừa hưởng và quyết định giữ lại, tái tạo hoặc loại bỏ những gì. Nó là việc chuyển từ những định nghĩa cứng nhắc sang những khả năng linh hoạt. Không phải bằng sức mạnh, không phải bằng sự xấu hổ, không phải bằng sự đổ lỗi, mà chỉ bằng sự tò mò và tâm hồn cởi mở.

Những thay đổi nhỏ trong cách chúng ta nhìn nhận bản thân và người khác có thể phá vỡ những chu kỳ phán xét và

Không bị ràng buộc

chia rẽ kéo dài nhiều năm, mở đường cho sự hiểu biết sâu sắc hơn và hợp tác. Vì sự chuyển đổi không dừng lại ở cá nhân, hiệu ứng lan tỏa này có thể tạo ra những làn sóng thay đổi vượt ra ngoài cuộc sống cá nhân, lan rộng đến gia đình, cộng đồng và thậm chí cả xã hội.

Khi bạn đọc những trang này, tôi khuyến khích bạn hãy giữ tâm hồn cởi mở. Không phải tất cả những khái niệm này đều khiến bạn cảm thấy thoải mái. Một số có thể thách thức những niềm tin mà bạn đã giữ trong hàng thập kỷ. Tuy nhiên, nếu bạn giữ sự tò mò, bạn sẽ nhận ra rằng tự do suy nghĩ vượt ra ngoài những định kiến sẽ dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân và thế giới xung quanh.

Tuy nhiên, tất cả những điều này không nhằm ép buộc bạn phải thay đổi. Bạn hoàn toàn tự do từ chối bất kỳ ý tưởng trừu tượng nào mà cuốn sách này đề cập. Bạn không cần phải "làm" bất cứ điều gì. Cuốn sách này là một khái niệm mà bạn có thể "thử nghiệm" giống như một chiếc áo khoác mới. Hãy xem nó có phù hợp với bạn không. Bạn cảm thấy thế nào khi mặc nó? Nó có giống như bạn không? Bạn có muốn giữ nó hay tặng nó cho ai đó sẽ được hưởng lợi từ nó hơn không? Những khái niệm này có thể không phù hợp với mọi người, và điều đó hoàn toàn ổn. Cuốn sách này không dành cho họ. Nó dành cho những người "không hợp lý" đủ để tin rằng chúng ta thực sự có thể thay

Emily Maroutian

đối thế giới từng người một. Ngay cả một người cũng đáng giá nếu họ tiếp tục ảnh hưởng đến góc nhỏ của thế giới mình.

Cuối cùng, đây là một hành trình hướng tới sự toàn vẹn, nơi chúng ta tái khám phá kết nối mà chúng ta luôn chia sẻ và dũng cảm bước vào một thế giới không còn bị giới hạn bởi sợ hãi, chia rẽ và nhân mác. Cùng nhau, chúng ta có thể khám phá những gì nằm phía sau chúng, đó là một thế giới rộng lớn của mối quan hệ, lòng trắc ẩn và khả năng.

Bạn sẽ nhận ra, khi lật từng trang sách này, rằng nhân mác không chỉ là những từ ngữ. Chúng là những bức tường. Đôi khi chúng bảo vệ chúng ta. Đôi khi chúng làm chúng ta trở nên nhỏ bé. Đôi khi chúng chia rẽ chúng ta. Cuốn sách này mời gọi bạn nói lỏng những bức tường đó, không phải để xóa bỏ danh tính của bạn, mà để nhớ lại con người thật của bạn bên dưới những gì bạn đã được dạy phải là.

Để rõ ràng: Cuốn sách này không yêu cầu bạn dung túng cho sự hận thù từ người khác. Nó không yêu cầu bạn im lặng trước sự tàn nhẫn hay tổn thương. Nó yêu cầu bạn hiểu điều gì xây dựng nên những bức tường giữa chúng ta, và điều gì có thể vượt qua chúng. Bạn không cần phải mở rộng vòng tay với mọi niềm tin tồn tại. Công việc ở đây không phải là để bao che cho sự tổn thương. Đó là để nhìn thấy những vết thương ẩn sau nó, những hệ thống cá nhân

Không bị ràng buộc

nuôi dưỡng nó, nỗi sợ hãi định hình nó, để *bạn* không mang theo nó trong chính mình.

Dù có thể hấp dẫn đến đâu khi cố gắng thay đổi người khác, cuốn sách này chủ yếu nói về công việc xây dựng bản sắc của chính bạn. Bạn không thể giải phóng ai đó chưa sẵn sàng sống một cuộc đời tự do. Bạn không thể giải phóng ai đó tìm thấy an toàn hoặc thoải mái trong những giới hạn của chính họ. Sức mạnh của bạn nằm trong chính bạn, trong cách bạn định hình cuộc đời mình và cách bạn hiện diện trong thế giới. Công việc đó là của riêng bạn. Bạn không thể làm công việc của người khác cho họ, cũng không thể ép buộc sự trở thành của họ. Bạn chỉ có thể trở thành chính mình nhiều hơn. Và bằng cách sống theo sự thật đó, bạn có thể mời gọi người khác tìm thấy con đường của họ. Không phải bằng sức ép, sự xấu hổ, áp lực hay bạo lực, mà bằng tấm gương về những gì có thể. Hãy để họ được truyền cảm hứng đủ để bắt đầu hành trình của riêng mình. Bạn không thể đi thay họ, nhưng bạn có thể thiết lập một tiêu chuẩn mới.

Đừng coi thường sức mạnh của việc sống chân thật và tự do. Nó có sức lan tỏa. Khi bạn trung thành với chính mình và sống trọn vẹn trong từng tương tác, bạn trở thành một cánh cửa mở ra cho người khác. Bạn có thể không bao giờ biết ai đã thay đổi nhờ sự hiện diện của bạn, hay trái tim

Emily Maroutian

ai đã mềm mại hơn vì bạn đã xuất hiện đúng với con người thật của mình. Sự thay đổi thực sự diễn ra trong những không gian vô hình, nơi một trái tim chân thành tạo ra không gian cho một trái tim khác mở ra. Điều này hình thành nền tảng cho sự thay đổi bền vững.

Cuốn sách này là thực hành thiết yếu của "hãy là sự thay đổi mà bạn mong muốn thấy trong thế giới". Vậy nên, hãy lật trang và để khoảnh khắc này là lúc bạn bước về phía trước - không bị ràng buộc, không che giấu và không sợ hãi để là chính mình.

-Emily Maroutian

Tháng 8 năm 2025

Không nhãn mác

Con người là những nhà tổ chức tự nhiên. Não bộ của chúng ta được lập trình để phân loại, phân loại và gắn nhãn cho thế giới xung quanh. Khả năng bản năng này giúp chúng ta hiểu rõ môi trường và điều hướng cuộc sống hiệu quả hơn. Nó không chỉ hỗ trợ sự tồn tại của chúng ta mà còn đảm bảo sự hữu ích và năng suất của chúng ta trong xã hội.

Hãy tưởng tượng bạn bước vào một căn phòng đầy những vật dụng đa dạng. Não bộ của bạn sẽ lập tức bắt đầu nhận diện và gắn nhãn cho những gì nó nhìn thấy: một chiếc ghế, một chiếc bàn, một cuốn sách hoặc một chiếc đèn. Quá trình phân loại nhanh chóng và vô thức này cho phép chúng ta di chuyển trong thế giới một cách nhanh chóng và dự đoán được. Nếu không có nó, mỗi trải nghiệm sẽ là một cuộc gặp gỡ bối rối với điều chưa biết. Não bộ của chúng ta sẽ phải tiêu tốn năng lượng đáng kể để học lại từng vật

dụng và mục đích sử dụng của nó.

Từ góc độ thần kinh học, não bộ tiết kiệm năng lượng thông qua thói quen và sự lặp lại (). Khi gặp điều mới, não bộ phân loại nó dựa trên một danh mục đã được thiết lập trước đó. Nó đặt ra những câu hỏi ở mức độ trực giác, ẩn sâu trong tiềm thức của chúng ta. Điều này phù hợp với những gì tôi đã biết như thế nào? Nó mang lại lợi ích gì cho tôi? Nó có thể gây hại cho tôi không? Tôi có muốn tương tác với nó hay để nó yên? Nó là mối đe dọa đối với sức khỏe của tôi hay là một nguồn lực hữu ích?

Chúng ta nhớ lại những trải nghiệm trong quá khứ và thông tin đã học được để phân loại những trải nghiệm mới. Phương pháp tư duy tắt này, thường được gọi là "heuristics", là yếu tố thiết yếu cho sự tồn tại của chúng ta. Việc phân loại không cần phải hoàn hảo hay chính xác; nó chỉ cần "đủ tốt" để đảm bảo sự sống còn. Điều này, đáng tiếc, để lại quá nhiều khoảng trống cho sai lầm.

Tổ tiên của chúng ta phụ thuộc vào khả năng nhận diện mối đe dọa một cách nhanh chóng. Ví dụ, tiếng lá cây xào xạc có thể nghĩa là *sói*, *nguy hiểm*, *chạy đi!* Quá trình bản năng và tự động này đảm bảo sự sống còn của họ, cho phép họ phản ứng nhanh chóng mà không lãng phí thời gian quý báu để phân tích từng chi tiết về âm thanh hoặc vị trí. Họ

Không bị ràng buộc

không cần đánh giá chính xác âm thanh; họ chỉ cần sống sót qua nó. Sự thật không phải là yếu tố quan trọng. Thà sai lầm về con sói trong bụi rậm khi đang chạy trốn một con thỏ còn hơn là cho rằng đó là con thỏ và bị nhảm lẫn – và bị ăn thịt. Do đó, tiếng động trong bụi rậm được gắn nhãn là mối đe dọa.

Cơ chế tương tự này tiếp tục phục vụ chúng ta trong cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, bụi rậm đã được thay thế bằng các tòa nhà, và sói đã được thay thế bằng những người khác. Nếu chúng ta không cẩn thận, những ranh giới này có thể mờ nhạt thành những ô vuông giam giữ chúng ta, không chỉ qua cách chúng ta định nghĩa người khác, mà còn qua cách chúng ta nhìn nhận bản thân.

Hầu hết các danh mục bắt đầu hình thành trong tâm trí chúng ta trước khi chúng ta hiểu được ý nghĩa của chúng. Một số được gán cho chúng ta một cách im lặng trong gia đình: “Bạn là người có trách nhiệm,” “Người khó tính,” “Người hài hước.” Những danh xưng khác được gán cho chúng ta một cách công khai bởi môi trường xung quanh: “Bạn là con gái,” “Bạn là người Armenia,” “Bạn là người Kitô giáo.” Mặc dù không có gì sai trái hay sai lầm trong những nhãn mác này, chúng đi kèm với một bộ quy tắc hành vi và kỳ vọng đã được định sẵn. Nếu hành động của

bạn vượt ra ngoài những kỳ vọng đó, có thể sẽ có những hậu quả không mong muốn.

Hoàn toàn chấp nhận được việc chấp nhận một nhãn hiệu hoặc danh tính nếu nó mang lại cho bạn niềm tự hào hoặc mở rộng cảm nhận về bản thân. Cuốn sách này không nói về việc từ chối những gì nâng đỡ bạn hoặc đơn giản hóa cuộc sống của bạn; nó nói về việc đặt câu hỏi về những gì hạn chế bạn và cách những nhãn hiệu đó có thể chia rẽ và làm suy yếu sự nhân văn chung của chúng ta.

Ví dụ, việc mang nhãn hiệu "Kitô hữu" là một chuyện; việc mang nhãn hiệu "chống Hồi giáo" bên cạnh nó lại là chuyện khác. Một nhãn hiệu khẳng định niềm tin của chính mình. Nhãn hiệu kia phủ nhận niềm tin của người khác. Hai nhãn hiệu này không nhất thiết phải tương đương nhau. Đây là lúc nhãn hiệu có thể chuyển từ tập trung vào bản thân sang tập trung vào người khác.

Một số nhãn hiệu mang tính cá nhân. Một số mang tính văn hóa. Một số do chính chúng ta tự đặt ra. Nhưng tất cả chúng đều làm cùng một điều: chúng giản lược chúng ta thành thứ gì đó đơn giản hơn, dễ hiểu hơn. Và theo thời gian, nếu chúng ta nghe chúng đủ nhiều, chúng ta bắt đầu tin rằng chúng là toàn bộ câu chuyện về con người chúng ta.

Mặt khác, nhãn mác có thể rất hữu ích trong thế giới

Không bị ràng buộc

ngày nay với những tiến bộ công nghệ và y tế đáng kể. Trước hết, chúng đơn giản hóa giao tiếp và hiểu biết. Khi bác sĩ chẩn đoán ai đó bị tăng huyết áp, nhãn mác này truyền đạt một hiện tượng sinh học phức tạp chỉ bằng một thuật ngữ. Thay vì mô tả quá trình sinh lý, “Mạch máu của bạn đang co lại, gây tăng áp lực và ảnh hưởng đến nhịp tim”, chúng ta sử dụng thuật ngữ “tăng huyết áp”. Nhãn hiệu này giúp việc thảo luận, hiểu và điều trị tình trạng trở nên dễ dàng hơn. Tương tự, các nhãn hiệu như giáo viên, nghệ sĩ hoặc kỹ sư giúp chúng ta nhanh chóng nắm bắt vai trò hoặc chuyên môn của ai đó trong xã hội. Việc cô đọng ý nghĩa vào một hoặc hai từ giúp chúng ta tiết kiệm thời gian và năng lượng.

Theo nhiều cách, nhãn hiệu là vô cùng quan trọng. Chúng giúp đơn giản hóa các tương tác của chúng ta và cho phép chúng ta hoạt động trong một xã hội phức tạp. Giải thích ngay cả những khái niệm đơn giản nhất cũng sẽ trở thành một nhiệm vụ quá sức nếu không có chúng. Tuy nhiên, điều gì hiệu quả cho não bộ không phải lúc nào cũng có lợi cho xã hội, nhân loại hoặc cuộc sống cá nhân của chúng ta.

Mặc dù nhãn mác giúp chúng ta hiểu, chúng cũng có thể giới hạn và bóp méo sự hiểu biết của chúng ta. Khi

Emily Maroutian

chúng ta áp dụng chúng mà không suy nghĩ hoặc nhận thức, nhãn mác có thể trở nên có hại. Chúng tạo ra những định kiến giảm thiểu cá nhân thành những biểu tượng đơn giản hóa và phóng đại. Thay vì nhìn nhận một người như họ thực sự là, chúng ta đánh giá họ dựa trên những quan niệm sẵn có về giới tính, dân tộc, tôn giáo hoặc vai trò của họ trong cuộc sống của chúng ta. Một nhãn mác duy nhất có thể che lấp chiều sâu và phức tạp của một con người, chia rẽ chúng ta thay vì kết nối chúng ta.

Thói quen dựa vào định kiến khuyến khích sự phán xét và cản trở lòng trắc ẩn. Khi chúng ta định nghĩa ai đó bằng nhãn mác thay vì cá tính của họ, chúng ta mất đi sự nhận thức về nhân tính của họ. Chúng ta bỏ qua những "vùng xám" - những sắc thái của việc làm người. Một định kiến hoạt động như một rào cản, ngăn cản chúng ta nhìn thấy những trải nghiệm và cảm xúc chung kết nối chúng ta. Nó tạo ra tâm lý "chúng ta và họ", củng cố sự chia rẽ khiến chúng ta bị cô lập trong các danh mục tương ứng.

Việc tự gắn nhãn cũng có thể trở thành một chiếc lồng tinh thần. Khi chúng ta quá gắn bó với một nhãn hiệu, chúng ta thường hạn chế sự lựa chọn và hành vi của mình để phù hợp với giới hạn của nó. Ví dụ, một người tự nhận là "nhút nhát" có thể tránh những cơ hội để lên tiếng, ngay cả

Không bị ràng buộc

khi họ cảm thấy tự tin về khả năng của mình. Một người tự gắn nhãn là "người hài hước" có thể kìm nén mặt nghiêm túc hoặc dễ tổn thương của mình, sợ rằng điều đó sẽ mâu thuẫn với danh tính mà họ tự nhận.

Những giới hạn tự đặt ra có thể cản trở sự phát triển và khám phá. Khi chúng ta tự giới hạn bản thân trong một nhãn mác, chúng ta phủ nhận sự linh hoạt và phức tạp của bản chất con người. Chúng ta bị mắc kẹt trong những mô thức hành vi cảm thấy an toàn và dễ dự đoán, nhưng có thể không còn phù hợp với chúng ta nữa.

Vượt qua những nhãn mác tự áp đặt này đòi hỏi sự dũng cảm và tò mò. Sự sẵn lòng bước ra khỏi vùng an toàn của mình và chấp nhận mọi khía cạnh của con người chúng ta. Điều này liên quan đến việc sử dụng các công cụ của sự nhận thức và sự thờ ơ để giải thoát bản thân khỏi những nhà tù tinh thần mà chúng ta tự tạo ra do gia đình, xã hội, văn hóa, tôn giáo, chính trị hoặc cộng đồng.

Chúng ta muốn quá nhiều để nhận diện và đơn giản hóa thế giới xung quanh đến mức đã tạo ra những vấn đề phức tạp mà chính tâm trí chúng ta không thể giải quyết. Chúng ta đã tạo ra và sa vào cái bẫy tâm lý " " của chính mình. Chìa khóa ở đây là làm việc với chính tâm trí.

Góc nhìn của chúng ta ảnh hưởng đến những gì chúng

Emily Maroutian

ta nhận ra. Nếu chúng ta tìm kiếm khuyết điểm của ai đó, chúng ta sẽ tìm thấy chúng. Nếu chúng ta tập trung vào sự khác biệt, chúng sẽ nổi bật rõ ràng. Não bộ có khả năng đáng kinh ngạc trong việc tìm kiếm bằng chứng hỗ trợ cho những gì nó đang tìm kiếm. Hãy yêu cầu nó tìm lý do để ghét bản thân; nó sẽ đưa ra một danh sách. Hãy yêu cầu nó tìm lý do để ghét người khác; nó sẽ tạo ra một danh sách khác.

Các câu hỏi chúng ta tự đặt ra, các nhãn mác chúng ta sử dụng, các khía cạnh chúng ta tập trung vào và các suy nghĩ chúng ta tin tưởng đều góp phần vào sự kết nối hoặc mất kết nối, thành công hoặc thất bại, tình yêu hoặc sợ hãi của chúng ta. Đó là lý do tại sao sự nhận thức quan trọng. Bởi trong khi nhu cầu gắn nhãn của não bộ giúp chúng ta hiểu nhanh hơn, tâm trí ý thức của chúng ta có sức mạnh để chậm lại, đặt câu hỏi và xem xét lại. Nó cho phép chúng ta nhìn xa hơn bề mặt và đánh giá cao những chi tiết phức tạp làm nên sự độc đáo của mỗi con người, trải nghiệm và khoảnh khắc.

Sự thật là nhãn mác không chỉ tồn tại trong ngôn ngữ. Chúng tồn tại trong ký ức, trong cảm xúc, trong cơ thể. Chúng ta không chỉ nghĩ về chúng, mà còn mang theo chúng. Theo thời gian, chúng trở thành một phần của cách

Không bị ràng buộc

chúng ta nói, những gì chúng ta mong đợi, những gì chúng ta sợ hãi và cách chúng ta yêu thương. Chúng ta ngừng nhận ra sự khác biệt giữa con người thật của mình và con người mà chúng ta được bảo phải trở thành. Đó là lý do tại sao sự nhận thức là một công cụ thiết yếu, không chỉ để nhìn nhận thế giới rõ ràng hơn mà còn để kết nối lại với chính mình.

Tin tốt là mặc dù não bộ được lập trình cho sự hiệu quả, nó cũng có khả năng thích nghi và thay đổi. Với sự luyện tập, chúng ta có thể rèn luyện bản thân để vượt qua những nhân mác và tương tác với thế giới một cách có ý thức và bao dung hơn. Cùng một bộ não tìm kiếm nhân mác có thể được hướng dẫn để tìm kiếm sự hiểu biết sâu sắc và kết nối. Điều đó chỉ cần sự sẵn lòng, sự tò mò và sự tham gia của bạn.

Những nhân mác sẽ luôn là một phần của cuộc sống chúng ta; điều đó là không thể phủ nhận, nhưng chúng ta không cần phải để chúng định nghĩa hoặc chi phối cách chúng ta nhìn nhận bản thân hay người khác. Chúng không cần phải kiểm soát sự lựa chọn hay quan điểm của chúng ta. Bằng cách mở rộng tâm trí và đặt câu hỏi về những giới hạn của những lối tắt tinh thần này, chúng ta có thể bắt đầu nhìn nhận bản thân, thế giới và nhau qua lăng kính của sự tò mò,

Emily Maroutian

hiếu biết và hợp tác. Đó là nơi tự do bắt đầu, không phải bằng cách xóa bỏ nhãn mác, mà bằng cách nói lỏng sự kiểm soát của chúng đối với chúng ta. Khi chúng ta nhớ rằng chúng ta là hơn cả những từ ngữ được dùng để mô tả chúng ta, chúng ta bắt đầu công việc thực sự của việc trở thành con người thật sự của mình.

Phần 1:

Các yếu tố của danh tính

Bản sắc / Khuôn mẫu

Khi chúng ta chào đời, chúng ta được đặt tên, được gán cho một nền văn hóa, một tôn giáo, một vai trò giới tính, một địa vị xã hội, và được phân loại theo chủng tộc hoặc quốc tịch. Những nhãn mác này được tạo ra để mang lại sự rõ ràng và cấu trúc. Chúng giúp chúng ta định hướng trong thế giới bằng cách mang lại cho chúng ta cảm giác thuộc về và hướng đi. Ngoài ra, việc xác định vai trò, hành vi và khả năng cung cấp bối cảnh để hiểu bản thân và người khác.

Tuy nhiên, mặc dù những nhãn mác này ban đầu có ích, chúng có thể trở nên hạn chế khi được áp dụng một cách cứng nhắc. Chúng bắt đầu như những công cụ để đơn giản hóa cuộc sống, nhưng theo thời gian có thể hạn chế sự phát triển cá nhân và khám phá bản thân. Chúng được tạo ra để hướng dẫn chúng ta trong thế giới, nhưng thường phát triển thành những định nghĩa nghiêm ngặt khiến chúng ta

Không bị ràng buộc

bị bó buộc. Chúng quy định chúng ta nên là ai thay vì cho phép chúng ta khám phá bản thân thực sự hoặc bản thân mà chúng ta mong muốn trở thành.

Ví dụ, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta mang trong mình hai đặc điểm mâu thuẫn trong bản sắc của mình? Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta không còn phù hợp với những khuôn mẫu cứng nhắc? Điều gì nếu chúng ta có hai sự thật hoặc niềm tin dường như đối lập? Điều gì nếu chúng ta vừa là người Hồi giáo vừa là người đồng tính, vừa là người Cộng hòa vừa ủng hộ quyền lựa chọn, vừa là người Dân chủ vừa ủng hộ quyền sở hữu súng? Điều gì nếu chúng ta không hoàn toàn phù hợp với định nghĩa cứng nhắc của những nhãn hiệu đó?

Nếu niềm vui của chúng ta không trông giống như nó nên trông, hoặc nỗi đau của chúng ta không tuân theo kịch bản của sự đau buồn hay chấn thương? Nếu chúng ta không hành xử theo cách mà "nạn nhân" được mong đợi sẽ hành xử? Nếu những vai trò mà chúng ta được giao không còn có thể chứa đựng sự phức tạp mà chúng ta đã trưởng thành? Chúng ta có chọn một sự thật này thay vì sự thật kia không? Chúng ta có giấu đi một khía cạnh của bản thân để tiếp tục thuộc về cộng đồng của mình không? Liệu chúng ta có kìm nén, phủ nhận, xấu hổ hoặc loại trừ những khía cạnh của

bản thân để trở thành một phiên bản dễ chấp nhận hơn cho người khác?

Những danh tính cứng nhắc không cho phép sự mâu thuẫn, trừ khi phải chịu hậu quả. Chúng đòi hỏi sự nhất quán hơn là sự trung thực. Nhưng con người không nhất quán. Chúng ta là những thực thể phức tạp, đang phát triển và thường mâu thuẫn theo bản chất. Tuy nhiên, vấn đề không phải là chúng ta phức tạp; vấn đề là chúng ta được dạy rằng sự phức tạp là 混淆, hoặc tệ hơn, không thể chấp nhận được. Thay vì cho người khác thấy rằng phần lớn thế giới tồn tại trong vùng xám, chúng ta tuân theo kịch bản và chọn một bên. Và vì vậy, chúng ta thu mình lại để phù hợp với những gì quen thuộc với người khác. Chúng ta muốn thuộc về. Chúng ta muốn được hiểu. Vì vậy, chúng ta tái tổ chức danh tính của mình để hòa nhập.

Vì chúng ta không sinh ra với một bản sắc hoàn chỉnh, chúng ta xây dựng nó theo thời gian thông qua những niềm tin chúng ta thừa hưởng, những truyền thống chúng ta thực hành và những trải nghiệm tổng thể của mình. Từ khi còn nhỏ, chúng ta hấp thụ những ý tưởng của người khác – cha mẹ, giáo viên, bạn bè, truyền thông và xã hội – và vô thức xây dựng một cảm giác về bản thân từ những ảnh hưởng bên ngoài này. Chúng ta vô thức quan sát môi trường xung

Không bị ràng buộc

quanh và tự hỏi mình những câu hỏi quan trọng: Phần nào của tôi giúp tôi cảm thấy được chấp nhận hơn? Điều gì khiến tôi cảm thấy ít bị bỏ rơi hơn? Làm thế nào để tôi cải thiện khả năng thích nghi của mình?

Điều này đặt ra câu hỏi: Bao nhiêu phần trong bản sắc của chúng ta thực sự thuộc về chúng ta? Nếu chúng ta sinh ra ở một quốc gia khác hoặc được nuôi dưỡng bởi những bậc cha mẹ khác, chúng ta có thể có những niềm tin khác và sống theo những giá trị khác. Sự thật đơn giản này cho thấy rằng nhiều thứ chúng ta nhận diện không phải là cố định hay bản chất. Nó được mượn, tiếp thu và củng cố bởi môi trường xung quanh chúng ta. Chúng ta hiếm khi dừng lại để đặt câu hỏi về những lớp lang này, và vì vậy chúng trở thành "sự thật" chi phối bản sắc của chúng ta và do đó chi phối cuộc sống của chúng ta.

Cảm giác tồn tại của chúng ta gắn liền sâu sắc với những bản sắc này vì chúng được cắm rễ trong gia đình, cộng đồng và cảm giác an toàn, thuộc về của chúng ta trong đó. Đặt câu hỏi về bản sắc của mình có thể đe dọa cảm giác thuộc về của chúng ta trong môi trường xung quanh. Đó là lý do tại sao chúng ta tiếp tục bám víu vào những bản sắc và cộng đồng hạn chế hoặc giam cầm chúng ta. Chúng ta không sẵn lòng thay đổi vì thay đổi cảm giác như một loại

cái chết.

Nhưng nếu đó không phải là cái chết? Nếu đó là sự trở về? Một sự trở về với điều gì đó mềm mại hơn, chân thật hơn, điều gì đó đã tồn tại trước khi thế giới nói cho chúng ta biết chúng ta phải là ai. Buông bỏ không nhất thiết có nghĩa là mất đi chính mình. Nó có thể có nghĩa là cuối cùng gặp gỡ chính mình mà không có tiếng ồn hay những khuôn mẫu.

Đúng vậy, nó có thể cảm thấy như kết thúc của một điều gì đó, nhưng thường thì điều kết thúc chính là sự giả vờ. Sự diễn kịch. Phiên bản của chúng ta được hình thành hoàn toàn bởi kỳ vọng và sự tồn tại. Và điều bắt đầu thay thế nó là sự thật. Không hoàn hảo. Không được chấp nhận rộng rãi. Không dễ giải thích. Nhưng là sự thật.

Đó là lời mời, không phải để từ bỏ bản sắc, mà là để lấy lại quyền tác giả. Để chọn những gì ở lại. Để buông bỏ những gì không còn phù hợp. Để đặt câu hỏi, không phải như một hành động nổi loạn, mà như một hành động tôn kính sự thật đang cố gắng trở dậy trong chúng ta. Bởi vì càng hiểu rõ chúng ta đã thừa hưởng bao nhiêu từ quá khứ (), chúng ta càng có sức mạnh để tạo ra điều mới mẻ. Và đó không phải là kết thúc. Đó là khởi đầu.

Danh tính là gì?

Danh tính là câu chuyện bên trong mà chúng ta tự kể cho bản thân về con người mình. Nó được hình thành từ những niềm tin chúng ta giữ, những vai trò chúng ta đảm nhận, những phẩm chất chúng ta coi trọng và những mô thức chúng ta lặp lại. Đó là câu trả lời cho câu hỏi “Tôi là ai?”, dù được thì thầm nhẹ nhàng hay hét lên với thế giới.

Nhưng danh tính không chỉ là một thứ duy nhất. Đó là một cấu trúc nhiều lớp, được hình thành theo thời gian từ cách chúng ta được nuôi dưỡng, văn hóa, mối quan hệ, chấn thương, chiến thắng và ý nghĩa mà chúng ta gán cho chúng. Một số phần là sự lựa chọn. Một số là di sản. Một số là phản ứng với đau khổ. Một số là những giấc mơ mà chúng ta chưa kịp hiện thực hóa.

Tại cốt lõi, bản sắc vừa là lăng kính vừa là neo đậu. Nó định hình cách chúng ta nhìn nhận thế giới và mang lại cho chúng ta cảm giác liên tục khi di chuyển qua nó. Nhưng khi bị nắm giữ quá chặt, nó cũng có thể trở thành một chiếc lồng. Khi chúng ta nhăm lẩn giữa con người thật của mình với con người mà chúng ta buộc phải trở thành, chúng ta giới hạn khả năng trở thành con người mà chúng ta có thể trở thành.

Bạn có thể đã là người hòa giải trong gia đình, người

Emily Maroutian

luôn đạt thành tích cao, người im lặng, hay người mạnh mẽ. Không phải vì đó là con người thật của bạn, mà vì đó là điều cần thiết để có được tình yêu, an toàn, hòa bình hoặc sự chấp nhận.

Theo thời gian, những vai trò đó đã trở thành bản sắc. Bạn bắt đầu tin rằng việc là "Người có trách nhiệm" hay "Người không bao giờ cần giúp đỡ" đơn giản là con người thật của bạn. Nhưng đó chỉ là những phản ứng. Những sự thích nghi. Chúng giúp bạn tồn tại trong những môi trường không cho phép bạn thể hiện toàn bộ con người mình.

Vấn đề không phải là bạn đã đóng vai trò đó; vấn đề là không ai nói với bạn rằng bạn được phép vượt qua nó. Rằng bạn có thể chọn một cách sống khác sau khi nguy hiểm đã qua. Và sự lựa chọn đó chính là nơi bản sắc thật sự của bạn bắt đầu. Bởi vì bạn không phải là sự lựa chọn; bạn là người lựa chọn. Bạn là người quyết định. Bạn là người chọn. Tự do thật sự nằm trong sự hiểu biết này.

Bản sắc thật sự không nằm ở những gì chúng ta được dạy; nó nằm ở những gì còn lại khi chúng ta bắt đầu nói sự thật. Nó không phải là một nhãn hiệu. Nó không phải là một màn trình diễn. Nó không phải là một vai trò. Nó là con người bên dưới tất cả. Và khi chúng ta trở về với điều đó, mọi thứ khác trở thành sự lựa chọn, không phải là nhà tù.

Không bị ràng buộc

Chúng ta thức tỉnh về khả năng lựa chọn mình là ai và cách chúng ta tiến về phía trước từ đây.

Nhãn mác mở rộng hay thu hẹp:

Nhãn mác có thể làm giàu cho danh tính và cuộc sống của chúng ta bằng cách mang lại cảm giác thuộc về và kết nối. Nhãn mác cung cấp cho chúng ta cộng đồng và sự hỗ trợ khi chúng ta tìm thấy những người khác chia sẻ chúng. Chúng có tiềm năng làm giàu cuộc sống của chúng ta bằng cách nuôi dưỡng sự đoàn kết và hiểu biết. Có giá trị trong việc cảm thấy tự hào về một nhãn mác mà bạn đồng cảm, vì nó có thể thêm chiều sâu cho cảm nhận về bản thân của bạn.

Nhãn mác cũng có thể mang theo những định nghĩa tự động và hạn chế. Khi bạn nghe những từ như “Vợ”, “Hindu” hoặc “Ý”, tâm trí bạn lập tức hình thành hình ảnh về người đó *nên* là ai, *nên* tin vào điều gì và *nên* hành động *như thế nào*. Nếu cá nhân đó không tuân theo những kỳ vọng này, nó có thể gây ra sự khó chịu, sốc hoặc thậm chí xung đột. Chúng ta vô tình giam cầm người khác trong những khuôn khổ của những giả định của mình, mong đợi họ sống theo phiên bản nhãn hiệu của chúng ta, dù kỳ vọng đó là tích cực hay tiêu cực.

Dynamic này không chỉ hạn chế người khác mà còn tạo

Emily Maroutian

ra căng thẳng trong các mối quan hệ của chúng ta. Bằng cách áp đặt kỳ vọng về vai trò, chúng ta đặt gánh nặng lên người khác để họ phải đáp ứng những ý tưởng của chúng ta về con người họ nên là. Bằng cách đó, chúng ta hạn chế tự do của họ cũng như khả năng của chính mình để thực sự nhìn nhận và hiểu họ. Điều tương tự cũng áp dụng cho chính chúng ta.

Nhà triết học và tác giả Søren Kierkegaard đã diễn tả nghịch lý này khi ông nói: “Khi bạn gắn nhãn cho tôi, bạn phủ nhận tôi.” Khi người khác áp đặt những nhãn hiệu đã định sẵn lên chúng ta, họ làm suy giảm tính cá nhân của chúng ta. Chúng ta không còn được nhìn nhận như bản thân mình mà là hình ảnh được tạo ra bởi kỳ vọng của họ. Đây là mặt hạn chế của nhãn mác. Đây là điều chúng ta phải ghi nhớ khi lựa chọn nhãn mác cho bản thân. Đó là sự cân bằng tinh tế giữa việc mở rộng và hạn chế cảm nhận về bản thân.

Quan điểm của bạn về các nhãn mác có thể giải phóng hoặc hạn chế bạn. Chúng có sức mạnh để giải phóng bạn hoặc giữ bạn trong khuôn khổ. Điều tương tự cũng áp dụng cho cách quan điểm của bạn ảnh hưởng đến người khác. Tuy nhiên, bạn có thể buông bỏ những định kiến và định nghĩa hạn chế gắn liền với nhãn mác. Bạn có thể cho phép

Không bị ràng buộc

bản thân trải nghiệm toàn bộ phổ màu của cuộc sống. Bằng cách này, thế giới trở nên rộng lớn hơn, bao la hơn và tràn đầy tiềm năng. Đây chính là con đường dẫn đến tự do thực sự: bằng cách loại bỏ những rào cản do nhãn mác gây ra và đón nhận sự phức tạp vô tận của con người chúng ta.

Bẫy của sự đơn giản hóa:

Mặc dù danh tính là điều vô cùng cá nhân, nhưng định kiến là cách xã hội đơn giản hóa nó. Đó là những định nghĩa có sẵn dựa trên các đặc điểm bên ngoài như vai trò giới tính, chủng tộc hoặc nghề nghiệp. Định kiến tiện lợi cho não bộ, vốn tìm kiếm những lối tắt để hiểu thế giới. Nhưng những lối tắt này là hạn chế. Chúng giảm thiểu những cá nhân phức tạp thành những danh mục đơn giản hóa, tước đi chiều sâu và nhân tính của họ.

Định kiến không chỉ ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận người khác mà còn định hình cách chúng ta nhìn nhận bản thân. Một cậu bé được nói rằng anh ta nên giỏi thể thao có thể mang theo nhãn hiệu yếu đuối suốt đời chỉ vì anh ta không giỏi. Một phụ nữ liên tục được nói rằng cô ấy "im lặng" có thể tránh nói lên ý kiến của mình, tin rằng tiếng nói của cô ấy không quan trọng. Những nhãn hiệu này trở thành lời tiên tri tự ứng nghiệm, không phải vì chúng đúng,

mà vì chúng được coi là đúng.

Theo thời gian, định kiến trở thành hơn cả những giả định; chúng ta bắt đầu mang chúng trên mình. Chúng ta nội hóa những phán xét, kỳ vọng và vai trò được giao cho mình, và chúng bắt đầu định hình cách chúng ta hành động, những gì chúng ta tin là có thể, thậm chí cách chúng ta đánh giá bản thân. Mà không nhận ra, chúng ta đi qua cuộc đời phản ứng không phải với con người thật của mình, mà với con người mà chúng ta nghĩ mình nên là.

Sự tự hào về một nhãn hiệu có thể mang lại cảm giác mạnh mẽ. “Tôi là người đáng tin cậy” hoặc “Tôi là người thành đạt”. Tuy nhiên, nó cũng có thể giam cầm chúng ta. Chúng ta có thể cảm thấy áp lực phải duy trì danh tính đó, ngay cả khi nó không còn phù hợp với chúng ta. Chúng ta có thể sợ rằng việc bước ra khỏi nó sẽ làm thất vọng người khác hoặc làm xáo trộn cảm nhận về bản thân. Việc tự gắn nhãn cho bản thân có thể hạn chế chúng ta không kém gì những định kiến xã hội. Khi chúng ta định nghĩa bản thân bằng một đặc điểm hoặc vai trò duy nhất, chúng ta giới hạn khả năng của mình, ngay cả khi chúng ta tự nhận mình là phức tạp hoặc đa chiều.

Thực tế, rất dễ rơi vào bẫy coi bản thân là phức tạp và người khác là đơn giản. Nếu tôi có một ngày tồi tệ và phản

Không bị ràng buộc

ứng thô lỗ với ai đó, tôi có thể tự tha thứ cho mình vì tôi đang có một ngày tồi tệ. Tôi sẽ không coi trải nghiệm ngắn ngủi đó là một phần của tính cách mình. Tuy nhiên, người kia có thể làm vậy. Họ có thể coi đó là, “Thế hệ này thiếu lễ độ.” “Người Armenia thô lỗ.” “Phụ nữ thiếu suy nghĩ.” Tôi sẽ bị gán ghép vào một nhóm mà tôi dường như thuộc về. Không chỉ riêng tôi, với tư cách cá nhân, phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Cả một nhóm người sẽ bị đưa vào phán xét đó.

Chúng ta tự cho mình sự tinh tế của việc có nhiều lớp lang trong khi giảm thiểu người khác thành những định kiến. Tiêu chuẩn kép này làm mờ đi sự nhân văn chung của chúng ta và tạo ra tâm lý “chúng ta chống lại họ”, góp phần vào sự chia rẽ và hiểu lầm.

Định kiến không chỉ là công cụ xã hội; chúng là những nhà tạo hình nhận dạng. Chúng ảnh hưởng đến cách chúng ta thể hiện bản thân trong thế giới, cảm giác an toàn khi được nhìn nhận, và mức độ sẵn sàng chia sẻ bản thân. Mặc dù chúng ta có thể không kiểm soát được cách người khác nhìn nhận mình, chúng ta có thể lấy lại quyền quyết định những gì mình tiếp thu. Khi làm được điều đó, chúng ta bắt đầu thực hiện sự chuyển đổi tinh tế nhưng mang tính cách mạng từ việc bị thế giới định nghĩa sang tự định nghĩa bản

thân trong thế giới đó.

Sống qua các vai trò:

Hãy xem xét những vai trò mà chúng ta đảm nhận – cha mẹ, bạn đời, nghệ sĩ, nhà lãnh đạo. Những vai trò này định hình cách chúng ta nhìn nhận bản thân, nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng thay đổi? Khi mối quan hệ kết thúc, con cái trưởng thành, hoặc nghệ thuật không còn mang lại cảm hứng? Liệu bản sắc của chúng ta có biến mất cùng với chúng? Nếu cảm nhận về bản thân chúng ta gắn liền với những điều có thể thay đổi, thì chúng ta là ai khi những điều đó không còn nữa? Nếu người khác xác định chúng ta là ai dựa trên những vai trò chúng ta đảm nhận với họ, liệu chúng ta có tự do để là chính mình? Bạn có bao giờ thực sự là “bạn” không? Có một “bạn” mà không có người khác không?

Bạn có thể nhận biết bản thân qua một nghề nghiệp hoặc công việc, nhưng điều gì sẽ xảy ra khi bạn mất công việc đó, hoặc không còn thích nghề nghiệp đó nữa? Lúc đó bạn là ai? Bản sắc của bạn đã đi đâu? Liệu bạn có ngừng là chính mình nếu không còn hành nghề luật, viết sách hoặc giảng dạy nữa? Bạn có phải là tổng hợp của tất cả các phần của mình? Điều gì sẽ xảy ra khi những phần đó thay đổi?

Không bị ràng buộc

Điều gì sẽ xảy ra khi vai trò của chúng ta thay đổi?

Vai trò gắn bó sâu sắc với bản sắc của chúng ta, nhưng chúng không cố định; thay vào đó, chúng là động lực và phát triển. Chúng không phải là bản chất của con người chúng ta. Chúng thường là sự phản chiếu của kỳ vọng gia đình hoặc xã hội. Ví dụ, một người cha/mẹ được kỳ vọng phải nuôi dưỡng, vô tư và hy sinh. Một người sắp được kỳ vọng phải quyết đoán, có uy quyền và tự tin. Trong khi những đặc điểm này có thể phù hợp với xu hướng tự nhiên của một số cá nhân, chúng cũng có thể gây áp lực cho những người không phù hợp với khuôn mẫu.

Áp lực phải tuân theo vai trò có thể kìm hãm sự chân thật. Một người mẹ theo đuổi đam mê của mình có thể bị coi là thiếu trách nhiệm. Một người đàn ông thể hiện sự yếu đuối có thể bị cho là thất bại trong việc trở thành một "người đàn ông thực sự". Những phán xét này không chỉ hạn chế cá nhân mà còn củng cố những định nghĩa hẹp hòi về vai trò nên là gì.

Khi chúng ta tin rằng mình chính là vai trò đó, chúng ta bắt đầu sống vì nó. Chúng ta đo lường giá trị của mình bằng cách thực hiện nó tốt đến đâu. Chúng ta kìm nén những phần của bản thân không phù hợp với nó. Ngay cả khi vai trò trở nên nặng nề, chúng ta vẫn mang nó vì đã gắn nó với

giá trị, danh tính và mối quan hệ của mình. Chúng ta sợ rằng bước ra khỏi nó sẽ khiến chúng ta trở nên không thể nhận ra, không đáng yêu hoặc thậm chí bị bỏ rơi. Vì vậy, chúng ta ở lại trong phiên bản của chính mình mà cảm thấy chấp nhận được, ngay cả khi nó không còn cảm thấy chân thật.

Tuy nhiên, vai trò không phải là tĩnh lặng; chúng thay đổi khi cuộc sống của chúng ta thay đổi. Một giáo viên có thể rời khỏi lớp học để trở thành học sinh một lần nữa. Một vận động viên có thể chuyển sang làm huấn luyện viên. Một người chăm sóc có thể cần được chăm sóc chính mình. Những sự thay đổi này có thể khiến chúng ta cảm thấy mất cân bằng, như thể một phần của bản sắc chúng ta đã mất đi. Nhưng chúng cũng mang lại cơ hội để định nghĩa lại bản thân trong chính bản sắc của mình.

Chúng ta không nhất thiết phải loại bỏ vai trò đó; nó có thể chỉ cần được định nghĩa lại. Đôi khi nó chỉ cần được mở rộng để chứa đựng nhiều hơn về con người chúng ta. Một người đàn ông không cần phải từ chối bản chất nam tính để trở nên trọn vẹn; anh ta có thể định nghĩa lại nó để bao gồm sự nhạy cảm, lòng tốt và sự yếu đuối. Một nhà lãnh đạo không cần phải ngừng lãnh đạo; cô ấy có thể lãnh đạo bằng sự đồng cảm thay vì kiểm soát, và hợp tác thay vì quyền

Không bị ràng buộc

lực. Khi chúng ta mở rộng một vai trò thay vì trốn tránh nó, chúng ta cho phép bản thân phát triển bên trong nó. Chúng ta tạo không gian cho toàn bộ con người của mình được thở.

Có lẽ, chúng ta là những người quan sát những thay đổi này, sự nhận thức vẫn còn nguyên vẹn trong khi hoàn cảnh, vai trò, và danh tính xung quanh chúng ta thay đổi. Góc nhìn này mời gọi chúng ta nhìn nhận danh tính không phải là thứ cố định hay mất mát, mà là thứ linh hoạt. Một thứ liên tục thích nghi với cái mới trong khi vẫn giữ vững một lõi không thay đổi của sự tự nhận thức.

Danh tính trong chuyển động:

Khi chúng ta để các yếu tố bên ngoài kiểm soát mình, chúng ta đánh mất quyền lực của mình. Một cuộc chia tay, mất việc làm hoặc sự chuyển đổi trong cuộc sống có thể cảm thấy như một cuộc khủng hoảng danh tính, nhưng nó cũng có thể là cơ hội để tự hỏi mình những câu hỏi sâu sắc: Tôi là ai mà không có những điều này? Tôi muốn trở thành ai? Tôi chỉ đang phản ứng với cuộc sống?

Có lẽ câu trả lời là chúng ta không phải là những bản sắc cố định, mà là những thực thể luôn thay đổi và phát triển. Có lẽ bản sắc của chúng ta luôn trong trạng thái chuyển động. Khi chúng ta buông bỏ nhu cầu phải phù hợp

Emily Maroutian

với một khuôn mẫu hay ép buộc người khác vào khuôn mẫu đó, chúng ta sẽ trải nghiệm một cảm giác tự do sâu sắc hơn. Sự tự do này giống như hít thở không khí trong lành sau khi ở trong một không gian chật hẹp; nó mở rộng tầm nhìn của chúng ta và cho phép chúng ta nhìn nhận bản thân và người khác một cách rõ ràng hơn.

Trên thực tế, điều này có nghĩa là đặt câu hỏi về những vai trò và nhãn mác mà chúng ta đã chấp nhận, và tự hỏi liệu chúng có phù hợp với con người mà chúng ta muốn trở thành hay không. Điều này có nghĩa là cho phép bản thân khám phá những sở thích mới, chấp nhận những vai trò khác nhau và định nghĩa lại giá trị của mình. Nó cũng bao gồm việc mở rộng sự khoan dung này cho người khác bằng cách không phán xét và duy trì sự tò mò về sự phức tạp của họ.

Khi buông bỏ, chúng ta mở ra cánh cửa cho vô vàn khả năng kết nối, phát triển và thấu hiểu. Chúng ta bắt đầu nhìn nhận bản thân và người khác không phải qua những nhãn mác, mà là những biểu hiện sống động của tiềm năng. Chúng ta có thể ôm trọn toàn bộ bản chất của mình và dành sự thấu hiểu tương tự cho những người xung quanh.

Vậy, bạn là ai? Bạn là những vai trò bạn đảm nhận, những niềm tin bạn giữ và những nhãn mác bạn đã chấp

Không bị ràng buộc

nhận? Hay bạn là bản chất linh hoạt và không ngừng phát triển, vẫn tồn tại dù những vai trò và nhãn mác đó thay đổi? Bạn có phải là điều gì đó sâu sắc hơn những gì người khác nhận thấy? Những câu hỏi này thách thức chúng ta nhìn xa hơn bề mặt và kết nối lại với bản chất thật của chính mình.

Bằng cách gắn kết bản sắc của mình với điều gì đó lớn lao hơn những định nghĩa bên ngoài, chúng ta có thể đón nhận tự do để phát triển, thích nghi và khám phá lại bản thân liên tục, bất kể điều đó trông như thế nào hay người khác cảm nhận ra sao. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống không phải về việc bị định nghĩa; nó đơn giản là về *việc tồn tại*. Nó là về *cuộc sống*, năng lượng, dòng chảy và sự chuyển động.

Danh tính như sự sáng tạo:

Nếu bản sắc không chỉ là thứ chúng ta tạo ra, mà bản thân nó cũng tạo ra thì sao? Bản sắc không chỉ là bộ trang phục chúng ta mặc; nó là một quá trình hoạt động. Nó không bị chôn vùi dưới cuộc sống; nó được dệt vào chính cuộc sống. Mỗi lần chúng ta nói với thế giới về bản thân mình, mỗi lần chúng ta hành động dựa trên niềm tin về bản thân, chúng ta không chỉ tiết lộ bản sắc; chúng ta đang xây dựng thông qua nó. Chúng ta đang định hình thế giới xung

Emily Maroutian

quanh thông qua sự hiểu biết về bản thân. Chúng ta di chuyển trong thế giới dựa trên cách chúng ta nhìn nhận bản thân.

Bản thân không chỉ là một hóa thạch chúng ta đào lên từ quá khứ. Nó là một bản thiết kế chúng ta viết cho tương lai. Người mà chúng ta tin rằng mình là ai trở thành kiến trúc sư của thực tại của chúng ta. Nếu chúng ta tin rằng mình không xứng đáng, chúng ta sẽ xây dựng một cuộc sống xác nhận điều đó. Nếu chúng ta tin rằng mình mạnh mẽ, chúng ta sẽ xây dựng một cuộc sống phản ánh điều đó. Danh tính không chỉ là một tấm gương; nó còn là một máy chiếu. Nó không chờ đợi thực tại xác nhận nó. Nó tạo ra một thực tại phù hợp với nó. Người mà chúng ta tin rằng mình là ai trở thành giới hạn hoặc điểm xuất phát cho những gì chúng ta cho phép bản thân có, là hoặc làm.

Điều chúng ta tin rằng mình là ai – “Tôi là” – không chỉ định hình hành vi của chúng ta, mà còn định hình thế giới chúng ta sống. Niềm tin này hoạt động như một bộ lọc, một ống kính. Nó nhuộm màu những gì chúng ta thấy, cách chúng ta diễn giải người khác và cách chúng ta diễn giải bản thân. Nếu ống kính của bạn nói, “Tôi không đủ tốt,” thì mọi thứ trở thành bằng chứng cho niềm tin đó. Lời khen ngợi trở nên đáng ngờ. Cơ hội trở nên khó với tới. Sự từ

Không bị ràng buộc

chối trở nên không thể tránh khỏi. Những người xung quanh chúng ta bắt đầu đóng vai trò của họ trong câu chuyện của chúng ta. Nhưng khi ống kính chuyển sang “Tôi là một con người trọn vẹn” hoặc “Tôi được phép mắc lỗi”, thì cuộc sống đó bắt đầu trông khác đi. Đó là sức mạnh sáng tạo của danh tính. Chúng ta không chỉ phản ứng với cuộc sống, mà còn định hình nó. Chúng ta “kích hoạt” nó thông qua danh tính và hành vi của mình.

Hầu hết sự thay đổi xảy ra khi chúng ta điều chỉnh hành vi của mình, nhưng sự chuyển hóa xảy ra khi chúng ta buông bỏ bản sắc đã tạo ra hành vi đó ngay từ đầu. Bạn có thể cố gắng phá vỡ thói quen, điều này thường không thành công, hoặc bạn có thể buông bỏ phần bản thân cần thói quen đó để cảm thấy trọn vẹn, được công nhận, yêu thương hoặc an toàn.

Chúng ta có thể dành hàng năm trời cố gắng sửa chữa triệu chứng mà không bao giờ giải quyết nguyên nhân gốc rễ. Chúng ta có thể đọc mọi cuốn sách, tham gia mọi khóa học, và vẫn cảm thấy bế tắc, vì không có gì thay đổi cho đến khi bản sắc thay đổi. Nhưng khi chúng ta buông bỏ cái “Tôi là” cũ, cái bản ngã cần sự bảo vệ, công nhận hoặc kiểm soát, chúng ta mở ra cánh cửa cho một cách sống mới. Không phải là một phiên bản tốt hơn của cùng một câu chuyện, mà

Emily Maroutian

là một câu chuyện hoàn toàn khác.

Áp dụng vào thực tế:

Trở thành tác giả của bản sắc của bạn

Lưu ý người kể chuyện: Trong một ngày trọn vẹn, hãy nhận thức về dòng suy nghĩ bên trong sử dụng "Tôi là..." Mỗi khi bạn nhận ra nó, dù là "Tôi mệt mỏi", "Tôi quá nhiều", "Tôi không giỏi điều này" — hãy dừng lại. Hỏi bản thân: Đây là sự thật hay thói quen? Đây có phải là bản sắc mà tôi muốn mang theo không? Bạn không cố gắng thay đổi suy nghĩ ngay lập tức. Chỉ quan sát. Nhận thức là hành động giải phóng đầu tiên. Đó là bước một.

Thách thức một nhãn hiệu: Chọn một nhãn hiệu cá nhân, ghi chép về cách nó đã định hình hành vi của bạn. Hỏi bản thân: Nếu không gắn bó với nhãn hiệu này, tôi sẽ làm gì khác? Tôi là ai với nhãn hiệu này? Tôi được kỳ vọng sẽ hành động hoặc cư xử như thế nào qua nó? Tôi có muốn giữ nó không? Việc mở rộng hoặc loại bỏ hoàn toàn nó sẽ có ý nghĩa gì?

Quan sát mà không giả định: Trong một ngày, hãy cố ý

Không bị ràng buộc

tránh giả định về danh tính hoặc niềm tin của ai đó dựa trên ngoại hình, nghề nghiệp hoặc quan điểm chính trị/tôn giáo của họ. Thay vào đó, hãy đặt câu hỏi hoặc tò mò về con người thật của họ. Suy ngẫm về cách điều này thay đổi cách tương tác của bạn. Đôi khi, việc giải phóng người khác khỏi danh tính của họ trước khi chúng ta có thể giải phóng bản thân mình lại đơn giản hơn. Thói quen giải phóng người khác khỏi những định kiến sẽ ảnh hưởng đến cách bạn bắt đầu nhìn nhận bản thân. Không quan trọng bạn bắt đầu thực hành ở đâu; điều quan trọng là bạn thực hành.

Câu hỏi để tự phản tỉnh:

Tôi là ai mà không có những nhãn mác ồn ào?

Điều gì trong bản sắc của tôi đã được thừa hưởng một cách vô thức qua văn hóa, gia đình, tôn giáo hoặc sự sống còn mà có thể không còn phù hợp nữa? (Hãy chú ý đến những gì cảm thấy bị áp đặt thay vì được lựa chọn tự do.)

Những câu nói "Tôi là..." nào đang âm thầm định hình cách tôi nhìn nhận bản thân ngày nay? (Ví dụ: "Tôi không đáng yêu", "Tôi là người có trách nhiệm", "Tôi quá nhiều", v.v. Chúng đến từ đâu? Chúng có còn phục vụ bạn không?

Emily Maroutian

Chúng đang hạn chế bạn như thế nào?)

Khi tôi tưởng tượng việc buông bỏ một trong những danh tính đó, những cảm xúc nào xuất hiện – sợ hãi, nhẹ nhõm, kháng cự, buồn bã? (Hãy để bản thân cảm nhận chi phí của việc giữ chặt và rủi ro của việc buông bỏ.)

Danh tính nào tôi sẵn sàng phát triển thành bây giờ? Câu nói “Tôi là” mới nào sẽ phù hợp với cuộc sống tôi muốn tạo ra? (Nó không cần phải hoành tráng. Nó chỉ cần là sự thật.)

Cách tôi nhìn nhận người khác thay đổi như thế nào khi tôi cảm thấy an toàn và vững vàng trong chính bản thân mình? (Tôi có ít phán xét hơn? Ít cạnh tranh hơn? Kết nối nhiều hơn? Tôi có vui vẻ, cởi mở và tử tế hơn không?)

Tôi đã bao giờ nhầm lẫn một định kiến với danh tính của ai đó hoặc của chính mình chưa? Điều gì xảy ra khi tôi nhìn sâu hơn? (Khám phá một trải nghiệm mà nhận thức của bạn đã thay đổi.)

Nếu tôi buông bỏ con người mà tôi được dạy để trở thành, tôi có thể trở thành ai? (Hãy cho phép bản thân suy ngẫm về

Không bị ràng buộc

điều đó.)

Sở thích / Phán xét

Con người tự nhiên nhận ra sự khác biệt giữa nhau và trong môi trường xung quanh. Chúng ta quan sát sự khác biệt ở con người, địa điểm và vật thể như một phần của cách chúng ta hiểu thế giới. Dù đó là màu da của ai đó, ngôn ngữ họ nói hay truyền thống họ theo đuổi, việc nhận ra sự khác biệt là một phần của bản năng bẩm sinh của chúng ta. Khả năng này giúp chúng ta thích nghi với những không gian lạ lẫm và phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn.

Bên cạnh những sự khác biệt đó, chúng ta cũng phát triển những sở thích – xu hướng hướng tới những trải nghiệm, con người và ý tưởng mang lại cảm giác quen thuộc, an toàn hoặc thú vị. Những sở thích này được hình thành bởi cách chúng ta được nuôi dưỡng, văn hóa, giá trị và ký ức. Theo thời gian, chúng ta bắt đầu ưa chuộng một số

Không bị ràng buộc

biểu hiện của cuộc sống hơn những biểu hiện khác, thường mà không đặt câu hỏi về nguồn gốc của những xu hướng đó.

Khi chúng ta đã xây dựng được bản sắc của mình, sở thích thường phản ánh nhiều hơn chỉ là sở thích cá nhân. Chúng phản ánh cách chúng ta đã được hình thành. Những điều chúng ta được khen ngợi, những điều chúng ta bị trừng phạt, những điều chúng ta phải trở thành để thuộc về cộng đồng của mình. Sở thích có vẻ vô hại, nhưng chúng thường mang theo trọng lượng của bản sắc.

Khi sở thích được gắn liền với phán xét, chúng mất đi tính hữu ích. Hãy so sánh giữa việc nói "Tôi thích mắt nâu" và "Mắt nâu tốt hơn mắt xanh". Câu đầu tiên thể hiện sở thích cá nhân; câu sau ngụ ý một hệ thống giá trị phân cấp. Nó gợi ý rằng một đặc điểm tự nhiên vượt trội hơn đặc điểm khác, tạo ra xung đột và so sánh không cần thiết.

Khi chúng ta bắt đầu gán nghĩa cho những khác biệt mà chúng ta quan sát ở người khác bằng cách gọi chúng là tốt hơn hay xấu hơn, đúng hay sai, chúng ta bước vào lĩnh vực phán xét. Điều bắt đầu như một quan sát trung lập dần trở thành một thứ bậc tinh vi. Chúng ta không chỉ nhận ra điều mình ưa thích; chúng ta đã xếp hạng nó. Và bằng cách đó, chúng ta bắt đầu tách biệt, giới hạn và đóng cửa bản thân

khỏi những điều chúng ta không hiểu.

Vấn đề không phải là sở thích; tất cả chúng ta đều có sở thích. Chúng được hình thành thông qua trải nghiệm của chúng ta với thế giới bên ngoài và với nhau. Từ những món ăn chúng ta thích đến những bộ quần áo chúng ta thấy hấp dẫn nhất, sở thích của chúng ta định hình cách chúng ta xuất hiện trong thế giới. Chúng là những biểu hiện cá nhân về gu thẩm mỹ, được hình thành bởi sự kết hợp của sinh học, giáo dục và trải nghiệm. Tất cả chúng ta đều có vô số sở thích trải rộng trên nhiều lĩnh vực.

Bạn có thể thích pizza hơn burger, xe đen hơn xe trắng, quần hơn váy, ngày lạnh hơn ngày nóng, nhân viên phục vụ thân thiện hơn nhân viên khó tính. Mỗi trải nghiệm đều thay đổi và định hình sở thích của chúng ta. Nhiều hơn điều này. Ít hơn điều kia. Nhưng điều gì xảy ra khi những sở thích này trở thành phán xét? Khi sở thích cá nhân của chúng ta không còn chỉ là về sự lựa chọn của bản thân mà trở thành tiêu chuẩn để đánh giá người khác?

Sở thích nói: “Đây là điều phù hợp với tôi.” Phán xét nói: “Đây là điều nên phù hợp với mọi người.” Một bên để lại không gian cho sự khác biệt; bên kia tìm kiếm sự đồng thuận, thường là vô thức. Sự chuyển đổi từ sở thích cá nhân sang giá trị được áp đặt có thể có hậu quả thực sự, đặc biệt

Không bị ràng buộc

khi nó củng cố những giá định về con người, văn hóa hoặc cách sống.

Đây là lúc những định kiến nội tại của chúng ta bắt đầu hình thành. Khi chúng ta liên tục coi sở thích của mình là ưu việt, chúng ta bắt đầu tin rằng cách của mình là đúng đắn. Niềm tin này sau đó trở thành lăng kính qua đó chúng ta đánh giá người khác, không chỉ là khác biệt mà còn là sai lầm, thấp kém hoặc thậm chí đe dọa.

Những phán xét im lặng ban đầu có thể nhanh chóng ăn sâu vào tư duy tập thể, được củng cố bởi văn hóa, truyền thống và lịch sử. Và mà không nhận ra, chúng ta bắt đầu nhầm lẫn sự quen thuộc với sự thật, và sự khác biệt với nguy hiểm.

Tạo ra những phán xét giá trị:

Khả năng nhận ra sự khác biệt được khắc sâu trong sinh học của chúng ta. Tổ tiên của chúng ta đã dựa vào khả năng nhận biết sự khác biệt trong môi trường xung quanh như một cơ chế sinh tồn. Việc nhận diện các mẫu hình khác biệt, như sự thay đổi thời tiết hoặc hành vi của động vật, giúp họ thích nghi và chuẩn bị cho những thách thức. Tương tự, việc nhận ra sự khác biệt giữa con người, như bạn bè so với đối thủ hoặc đồng minh so với người lạ, là điều quan trọng để

đảm bảo an toàn và xây dựng cộng đồng.

Xu hướng phân loại và phân biệt này là chức năng của não bộ trong việc xử lý lượng thông tin khổng lồ một cách nhanh chóng. Bằng cách phân loại thế giới thành các danh mục riêng biệt, não bộ tiết kiệm năng lượng và cho phép chúng ta đưa ra quyết định nhanh chóng.

Trong thời cổ đại, kỹ năng này cho phép con người đánh giá nhanh chóng nguy hiểm và cơ hội. Những khác biệt như trang phục lạ lẫm hoặc giọng nói khác biệt có thể báo hiệu sự hiện diện của một bộ tộc khác, giúp con người nguyên thủy quyết định liệu nên tiếp cận hay tránh xa tình huống đó.

Mặc dù quá trình này là thiết yếu cho sự sống còn, nó cũng gieo mầm cho những định kiến và giả định sau này ảnh hưởng đến cách chúng ta hiểu biết. Kỹ năng trung lập và cần thiết để nhận ra sự khác biệt ban đầu đã trở thành cách để đánh giá và xếp hạng sự khác biệt. Chúng ta không chỉ nhìn thấy sự khác biệt; chúng ta bắt đầu đo lường nó. Và đó là nơi sự rạn nứt bắt đầu: không phải trong hành động quan sát, mà trong ý nghĩa và giá trị mà chúng ta gán cho những gì quan sát được.

Một phán đoán giá trị xảy ra khi chúng ta gán cho một thứ giá trị hoặc ý nghĩa dựa trên niềm tin, sở thích hoặc

Không bị ràng buộc

chuẩn mực văn hóa của mình. Khác với quan sát trung lập, phán đoán giá trị phản ánh những diễn giải chủ quan có thể tạo ra các thứ bậc và chia rẽ. Ví dụ, nói "Bức tranh này tốt hơn bức kia" không phải là một tuyên bố sự thật; đó là một phán đoán giá trị dựa trên sở thích cá nhân hoặc tiêu chuẩn xã hội về điều gì làm cho nghệ thuật trở nên có giá trị. Tương tự, những phát ngôn như "Văn hóa này tiên tiến hơn" hoặc "Nghề nghiệp này quan trọng hơn" là những phán đoán giá trị thường phản ánh định kiến về sự ưu việt () hơn là sự thật khách quan. Tốt hơn ở khía cạnh nào? Tiêu chuẩn của ai được sử dụng làm thước đo thành công?

Nhận định giá trị ảnh hưởng đến cách chúng ta nhận thức thế giới và tương tác với người khác. Chúng tạo ra những thứ bậc không cần thiết bằng cách nâng cao một thứ trong khi âm thầm hạ thấp thứ khác. Ai đó có thể cho rằng bác sĩ quan trọng hơn người thu gom rác. Nhưng tôi mời họ tưởng tượng một thế giới không có dịch vụ thu gom rác. Bạn có thể sống cả đời mà không cần bác sĩ, nhưng hãy thử sống trong thành phố một tháng mà không có dịch vụ thu gom rác. Bỗng nhiên, định nghĩa về "quan trọng" bắt đầu thay đổi. Điều đó không có nghĩa là bác sĩ không quan trọng. Nó có nghĩa là chúng ta không cần xếp hạng đóng góp để công nhận giá trị của chúng.

Emily Maroutian

Các vai trò khác nhau phục vụ các nhu cầu khác nhau, và mỗi vai trò đều có vị trí của mình trong xã hội. Ai đó có thể coi một nghề nghiệp cao quý hơn nghề nghiệp khác, không phải vì một nghề nghiệp vốn dĩ tốt hơn, mà vì nó phù hợp với giá trị cá nhân của họ. Có thể họ đến từ một gia đình có truyền thống làm bác sĩ, hoặc có thể họ được dạy rằng y học là nghề nghiệp duy nhất thực sự.

Những phán đoán cá nhân này thường không được xem xét kỹ lưỡng. Và thế nhưng, chúng định hình cách chúng ta tiếp cận các mối quan hệ, lựa chọn nghề nghiệp và cơ hội trong cuộc sống.

Sự Sợ Hãi Trước Sự Khác Biệt:

Sự khác biệt là một sự thật không cần thêm ý nghĩa. Việc con người có màu da khác nhau không khác gì việc thừa nhận rằng hoa nở với nhiều sắc thái màu sắc khác nhau. Sự khác biệt tồn tại, nhưng nó không nhất thiết phải ngụ ý sự tách biệt hay bất bình đẳng. Không có ý nghĩa hay giá trị nào, chỉ có sự thật. Hoa hồng có tốt hơn hoa ly không? Trong ý nghĩa nào? Dựa trên tiêu chuẩn đẹp của ai?

Sự khác biệt trở thành hạt giống của sự chia rẽ khi chúng ta gán giá trị cho chúng bằng cách quyết định rằng một màu da, ngôn ngữ hoặc hệ thống tín ngưỡng nào đó là

Không bị ràng buộc

ưu việt hơn những cái khác. Chúng ta tạo ra sự tách biệt nuôi dưỡng tư duy "chúng ta và họ", khuyến khích thành kiến, sợ hãi và xung đột. Thách thức của chúng ta là tách biệt sự thật khỏi ý nghĩa mà chúng ta gán cho chúng. Bởi vì một khi ý nghĩa được thêm vào, nhận thức không còn trung lập; nó trở nên bị lọc. Chúng ta không chỉ thấy những gì có ở đó; chúng ta thấy những gì chúng ta được dạy để thấy.

Chúng ta hiếm khi nhìn thấy con người như họ vốn có. Chúng ta nhìn họ qua lăng kính của bản sắc cá nhân. Nhận thức không phải là một ô cửa sổ trong suốt. Nó là sự phản chiếu của bản thân, được chiếu lên thế giới. Nếu bạn không giống tôi, bạn là "người khác". Có thể nguy hiểm. Một mối đe dọa đối với bản sắc của tôi. Bạn có tốt hơn tôi không? Kém hơn tôi không? Có hại cho tôi không?

Sự khác biệt tạo ra không gian cho sự đa dạng mà không biến nó thành hệ thống phân cấp. Nhưng khi bản sắc của chúng ta cảm thấy bị đe dọa, khi chúng ta không chắc chắn về giá trị hay sự thuộc về của chính mình, những sự khác biệt đó trở thành những phán xét. Tâm trí vội vàng gán nhãn, xếp hạng và tách biệt để cố gắng tái thiết lập quyền kiểm soát.

Ngược lại với quan niệm phổ biến, phân biệt đối xử không chỉ là vấn đề của sự thiếu hiểu biết. Đôi khi nó xuất

Emily Maroutian

phát từ nỗi sợ hãi. Đó là nỗi sợ rằng sự tồn tại của người khác làm mất giá trị của chính chúng ta. Rằng sự thật của họ xóa bỏ sự thật của chúng ta. Rằng cách sống của họ thách thức quyền được tồn tại của chúng ta. Nhưng nỗi sợ đó chỉ tồn tại khi bản sắc trở nên mong manh, khi nó phụ thuộc vào sự so sánh để tồn tại.

Danh tính tôn giáo hoặc giới tính của người khác không đe dọa danh tính của chúng ta, trừ khi danh tính của chính chúng ta không an toàn. Sự tồn tại của một điều gì đó khác biệt với chúng ta không tự bản thân gây hại cho sự tồn tại của chúng ta. Tâm trí tạo ra mối đe dọa như một nỗ lực để bảo vệ và duy trì danh tính của chúng ta. Điều đó không có nghĩa là không có những mối đe dọa thực sự, mà chỉ là những mối đe dọa thực sự thường được tạo ra thông qua phản ứng với một "mối đe dọa được nhận thức" vốn không tồn tại ngay từ đầu.

Khi bản sắc được củng cố, nó không sợ sự khác biệt. Nó không tuyên chiến với sự khác biệt. Nó không ban hành luật chống lại sự khác biệt. Nó chào đón nó như một trải nghiệm thay thế. Vì vậy, để vượt qua sự phân biệt đối xử, chúng ta không chỉ cần những niềm tin mới về người khác; chúng ta cần một mối quan hệ lành mạnh với chính mình. Bởi vì khi chúng ta ngừng bảo vệ bản thân, chúng ta không

Không bị ràng buộc

còn cảm thấy cần phải tấn công người khác.

Hướng Nội:

Quá trình gán nghĩa cho sự khác biệt không chỉ dừng lại ở cách chúng ta nhìn nhận người khác; nó thường hướng vào bên trong, định hình cách chúng ta nhìn nhận bản thân. Chúng ta so sánh những đặc điểm, kỹ năng hoặc tính cách riêng biệt của mình với người khác. Và trong quá trình đó, đôi khi chúng ta quyết định rằng mình không đủ tốt. Sự phân biệt đối xử bên trong này tạo ra một hệ thống phân cấp trong tâm trí chúng ta, nơi chúng ta tự đặt mình ở vị trí thấp hơn người khác dựa trên những thiếu sót được nhận thức.

Ví dụ, bạn có thể nhìn vào thành tựu của người khác và nghĩ, “Tại sao tôi không thể thành công như họ?” hoặc quan sát ngoại hình của ai đó và nghĩ, “Tôi sẽ không bao giờ hấp dẫn như họ.” Những so sánh này xuất phát từ việc nhận ra sự khác biệt, nhưng chúng trở nên có hại khi chúng ta gán những phán xét tiêu cực vào sự khác biệt của chính mình. Thay vì tôn vinh những gì làm nên sự độc đáo của chúng ta, chúng ta sử dụng những sự khác biệt này như thước đo của sự thiếu sót hoặc thất bại.

Tư duy này có thể làm suy giảm lòng tự trọng và cản trở

Emily Maroutian

sự phát triển cá nhân. Bằng cách tập trung vào những gì chúng ta thiếu so với người khác, chúng ta bỏ qua những điểm mạnh và đóng góp của bản thân. Chính những điểm khác biệt định hình chúng ta lại trở thành nguồn gốc của sự nghi ngờ bản thân thay vì lý do để tự hào.

Loại phán xét nội tâm này thường dẫn chúng ta đến việc tìm kiếm ai đó để đặt dưới mình. Nếu so sánh với những người chúng ta cho là “cao hơn” khiến chúng ta cảm thấy nhỏ bé, chúng ta có thể vô thức tìm kiếm những người chúng ta cho là “thấp hơn” để khôi phục cảm giác giá trị.

Đây là một cơ chế đối phó; tinh tế, thường không được nói ra, nhưng đã ăn sâu vào tiềm thức. Chúng ta xây dựng những hệ thống phân cấp vô hình trong tâm trí vì đang cố gắng cân bằng cán cân của sự thiếu sót bản thân. Đây là cách vòng luẩn quẩn của sự phán xét duy trì chính nó, không chỉ bên ngoài mà còn bên trong. Chúng ta phán xét bản thân, làm tổn thương cảm xúc của chính mình, rồi phán xét người khác để bù đắp cho nỗi đau đó. Và bằng cách đó, chúng ta củng cố chính những hệ thống phân chia mà chúng ta mong muốn thoát khỏi.

Để chống lại điều này, chúng ta phải thực hành lòng từ bi với chính mình và thay đổi cách nhìn nhận sự khác biệt của mình. Thay vì xem chúng là khuyết điểm, chúng ta có

Không bị ràng buộc

thể xem chúng là những khía cạnh của sự cá nhân hóa. Và nếu chúng bị khóa chặt vào một danh tính mà không cho phép chữa lành và sự toàn vẹn, chúng ta phải xem xét những khía cạnh đó của danh tính và thay đổi chúng, dù là bằng cách buông bỏ hay viết lại.

Điều quan trọng là chấp nhận những khác biệt của mình mà không phán xét. Chúng ta có thể nuôi dưỡng một mối quan hệ lành mạnh hơn với chính mình và phát triển một cảm giác tự trọng lớn hơn trong toàn thể nhân loại. Điều này, ngược lại, sẽ tạo ra một mối quan hệ lành mạnh hơn với người khác. Chúng ta sẽ không còn sử dụng người khác làm lý do để cảm thấy tốt hơn hoặc tệ hơn về bản thân mình.

Không có gì là tốt hơn hay xấu hơn, chỉ có sự khác biệt. Hãy tưởng tượng bạn đang nghe một bản giao hưởng. Mỗi nhạc cụ có âm thanh riêng biệt, nhưng khi kết hợp lại, chúng tạo nên một bản nhạc hài hòa và đẹp đẽ. Sự khác biệt giữa các nhạc cụ là yếu tố quan trọng tạo nên vẻ đẹp của bản nhạc. Violin không vượt trội hơn flute. Cả hai đều cần thiết cho bản giao hưởng. Tương tự, khi chúng ta nhìn nhận sự khác biệt cá nhân mà không phán xét, chúng ta có thể thấy đóng góp của chúng vào bức tranh tổng thể của nhân loại.

Emily Maroutian

Ở mức tốt nhất, việc nhận ra sự khác biệt có thể làm giàu cuộc sống của chúng ta. Sự khác biệt giữa chúng ta – văn hóa, quan điểm và trải nghiệm – mang lại cơ hội học hỏi và phát triển. Chúng mở rộng tầm nhìn về nhân loại và khuyến khích sự tôn trọng lẫn nhau. Ví dụ, thừa nhận những hương vị độc đáo của các món ăn từ khắp nơi trên thế giới cho phép chúng ta tôn vinh sự phong phú của đa dạng văn hóa. Nhận ra những truyền thống sáng tạo khác nhau, như âm nhạc, phim ảnh và nghệ thuật, mở rộng sự đánh giá của chúng ta về sự sáng tạo và biểu đạt. Việc áp dụng những tiến bộ trong y học, công nghệ và đổi mới có thể cải thiện cách sống của chính chúng ta.

Khi chúng ta tôn vinh sự khác biệt, chúng ta tạo ra một môi trường nơi sự đa dạng được coi trọng và tôn trọng. Tự do này cho phép chúng ta vượt qua sự dung thứ và bước vào không gian của sự tò mò và kết nối chân thành. Sự khác biệt không còn được xem là mối đe dọa mà là cơ hội để mở rộng sự hiểu biết của chúng ta về thế giới và nhau.

Sở thích mà không phán xét:

Nhiều sự chia rẽ mà chúng ta trải qua trên thế giới là do con người tạo ra. Quốc tịch, biên giới, tôn giáo, chính trị, tiền bạc và kinh tế đều là những cấu trúc do con người tạo

Không bị ràng buộc

ra để tổ chức xã hội. Những cấu trúc này không bản thân chúng là vấn đề, nhưng ý nghĩa và giá trị mà chúng ta gán cho chúng thường là vấn đề.

Bạn có thể lập luận rằng một số sự khác biệt không phải do con người tạo ra. Đúng, tôi có đôi mắt màu nâu xanh, còn bạn có đôi mắt màu xanh. Đó là một sự khác biệt thực sự, tự nhiên. Nhưng liệu đó có phải là lý do để gây ra xung đột ? Liệu một trong hai có tốt hơn bản chất so với cái kia? Theo ai? Những sự khác biệt này, dù thực sự tồn tại, chỉ có ý nghĩa khi chúng ta gán cho chúng ý nghĩa đó. Đôi mắt màu nâu xanh không "tốt hơn" hay "xấu hơn" đôi mắt màu xanh; chúng đơn giản là khác nhau. Khi chúng ta biến những sự khác biệt này thành phán xét, chúng ta tạo ra sự chia rẽ nơi không cần thiết.

Hơn nữa, không phải tất cả sở thích đều xuất phát từ mong muốn. Một số xuất phát từ sự phòng thủ. Đôi khi chúng ta không chọn thứ gì đó vì mong muốn; chúng ta chọn thứ khiến chúng ta cảm thấy an toàn. Chúng ta đồng tình với những ý tưởng, con người, thẩm mỹ hoặc hành vi củng cố cảm nhận về bản thân mà chúng ta tin là đúng. Không phải vì chúng nói lên linh hồn chúng ta, mà vì chúng bảo vệ hình ảnh của chúng ta. Ego của chúng ta bám víu vào những gì bảo tồn danh tính và chống lại những gì đe dọa

nó. Đó là lúc sở thích trở thành phán xét; khi sự khác biệt của ai đó trở thành bằng chứng rằng chúng ta sai. Hoặc tệ hơn, bằng chứng rằng chúng ta có thể không tồn tại như chúng ta tin là đúng.

Càng không chắc chắn về giá trị của bản thân, chúng ta càng trở nên cứng nhắc về những gì mình thích, những gì mình cho phép và những gì mình chấp nhận. Sở thích của chúng ta chuyển từ việc theo đuổi niềm vui sang việc theo đuổi sự kiểm soát. “Đây là cách duy nhất đúng.” “Đây là loại người duy nhất tốt.” “Đây là niềm tin duy nhất hợp lệ.”

Chúng ta sử dụng sở thích như một thanh kiếm. Không phải để thể hiện sự thật, mà để bảo vệ một cảm giác tự tôn mong manh. Tuy nhiên, khi chúng ta cảm thấy vững chắc với bản thân, sở thích của chúng ta trở nên tinh tế hơn. Chúng không còn cần phải thống trị. Chúng ta không còn cần người khác đồng ý để cảm thấy đúng. Chúng ta có thể đơn giản nói, “Đây là điều tôi thích,” và dừng lại ở đó.

Một sở thích đã được chữa lành là một điều yên lặng. Nó không la hét. Nó không làm xấu hổ. Nó mở ra như một cánh cửa, không phải là một bức tường. Khi chúng ta nhận ra rằng sở thích là chủ quan, chúng ta mở cánh cửa cho sự hiểu biết và chấp nhận. Chúng ta có thể cho phép người khác có sở thích của họ mà không cảm thấy cần phải bảo vệ

Không bị ràng buộc

sở thích của mình. Tư duy này nuôi dưỡng sự tôn trọng lẫn nhau và khuyến khích sự tò mò về những quan điểm và sở thích đa dạng tồn tại trên thế giới.

Chúng ta không phân loại người khác dựa trên màu tóc hay màu mắt. Tại sao chúng ta lại phân biệt họ dựa trên màu da? Người ta không phân biệt các thành viên trong gia đình có tóc nâu với những người có tóc vàng. Họ có ngồi ở những bàn khác nhau trong các bữa tiệc gia đình không? Chúng ta có thực sự "nhìn thấy" sự khác biệt ở họ không? Vậy tại sao màu da lại là lý do chấp nhận được để phân biệt?

Điều này đặt ra một câu hỏi quan trọng khác: Bao nhiêu sự khác biệt là chấp nhận được trước khi ai đó trở thành "người khác"? Ngưỡng của "sự khác biệt" là gì? Chúng ta được phép ưa thích bao nhiêu sự khác biệt mà không bị dán nhãn là " " khác biệt cơ bản? Liệu sở thích của chúng ta có thể khác nhau mà không làm chúng ta trở nên khác biệt? Liệu màu mắt, màu da hay niềm tin của chúng ta có thể khác nhau mà không tạo ra sự chia rẽ? Ranh giới ở đâu? Ai vẽ ra nó? Tại sao tất cả chúng ta lại quyết định tuân theo nó một cách mù quáng?

Sự thật là sự khác biệt của chúng ta không nhất thiết phải định nghĩa giá trị của chúng ta. Chúng là một phần của

Emily Maroutian

chúng ta, nhưng không quyết định giá trị của chúng ta. Đối với mọi khía cạnh của con người bạn, luôn có ai đó trên thế giới có quan điểm trái ngược. Nếu bạn là người da trắng, ai đó là người da đen. Nếu bạn là phụ nữ, ai đó là nam giới. Nếu bạn ủng hộ chủ nghĩa cộng sản, ai đó ủng hộ chủ nghĩa tư bản. Nếu bạn là người dị tính, ai đó là người đồng tính.

Ở một nơi khác trên thế giới, mỗi đặc điểm này có thể được nhìn nhận qua một lăng kính hoàn toàn khác. Điều được chấp nhận ở đây có thể không được chấp nhận ở đó. Điều được ca ngợi ở đó có thể bị phán xét ở đây. Tất cả đều tương đối tùy thuộc vào vị trí của bạn và những người bạn đứng cùng.

Đó là lý do tại sao việc nhận thức được khi chúng ta bắt đầu phán xét là điều thiết yếu. Khi chúng ta nhận ra mình đang cảm thấy chia rẽ và phê phán, chúng ta có thể dừng lại và suy ngẫm về suy nghĩ của mình. Tại sao chúng ta cảm thấy cần phải gắn nhãn một điều gì đó là tốt hơn điều khác? Sự phán xét này nói lên điều gì về những bất an hoặc thành kiến của chính chúng ta? Bằng cách đặt câu hỏi về những giả định của mình, chúng ta có thể bắt đầu phá vỡ những hệ thống phân cấp mà chúng ta đã tạo ra trong tâm trí.

Quá trình này đòi hỏi sự khiêm tốn và nhận thức về bản thân. Nó yêu cầu chúng ta nhận ra những cách mà chúng ta

Không bị ràng buộc

đã được điều kiện hóa để nhìn nhận thế giới và thách thức những quan điểm đó. Nó mời gọi chúng ta thay thế phán xét bằng sự tò mò, đặt câu hỏi thay vì đưa ra kết luận, và xem sự khác biệt như cơ hội để phát triển thay vì là mối đe dọa.

Khi chúng ta chấp nhận sở thích mà không phán xét, chúng ta tạo ra không gian cho tất cả chúng ta phát triển. Chúng ta cho phép bản thân và người khác tồn tại như những cá thể duy nhất, không bị gánh nặng bởi nhu cầu phải tuân theo hoặc cạnh tranh. Trong không gian này, sự khác biệt trở thành nguồn cảm hứng và vẻ đẹp, chứ không phải lý do cho hận thù hay chia rẽ.

Chánh niệm là chìa khóa:

Việc đi qua ranh giới giữa sự phân biệt và phân biệt đối xử đòi hỏi sự tự nhận thức và ý định. Nó bao gồm việc đặt câu hỏi về những giả định của chúng ta và thách thức những định kiến mà chúng ta đã hấp thụ. Khi chúng ta nhận ra một sự khác biệt, chúng ta có thể dừng lại và tự hỏi mình: Liệu tôi chỉ đang quan sát sự khác biệt này hay tôi đang gán giá trị cho nó? Sự khác biệt này có ý nghĩa gì đối với tôi, và tại sao? Liệu tôi có đang đánh giá một thứ là tốt hơn hay xấu hơn thứ khác? Liệu tôi có đang gán giá trị cho

thứ gì đó dựa trên sở thích cá nhân của mình?

Khi bạn nhận ra mình đang đưa ra phán đoán giá trị, hãy dừng lại và chuyển đổi nó thành quan sát trung lập. Ví dụ, thay vì nói “Loại nhạc đó tệ”, hãy nói “Loại nhạc đó không hợp với tôi. Tôi thích...”

Thực hành chánh niệm theo cách này giúp chúng ta tách biệt sở thích cá nhân khỏi các hệ thống phân cấp được áp đặt. Nó cũng mở ra cánh cửa cho sự hiểu biết và đồng cảm sâu sắc hơn. Bạn có thể không thích thể loại nhạc đó, nhưng điều đó không sao nếu người khác thích. Bằng cách thừa nhận rằng những phán đoán của chúng ta là chủ quan, chúng ta tạo ra không gian cho quan điểm và trải nghiệm của người khác tồn tại song song với quan điểm của chính mình.

Bằng cách thực hành chánh niệm, chúng ta có thể rèn luyện bản thân để nhìn nhận sự khác biệt như cơ hội thay vì mối đe dọa. Chúng ta có thể trân trọng sự cá nhân hóa mà không rơi vào phán xét hay thành kiến. Thực hành này không chỉ làm giàu cho các tương tác của chúng ta mà còn củng cố khả năng xây dựng cộng đồng bao dung.

Khi chúng ta học cách tôn vinh sự khác biệt mà không phân biệt đối xử, chúng ta chuyển trọng tâm từ sự tách biệt sang kết nối. Chúng ta bắt đầu nhìn thấy nhân tính trong

Không bị ràng buộc

mỗi con người, nhận ra rằng mặc dù chúng ta có thể khác nhau ở một số khía cạnh, chúng ta chia sẻ một bản chất chung. Quan điểm này nuôi dưỡng sự đồng cảm, tôn trọng và hợp tác.

Sự khác biệt không phải là vấn đề; chúng chưa bao giờ là vấn đề. Vấn đề nằm ở những ý nghĩa mà chúng ta gán cho chúng. Bằng cách tách biệt sự thật khỏi phán xét, chúng ta có thể biến sự khác biệt thành cơ hội cho sự phát triển và chấp nhận. Bằng cách đó, chúng ta tôn vinh sự phức tạp của thế giới và vẻ đẹp của sự đa dạng mà không mất đi sự nhân văn chung kết nối tất cả chúng ta.

Áp dụng vào thực tế:

Sự rõ ràng mà không tách biệt

Tìm ra sự khác biệt: Hãy quan sát một khía cạnh trong cuộc sống của bạn nơi bạn thường so sánh với người khác (ví dụ: ngoại hình, lối sống hoặc thành tựu). Ghi nhận sự khác biệt mà không đánh giá tốt xấu. Thực hành nói: “Điều này khác biệt, không tốt hơn hay xấu hơn.” Không sao nếu người này có điều gì đó mà tôi không muốn. Không sao nếu người này trông khác với những gì tôi quen thuộc. Không sao nếu người này sống cuộc đời khác với tôi. Điều đó không có

Emily Maroutian

nghĩa là đúng hay sai, chỉ là khác biệt. Chúng ta đều có thể tồn tại.

Thực hành Phân biệt Có ý thức: Trong một ngày, quan sát những nhãn mác nội tâm mà bạn gán cho người khác, ý tưởng hoặc hành vi, đặc biệt là những nhãn mác khiến bạn cảm thấy “tốt hơn” hoặc “kém hơn”. Thay vì phản ứng, hãy tự hỏi: Đây là sở thích? Sợ hãi? Phòng thủ? Giá trị? Mục tiêu không phải là phán xét phán xét. Mục tiêu là mang ánh sáng đến nó và xem liệu nó vẫn phục vụ cho sự chính trực của bạn. Bạn có muốn tiếp tục suy nghĩ những suy nghĩ này không? Chúng phục vụ bạn như thế nào? Chúng thực sự phục vụ bạn không? Chúng thực sự làm cuộc sống của bạn tốt hơn, hay chỉ làm cho cái tôi của bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân?

Phân biệt Sở thích và Phán xét: Liệt kê ba sở thích của bạn, sau đó tự hỏi: Tôi có phán xét những người có sở thích khác biệt không? Tại sao hay tại sao không? Nhận ra những phán xét và định hình lại chúng thành sự khác biệt trung lập. Bạn có thể chấp nhận sự khó chịu từ sở thích của người khác không? Bạn có thể để họ là chính họ mà không cố gắng thay đổi họ không?

Không bị ràng buộc

Sở thích mà không so sánh: Khi gặp sở thích của người khác khác với sở thích của bạn, hãy tập hỏi: Tôi có thể học được gì từ sở thích của họ? Nó mở rộng hoặc bổ sung cho quan điểm của tôi về thế giới như thế nào?

Theo dõi một sở thích: Chọn một sở thích mạnh mẽ mà bạn có — về lối sống, hành vi, giá trị hoặc ngoại hình — và nhẹ nhàng truy tìm nguồn gốc của nó. Hãy tự hỏi: Nó đến từ đâu? Nó vẫn còn là của tôi không? Nó liên quan đến mong muốn, hay là về sợ hãi và phòng thủ? Mục tiêu không phải là thay đổi nó, mà là hiểu nó. Sự nhận thức biến sự cứng nhắc thành sự lựa chọn.

Câu hỏi cho sự phản tỉnh:

Điều gì làm nên con người tôi?

Trong những cách nào tôi đã nhầm lẫn sở thích của mình với sự phán xét của người khác? (Khám phá nơi sự lựa chọn cá nhân biến thành so sánh im lặng.)

Tôi đã bao giờ nhầm lẫn sự khác biệt của ai đó là mối đe dọa đối với danh tính của mình chưa? (Điều gì có thể xảy ra nếu

Emily Maroutian

tôi tiếp cận với sự tò mò thay vì sợ hãi?)

Ở đâu tôi vẫn định nghĩa bản thân bằng những gì tôi không phải, thay vì là ai tôi thực sự là? (Liệu tôi có thể chuyển từ sự tách biệt sang sự rõ ràng?)

Những sự phân biệt mới nào tôi sẵn sàng thực hiện về bản thân mình và những gì tôi không phải? (Không phải để đối lập với người khác, mà là để phù hợp với sự thật của chính mình.)

Những sở thích nào của tôi xuất phát từ niềm vui, và những sở thích nào xuất phát từ sợ hãi hoặc tự bảo vệ? (Lưu ý điều gì mang lại cảm giác mở rộng so với điều gì mang lại cảm giác phòng thủ.)

Tôi đã bao giờ phán xét ai đó chỉ vì họ đưa ra một lựa chọn khác với lựa chọn của tôi chưa? (Phần nào trong tôi cảm thấy bị đe dọa bởi sự khác biệt của họ?)

Ở đâu sở thích của tôi trở thành những quy tắc cứng nhắc về bản thân, người khác hoặc thế giới? (Những quy tắc đó có giúp tôi cảm thấy tự do hơn hay bị giới hạn hơn?)

Không bị ràng buộc

Những tiêu chuẩn cá nhân nào tôi đã nhầm lẫn với những chân lý phổ quát? (Ở đâu tôi đã nhầm lẫn sự thoải mái với sự đúng đắn?)

Tôi đang cố gắng chứng minh hay bảo vệ điều gì thông qua sở thích của mình? (Sở thích đó củng cố danh tính nào? Và liệu danh tính đó có còn là của tôi không? Tôi có muốn giữ nó không? Tại sao?)

Tôi có thể cho phép ai đó sống theo cách khác mà không cần phải gắn nhãn cho họ là sai lầm không? (Điều gì khiến điều đó khó khăn? Điều gì khiến điều đó trở nên khả thi? Tôi cần phải đúng về điều gì? Tôi có thể buông bỏ và cho phép họ sống cuộc đời của họ không?)

Tự phản tỉnh / Dựng hình

Chúng ta trải nghiệm cuộc sống qua lăng kính của chính bản sắc của mình. Qua lăng kính của quá khứ, nỗi đau và sự lập trình của chúng ta. Tùy thuộc vào những gì chúng ta đã trải qua, lăng kính đó có thể làm rõ hoặc làm méo mó những gì chúng ta thấy. Nó có thể đưa chúng ta gần hơn với sự thật của mình, hoặc xa hơn khỏi nó. Đó là nơi tự phản tỉnh và sự phóng chiếu tách biệt.

Tự phản tỉnh là quá trình hướng nội với sự thành thật, tò mò và lòng trắc ẩn. Đó là sự sẵn lòng xem xét suy nghĩ, hành vi và mô hình cảm xúc của chính mình mà không phán xét. Đó là cách chúng ta trưởng thành, cách chúng ta chữa lành, cách chúng ta tìm ra sự thật về bản thân mình dưới lớp ồn ào.

, ngược lại, là điều ngược lại. Thay vì nhìn vào bên

Không bị ràng buộc

trong, chúng ta đổ dồn thế giới nội tâm của mình lên người khác và sau đó phán xét hoặc làm họ xấu hổ vì điều đó. Chúng ta sử dụng việc người khác như một tấm màn che cho nỗi đau chưa được thừa nhận hoặc chưa được xử lý của mình.

Nếu chúng ta xấu hổ về điều gì đó trong bản thân, chúng ta có thể phán xét điều đó ở người khác. Nếu chúng ta cảm thấy vô lực, chúng ta có thể chỉ trích những người mà chúng ta cho là mạnh mẽ hơn. Nếu chúng ta mang theo nỗi buồn chưa được xử lý, chúng ta có thể gọi người khác là "quá cảm xúc". Điều này không phải vì chúng ta tàn nhẫn; mà vì chúng ta từ chối nhìn nhận nó trong chính mình.

Nỗi đau chưa được kiểm tra phải đi đâu đó, nếu không nó sẽ hủy hoại tâm hồn chúng ta. Vì vậy, sự lựa chọn vô thức trở thành việc làm xấu hổ người khác. Để chiếu nó lên người khác, để phán xét, để chế giễu, và có thể thậm chí hủy hoại khía cạnh đó trong người khác.

Dựng lên xảy ra khi chúng ta từ chối tự phản tỉnh. Dễ dàng hơn để nhìn thấy vấn đề bên ngoài chúng ta hơn là đối mặt với nó bên trong chúng ta. Nhưng sự dễ dàng đó không chỉ tạm thời, nó là ảo tưởng. Điều bắt đầu như một cơ chế phòng vệ có thể nhanh chóng trở thành một mô thức. Một mô thức làm méo mó nhận thức của chúng ta, gây tổn

thương cho các mối quan hệ và giữ chúng ta mắc kẹt trong những câu chuyện của quá khứ.

Tất cả chúng ta đều đã từng làm điều đó, và tất cả chúng ta đều đã ở cả hai phía của nó. Việc chiếu xạ nỗi đau chưa được giải quyết lên người khác là điều rất con người. Đó là cách tâm trí tự bảo vệ mình khỏi sự hủy diệt tự . Tuy nhiên, nếu chúng ta không chú ý, chúng ta sẽ không nhận ra rằng điều đó đang xảy ra. Chúng ta sẽ tiếp tục phản ứng. Tiếp tục đổ lỗi. Tiếp tục tự vệ trước những mối đe dọa từ quá khứ. Những mối đe dọa không còn tồn tại. Những mối đe dọa có thể chưa bao giờ tồn tại ngay từ đầu.

Đây là lời mời để nhìn sâu hơn. Để nhận ra sự khác biệt giữa những gì bạn đang thấy và những gì bạn đang đổ lỗi. Để tự hỏi mình những câu hỏi khó khăn: Tôi đang phản ứng với khoảnh khắc này, hay với điều gì đó cũ hơn, sâu sắc hơn, có thể chưa được giải quyết bên trong tôi? Tôi đang nhìn người này một cách rõ ràng, hay qua làn sương mù của những vết thương của chính mình?

Mục tiêu không phải là để tự trách móc bản thân. Vì sự phóng chiếu xuất phát từ sự xấu hổ, điều đó chỉ khiến tình hình tồi tệ hơn. Mục tiêu là giải thoát bản thân thông qua lòng từ bi và sự thấu hiểu. Bởi vì càng thực hành lòng từ bi, sự phóng chiếu càng ít có sức ảnh hưởng đến cuộc sống của

Không bị ràng buộc

chúng ta. Càng hướng nội với sự chấp nhận, chúng ta càng có thể chấp nhận người khác.

Dựng lên những điều tiêu cực:

Sự chiếu xạ tiêu cực thường được sử dụng như một cách để chuyển hóa nỗi đau, sự bất an hoặc khuyết điểm của chính mình ra bên ngoài. Thay vì nhìn vào bên trong và giải quyết nguyên nhân gốc rễ của những khó khăn, chúng ta chuyển sự chú ý sang người khác, đổ lỗi cho họ vì đã " " những gì chúng ta cảm nhận hoặc cho là sai trái. Mặc dù điều này có thể mang lại sự giải thoát tạm thời khỏi sự khó chịu, nhưng nó cuối cùng lại làm sâu sắc thêm khoảng cách giữa chúng ta và những người xung quanh, gây hại cho mối quan hệ và tạo ra xung đột không cần thiết.

Trong các mối quan hệ cá nhân, sự đổ lỗi có thể có nhiều hình thức:

Ghen tuông: Một người bạn đòi bí mật đấu tranh với cảm giác hấp dẫn bên ngoài mỗi quan hệ có thể buộc tội người bạn đời của mình là không chung thủy. Không phải vì có bằng chứng, mà vì họ không thể chấp nhận ham muốn đó trong chính mình.

Kiểm soát: Một người sợ bị kiểm soát có thể hiểu nhầm những đề xuất hoặc câu hỏi vô hại của đối tác là nỗ lực để

Emily Maroutian

thống trị họ. Họ phản ứng bằng cách phòng thủ hoặc rút lui, bảo vệ bản thân khỏi một mối đe dọa tồn tại nhiều trong ký ức hơn là thực tế.

Sự thiếu tự tin: Một người cảm thấy mình không thông minh có thể hạ thấp ý tưởng của đối tác, phân tích từng từ, phản chiếu nỗi sợ hãi tiềm ẩn về sự thiếu sót của bản thân thay vì đối mặt với nó.

Giận dữ: Một người tin rằng họ phải luôn bình tĩnh có thể cảm thấy bị kích động bởi sự biểu đạt giận dữ lạnh mạnh của người khác. Họ có thể buộc tội người đó là "quá đáng" khi chính họ đã từ chối phần đó trong bản thân mình.

Tâm lý nạn nhân: Một người khó chịu trách nhiệm cho hành động của mình có thể luôn cảm thấy mình là nạn nhân. Họ có thể nhìn thấy sự thao túng hoặc thiếu tôn trọng ở những nơi không tồn tại, vì điều đó giúp họ tránh đối mặt với cách họ góp phần vào vấn đề.

Khi chúng ta hành động như vậy, chúng ta không phản ứng với những gì đang xảy ra; chúng ta phản ứng với những gì đã xảy ra. Trí óc lưu trữ ký ức cảm xúc như những dấu trang. Khi khoảnh khắc hiện tại giống với vết thương quá khứ, trí óc không chỉ nhớ lại, mà còn kích hoạt lại. Nó mang theo câu chuyện cũ, cảm xúc cũ và danh tính cũ đã trải qua điều đó. Nó quay trở lại phương pháp sinh tồn cũ

Không bị ràng buộc

vì nó đã thành công trong quá khứ.

Chúng ta nghe thấy giọng điệu trong giọng nói của ai đó và nghe thấy tiếng nói phê phán của cha mẹ. Chúng ta cảm nhận sự chậm trễ trong phản ứng của ai đó và nhớ lại việc bị phớt lờ. Chúng ta cảm nhận khoảng cách và trải qua lại cảm giác bị bỏ rơi. Không có gì trong số đó có thể là sự thật trong khoảnh khắc đó. Nhưng nó là sự thật trong cơ thể. Và cơ thể không phân biệt được giữa ký ức và khoảnh khắc cảm thấy giống như ký ức.

Khi chúng ta không nhận ra điều này, chúng ta bắt đầu bảo vệ bản thân khỏi những bóng ma. Chúng ta trở nên tức giận với đối tác của mình vì những điều mà người khác đã làm trong quá khứ của chúng ta. Chúng ta gán cho họ những ý định mà thực tế không tồn tại. Chúng ta từ chối người khác trước khi họ có thể từ chối chúng ta. Đó là cách hoạt động của sự phóng chiếu; nó là một cuộc tấn công phòng ngừa được ngụy trang dưới danh nghĩa tự bảo vệ.

Nhưng sự thật sâu xa hơn là: chúng ta không chỉ bảo vệ bản thân khỏi đau khổ, mà còn bảo vệ danh tính được hình thành từ chính đau khổ đó. Đó là phần chúng ta cố gắng giữ cho tồn tại. Phần nói rằng: “Tôi là người bị đối xử tồi tệ. Tôi là người không được lựa chọn. Tôi là người phải trở nên mạnh mẽ, cảnh giác, vô hình hoặc hoàn hảo.”

Emily Maroutian

Khi chúng ta ngừng nhận diện với cái tôi đó, chúng ta ngừng cần phải lặp lại câu chuyện của nó. Sự phản tỉnh phá vỡ vòng lặp. Nó cho phép chúng ta dừng lại trước khi phản ứng. Nó cho phép chúng ta cứu vãn các mối quan hệ thay vì đổ lỗi cho quá khứ lên hiện tại; thay vì đổ lỗi cho những cảm xúc và vết thương chưa được giải quyết của chính mình lên người khác.

Việc đổ lỗi không chỉ gây hại cho những người chúng ta đổ lỗi mà còn hạn chế khả năng phát triển và trưởng thành của chính chúng ta. Khi chúng ta sử dụng người khác làm vật tế thần, chúng ta tránh phải chịu trách nhiệm về hành động, quyết định và niềm tin của chính mình. Sự tránh né này có thể cảm thấy dễ dàng trong khoảnh khắc, nhưng nó cuối cùng khiến chúng ta bị kẹt lại.

Blame others takes away our opportunity to reflect, learn, and improve. It prevents us from addressing the real sources of our discomfort and leaves us perpetually looking outward instead of inward. Not only does this make us feel victimized, but it also hands someone else the responsibility of fixing our problems, leaving us at the mercy of other people's decisions. Projection leaves us powerless, and only we can restore our power by returning to self.

Ảo tượng về sự sùng bái:

Thần tượng hóa người khác có thể trông giống như một hành động tích cực, một biểu hiện của sự ngưỡng mộ hoặc tôn trọng. Nhưng trên thực tế, đó là một hình thức khác của sự phóng chiếu. Khi chúng ta đặt ai đó lên bục cao, chúng ta không nhìn họ như họ vốn có; chúng ta nhìn họ qua lăng kính của những mong muốn, khát vọng hoặc nhu cầu chưa được đáp ứng của chính mình. Chúng ta tạo ra một phiên bản lý tưởng hóa của họ, gán cho họ những đặc điểm và phẩm chất có thể không phù hợp với bản chất thật của họ.

Khi bạn thần tượng ai đó, bạn đang chiếu lên họ hình ảnh về sự hoàn hảo mà bạn tưởng tượng. Bạn có thể nghĩ, “Họ đã có tất cả,” hoặc “Cuộc sống của họ tốt hơn nhiều so với tôi.” Nhưng nhận thức này là không đầy đủ. Bạn chỉ nhìn thấy bề ngoài, những phần cuộc sống mà họ chọn chia sẻ, hoặc hình ảnh mà họ đã xây dựng. Dưới bề mặt, họ có thể đang vật lộn với những nghi ngờ, sợ hãi và những bất an giống như bất kỳ ai khác.

Ví dụ, hãy xem cách chúng ta thường thần tượng các nhân vật công chúng như ngôi sao, nhà lãnh đạo hoặc người ảnh hưởng. Chúng ta ngưỡng mộ thành tựu của họ, sự quyến rũ của họ hoặc cuộc sống dường như hoàn hảo của họ. Nhưng sự ngưỡng mộ này thường không đi kèm với sự

Emily Maroutian

hiếu biết đầy đủ về con người thật của họ. Chúng ta không thấy những khó khăn riêng tư của họ, những khoảnh khắc yếu đuối của họ hoặc những hy sinh mà họ đã phải chịu đựng. Thay vào đó, chúng ta tạo ra một câu chuyện về con người của họ, một câu chuyện được hình thành nhiều hơn bởi nhu cầu của chính chúng ta hơn là thực tế của họ.

Chúng ta đang chiếu những hy vọng, mong muốn hoặc nhu cầu chưa được đáp ứng của mình lên họ. Hình ảnh chúng ta tạo ra là phản ánh của những gì chúng ta mong muốn thấy, chứ không phải là con người thật của họ. Tương tự, khi chúng ta phán xét ai đó vì những lựa chọn của họ, như chỉ trích một người đang vật lộn với nghiện ngập, chúng ta đang chiếu những định kiến và cơ chế đối phó của chính mình lên họ. Chúng ta có thể cảm thấy ưu việt vì không chia sẻ thói quen đó, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta miễn nhiễm với những cơ chế đối phó có hại của chính mình. Chúng ta không vượt trội hơn người khác chỉ vì chúng ta có một mô hình hoặc thói quen khác để đối phó với đau khổ.

Việc thần tượng hóa người khác cũng có thể gây hại cho mối quan hệ của chúng ta. Khi chúng ta xem ai đó là hoàn hảo, chúng ta đặt ra những kỳ vọng không thực tế cho họ. Chúng ta có thể cảm thấy bị phản bội khi họ không thể đáp

Không bị ràng buộc

úng được lý tưởng mà chúng ta đã tạo ra, dù rằng lý tưởng đó vốn dĩ không phải của họ để tuân theo. Điều này có thể dẫn đến sự thất vọng, oán giận hoặc mất niềm tin, không phải vì họ đã thay đổi, mà vì chúng ta chưa bao giờ thực sự nhìn thấy họ từ đầu.

Sùng bái cũng tạo ra khoảng cách. Khi chúng ta đặt ai đó lên trên bản thân mình, chúng ta tách họ khỏi bản chất con người của họ. Chúng ta nhìn họ như "người khác", như một điều gì đó ngoài tầm với, thay vì như một cá nhân có khuyết điểm và phức tạp. Sự tách biệt này có thể ngăn cản sự kết nối và hiểu biết chân thành.

Dù bạn nhìn xuống ai đó hay nhìn lên họ, bạn không đang tương tác với sự thật về con người họ. Thay vào đó, bạn đang nhìn họ qua lăng kính của những kỳ vọng của chính mình, dù chúng tích cực hay tiêu cực. Bạn vẫn đang đánh giá họ dựa trên kinh nghiệm, giá trị và niềm tin của chính mình.

Kết nối lại với Bản thân và Người khác:

Kết nối chân thành đòi hỏi chúng ta phải nhìn nhận người khác như họ vốn có, chứ không phải như chúng ta mong muốn họ trở thành. Điều này có nghĩa là thừa nhận nhân tính của họ, những điểm mạnh và những khó khăn,

những thành công và thất bại của họ. Nó có nghĩa là chấp nhận rằng họ, giống như chúng ta, là những tác phẩm đang hoàn thiện. Bằng cách buông bỏ sự lý tưởng hóa và sự phê phán, chúng ta mở ra cánh cửa cho những mối quan hệ sâu sắc và chân thành hơn. Chúng ta không thể kết nối với ảo tưởng; chúng ta phải sẵn lòng nhìn nhận người khác như họ vốn có. Nếu muốn có một kết nối chân thành, chúng ta phải sẵn lòng nhìn nhận sự thật.

Điều tương tự cũng áp dụng cho cách chúng ta nhìn nhận bản thân. Khi chúng ta thần tượng hóa người khác, chúng ta thường so sánh bản thân với một tiêu chuẩn không thể đạt được và kết quả là cảm thấy tồi tệ hơn một cách tự động. Sự so sánh này khiến chúng ta rơi vào trạng thái ảo tưởng. Bằng cách nhận thức một cách có ý thức về điều này, chúng ta giải phóng bản thân khỏi gánh nặng của sự so sánh và tạo ra không gian cho sự chấp nhận bản thân. Không ai là hoàn hảo, và điều đó là ổn.

Tự do thực sự để kết nối với người khác bắt đầu từ việc tự phản tỉnh. Điều này đòi hỏi chúng ta phải nhận ra những suy nghĩ và cảm xúc mà chúng ta gán ghép cho người khác, và hiểu cách chúng ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận họ. Tự phản tỉnh là việc đặt ra những câu hỏi khó khăn: Phản ứng này tiết lộ điều gì trong tôi? Vết thương chưa lành

Không bị ràng buộc

của tôi nằm ở đâu? Tôi cảm thấy xấu hổ ở đâu? Tôi có đang gán ghép những nỗi sợ hãi, sự thiếu tự tin hoặc mong muốn của mình lên người khác không?

Những câu hỏi này, dù thách thức, lại là cánh cửa dẫn đến sự trưởng thành và sự gắn kết sâu sắc. Khi chúng ta đổ lỗi cho người khác, chúng ta cắt đứt kết nối với họ. Chúng ta tạo ra một rào cản phòng thủ không cho phép quá trình kết nối diễn ra. Nếu không có điều đó, sẽ không có mối quan hệ.

Chữa lành bản thân là cách mạnh mẽ nhất để phá vỡ vòng luẩn quẩn của việc đổ lỗi và kết nối sâu sắc với người khác. Khi bạn đối mặt với những vết thương của chính mình, bạn ngừng sử dụng người khác làm vật tế thần cho nỗi đau của mình. Thay vào đó, bạn nuôi dưỡng sự đồng cảm và lòng trắc ẩn, không chỉ cho bản thân mà còn cho những người xung quanh. Công việc nội tâm này biến đổi các mối quan hệ của bạn, cho phép bạn kết nối mà không có rào cản của việc đổ lỗi.

Khi bạn nhận ra bản chất con người của chính mình – những khuyết điểm, khó khăn và thành công – bạn bắt đầu nhìn nhận người khác theo cách tương tự. Quan điểm này nuôi dưỡng sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau. Nó cho phép bạn buông bỏ nhu cầu kiểm soát hoặc phán xét người khác

và thay vào đó, chấp nhận họ như họ vốn có.

Bằng cách thoát khỏi vòng luẩn quẩn của sự phóng chiếu, bạn tạo ra không gian cho sự chân thật và kết nối. Bạn ngừng cần người khác phải phù hợp với câu chuyện của mình, và bằng cách đó, bạn giải phóng họ để sống theo sự thật của họ. Chỉ khi nhận ra những sự phóng chiếu của chính mình, bạn mới có thể cho phép người khác được là chính họ. Tự do của họ đến từ việc thoát khỏi kỳ vọng, sự phóng chiếu và phán xét của bạn. Tự do của bạn đến từ sự tự nhận thức.

Cuối cùng, sự phản tỉnh bản thân giải phóng cả bạn và những người xung quanh. Nó cho phép bạn nhìn nhận bản thân một cách rõ ràng và mở rộng sự rõ ràng đó cho người khác. Khi bạn học cách tha thứ cho chính mình, bạn cũng trở nên khoan dung hơn với người khác. Đây là cách chúng ta tạo ra sự thay đổi bền vững trong các mối quan hệ, bằng cách chữa lành mối quan hệ với chính mình.

Vai trò của họ:

Cách chúng ta cảm nhận về bản thân được phản ánh trong mối quan hệ với người khác. Chúng ta vô thức chọn những người xác nhận nhận thức về bản thân mình. Nếu bạn đã chấp nhận danh tính "Người luôn bị bỏ rơi", thì bạn

Không bị ràng buộc

sẽ vô thức bị thu hút bởi những người rời bỏ. Hoặc, bạn sẽ diễn giải sự vắng mặt, sự im lặng, ranh giới của họ như bằng chứng rằng họ đang rời bỏ, ngay cả khi họ không làm vậy. Bạn sẽ gán cho họ vai trò mà bạn đã viết sẵn. Không phải vì bạn muốn bị tổn thương, mà vì câu chuyện đó cảm thấy quen thuộc. Dễ đoán. An toàn theo cách đau đớn của nó.

Đây là cái bẫy của một danh tính được lựa chọn. Một khi bạn đã quyết định mình là ai - dù là người bị bỏ rơi, người vô hình, người sửa chữa, hay người mạnh mẽ - bạn sẽ bắt đầu vô thức định hình các mối quan hệ của mình để phù hợp với nó. Bạn sẽ thu hút những người xác nhận câu chuyện hoặc gán vai trò đó cho những người thậm chí không biết họ đang ở trong vở kịch của bạn. Bạn sẽ bỏ qua sự tử tế để chọn sự lạnh lùng vì nó phù hợp hơn với kịch bản. Bạn sẽ phá hoại tình yêu vì nó xác nhận niềm tin rằng bạn không đáng được yêu. Bạn sẽ đẩy mọi người ra xa và gọi đó là bằng chứng rằng không ai ở lại. Trong khi đó, bạn không đang theo đuổi kết nối; bạn đang theo đuổi sự nhất quán, ngay cả khi bạn không muốn kết quả của nó.

Danh tính mà bạn hình thành chưa bao giờ liên quan đến sự thật. Nó liên quan đến sự sống còn. Và sự sống còn không hỏi: "Điều này có tốt cho tôi không?" Nó hỏi: "Điều

này có quen thuộc với tôi không?" Bởi vì điều quen thuộc cảm thấy an toàn hơn điều chưa biết, ngay cả khi nó gây đau đớn.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi bạn ngừng cần câu chuyện phải là sự thật? Điều gì sẽ xảy ra khi bạn quyết định mình không còn là người bị bỏ rơi? Hay người cảm thấy mình quá nhiều? Hay không bao giờ đủ? Toàn bộ dàn diễn viên thay đổi. Các vai trò tan biến. Mô hình bị phá vỡ. Bạn bắt đầu nhìn thấy mọi người như họ là, không phải như họ cần phải là để giữ cho nỗi đau của bạn tồn tại.

Đó là lúc chữa lành trở nên khả thi. Không phải vì người khác đã thay đổi, mà vì bạn ngừng cần họ đóng vai trong vở kịch mà bạn không còn muốn diễn nữa. Và điều đó cũng là một hành động tự do. Đối với cả hai.

Phá vỡ vòng lặp:

Chúng ta không thực sự nhìn thấy con người; chúng ta nhìn thấy những câu chuyện và niềm tin từ quá khứ của mình. Những điều chúng ta đã vượt qua, những điều đã đè bẹp chúng ta. Đó là ảo tưởng. Khi chúng ta phóng chiếu, chúng ta không tương tác với thực tại; chúng ta tương tác với ký ức về thực tại. Chúng ta không phản ứng với con người ở thời điểm *hiện tại*. Chúng ta đang phản ứng với

Không bị ràng buộc

một bóng ma từ quá khứ đã làm tổn thương, phớt lờ, bỏ rơi hoặc coi thường chúng ta. Và chúng ta đang cố gắng, thường không nhận ra, để bảo vệ phiên bản cũ, bị thương của chính mình bằng cách đối xử với người trước mặt như một mối đe dọa từ quá khứ.

Đó chính là bản chất của việc phóng chiếu. Nó không chỉ là sự đổ lỗi; nó là sự bảo vệ chưa hoàn chỉnh. Đó là tâm trí nói: Tôi đã từng ở đây trước đây, và tôi không thoát ra được mà không bị tổn thương. Vậy hãy phòng thủ trước. Hãy buộc tội trước khi bị buộc tội. Hãy rút lui trước khi bị bỏ lại. Hãy đảm bảo lần này sẽ khác.

Nhưng đây là sự thật: Bạn không còn là phiên bản đó nữa. Bạn không còn là đứa trẻ cố gắng được chọn. Bạn không còn là đứa trẻ cố gắng đủ tốt. Bạn không còn là người bị lãng quên, bị bỏ rơi, bị coi là không xứng đáng. Bạn có thể vẫn mang theo nỗi đau của họ trong lòng, nhưng bạn cũng có sức mạnh để chữa lành nó. Bạn có khả năng mang đến cho họ sự cảm thông và thấu hiểu mà họ chưa từng nhận được từ những người đã gây ra vết thương cho họ. Đó là sức mạnh của bạn.

Vòng lặp sẽ bị phá vỡ ngay khi bạn nhận ra rằng mối đe dọa mà bạn đang phản ứng không còn tồn tại nữa. Nó chỉ tồn tại trong ký ức. Và ký ức không phải là bản đồ của sự

Emily Maroutian

thật; nó là bản ghi chép của nỗi đau. Bạn không cần phải tiếp tục bảo vệ danh tính của mình nếu danh tính đó được xây dựng trong sự sinh tồn. Bạn không cần phải chứng minh mình là ai nếu bạn không còn muốn trở thành người mà bạn đã phải trở thành. Phiên bản đó của bạn không xấu. Họ đã rất tài giỏi. Họ đã tìm ra cách để bảo vệ bạn khi không ai khác làm được. Nhưng họ không cần phải tiếp tục kiểm soát nữa.

Sự tự phản tỉnh trao lại cho bạn chìa khóa. Nó cho phép bạn dừng lại và tự hỏi: Tôi đang bảo vệ bản thân khỏi người này hay quá khứ mà không còn cần phải bảo vệ nữa? Khi bạn có thể trả lời câu hỏi đó với sự thành thật, dịu dàng và lòng trắc ẩn, ảo tưởng bắt đầu tan biến. Bạn bắt đầu nhìn nhận con người không phải là kẻ thù hay cứu tinh, mà là con người. Những con người có khuyết điểm, đẹp đẽ và phức tạp. Giống như bạn.

Bạn ngừng cần họ đóng vai trò trong nỗi đau của mình. Bạn ngừng cần viết lại quá khứ thông qua hiện tại. Bạn đối mặt với khoảnh khắc như nó vốn có, không phải như nó gợi nhớ cho bạn. Và đó là nơi tự do bắt đầu. Không phải trong hành vi hoàn hảo. Không phải trong việc kiểm soát mọi kích thích. Mà là trong việc nhận ra rằng bạn không còn là người mà nỗi đau đã xảy ra. Bạn là người lựa chọn điều gì sẽ xảy

Không bị ràng buộc

ra tiếp theo.

Áp dụng vào hành động:

Khoảng lặng chữa lành

Bắt Lấy Lỗi: Chú ý đến những khoảnh khắc bạn muốn đổ lỗi cho người khác về cảm xúc của mình. Hỏi bản thân: Điều này có liên quan đến họ, hay nó đang tiết lộ điều gì về tôi? Có điều gì sâu sắc hơn đang diễn ra ở đây không? Ghi lại những suy ngẫm của bạn. Cuộc tranh cãi hoặc xung đột này thực sự về điều gì? Chúng ta thực sự đang tranh cãi về giấy vệ sinh bị quên hay điều này đang kích hoạt những cảm xúc cũ về sự bỏ rơi và không được lắng nghe?

Kiểm tra lòng tự thương: Khi bạn cảm thấy phê phán người khác, hãy dừng lại và tự hỏi: Tôi cần gì trong khoảnh khắc này? Có nhu cầu nào đang không được đáp ứng? Tôi có thể tự đáp ứng nó không? Hãy tự tặng cho mình những gì bạn đang tìm kiếm, dù đó là sự thấu hiểu, nghỉ ngơi hay sự công nhận.

Sử dụng kỹ thuật "Dừng lại và suy ngẫm": Lần sau khi bạn cảm thấy mình phản ứng mạnh mẽ với ai đó, hãy dừng lại.

Emily Maroutian

Trước khi nói hoặc hành động, hãy tự hỏi mình: Liệu những cảm xúc này có phải là của tôi mà tôi đang gán cho người khác không? Có điều gì trong bản thân mình mà tôi sợ phải chấp nhận không? Có phải dễ dàng hơn khi đối phó với nó bằng cách " " (gán cho người khác) thay vì đối mặt với nó bên trong mình không? Hãy hít thở sâu. Sau đó, hãy phản hồi, không phải từ quá khứ, mà từ chính bản thân bạn hiện tại.

Lấy lại gương: Chọn một tương tác gần đây đã kích hoạt bạn và viết về nó trong nhật ký của bạn.

Đừng phân tích chúng. Hãy khám phá bản thân. Hỏi: Tôi đã cảm thấy gì? Niềm tin nào về bản thân tôi đã được kích hoạt? Phiên bản nào của tôi đã hiện diện trong khoảnh khắc đó? Phiên bản đã được chữa lành của tôi sẽ nhìn thấy điều gì thay vào đó? Thực hành này giúp biến sự chiếu bóng thành sự tự nhận thức, và sự tự nhận thức thành sự chuyển hóa.

Câu hỏi cho sự phản tỉnh:

Tôi thực sự đang phản ứng với điều gì?

Khi tôi cảm thấy bị kích động bởi lời nói hoặc hành động

Không bị ràng buộc

của ai đó, liệu tôi có dừng lại để tự hỏi liệu điều đó thực sự liên quan đến họ, hay là điều gì đó chưa được giải quyết trong tôi? (Vết thương nào có thể đang bị chạm vào?)

Câu chuyện nào về bản thân tôi đang được lặp đi lặp lại và chiếu lên người khác? (Câu chuyện đó có còn phản ánh con người tôi đang trở thành hay chỉ là con người tôi đã từng?)

Tôi có bao giờ hiểu lầm một tình huống hoặc ý định vì tôi đang lọc nó qua nỗi đau quá khứ không? (Điều gì đã giúp tôi nhận ra đó không phải là điều tôi nghĩ?)

Phiên bản nào của bản thân tôi được bảo vệ khi tôi phản ứng gay gắt, rút lui hoặc đóng cửa trong các mối quan hệ? (Liệu đó có phải là bản thân bị tổn thương? Bản thân bị bỏ rơi? Hay bản thân vẫn đang khao khát được lựa chọn?)

Khi nào tôi nhìn nhận người khác rõ ràng hơn? Khi tôi cảm thấy an toàn và trọn vẹn, hay khi tôi cảm thấy mong manh và sợ hãi? (Tình trạng tâm lý của tôi ảnh hưởng như thế nào đến cách tôi nhận thức?)

Những mô hình nào lặp đi lặp lại trong các tương tác của

Emily Maroutian

tôi, và chúng tiết lộ điều gì về câu chuyện nội tâm của tôi?

(Tôi đang vô thức đóng vai trò gì, lặp đi lặp lại?)

Tình thương / Sự tách biệt

Cách chúng ta đối xử với những người mình không thích thường phản ánh cách chúng ta đối xử với những phần bị lưu đầy hoặc bóng tối của chính mình. Tình thương, ở cốt lõi, là một trạng thái nội tâm trước khi nó trở thành một hành động bên ngoài. Nó bắt đầu từ cách chúng ta phản ứng với nỗi đau của chính mình, lịch sử của chính mình, nhân tính của chính mình. Nếu chúng ta đối mặt với sự xấu hổ của mình bằng sự phán xét, chúng ta sẽ khó có thể đối mặt với người khác bằng sự khoan dung. Nhưng khi chúng ta học cách đối xử nhẹ nhàng với chính mình, khi chúng ta bắt đầu đón nhận những phần mà chúng ta đã đẩy xa, chúng ta mở cánh cửa cho sự kết nối sâu sắc hơn. Không chỉ bên trong, mà còn với thế giới xung quanh.

Sự chia rẽ không bắt đầu từ chính trị hay danh tính; nó bắt đầu từ sự mất kết nối với chính mình. Càng phân mảnh

bên trong, chúng ta càng vô thức chia thể giới thành "tôi" và "họ", "an toàn" và "không an toàn". Chúng ta loại trừ người khác vì họ gợi nhớ đến những phần của chính mình mà chúng ta đã loại trừ. Chúng ta đổ lỗi, chỉ trích hoặc từ chối họ vì chúng ta vẫn chưa làm hòa với chính mình.

Nhưng lòng trắc ẩn không đòi hỏi sự đồng nhất. Nó không xóa bỏ sự khác biệt hay yêu cầu chúng ta đồng ý. Nó yêu cầu chúng ta nhìn rõ ràng. Nhìn qua bề mặt và vào sợi chỉ chung chạy qua tất cả chúng ta, đó là khao khát được nhìn nhận, được an toàn, được yêu thương. Khi chúng ta chữa lành sự chia rẽ bên trong, chúng ta ngừng phóng chiếu nó ra bên ngoài. Chúng ta ngừng cần người khác phản ánh chỉ những phần của bản thân mà chúng ta đã chấp nhận. Chúng ta ngừng chia thể giới thành những phần có thể chấp nhận và những phần phải đẩy lùi.

Tình thương chân thật được sinh ra khi chúng ta nhớ rằng ai cũng đang mang theo một điều gì đó. Rằng đằng sau mỗi hành vi là một câu chuyện, và đằng sau mỗi câu chuyện là một vết thương, một nỗi sợ hãi hoặc một nhu cầu. Và mặc dù chúng ta có thể không luôn đồng tình với sự lựa chọn của họ, chúng ta vẫn có thể nhận ra nhân tính của họ, giống như chúng ta đang học cách nhận ra nhân tính của chính mình.

Không bị ràng buộc

Sự tách biệt là thói quen của cái tôi bị tổn thương; lòng trắc ẩn là thực hành của một cái tôi đã được thống nhất. Khi chúng ta chữa lành, chúng ta bắt đầu nhìn nhận con người không còn là mối đe dọa hay người lạ, mà là những con người. Giống như chúng ta. Có khuyết điểm, phức tạp, đau khổ, và đang cố gắng. Và trong sự nhận thức đó, chúng ta xây dựng lại cầu nối giữa chúng ta.

Nguồn gốc của sự tách biệt:

Sự tách biệt bắt đầu từ bên trong. Trước khi chúng ta chia thế giới thành các danh mục, trước khi chúng ta gán nhãn ai đó là "người khác", thế giới nội tâm của chính chúng ta đã bị chia cắt. Khi còn là trẻ con, chúng ta học được những phần nào của bản thân là chấp nhận được và những phần nào không. Chúng ta học được điều gì mang lại tình yêu và điều gì mang lại hình phạt, điều gì mang lại an toàn và điều gì mang lại sự từ chối. Từ từ, mà không nhận ra, chúng ta bắt đầu phân mảnh.

Chúng ta kìm nén nỗi buồn nếu nó khiến ai đó khó chịu. Chúng ta im lặng trước cơn giận nếu nó gây rắc rối. Chúng ta giấu đi sự tò mò nếu nó đe dọa các quy tắc. Mảnh ghép từng mảnh, chúng ta tách rời những phần của chính mình chỉ để thuộc về. Không phải vì chúng ta bị hổng, mà vì

chúng ta thích nghi. Một đứa trẻ sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết để duy trì kết nối, ngay cả khi điều đó có nghĩa là tách rời khỏi chính mình.

Những phần bị đẩy ra ngoài đó không biến mất. Chúng tồn tại trong bóng tối, chờ đợi. Và trừ khi chúng được thừa nhận và tích hợp, chúng sẽ cuối cùng bộc lộ trong các mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta sẽ cảm thấy bị kích động bởi nỗi buồn của ai đó vì nó gợi nhớ đến nỗi buồn mà chúng ta không được phép bày tỏ. Chúng ta sẽ từ chối cơn giận của ai đó vì nó phản chiếu cơn thịnh nộ mà chúng ta được dạy phải sợ hãi trong chính mình. Chúng ta sẽ ghen tị với sự tự do của ai đó vì chúng ta vẫn chưa tha thứ cho bản thân vì đã phải sống nhỏ bé.

Khi chúng ta chưa hòa giải với những phần bị từ chối của bản thân (), chúng ta sẽ phóng chiếu chúng lên người khác. Chúng ta gán nhãn cho họ là quá nhiều, quá nhạy cảm, quá giận dữ, quá ồn ào. Không phải vì họ như vậy, mà vì chúng ta chưa bao giờ được phép là như vậy. Và vì vậy, những gì chúng ta không cho phép trong bản thân, chúng ta cũng sẽ không cho phép ở người khác. Đây là nơi sự chia rẽ bắt đầu, không phải qua tư tưởng, mà qua bản sắc chưa được chữa lành.

Những người chúng ta đẩy ra xa hoặc phán xét thường

Không bị ràng buộc

đại diện cho những phần trong chúng ta mà chúng ta chưa làm hòa. Và cho đến khi chúng ta nhận ra điều đó, chúng ta sẽ tiếp tục cố gắng sửa chữa thế giới bên ngoài thay vì chữa lành thế giới bên trong. Chúng ta sẽ tạo ra sự chia rẽ nơi cần sự thống nhất.

Nhưng khi chúng ta bắt đầu hướng nội với lòng trắc ẩn, khi chúng ta nói với những phần bị lưu đầy đó, “Bạn có thể về nhà bây giờ,” thì mọi thứ sẽ thay đổi. Chúng ta trở nên mềm mại hơn. Chúng ta ngừng cần người khác phải khác biệt để chúng ta cảm thấy ổn. Chúng ta ngừng đòi hỏi sự đồng nhất như điều kiện để kết nối. Chúng ta ngừng sử dụng người khác như chiến trường cho cuộc chiến nội tâm của chính mình.

Bởi vì đó chính là điều nó trở thành – một cuộc chiến. Không ồn ào và rõ ràng, mà là tinh tế và im lặng. Loại chiến tranh tồn tại trong phản ứng của chúng ta. Trong cách chúng ta chỉ trích ai đó vì “quá cảm xúc” khi chính chúng ta chưa bao giờ cho phép mình khóc. Trong cách chúng ta ghen tị với sự tự tin của ai đó vì chúng ta chưa bao giờ cho phép mình cảm thấy mạnh mẽ. Trong cách chúng ta bám víu vào sự chấp thuận của ai đó vì chúng ta chưa học được cách chấp thuận chính mình.

Người khác trở thành sân khấu nơi những phần chưa

Emily Maroutian

được giải quyết trong chúng ta diễn ra câu chuyện của họ. Phần hoàn hảo trong chúng ta cần người khác thất bại để chúng ta có thể cảm thấy mình giỏi giang. Phần bị bỏ rơi cần người khác ở lại, ngay cả khi điều đó làm mất đi sự tôn nghiêm của chúng ta. Phần xấu hổ cần ai đó để đổ lỗi, ai đó để trừng phạt, ai đó để gánh vác những gì chúng ta từ chối cảm nhận.

Mà không nhận ra, chúng ta bắt đầu gán cho người khác những vai trò mà chúng ta đã tập luyện trong nhiều năm. Kẻ phản bội, kẻ phản bội, kẻ phán xét, kẻ cứu rỗi. Không phải vì đó là con người của họ, mà vì đó là những gì câu chuyện nội tâm của chúng ta cần họ trở thành. Chúng ta không đang tương tác với con người trước mặt. Chúng ta đang tương tác với phần bản thân mà họ đại diện. Chúng ta nghĩ mình đang tranh cãi với một người bạn, một đối tác, một người lạ trên mạng, nhưng thực ra chúng ta đang tranh cãi với những nhu cầu chưa được đáp ứng, nỗi buồn chưa được nói ra, quá khứ chưa được giải quyết của chính mình.

Đó là lý do tại sao việc chữa lành quan trọng. Không chỉ cho sự bình an trong tâm hồn chúng ta, mà còn cho cách chúng ta hiện diện trong thế giới này. Khi chúng ta tạo không gian cho nỗi đau của chính mình, chúng ta ngừng đòi hỏi người khác phải gánh vác nó thay cho mình. Khi chúng

Không bị ràng buộc

ta dành sự cảm thông cho bản thân, chúng ta ngừng biến vết thương của mình thành vũ khí để tấn công người khác. Cuộc chiến kết thúc không phải khi người khác thay đổi, mà khi chúng ta ngừng sử dụng người khác để giải quyết nỗi đau của mình.

Sự thuộc về thực sự bắt đầu khi chúng ta dành không gian cho chính mình. Và khi chúng ta làm điều đó, chúng ta bắt đầu dành không gian cho người khác. Không phải vì họ đã thay đổi, mà vì chúng ta đã thay đổi.

Sự thiếu lòng trắc ẩn với bản thân:

Sự thiếu lòng trắc ẩn đối với người khác xuất phát từ sự thiếu lòng trắc ẩn với chính mình. Một đứa trẻ tự trách mình vì bị lạm dụng hoặc bắt nạt có thể lớn lên mà thiếu sự đồng cảm với những nạn nhân khác. Thay vì đặt trách nhiệm lên kẻ lạm dụng, có thể là cha mẹ hoặc ai đó mà tâm trí đứa trẻ muốn bảo vệ, đứa trẻ tự trách mình. Đứa trẻ tập trung vào sự "yếu đuối" hoặc thiếu sót của bản thân, và tin rằng nếu có một đặc điểm khác, nó đã có thể tránh được sự lạm dụng. Nó nhận trách nhiệm về sự lạm dụng của chính mình, dù đó không phải lỗi của nó. Bằng cách đó, nó không phát triển lòng trắc ẩn hay sự đồng cảm với chính mình. Do đó, nó cũng không phát triển lòng trắc ẩn hay sự đồng cảm

với những nạn nhân khác.

“Anh ta không nên lạm dụng bạn” trở thành “Bạn không nên đặt mình vào tình huống đó ngay từ đầu.” “Anh ta không nên hiếp dâm cô ấy” trở thành “Cô ấy không nên uống rượu.” “Cô ấy không nên ném những thứ củ ” trở thành “Anh ta không nên làm cô ấy tức giận.”

Cách suy nghĩ này miễn trừ trách nhiệm cho kẻ lạm dụng và đặt trách nhiệm lên người bị lạm dụng. Nó thường được phát triển bởi một người cảm thấy có trách nhiệm với việc mình bị lạm dụng.

Khi họ phê phán người khác, thực ra họ đang phê phán chính mình. Khi họ đánh giá người khác, thực ra họ đang đánh giá chính mình. Sự thiếu cảm thông của họ đối với người khác chính là sự thiếu cảm thông đối với chính bản thân họ khi còn trẻ và bị tổn thương.

Nếu tôi không nhỏ bé như vậy, nếu tôi không ngu ngốc, nếu tôi không mở miệng nói ra, nếu tôi không kích động cơn giận của anh ta, nếu tôi không quá tin tưởng, nếu tôi không uống ly rượu đó, nếu tôi không tin tưởng anh ta. Đó là lỗi của tôi. Tôi đã làm điều gì đó gây ra sự lạm dụng hoặc đau khổ cho chính mình.

Và vì vậy, bản ngã đủ khôn ngoan để tách phần chịu trách nhiệm và giam cầm nó trong lưu đày, xa khỏi sự nhận

Không bị ràng buộc

thức của chúng ta. Vì đó là một kết luận đau đớn, “Đó là lỗi của tôi”, ý thức của chúng ta thà không nghĩ đến nó nữa. Khi gặp phải sự đau khổ của người khác, nó kích hoạt các phần bảo vệ của chúng ta, và điều đó thể hiện dưới dạng giận dữ, chỉ trích hoặc phán xét.

Sự tách biệt với bản thân tạo ra sự phóng chiếu lên người khác (). Nếu tôi đã từ chối một phần của chính mình, tôi sẽ vô thức từ chối nó trong bạn. Tôi không thể chấp nhận trong bạn điều mà tôi chưa chấp nhận trong chính mình. Đó là lý do tại sao lòng trắc ẩn không chỉ là một thực hành bên ngoài. Nó là một trạng thái bên trong. Càng đón nhận những phần bị từ chối và lưu đầy của chính mình, chúng ta càng tạo ra không gian cho người khác.

Tình thương chảy trôi dễ dàng nhất khi chúng ta ở trong trạng thái tự hòa hợp, khi chúng ta cảm thấy trọn vẹn, bình an và trung tâm. Khi chúng ta được tích hợp. Trong trạng thái đó, chúng ta không dễ bị đe dọa bởi người khác. Chúng ta không cố gắng chứng minh, bảo vệ hay kiểm soát. Chúng ta có thể để người khác là chính họ mà không gán cho điều đó ý nghĩa gì về bản thân mình, vì nó không liên quan đến chúng ta. Cách người khác lựa chọn sống cuộc đời của họ không liên quan gì đến chúng ta. Trải nghiệm của họ là của riêng họ.

Emily Maroutian

Tuy nhiên, khi chúng ta không ở trong trạng thái cân bằng, khi chúng ta không thống nhất, khi chúng ta cảm thấy không chắc chắn về bản thân, chúng ta bắt đầu tách biệt. Chúng ta bắt đầu đổ lỗi. Chúng ta bắt đầu cần người khác xác nhận hoặc phản chiếu chúng ta chỉ để cảm thấy an toàn. Chúng ta cần họ giống như chúng ta. Chúng ta cần họ đứng về phía chúng ta để cảm thấy như mình đang ở phía đúng.

Mặt khác, càng chấp nhận những mâu thuẫn của chính mình, chúng ta càng rộng lượng với những mâu thuẫn của họ. Càng chấp nhận những phần bị từ chối của bản thân, chúng ta càng ít trừng phạt những người gọi nhớ về chúng.

Sự cảm thông chân chính không phải là sự đồng ý. Nó không phải là việc dung túng hành vi gây hại hay xóa bỏ ranh giới. Nó là việc nhìn rõ ràng mà không làm mất nhân tính. Nó là việc giữ vững bản thân mình trong khi nhận ra sợi dây chung trong người khác.

Khi tôi nhớ lại nỗi đau của chính mình, tôi có thể tôn trọng nỗi đau của bạn. Khi tôi nhớ lại quá trình chữa lành của chính mình, tôi có thể tạo không gian cho quá trình chữa lành của bạn. Đó là cách kết nối bắt đầu lại, không phải qua sự giống nhau, mà qua sự nhận ra và lòng trắc ẩn.

Thực hành Lòng Trắc Ẩn trong Một Thế Giới Chia Rẽ:

Không bị ràng buộc

Để dàng nói về lòng trắc ẩn như một đức tính, một giá trị, một lý tưởng. Nhưng trong thực tế, lòng trắc ẩn thường khiến chúng ta khó chịu. Nó yêu cầu chúng ta mở lòng khi muốn đóng cửa. Giữ sự tò mò khi cảm thấy phòng thủ. Tìm kiếm sự hiểu biết khi phán xét dễ dàng hơn.

Lòng trắc ẩn chân chính không chỉ tồn tại trong những hành động lớn lao hay những việc làm tốt đẹp công khai. Nó tồn tại trong những khoảnh khắc yên lặng, khi chúng ta chọn không lấy điều gì đó làm cá nhân. Khi chúng ta hít thở sâu thay vì đưa ra giả định. Khi chúng ta nhắc nhở bản thân rằng hành vi của ai đó có thể bị ảnh hưởng bởi nỗi đau mà chúng ta không thể nhìn thấy. Không phải để bao che, mà để nhân văn hóa nó.

Loại lòng trắc ẩn này không bị động. Nó là tích cực. Đó là quyết định chúng ta đưa ra, đôi khi lặp đi lặp lại, để duy trì kết nối với nhân tính của chính mình và nhân tính của người khác. Ngay cả khi điều đó khó khăn. *Đặc biệt là* khi điều đó khó khăn.

Nhưng chúng ta chỉ có thể trao đi loại lòng trắc ẩn đó khi đã tạo ra không gian cho nó bên trong chính mình. Nếu chúng ta vẫn đang chiến đấu với cảm xúc của chính mình, chúng ta sẽ khó lòng tạo không gian cho cảm xúc của người khác. Nếu chúng ta vẫn đang cố gắng chứng minh giá trị

Emily Maroutian

của mình, chúng ta sẽ xem người khác như mối đe dọa đối với giá trị đó. Nếu chúng ta chưa cho phép bản thân được tha thứ, chúng ta sẽ không biết cách trao đi sự tha thứ. Những gì chúng ta chưa nhận được, chúng ta không cảm thấy an toàn để cho đi.

Đó là lý do tại sao lòng trắc ẩn bắt đầu từ bên trong. Không phải như một khái niệm, mà là một thực hành. Như một thói quen hướng về bản thân thay vì xa lánh. Nhận ra nỗi đau của mình thay vì tê liệt nó. Giữ lấy những mâu thuẫn của mình mà không cảm thấy xấu hổ. Càng làm điều này cho bản thân nhiều lần, nó càng tự nhiên lan tỏa ra ngoài. Không phải như một nỗ lực, mà như một sự tràn đầy.

Bởi vì khi bạn cảm thấy an toàn trong chính cơ thể mình, bạn ngừng cần kiểm soát mọi thứ xung quanh. Bạn không cần sự đồng nhất để cảm thấy an toàn. Bạn không hoảng sợ trước sự khác biệt. Bạn không coi sự bất đồng là nguy hiểm. Bạn có thể ở lại hiện tại, vững chãi và mở lòng. Không phải vì người khác xứng đáng với lòng trắc ẩn của bạn, mà vì bạn đã tạo ra một nơi chốn cho nó trong chính mình.

Trong một thế giới bị chia rẽ bởi niềm tin, sự lựa chọn và trải nghiệm, lòng trắc ẩn trở thành cây cầu. Một lời nhắc nhở rằng dù vết thương của chúng ta có thể trông khác

Không bị ràng buộc

nhau, chúng đều xuất phát từ cùng một nỗi đau. Cùng một khao khát được hiểu. Được an toàn. Được yêu thương. Và khi chúng ta nhớ điều đó, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Chúng ta ngừng cần phải thắng. Chúng ta bắt đầu muốn hiểu. Chúng ta ngừng hỏi, “Ai đúng?” và bắt đầu hỏi, “Chúng ta có thể gặp nhau ở giữa không?” “Chúng ta có thể tìm ra điểm chung không?” Bởi vì chúng ta không cần phải đồng ý để cảm thấy kết nối. Chúng ta cần nhận ra rằng dưới tất cả những ồn ào, tất cả những giả dối, tất cả những vai trò, chúng ta là con người. Và điều đó luôn đủ để thử lại.

Áp dụng vào thực tế:

Làm sạch gương

Dừng lại trước gương: Khi ai đó khiến bạn cảm thấy khó chịu, dù qua hành vi, lựa chọn hay niềm tin của họ, hãy dừng lại. Thay vì phản ứng, hãy tự hỏi: Phần nào trong tôi cảm thấy bất an? Có sự xấu hổ hay phán xét ở đây không? Phần nào trong tôi mà họ gọi nhớ? Đây có phải là phần chưa được chữa lành? Sử dụng sự khó chịu đó như một tấm gương để tự kiểm tra bản thân, không phải để phán xét họ. Hãy để nó chỉ ra nơi bạn vẫn đang chiến đấu với chính mình. Hãy tham gia vào công việc với bóng tối. Chào đón

Emily Maroutian

những phần trong bản thân bạn cảm thấy không đáng yêu, hãy dành cho chúng tình yêu và sự cảm thông.

Lòng trắc ẩn từ bên trong ra ngoài: Chọn một phần của bản thân mà bạn đã khó chấp nhận, có thể là cơn giận, nỗi buồn hoặc nỗi sợ hãi, và dành năm phút yên lặng để dành cho nó lòng trắc ẩn. Nói với nó những điều bạn mong muốn ai đó đã nói với bạn. Hoặc viết cho nó một lá thư trong nhật ký của bạn. Dành cho nó lòng trắc ẩn mà nó chưa từng nhận được từ người khác. Khi bạn bắt đầu thực hành loại lòng tốt bên trong này, bạn tự nhiên bắt đầu dành nó cho người khác.

Chứng kiến mà không đồng ý: Tuần này, khi gặp ai đó có quan điểm trái ngược với bạn, hãy thử thách bản thân ở lại hiện tại mà không cần sửa chữa, giáo dục hay đồng ý. Chỉ cần chứng kiến. Hãy tự hỏi: Họ đang mang theo nỗi đau gì? Nếu họ chọn quan điểm đó, nó chắc hẳn có mục đích bảo vệ cho họ. Họ đang bảo vệ điều gì? Hãy để mục tiêu của bạn là hiểu biết, không phải kiểm soát.

Cho đi điều bạn cần: Hãy nghĩ về một thời điểm bạn cảm thấy bị bỏ qua, không được lắng nghe hoặc hiểu lầm. Sau

Không bị ràng buộc

đó, hãy chọn một người trong cuộc sống của bạn () để trao điều đó cho họ. Lắng nghe mà không ngắt lời. Xác nhận mà không vội vàng sửa chữa. Hãy để lòng trắc ẩn mà bạn khao khát trở thành lòng trắc ẩn mà bạn giờ đây trao cho người khác. Hãy trở thành người mà bạn cần.

Câu hỏi để tự phản tỉnh:

Tôi sẵn sàng nhìn thấy điều gì ở người khác?

Khi nào tôi cảm thấy khó khăn nhất để cảm thông với ai đó?
(Phần nào trong tôi mà họ phản ánh hoặc thách thức?)

Những câu chuyện nào tôi tự kể với bản thân tạo ra khoảng cách giữa tôi và người khác? (Tôi có gắn nhãn cho họ trước khi hiểu họ không?)

Tôi cần người khác phải như thế nào để cảm thấy ổn? (Và điều đó nói lên điều gì về những gì tôi chưa hoàn toàn chấp nhận trong chính mình?)

Điều gì trở nên khả thi khi tôi ngừng cần phải đúng và thay vào đó sẵn lòng hiện diện? (Điều gì mở ra bên trong tôi và giữa chúng ta?)

Khi ai đó làm phiền tôi, phần nào trong tôi đang thức tỉnh ()? (Đó có phải là một phần bị từ chối? Một ký ức? Một vết thương?)

Tôi đã vô thức biến ai thành biểu tượng cho điều gì đó mà tôi đã từ chối trong chính mình?

Ở đâu tôi vẫn cảm thấy không an toàn với sự khác biệt, không phải vì nó gây hại, mà vì nó thách thức một phần trong tôi mà tôi chưa làm hòa?

Khi tôi phát hiện mình đang phán xét hoặc tách biệt với ai đó, tôi có thể tự hỏi: Cảm giác sẽ thế nào nếu nhìn họ như một con người trước tiên?

Ý nghĩa của việc thể hiện lòng trắc ẩn mà không từ bỏ bản thân là gì? (Đâu là sự cân bằng giữa sự đồng cảm và sự tôn trọng bản thân?)

Ở đâu tôi cần cảm thấy an toàn trước khi có thể mở lòng với người khác? (Phần nào trong tôi vẫn cảm thấy không an toàn khi chấp nhận người khác? Tại sao?)

Phần 2:

Sức mạnh của sự lựa chọn

Sự biết ơn hay so sánh

Chúng ta chỉ có thể đối diện với thế giới ở mức độ mà chúng ta đã đối diện với chính mình. Khi chúng ta bị tách rời khỏi những phần của bản thân, chúng ta nhìn người khác qua lăng kính vỡ vụn đó. Chúng ta nhầm lẫn phản chiếu của họ với sự thật của chính mình. Chúng ta phóng chiếu. Chúng ta bảo vệ. Chúng ta chia rẽ.

Phần Một của cuốn sách này nói về việc nhìn nhận sự chia rẽ đó một cách rõ ràng. Nó nói về việc nhận ra sự chia cắt giữa bản thân và người khác, và hiểu rằng phần lớn sự chia cắt đó xuất phát từ những vết thương chưa lành. Chúng ta đã thấy cách sự tách biệt có thể nguy trang thành sự an toàn, và cách lòng trắc ẩn có thể phá vỡ những bức tường chúng ta đã xây dựng để bảo vệ bản thân.

Nhưng nhận thức chỉ là bước đầu. Khi đã nhìn thấy sự chia rẽ, chúng ta đứng trước sự lựa chọn. Chúng ta có thể

Không bị ràng buộc

tiếp tục sống theo những mô thức khiến chúng ta nhỏ bé, hoặc bước về phía sự khó chịu của sự thay đổi. Cả hai con đường đều quen thuộc theo cách riêng của chúng: một con đường giữ chúng ta trong nỗi đau đã biết, con đường kia đưa chúng ta đến với khả năng chưa biết.

Phần Hai nói về sự chuyển động tiến về phía trước. Đó là về những gì xảy ra khi chúng ta bắt đầu lựa chọn khác đi, không chỉ trong suy nghĩ, mà còn trong cách chúng ta nhìn nhận bản thân, cách chúng ta nhìn nhận người khác và cách chúng ta đo lường giá trị. Đó là về việc nhận ra sức hút của sự tách biệt và vẫn chọn kết nối. Nó nói về việc buông bỏ so sánh và học cách chuyển hướng khỏi phán xét. Nó nói về việc nói lỏng sự kìm kẹp của sự thiếu thốn để sự khác biệt không còn đe dọa chúng ta, mà mở rộng chúng ta vượt ra ngoài những gì chúng ta đã biết.

Lựa chọn đầu tiên:

Như câu nói nổi tiếng, so sánh là kẻ trộm niềm vui. Nhưng nó không chỉ lấy đi, mà còn làm méo mó. Nó len lỏi vào suy nghĩ của chúng ta, thì thầm rằng những gì chúng ta có, con người chúng ta, hay cách chúng ta sống somehow không đủ. Nó kéo sự chú ý của chúng ta ra ngoài và lên cao, tìm kiếm ai đó có nhiều hơn, làm nhiều hơn, hoặc dường

nghĩa tốt hơn. Và khi nó tìm thấy họ, nó kích hoạt vết thương của bạn.

“Tại sao không phải là tôi?” Câu hỏi đó dường như vô hại. Đôi khi nó thậm chí còn nghe có vẻ động lực. Nhưng ẩn sau đó là một thông điệp tinh tế: “Tôi đang tụt hậu. Tôi thiếu thốn. Tôi đang thua cuộc. Tôi đang bỏ lỡ.” Những thông điệp đó làm xói mòn giá trị bản thân vì tâm trí chúng ta xây dựng một bảng điểm tinh thần, nơi niềm vui của người khác tự động trở thành thất bại của chúng ta; nơi ánh sáng của người khác che khuất ánh sáng của chính mình.

So sánh làm chúng ta thu nhỏ lại. Không phải vì người khác quá lớn, mà vì chúng ta quên mất sự rộng lớn của chính mình. Nó hướng sự chú ý của chúng ta vào những điều thiếu sót. Nó ép chúng ta tập trung vào sự thiếu thốn. Chúng ta bắt đầu đo lường bản thân bằng những hình ảnh, thời gian hoặc lý tưởng không bao giờ dành cho chúng ta. Chúng ta lấy con đường của người khác làm thước đo và tự hỏi tại sao cuộc sống của mình không khớp.

Nếu chúng ta thay đổi góc nhìn? Nếu thay vì so sánh, chúng ta bắt đầu trân trọng? So sánh tìm cách xếp hạng; trân trọng tìm cách hiểu. Khi so sánh, chúng ta tập trung vào những gì chia rẽ chúng ta: những gì họ có mà chúng ta không có, những gì chúng ta cho là tốt hơn, dễ dàng hơn

Không bị ràng buộc

hoặc đẹp hơn. Chúng ta bỏ qua câu chuyện đằng sau bề ngoài của họ. Chúng ta phớt lờ giá phải trả mà họ có thể đã phải chịu. Và chúng ta quên rằng họ cũng có thể đang so sánh bản thân với người khác.

Sự trân trọng mời gọi chúng ta dừng lại và nhìn lại, không phải để hạ thấp bản thân, mà để tôn vinh những gì đang có. Để nhìn thấy con đường duy nhất mà mỗi chúng ta đang đi. Để nhận ra rằng giá trị của chúng ta không được đo bằng thành tựu, tốc độ hay sự nổi bật. Nó được đo bằng sự chân thật. Bằng mức độ mà chúng ta sẵn sàng mang bản thân mình ra. Làm sao một cây có thể so sánh mình với một con sông? Làm sao một ngọn núi có thể ghen tị với bầu trời? Chúng phục vụ những vai trò khác nhau nhưng đều quan trọng như nhau trong tự nhiên, và chúng ta cũng vậy.

Đánh giá cao là nhìn rõ ràng. Không chỉ họ, mà cả chính mình. Đó là nhận ra rằng thành công của người khác không có nghĩa là thất bại của bạn. Rằng vẻ đẹp của người khác không có nghĩa là sự vô hình của bạn. Rằng tình yêu của người khác không có nghĩa là bạn không đáng yêu. Đánh giá cao là khi chúng ta ngừng hỏi, “Tại sao họ mà không phải tôi?” và bắt đầu khẳng định, “Đúng, họ và cả tôi nữa.”

Bẫy so sánh:

So sánh xuất phát từ mong muốn được công nhận. Chúng ta muốn biết mình đang ở đâu, mình so sánh thế nào, và liệu mình có đang làm “đủ tốt” hay không. Bản năng này có thể từng là động lực cho sự sống còn, thúc đẩy chúng ta cải thiện và cạnh tranh. Nhưng trong cuộc sống hiện đại, nó thường trở thành nguồn gốc của sự bất mãn.

Mạng xã hội làm trầm trọng thêm xu hướng này, cung cấp một bộ sưu tập được chọn lọc về cuộc sống của người khác mà chúng ta sử dụng làm tiêu chuẩn so sánh cho chính mình. Chúng ta lướt qua những bức ảnh về thành tựu, chuyến du lịch hay mối quan hệ của người khác, và đột nhiên, cuộc sống của chính mình trở nên nhỏ bé hơn so với họ. Họ ăn những món ăn ngon hơn, đi du lịch ở những nơi tuyệt vời hơn và mua những món đồ đắt tiền hơn. Vậy điều đó nói lên điều gì về tôi?

Vòng luẩn quẩn so sánh này tước đi khả năng của chúng ta trong việc trân trọng những gì mình có và con người mình trong khoảnh khắc hiện tại. Nó không tính đến quá khứ, sự phát triển hay hành trình của chúng ta. Nó thay thế sự hiện diện bằng áp lực. Nó biến những ân huệ thành tiêu chuẩn so sánh. Nó biến niềm vui thành một màn trình diễn. Nó biến cuộc sống thành một cuộc cạnh tranh. Bây giờ, không có gì là thú vị trừ khi bạn có thể theo kịp hoặc

Không bị ràng buộc

vượt qua người khác. Trừ khi mọi người khác có thể thấy rằng bạn cũng xứng đáng như họ.

Câu hỏi thực sự là, theo kịp ai? Vượt qua điều gì? Luôn có người có nhiều hơn. Khi nào thì kết thúc? So sánh vạch ra ranh giới ở đâu? Khi nào thì đủ, thực sự đủ? Khi nào bạn có thể cuối cùng nghỉ ngơi và nói, “Vâng, tôi đã đến nơi; tôi đã xong. Tôi có thể hạnh phúc bây giờ”? Có một nơi nghỉ ngơi cuối cùng nào không phải là nắm mờ?

Khi tư duy này vượt ra ngoài cuộc sống cá nhân, nó len lỏi vào cách chúng ta nhìn nhận người khác. Chúng ta bắt đầu so sánh các nhóm người với nhau, đánh giá giá trị dựa trên những tiêu chuẩn tùy tiện. Điều này có thể dẫn đến định kiến, khuôn mẫu và chia rẽ, tất cả đều xuất phát từ niềm tin sai lầm rằng sự khác biệt () phải được xếp hạng thay vì được tôn vinh.

Chúng ta tạo ra những thang đo vô hình để so sánh văn hóa, ngoại hình, sự nghiệp, lối sống, thậm chí cả những khó khăn, như thể giá trị là thứ phải kiếm được hoặc chứng minh. Như thể nhân loại là một cuộc thi để xem ai có quyền chiếm chỗ trong thế giới này.

Đây là lúc so sánh trở nên nguy hiểm. Nó dẫn đến thành kiến. Đến định kiến. Đến những hệ thống thưởng cho sự đồng nhất và trừng phạt sự khác biệt. Và tất cả đều xuất

Emily Maroutian

phát từ niềm tin sai lầm rằng giá trị phải được đo lường, rằng có giới hạn cho những gì có thể chia sẻ, và rằng ai đó phải ở trên trong khi người khác ở dưới. Nhưng giá trị không tồn tại trên một thang bậc. Nó tồn tại trong sự hiện diện. Trong sự thật. Trong không gian nơi chúng ta có thể đứng bên nhau mà không cần phải chiến thắng nhau.

Danh tính như một thước đo:

Ở trung tâm của nhiều so sánh không chỉ là sự ngưỡng mộ hay ghen tị; đó là danh tính. Đó là niềm tin thầm lặng rằng con người bạn không đủ khi đặt bên cạnh con người họ. Rằng chính bản thân bạn – thời điểm, phong cách, câu chuyện của bạn – dường như thiếu sót khi so sánh với người khác.

Chúng ta không chỉ so sánh những gì người khác có. Chúng ta so sánh con người họ. Tính cách của họ. Mối quan hệ của họ. Sự hiện diện của họ trên mạng xã hội (). Sự thoải mái của họ. Và ẩn sau đó là câu hỏi: Liệu bản sắc của họ có khiến bản sắc của tôi cảm thấy kém giá trị hơn không?

Nếu bạn tin rằng mình là người thành công, sự thất bại được cho là của người khác có thể khiến bạn cảm thấy được xác nhận. Nhưng sự thành công của người khác có thể khiến bạn cảm thấy bị đe dọa. Nếu bạn tự nhận mình là người bị

Không bị ràng buộc

lãng quên, sự công nhận của người khác có thể khiến nỗi đau của bạn trở nên rõ ràng hơn. Chúng ta không chỉ nhìn vào người khác; chúng ta đang so sánh câu chuyện về bản thân mình với cách họ thể hiện trong thế giới. Cuộc sống của họ trở thành thước đo cho cuộc sống của chính chúng ta.

Khi danh tính được hình thành một cách vô thức, nó có thể giam cầm chúng ta trong vòng luẩn quẩn của sự so sánh. Bởi vì mỗi lần ai đó thành công ngoài vai trò mà chúng ta tự gán cho mình, nó thách thức nền tảng mà chúng ta đã xây dựng. Nếu tôi luôn là người gặp khó khăn, và ai đó có hoàn cảnh tương tự bắt đầu thành công, điều đó có nghĩa gì đối với câu chuyện tôi đã kể? Nếu tôi luôn là "người xinh đẹp", điều gì sẽ xảy ra khi ai đó khác bước vào và nhận được nhiều sự chú ý hơn? Nếu tôi xây dựng giá trị của mình dựa trên việc là người giỏi nhất, điều gì sẽ xảy ra khi tôi không còn ở vị trí dẫn đầu?

So sánh trở nên đau đớn nhất khi nó đe dọa đến bản sắc. Đó là lý do tại sao chúng ta lại coi nó là chuyện cá nhân. Đó không chỉ là về họ. Đó là về những gì họ tiết lộ trong chúng ta, những gì chúng ta chưa chấp nhận về bản thân, những gì chúng ta đã gắn giá trị của mình vào, và những gì chúng ta vẫn tin rằng mình phải kiếm được. Nhưng có một cách khác. Khi bản sắc được xây dựng trên sự trọn vẹn thay

Emily Maroutian

vì thành tích, chúng ta không còn cần phải cạnh tranh. Chúng ta không còn cần phải bảo vệ một cảm giác tự tôn mong manh. Sự đẹp đẽ, thành công, niềm vui hay sự dễ dàng của người khác không lấy đi bất cứ điều gì từ chúng ta. Nó đơn giản là phản ánh một cách khác để làm người. Một con đường khác. Một sự thật khác.

Bạn không hề chậm trễ. Bạn không hề muộn màng. Bạn không đang cạnh tranh với ai. Bạn đang trên con đường của chính mình. Và con đường của bạn không cần phải giống như của họ để trở nên thiêng liêng. Bạn không phải là bản sao của câu chuyện của ai khác. Bạn là một câu chuyện đầy đủ và phức tạp của chính mình. Vì vậy, khi so sánh len lỏi vào, hãy quay về với chính mình. Hãy tự hỏi: Phần nào trong tôi cảm thấy bị đe dọa? Danh tính nào đang bị thách thức? Nếu tôi không cần phải bảo vệ câu chuyện đó nữa thì sao? Nếu tôi có thể buông bỏ nó thì sao? Đó chính là nơi tự do bắt đầu. Không phải bằng cách trở nên giống họ hơn. Mà bằng cách lấy lại chính mình một cách trọn vẹn.

Sức mạnh của sự biết ơn:

Sự biết ơn chuyển hướng sự tập trung của chúng ta từ cạnh tranh sang kết nối. Nó làm dịu đi ham muốn xếp hạng và thay thế bằng sự sẵn lòng tiếp nhận. Để chứng kiến. Để

Không bị ràng buộc

tôn vinh. Sự biết ơn nói: “Có chỗ cho tất cả chúng ta.” Nó mời gọi chúng ta để nhìn nhận vẻ đẹp không phải là một tài nguyên hạn chế, mà là một ngôn ngữ với nhiều phương ngữ. Của bạn. Của tôi. Của chúng ta.

Khi chúng ta biết ơn một điều gì đó hoặc ai đó, chúng ta không cần so sánh họ với bản thân mình. Chúng ta không cần hỏi ai giỏi hơn, nhanh hơn, thành công hơn hay xứng đáng hơn. Thay vào đó, chúng ta tuyên bố: “Điều này có giá trị. Và điều kia cũng vậy.” Sự công nhận đó mở ra cánh cửa cho sự đồng cảm, sự tò mò và sự phát triển chung.

Sự đánh giá cao giúp chúng ta nhìn nhận sự khác biệt như những món quà thay vì những mối đe dọa. Một ý kiến khác biệt trở thành cơ hội để hiểu. Một lối sống khác biệt trở thành lời mời để học hỏi. Một con đường khác biệt trở thành tấm gương, cho chúng ta thấy những điều khác có thể xảy ra.

Ví dụ, hãy xem xét sự đa dạng văn hóa. Thay vì so sánh một truyền thống với truyền thống khác về mặt nào là “tốt hơn”, “chân thực hơn” hay “tiến bộ hơn”, sự đánh giá cao mời gọi chúng ta nhìn sâu hơn. Hỏi: Điều này có ý nghĩa gì đối với họ? Tôi có thể học được gì từ điều này? Có vẻ đẹp nào ở đây mà tôi chưa từng thấy trước đây? Điều này mở rộng trải nghiệm của tôi như một con người như thế nào?

Emily Maroutian

Sự thay đổi này trong cách nhìn không xóa bỏ sự khác biệt. Nó nâng cao chúng. Nó đưa chúng ta từ phán xét sang kính trọng, từ sự xa cách sang sự thuộc về. Và qua đó, nó làm sâu sắc thêm sự kết nối của chúng ta () không chỉ với con người, mà với toàn bộ phổ trải nghiệm con người.

Nhưng sự trân trọng không chỉ là bên ngoài. Nó biến đổi cách chúng ta nhìn nhận bản thân. Khi chúng ta ngừng so sánh, chúng ta tạo ra không gian để nhận ra những điều đã tốt đẹp, đã có giá trị, đã xứng đáng bên trong chúng ta. Chúng ta bắt đầu nhìn nhận sự độc đáo của mình không phải là điều cần sửa chữa hay chứng minh, mà là điều cần bảo vệ và nuôi dưỡng. Chúng ta bắt đầu tôn trọng thời gian, con đường và quá trình của mình. Chúng ta ngừng hỏi, “Khi nào tôi mới đủ tốt?” và bắt đầu tuyên bố, “Tôi đã đủ tốt rồi.”

Sự biết ơn giúp chúng ta đứng vững trong sự thật. Nó làm dịu đi tiếng ồn của kỳ vọng và đưa chúng ta trở lại trung tâm. Nó nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta không cần phải vượt trội để thuộc về. Chúng ta không cần phải làm mờ đi ánh sáng của người khác để nhìn thấy ánh sáng của chính mình.

Chúng ta được phép tôn vinh người khác. Chúng ta được phép tôn vinh chính mình. Và chúng ta được phép tồn

Không bị ràng buộc

tại bên nhau mà không so sánh.

Chuyển từ So sánh sang Biết ơn:

Khi chúng ta bị mắc kẹt trong so sánh, chúng ta sử dụng sự khác biệt như một ranh giới chia cắt. Chúng ta xếp hạng một cách sống cao hơn cách sống khác. Một phong cách, một ngôn ngữ, một hệ thống tín ngưỡng, một cơ thể, một truyền thống được coi là ưu việt trong khi những cái khác bị tụt hậu. Nhưng sự biết ơn làm tan chảy ranh giới đó. Nó nói: Có hơn một cách để tồn tại. Có hơn một con đường dẫn đến sự thật. Có hơn một loại vẻ đẹp hoặc thành công.

Sự chuyển đổi từ so sánh sang sự trân trọng không phải là một quyết định một lần; đó là một quá trình dần dần. Đó là một thực hành. Một sự trở về. Một sự điều chỉnh nhẹ nhàng của suy nghĩ và sự chú ý. Nó yêu cầu chúng ta nhận thức được nơi chúng ta tập trung và có ý thức về cách chúng ta diễn giải những gì chúng ta thấy.

So sánh thường diễn ra một cách tự động. Nó len lỏi vào trước khi chúng ta nhận ra, biến sự ngưỡng mộ thành ghen tị, quan sát thành sự bất an, và tò mò thành sự tự phán xét. Nhưng chúng ta có thể phá vỡ mô hình đó. Chúng ta có thể chọn đối mặt với những khoảnh khắc đó với sự tỉnh thức.

Thay vì hỏi, “Tôi so sánh thế nào?” chúng ta có thể hỏi,

Emily Maroutian

“Điều này đang cho tôi thấy điều gì về những giá trị của tôi?” Thay vì nghĩ, “Tôi ước mình có những gì họ có,” chúng ta có thể nghĩ, “Điều gì trong tôi đang được đánh thức bởi những gì tôi thấy ở họ?” Chúng ta có thể sử dụng so sánh, ghen tị hoặc ganh đua như một cơ hội để nhìn vào bên trong. Để tự phản tỉnh. Để làm việc với những vết thương về sự không xứng đáng của chính mình. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể buông bỏ những khía cạnh của bản sắc khiến chúng ta ghen tị hoặc đố kỵ ngay từ đầu.

Mỗi trải nghiệm đều mang lại cho chúng ta một điểm sáng. Tôi có muốn có nhiều hơn hay ít hơn điều này không? Tôi có mong muốn có những gì họ có, và làm thế nào để tôi cũng có được nó? Tôi có muốn trở nên giống họ hơn hay ít giống họ hơn không? Trải nghiệm này có mở rộng tâm trí tôi hay thu hẹp nó? Nó có mang lại sự rõ ràng cho tôi không? Nó có mang lại sự tương phản giúp tôi hiểu bản thân tốt hơn không? Nó đã phục vụ tôi như thế nào? Tôi có thể đánh giá cao nó ngay cả khi tôi không thích trải nghiệm đó không?

Sự biết ơn không có nghĩa là phớt lờ những khao khát của chúng ta; nó có nghĩa là tôn trọng chúng mà không biến chúng thành vết thương. Nó có nghĩa là nhận ra rằng sự thể hiện vẻ đẹp, thành công hay niềm vui của người khác có thể

Không bị ràng buộc

là một tấm gương phản chiếu những khao khát của chúng ta, chứ không phải là một mối đe dọa đối với giá trị của chúng ta. Đó là sự phản chiếu của những gì có thể, chứ không phải là lời nhắc nhở về những gì thiếu sót.

Sự biết ơn mời gọi chúng ta bước vào thế giới của người khác mà không đánh mất chính mình. Nó khuyến khích chúng ta giữ vững bản thân trong khi vẫn mở lòng với sự bao la của người khác. Đó là cách để học hỏi, không chỉ về họ, mà còn về bản thân chúng ta trong mối quan hệ với họ.

Nó cũng là về việc tìm cách trân trọng những gì tồn tại bên trong chúng ta. Sự chân thật, vẻ đẹp và kỹ năng của chính chúng ta góp phần vào sự bao la của nhân loại. Chúng ta xứng đáng nhận ra điều đó trong chính trái tim và tâm trí của mình. Và khi chúng ta làm được điều đó, chúng ta ngừng so sánh bản thân với người khác. Chúng ta ngừng tham gia vào một hệ thống giá trị phân cấp. Chúng ta ngừng cần ai đó ở trên hay dưới mình.

Sự chuyển đổi này, giống như mọi sự chuyển đổi chữa lành, cần thời gian. Nó cần sự kiên nhẫn. Nó cần sự dịu dàng. Nhưng với mỗi khoảnh khắc nhận thức, chúng ta nói lỏng sự so sánh và trở về với điều gì đó mạnh mẽ hơn nhiều: khả năng nhìn rõ, tôn trọng trọn vẹn và yêu thương vô điều kiện. Không chỉ với người khác, mà còn với chính

Emily Maroutian

mình.

Áp dụng vào thực tế:

Hãy trân trọng mọi thứ

Đảo ngược so sánh: Lần sau khi bạn bắt gặp mình so sánh cuộc sống của mình với người khác, hãy dừng lại. Thay vì hỏi, “Tại sao tôi không có điều đó?”, hãy hỏi, “Điều này đánh thức điều gì trong tôi? Phần nào trong tôi muốn phát triển, thể hiện hoặc được nhìn nhận?” Hãy để sự ngưỡng mộ trở thành một tấm gương, không phải của những gì thiếu sót, mà là của những gì có thể đối với bạn.

Tạo thói quen biết ơn hàng ngày: Mỗi ngày trong một tuần, hãy ghi lại ba điều bạn biết ơn: một về bản thân, một về người khác và một về cuộc sống của bạn. Đừng suy nghĩ quá nhiều. Hãy để nó đơn giản, chân thành và cụ thể. Thói quen nhỏ này sẽ giúp bạn chuyển hướng sự chú ý khỏi những điều thiếu sót và quay trở lại với những điều đang tồn tại. Nó giúp bạn nhận ra rằng bạn cũng sở hữu nhiều trải nghiệm quý giá trong cuộc sống.

Tri ân con đường của bạn: Viết ra ba điều về cuộc sống của

Không bị ràng buộc

bạn mà bạn trân trọng hoặc biết ơn, mà không so sánh với ai khác. Những trải nghiệm của bạn đã định hình bạn như thế nào? Ngay cả những trải nghiệm không vui hoặc khó chịu? Chúng đã làm cho bạn trở thành con người như ngày hôm nay như thế nào? Hãy ngồi lại với lòng biết ơn và nhắc nhở bản thân rằng hành trình của bạn là duy nhất.

Chúc mừng ai đó: Chọn một người trong cuộc sống của bạn và chúc mừng thành công của họ mà không so sánh. Gửi cho họ một tin nhắn thân thiện hoặc bày tỏ sự ngưỡng mộ của bạn trực tiếp. Suy ngẫm về cảm giác khi nâng đỡ ai đó mà không làm giảm giá trị bản thân.

Khen ngợi ai đó trong một phút mỗi ngày: Dành một phút trong ngày để bày tỏ sự biết ơn với người khác trên mạng xã hội. Gửi lời chúc mừng cho thành tựu gần đây của họ hoặc khen ngợi trang phục của họ. Đảm bảo đó là sự chân thành. Bày tỏ những điều bạn thích ở người khác.

Câu hỏi để tự phản tỉnh:

Tôi đã có những gì?

Điều gì khiến tôi cảm thấy mình đang tụt hậu, và tôi đang

Emily Maroutian

so sánh bản thân với ai hoặc điều gì trong những khoảnh khắc đó? (Điều gì đang thách thức hoặc làm suy yếu danh tính của tôi?)

Khi thấy ai đó thành công, tôi cảm thấy được truyền cảm hứng, chán nản, ghen tị hay điều gì khác hoàn toàn? (Cảm xúc đó có thể đang chỉ ra điều gì trong tôi?)

Phần nào trong tôi vẫn tin rằng niềm vui, vẻ đẹp hay thành công của người khác có nghĩa là tôi sẽ có ít hơn? (Liệu niềm tin đó có căn cứ vào sự thật hay chỉ là nỗi sợ hãi? Tôi đã học được điều đó từ ai?)

Tôi ngưỡng mộ điều gì ở người khác mà có thể tôi sợ không dám thừa nhận ở chính mình? (Phần nào trong tôi đang khao khát được nhìn nhận, thể hiện hoặc nuôi dưỡng?)

Tôi muốn điều gì mà tôi đã có dưới một hình thức nào đó, nhưng chưa học cách trân trọng? (Tôi đã bỏ qua sự trọn vẹn của chính mình ở đâu?)

Khi tôi cảm thấy kết nối sâu sắc với chính mình, điều đó thay đổi cách tôi nhìn nhận người khác như thế nào? (Tôi có

Không bị ràng buộc

so sánh ít hơn? Vui mừng nhiều hơn? Cảm thấy thoải mái hơn?)

Khi tôi cảm thấy hạnh phúc về bản thân và cuộc sống của mình, tôi có trở nên khích lệ và biết ơn người khác hơn hay ít hơn? (Điều đó nói lên điều gì về trạng thái tâm trí của tôi hiện tại?)

Hợp tác hay Cạnh tranh

Từ khi còn nhỏ, danh tính đã bị ràng buộc với thành tích. Chúng ta được khen ngợi khi chiến thắng, được công nhận khi nổi bật và được xác nhận khi là người đầu tiên. Và như vậy, mà không nhận ra, chúng ta bắt đầu xây dựng cảm nhận về bản thân mình thông qua sự so sánh với người khác. Chúng ta phải tốt hơn, nhanh hơn và thông minh hơn. Tuy nhiên, nếu danh tính không phải là thứ chúng ta sử dụng để chiến thắng người khác, mà là thứ chúng ta đóng góp?

Hợp tác với người khác không yêu cầu bạn phải mất đi cá tính của mình. Nó mời gọi bạn sử dụng nó. Để đóng góp con người bạn vào một điều gì đó lớn lao hơn. Không phải để biến mất vào sự đồng nhất, mà để đan xen sự độc đáo của bạn vào tập thể.

Không bị ràng buộc

Con người luôn tồn tại nhờ hợp tác. Không phải vì chúng ta đều nghĩ giống nhau, mà vì chúng ta không. Một người đi săn; người khác hái lượm. Một người dẫn dắt; người khác dạy dỗ. Một người là chiến binh; người khác là thầy thuốc. Những vai trò khác nhau, những tâm hồn khác nhau, nhưng cùng một mục tiêu chung.

Điều này không chỉ là di sản của quá khứ; đó là cách chúng ta phát triển ngay cả bây giờ. Gia đình tồn tại nhờ sự hỗ trợ lẫn nhau và vai trò đa dạng. Cộng đồng phát triển khi nhu cầu được đáp ứng cùng nhau. Sáng tạo nở rộ khi những góc nhìn đa dạng hợp tác để giải quyết những vấn đề mà không ai có thể giải quyết một mình. Sức mạnh thực sự không nằm trong sự cô lập. Nó nằm trong sự kết nối; trong cách cuộc sống, trí tuệ và nỗ lực của chúng ta hỗ trợ lẫn nhau.

Hợp tác không yêu cầu chúng ta từ bỏ bản thân. Nó yêu cầu chúng ta mang hết bản thân mình, một cách có ý thức và tự nguyện. Không phải để cạnh tranh về giá trị, mà để tạo ra giá trị cùng nhau. Bởi vì chúng ta không chỉ phát triển thông qua sự độc lập, mà còn thông qua sự phụ thuộc lẫn nhau. Và khi chúng ta ngừng sử dụng danh tính để tách biệt bản thân khỏi người khác, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng chúng ta được định sẵn để thuộc về nhau một cách sâu sắc.

Sức mạnh của Hợp tác:

Lịch sử nhân loại thường được kể như một câu chuyện về sự cạnh tranh; các quốc gia chiến tranh, các doanh nghiệp tranh giành quyền lực, và cá nhân nỗ lực vươn lên. Chúng ta đã được điều kiện hóa để nhìn cuộc sống như một chuỗi các cuộc thi, nơi chiến thắng có nghĩa là ai đó phải thua. Chúng ta được nhắc đi nhắc lại rằng “chỉ những kẻ mạnh nhất mới sống sót”. Tuy nhiên, người thường được cho là tác giả của khái niệm đó thực sự đã truyền tải một thông điệp khác.

Trong cuốn *The Descent of Man* (1871), Charles Darwin viết: “Những cộng đồng bao gồm nhiều thành viên có khả năng đồng cảm nhất sẽ phát triển tốt nhất.” Ông coi những đặc điểm như hợp tác, đồng cảm và vị tha – chứ không chỉ sức mạnh – là chìa khóa để tồn tại và phát triển trong một loài.

Nếu tiêu chí thực sự của thành công không phải là đánh bại người khác, mà là hợp tác để đạt được điều gì đó vĩ đại hơn bất kỳ ai trong chúng ta có thể làm được một mình? Điều gì đó mà tất cả chúng ta đều có thể hưởng lợi.

Hợp tác là nền tảng của mọi cộng đồng thịnh vượng, mọi đột phá khoa học và mọi phong trào tiến bộ xã hội. Khi

Không bị ràng buộc

chúng ta lựa chọn hợp tác thay vì cạnh tranh, chúng ta tạo ra một môi trường nơi sự sáng tạo nở rộ, sự đồng cảm sâu sắc hơn và thành công tập thể trở nên khả thi.

Một lý do khiến cạnh tranh trở nên ăn sâu vào tiềm thức là vì chúng ta đã được dạy về sự khan hiếm. Dù là tài sản, sự công nhận hay tài nguyên, chúng ta được dạy rằng phải đấu tranh để giành lấy phần của mình, nếu không sẽ bị bỏ lại phía sau. Tư duy khan hiếm khơi dậy sự ganh đua và thiếu tin tưởng, biến những người có thể hợp tác thành đối thủ. Khi chúng ta tin vào câu chuyện này, nó tạo ra một tâm lý "chúng ta chống lại họ", tập trung vào sự "khác biệt" của người khác. Họ được coi là chướng ngại vật cản đường những gì chúng ta mong muốn hoặc cần. Sự khác biệt được coi là mối đe dọa, chứ không phải là nguồn lực.

Hợp tác không có nghĩa là đồng nhất; nó có nghĩa là đóng góp. Nó có nghĩa là tìm thấy sức mạnh trong sự khác biệt của chúng ta. Trong một đội ngũ thành công, mỗi thành viên đóng một vai trò duy nhất. Một bản giao hưởng cần nhiều nhạc cụ để tạo nên sự hài hòa, không chỉ một cây vĩ cầm chơi một mình. Tương tự, xã hội hoạt động tốt nhất khi những tài năng, quan điểm và sức mạnh đa dạng của chúng ta được kết hợp lại vì một mục tiêu chung.

Sự đoàn kết thực sự không phải là sự đồng nhất; đó là

Emily Maroutian

sự đa dạng hợp tác hướng tới một mục tiêu chung. Khi mọi người mang những góc nhìn độc đáo của mình vào bàn thảo, các giải pháp trở nên sáng tạo và bao trùm hơn. Hãy tưởng tượng một nhóm người cố gắng giải quyết một vấn đề phức tạp. Nếu mọi người đều nghĩ giống nhau, họ có thể bị mắc kẹt trong cùng một vòng lặp ý tưởng. Tuy nhiên, khi những tiếng nói khác nhau được lắng nghe, những con đường mới xuất hiện mà không ai có thể hình dung ra một mình.

Hãy xem cách các hệ sinh thái phát triển nhờ sự phụ thuộc lẫn nhau. Cây cối cung cấp oxy, ong thụ phấn cho hoa, và sông ngòi mang nước nuôi dưỡng mọi sự sống. Không một phần nào của hệ thống có thể tồn tại độc lập; chính sự hợp tác của chúng tạo ra sự cân bằng và cho phép sự sống phát triển. Tương tự, sự hợp tác của con người tạo ra các mạng lưới hỗ trợ lẫn nhau, nuôi dưỡng và nâng đỡ chúng ta.

Trong suốt lịch sử, những khoảnh khắc biến đổi nhất đều đến từ việc con người đoàn kết vì một mục tiêu chung. Ngay cả trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng có thể thấy sự đoàn kết làm cho chúng ta mạnh mẽ hơn. Một gia đình hỗ trợ lẫn nhau qua những thời kỳ khó khăn sẽ trở nên mạnh mẽ và kiên cường hơn. Một đội ngũ làm việc hợp tác

Không bị ràng buộc

thay vì cạnh tranh sẽ tạo ra một môi trường tin tưởng và sáng tạo. Sức mạnh của sự hợp tác không loại bỏ cá nhân; nó làm nổi bật cá nhân, cho phép mỗi người đóng góp sức mạnh của mình trong khi cảm thấy được trân trọng và hiểu biết trong toàn thể.

Danh tính như sự hợp tác:

Những vai trò chúng ta đảm nhận trong cuộc sống — người lãnh đạo, người giúp đỡ, người nổi loạn, người chữa lành — thường được hình thành bởi bản sắc. Nhưng khi bản sắc trở nên cứng nhắc, nó có thể khiến chúng ta cạnh tranh thay vì hợp tác. Chúng ta bắt đầu định nghĩa bản thân bằng sự đối lập: Nếu tôi là người mạnh mẽ, thì bạn phải yếu đuối. Nếu tôi là chuyên gia, thì bạn phải là học trò. Tôi không thể có những phẩm chất tích cực trừ khi chúng nổi bật so với những phẩm chất tiêu cực của bạn. Mà không nhận ra, cảm nhận về bản thân của chúng ta trở nên gắn liền với sự so sánh, và hợp tác bắt đầu cảm thấy như một mối đe dọa.

Tuy nhiên, bản sắc không nhất thiết phải tách biệt. Khi chúng ta xem bản sắc của mình không phải là những vai trò cố định đối lập với người khác mà là những đóng góp sống động, chúng ta tạo ra không gian cho người khác cũng đóng

góp. Chúng ta bắt đầu nhận ra giá trị của họ. Chúng ta ngừng cần phải là tất cả và bắt đầu cho phép bản thân trở thành một phần của một tổng thể lớn hơn.

Hãy nghĩ về sức mạnh của sự đa dạng trong não bộ. Mỗi phần của tâm trí bạn phục vụ một chức năng khác nhau:

logic, cảm xúc, trí nhớ, 直觉. Mỗi phần riêng lẻ đều có giới hạn. Nhưng khi kết hợp lại, chúng tạo thành một hệ sinh thái nội tại, một tổng thể thông minh đưa ra quyết định mạnh mẽ hơn bất kỳ phần nào riêng lẻ. Điều tương tự cũng đúng trong cộng đồng. Khi chúng ta kết hợp những tâm trí, nền tảng, kỹ năng và kinh nghiệm khác nhau, chúng ta không chỉ có nhiều ý tưởng hơn, mà còn có những ý tưởng tốt hơn. Chúng ta tạo ra một loại trí tuệ tập thể, một sự khôn ngoan chung chỉ xuất hiện thông qua kết nối và đoàn kết.

Đây là nơi bản sắc được chuyển hóa, không phải từ sự tự hào cá nhân, mà từ mục đích chung. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng cách suy nghĩ, tồn tại và hành động độc đáo của mình không nhằm cạnh tranh với người khác; nó nhằm bổ sung cho họ. Nghệ sĩ cần nguồn cảm hứng. Nhà tiên phong cần người thực thi. Chuyên gia cần nhà nghiên cứu. Mỗi người mang đến một điều thiết yếu cho tổng thể.

Và nếu chúng ta thành thật, nhiều người trong chúng ta đã mệt mỏi với việc giả vờ rằng mình có thể làm mọi thứ.

Không bị ràng buộc

Một mối với việc bảo vệ giá trị của mình bằng cách đứng một mình. Bản sắc thật sự không cần sự cô lập để cảm thấy chân thực. Nó trở nên mạnh mẽ nhất khi tìm thấy vị trí của mình trong sự hài hòa lớn hơn. Chúng ta không được sinh ra để trở thành những thương hiệu tự cung tự cấp. Chúng ta được sinh ra để trở thành một bản giao hưởng: mỗi giọng nói, mỗi vai trò, mỗi nốt nhạc đều góp phần làm phong phú thêm cho tổng thể. Không phải để lấn át nhau. Mà để cùng nhau tạo nên điều đẹp đẽ.

Khi cạnh tranh trở nên có hại:

Cạnh tranh có thể có vai trò của nó. Nó có thể thúc đẩy chúng ta, rèn luyện kỹ năng và khuyến khích sự phát triển. Nhưng khi nó trở thành một tư duy chi phối, nó có thể gây ra sự cô lập và kiệt sức. Nếu cuộc sống chỉ được nhìn nhận như một cuộc đua, chúng ta sẽ bỏ lỡ vẻ đẹp của hành trình và cơ hội kết nối với những người đang chạy bên cạnh mình.

Trong một thế giới cạnh tranh khốc liệt, dễ dàng tin rằng nghỉ ngơi, chậm lại hoặc hợp tác có nghĩa là tụt hậu. Niềm tin này nuôi dưỡng sự kiệt sức. Áp lực phải vượt trội hơn người khác có thể trở thành một vòng lặp vô tận của “không bao giờ đủ”, nơi không thành tựu nào cảm thấy

Emily Maroutian

thỏa mãn vì luôn có ai đó ở vị trí cao hơn trên thang bậc ảo.

Sự cô lập này không chỉ được cảm nhận ở cấp độ cá nhân; nó lan rộng đến các tổ chức và cộng đồng. Một môi trường làm việc nơi nhân viên bị đặt vào tình trạng cạnh tranh liên tục sẽ nuôi dưỡng sự oán giận thay vì sự kiên cường. Thay vì ăn mừng những thành công chung, mọi người quan tâm hơn đến sự công nhận cá nhân, điều này làm suy yếu đội ngũ nói chung. Ngược lại, một môi trường làm việc hợp tác khuyến khích sự tôn trọng lẫn nhau, chia sẻ ý tưởng và cảm giác thuộc về, dẫn đến sự đổi mới lớn hơn và thành công lâu dài.

Khi cạnh tranh trở thành chuẩn mực văn hóa, nó thấm sâu vào các tổ chức và ảnh hưởng đến cách xã hội vận hành. Hệ thống giáo dục, ví dụ, có thể tập trung quá mức vào xếp hạng và điểm số thay vì nuôi dưỡng sự sáng tạo, hợp tác và học tập toàn diện. Học sinh có thể cảm thấy được đánh giá cao chỉ vì điểm số, chứ không phải vì những góc nhìn hay tài năng độc đáo của họ. Sự nhấn mạnh vào việc "vượt qua đường cong" tạo ra khoảng cách giữa những người được coi là "người chiến thắng" và những người bị coi là "không đạt yêu cầu".

Thành công đạt được thông qua cạnh tranh thường chỉ là tạm thời. Nó có thể cảm thấy như một chiến thắng cô độc

Không bị ràng buộc

mà không có ai để chia sẻ. Hợp tác, ngược lại, tạo ra những di sản bền vững. Một công ty khuyến khích hợp tác không chỉ xây dựng lợi nhuận mà còn xây dựng một văn hóa nơi mọi người cảm thấy được trao quyền và đánh giá cao. Một gia đình hỗ trợ lẫn nhau qua khó khăn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, củng cố mối quan hệ tin tưởng và sự kiên cường. Một xã hội ưu tiên phúc lợi chung hơn lợi ích cá nhân sẽ trở nên nhân ái và bền vững hơn.

Sự tiến bộ thực sự đòi hỏi phải chuyển trọng tâm từ “Ai thắng?” sang “Làm thế nào để tất cả chúng ta đều được lợi?” Khi chúng ta thay thế sự cạnh tranh bằng hợp tác, chúng ta tạo ra môi trường nơi mỗi cá nhân có thể đóng góp thế mạnh của mình và cảm thấy được hỗ trợ trong những điểm yếu. Sự tuyệt vời của hợp tác là nó không làm giảm đi thành tựu cá nhân; nó làm cho chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn và khả thi hơn.

Tái định nghĩa thành công:

Để đón nhận hợp tác, chúng ta cũng phải định nghĩa lại thành công, không phải là một cuộc leo núi đơn độc, mà là một quá trình trở thành chung. Tuy nhiên, huyền thoại về người “tự lập” vẫn còn sâu sắc. Chúng ta thường bị ngập tràn bởi những câu chuyện về các doanh nhân đã làm được

điều đó “một mình”. Tuy nhiên, đằng sau mỗi câu chuyện thành công là một mạng lưới thầm lặng của những người đã khích lệ, những người đã dạy dỗ, những người đã tạo điều kiện. Ai đó đã mua sản phẩm, sử dụng dịch vụ, tạo ra ứng dụng, v.v. Ngay cả những hành động táo bạo nhất của chúng ta cũng được hình thành bởi những sợi chỉ vô hình của cộng đồng. Nhận thức điều này không phải để làm giảm giá trị nỗ lực của chúng ta; đó là để kể toàn bộ sự thật. Một sự thật bao gồm sự kết nối và đóng góp từ người khác.

Khi chúng ta mở rộng định nghĩa về thành công để bao gồm mối quan hệ, đóng góp và sự phát triển chung, điều gì đó trở nên mềm mại hơn. Chúng ta ngừng cần phải là người giỏi nhất và bắt đầu muốn trở thành một phần của điều gì đó có ý nghĩa. Chúng ta ngừng hỏi làm thế nào để tiến lên và bắt đầu tự hỏi làm thế nào chúng ta có thể tiến lên cùng nhau.

Điều đó không có nghĩa là mất đi bản sắc. Đó là sự phát triển của bản sắc. Chuyển từ “Tôi là những gì tôi đạt được” sang “Tôi là những gì tôi mang lại”. Từ “Tôi phải làm điều này một mình” sang “Chúng ta tốt hơn khi làm cùng nhau”. Hợp tác không xóa bỏ bản sắc của chúng ta. Nó tạo không gian cho tất cả chúng ta được thể hiện đầy đủ hơn. Nó nhắc nhở chúng ta rằng sự cá nhân không phải là rào cản cho sự

Không bị ràng buộc

kết nối; nó là cây cầu. Chúng ta phát triển trong hệ sinh thái, không phải trong đế chế.

Khi bạn buông bỏ nhu cầu phải đứng một mình, bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn chưa bao giờ được định sẵn để làm điều đó. Bạn được định sẵn để thuộc về (). Bạn được định sẵn để xây dựng. Bạn được định sẵn để chia sẻ gánh nặng, tầm nhìn và chiến thắng.

Đó là thành công. Không phải trong sự cạnh tranh với người khác. Mà là trong sự hợp tác với chính cuộc sống. Nó không cần phải lớn lao hay kịch tính. Chúng ta có thể bắt đầu từ những điều nhỏ bé: hợp tác thay vì cạnh tranh trong công việc, mở lòng thay vì rút lui trong các mối quan hệ cá nhân, và chọn cách chúc mừng thành công của người khác thay vì ghen tị với họ. Những hành động hợp tác nhỏ bé này lan tỏa ra ngoài, định hình lại cách chúng ta tiếp cận thách thức và thành công.

Hãy tưởng tượng một thế giới nơi chúng ta ăn mừng sự hợp tác nhiều như sự cạnh tranh. Nơi bản năng của chúng ta là vươn tay ra thay vì chạy đua về phía trước. Tầm nhìn này không ngây thơ; nó là cần thiết. Trong một thế giới liên kết, sự tồn tại và tiến bộ của chúng ta phụ thuộc vào khả năng hợp tác, không chỉ vì lợi ích cá nhân mà còn vì lợi ích chung.

Emily Maroutian

Tại cốt lõi, sự đoàn kết là về sự kết nối. Đó là việc hiểu rằng hợp tác không làm suy yếu chúng ta; nó củng cố mục tiêu chung của chúng ta và biến điều không thể thành có thể. Khi mọi người cảm thấy mình là một phần của điều gì đó lớn lao hơn bản thân, họ sẽ trở nên gắn bó hơn với cộng đồng và mối quan hệ của mình.

Sự khác biệt của chúng ta không phải là rào cản cần vượt qua mà là tài sản làm giàu cho toàn thể. Điều này chuyển trọng tâm từ “tôi” sang “chúng ta”, tạo ra một văn hóa nơi sự đồng cảm, tôn trọng và hợp tác trở thành nền tảng cho sự thay đổi bền vững.

Áp dụng vào hành động:

Sự đoàn kết hơn là sự chia rẽ

Cùng Tạo Ra Một Điều Gì Đó: Chọn một nhiệm vụ mà bạn thường làm một mình – tại nơi làm việc, ở nhà hoặc trong cuộc sống sáng tạo của bạn – và mời ai đó tham gia cùng. Không phải vì bạn cần giúp đỡ, mà vì bạn muốn chia sẻ quá trình đó. Hãy để nó trở thành một thử nghiệm về sự tin tưởng, không phải kiểm soát. Hãy chú ý xem điều gì mở ra khi nó không còn chỉ thuộc về bạn nữa.

Không bị ràng buộc

Định nghĩa lại thành công: Xác định một lĩnh vực mà bạn cảm thấy áp lực phải “thắng” hoặc vượt qua người khác. Thay vì coi đó là một cuộc cạnh tranh, hãy hỏi: “Làm thế nào chúng ta có thể cùng thành công ở đây?” Có lựa chọn win-win nào không? Thực hiện một hành động khuyến khích sự hỗ trợ lẫn nhau thay vì cạnh tranh.

Kỷ niệm thành công chung: Hãy nghĩ về một thành công trong cuộc đời bạn mà không hoàn toàn thuộc về bạn. Ai khác đã góp phần tạo nên kết quả đó? Hãy liên hệ với họ và công nhận vai trò của họ. Hãy dành cho họ sự công nhận, dù chỉ là nhỏ bé. Hãy để thành công trở thành điều được chia sẻ, không phải để giữ riêng cho mình.

Ngăn chặn tư duy thiếu thốn: Khi bạn cảm thấy cạnh tranh hoặc bị bỏ lại phía sau, hãy dừng lại. Hỏi bản thân: “Tôi đang kể câu chuyện gì về giá trị của mình lúc này? Nếu thành công của họ là bằng chứng cho thấy thành công của tôi cũng có thể xảy ra?” Hãy để ánh sáng của người khác trở thành nguồn cảm hứng, không phải mối đe dọa.

Thực hành trở thành một phần của tổng thể: Trong lần tiếp theo tham gia một nhóm (như cuộc họp công việc, bữa tối

Emily Maroutian

gia đình hoặc sự kiện cộng đồng), hãy thực hành giảm bớt nhu cầu phải thể hiện hoặc chứng minh. Hãy hiện diện với sự hiện diện, không phải áp lực. Hãy đóng góp phần của mình mà không cố gắng trở thành tất cả. Hãy để đóng góp của bạn là đủ.

Câu hỏi để tự phản tỉnh:

Tôi là ai trong một tình huống nhóm?

Khi nào tôi cảm thấy cần phải cạnh tranh thay vì hợp tác? (Phần nào trong bản sắc của tôi cảm thấy bị đe dọa trong thành công chung? Có ổn không nếu người khác cũng thắng? Điều đó nói lên điều gì về tôi nếu người khác thắng?)

Những vai trò nào trong cuộc sống khiến tôi khó khăn khi xin giúp đỡ? (Tôi phải trở thành ai để cảm thấy có giá trị? Tôi có đang nhận quá nhiều trách nhiệm không?)

Ở đâu trong cuộc sống tôi gán giá trị của mình với việc trở thành người giỏi nhất, người đầu tiên hoặc người làm tất cả? (Tôi sợ điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không phải là người đó?)

Không bị ràng buộc

Khi tôi thấy người khác thành công, câu chuyện nào được kích hoạt trong tôi? (Điều đó có khẳng định con đường của tôi hay khiến tôi nghi ngờ nó?)

Tôi trở thành ai khi làm việc trong nhóm? (Tôi có biến mất, chiếm lĩnh, thể hiện, rút lui hay đóng góp một cách chân thành?)

Tôi đã xây dựng danh tính nào xung quanh sự độc lập hoặc tự chủ? (Nó vẫn phục vụ tôi hay chỉ bảo vệ tôi?)

Cảm giác trong cơ thể tôi như thế nào khi tưởng tượng được người khác hỗ trợ? (Sự kháng cự nào xuất hiện?)

Sự chân thật hay sự đồng nhất

Sự tương phản là yếu tố cơ bản trong cách chúng ta hiểu thế giới. Nó định hình nhận thức của chúng ta, hoàn thiện định nghĩa của chúng ta và mang lại sự rõ ràng trong nhiều trải nghiệm khác nhau. Nếu không có sự tương phản, chúng ta mất khả năng phân biệt. Và nếu không có sự phân biệt, ý nghĩa sẽ tan biến.

Hãy xem xét khái niệm đơn giản về "lên": nó chỉ tồn tại vì chúng ta cũng có "xuống". Tương tự, "trái" chỉ có ý nghĩa khi so sánh với "phải". Sự tương phản mang lại định nghĩa và ý nghĩa cho những thứ chúng ta nhìn thấy, cảm nhận và tin tưởng.

Nguyên tắc này áp dụng cho mọi thứ trong cuộc sống. Nếu thế giới chỉ có màu trắng, nó sẽ không thể phân biệt được với hư vô. Chúng ta cần những màu sắc khác để định

Không bị ràng buộc

nghĩa màu trắng là gì, để mang lại bối cảnh và ý nghĩa cho nó. Nếu tôi trình bày cho bạn một bức tranh trống rỗng như một tác phẩm nghệ thuật, bạn sẽ cảm thấy bối rối. Màu sắc ở đâu? Hình dạng ở đâu? Vật thể ở đâu? "Nó" là gì? Không có "nó" để nhận thức, để đánh giá, để gọi lên bất kỳ phản ứng cảm xúc nào.

Hãy tưởng tượng bước vào một bảo tàng đầy những bức tranh giống hệt nhau. Sự thiếu vắng sự đa dạng sẽ khiến trải nghiệm trở nên hoàn toàn vô nghĩa. Trí óc bạn sẽ không biết nhìn vào đâu hay cảm nhận điều gì.

Ngay cả trong cảm xúc, sự tương phản mang lại ý nghĩa. Niềm vui trở nên ngọt ngào hơn sau nỗi buồn. Bình yên trở nên sâu sắc hơn sau hỗn loạn. Không phải là nỗi đau là cần thiết, mà khả năng nhận ra chiều sâu của chúng ta thường được rèn giũa qua sự tương phản. Không có nó, trải nghiệm trở nên phẳng lặng. Sự nhận thức trở nên mờ nhạt. Sự tương phản cho phép chúng ta nhận diện, so sánh và cuối cùng, hiểu được những gì chúng ta đang trải qua.

Chúng ta được thiết kế để nhận ra sự khác biệt. Không phải là một khuyết điểm, mà là một chức năng. Đó là cách chúng ta học hỏi. Cách chúng ta tiến hóa. Cách chúng ta bắt đầu hiểu bản thân mình trong mối quan hệ với mọi thứ khác. Giọng nói của tôi nghe giống của tôi vì nó không

Emily Maroutian

giống của bạn. Góc nhìn của tôi cảm thấy độc đáo vì nó có thứ khác để so sánh – một quan điểm đối lập.

Sự tương phản không phải là kẻ thù của sự thống nhất. Đó là nét cọ vẽ nên bức tranh hoàn chỉnh. Đó là điều mang lại màu sắc cho bức tranh cuộc đời chúng ta. Khi chúng ta ngừng sợ hãi sự khác biệt, chúng ta bắt đầu khám phá sự thống nhất. Khi chúng ta ngừng đánh giá sự tương phản là tốt hơn hay xấu hơn, chúng ta bắt đầu nhìn nhận nó như một điều thiết yếu. Đó là lúc sự hiểu biết xảy ra. Đó là lúc một điều gì đó mềm mại mở ra bên trong chúng ta, và chúng ta nhận ra rằng tất cả điều này sẽ không có ý nghĩa gì nếu mọi thứ đều giống nhau.

Sự tương phản không phải là một khuyết điểm cần được làm mịn. Đó chính là hình dạng của tri thức.

Định nghĩa của chúng ta:

Suốt lịch sử, sự tương phản đã định hình cách chúng ta định nghĩa những khái niệm phức tạp như văn hóa, tôn giáo và bản sắc. Một số nền văn hóa bản địa không có từ nào cho "tôn giáo" vì họ không tiếp xúc với các hệ thống tín ngưỡng khác. Các thực hành và truyền thống của họ đơn giản là cuộc sống chính nó, bao trùm mọi khía cạnh của sự tồn tại. Chỉ khi họ gặp phải những tín ngưỡng tương phản, nhu cầu

Không bị ràng buộc

định nghĩa "tôn giáo" mới nảy sinh. Bỗng nhiên, cách sống vốn không cần định nghĩa lại cần một cái tên, một ranh giới, một sự phân biệt.

Sự tương phản buộc chúng ta phải cụ thể hóa. Nó buộc chúng ta phải diễn đạt điều gì đó bằng cách chỉ ra điều gì nó không phải. Điều này có thể mang lại sự sáng tỏ, giúp chúng ta có được sự rõ ràng và hiểu biết. Nhưng nó cũng có thể dẫn đến sự chia rẽ và phân chia nếu chúng ta bắt đầu coi những khác biệt là rào cản thay vì là cơ hội để hiểu nhau.

Sự tương phản làm giàu cuộc sống của chúng ta bằng cách mang lại chiều sâu và sự đa dạng. Hãy tưởng tượng một thế giới nơi mọi thứ đều giống hệt nhau, nơi mỗi cây, mỗi con người, mỗi suy nghĩ đều không thể phân biệt được. Đó sẽ là một cuộc sống nhàm chán, thiếu sự phát triển hay cảm hứng. Sự tương phản khơi dậy sự sáng tạo, đổi mới và tiến bộ. Nó thách thức chúng ta suy nghĩ một cách phê phán và nhìn thế giới qua một lăng kính tinh tế hơn.

Nếu chúng ta chỉ đơn thuần bắt chước người khác, thế giới sẽ thay đổi như thế nào? Nếu tất cả chúng ta đều cố gắng trở nên giống nhau, điều gì sẽ khác biệt? Điều gì sẽ phát triển? Điều gì sẽ tiến hóa? Điều gì sẽ được phát minh hoặc tạo ra? Điều gì sẽ xảy ra với nhân loại nếu mọi người

đều giống hệt nhau? Chúng ta sẽ làm gì với một xã hội có tám tỷ bác sĩ hoặc tám tỷ họa sĩ trừu tượng? Ai sẽ viết sách, hát bài hát, xây đường, trồng cây lương thực hoặc may quần áo? Một thế giới đồng nhất sẽ hoạt động như thế nào? Nó không thể. Không có gì hoạt động hoặc tồn tại mà không có sự tương phản.

Tuy nhiên, dù vậy, chúng ta thường cố gắng uốn nắn bản thân và người khác thành sự giống nhau. Chúng ta cố gắng đơn giản hóa danh tính, phân loại con người vào những định nghĩa gọn gàng, và tạo ra tiêu chuẩn về điều gì là bình thường, chấp nhận được hoặc lý tưởng. Chúng ta định nghĩa vẻ đẹp qua một hình ảnh duy nhất. Chúng ta định nghĩa thành công qua một con đường hẹp. Chúng ta định nghĩa giới tính, trí tuệ, tình yêu và giá trị với những kỳ vọng cứng nhắc. Và khi điều gì đó hoặc ai đó tồn tại ngoài những định nghĩa đó, họ bị coi là sai trái, thay vì khác biệt.

Nhưng mọi định nghĩa chúng ta tạo ra đều xuất phát từ sự tương phản. Nam tính chỉ tồn tại vì chúng ta hiểu những gì được gọi là nữ tính. Giàu có có ý nghĩa vì chúng ta cũng biết cảm giác thiếu thốn. Văn minh được định nghĩa so với chủ nghĩa bộ lạc. Không có ý tưởng nào trong số này được hình thành trong sự cô lập. Chúng xuất hiện từ sự so sánh. Từ việc quan sát "người khác" và cố gắng đặt tên cho "bản

Không bị ràng buộc

thân" liên quan đến nó.

Nguy hiểm là khi chúng ta nhầm lẫn định nghĩa với sự thật. Khi chúng ta quên rằng những quan niệm về bình thường, đúng đắn hay tốt đẹp không phải là sự thật, mà là những cấu trúc được hình thành bởi thời gian, địa điểm, văn hóa và quyền lực. Định nghĩa không trung lập. Chúng thường mang tính chính trị. Chúng phản ánh ai có quyền quyết định điều gì được coi là quan trọng, điều gì có giá trị và điều gì thuộc về.

Nếu văn hóa thống trị định nghĩa trí tuệ là thành tích học tập, thì đứa trẻ giỏi về tay nghề nhưng gặp khó khăn trong học tập sẽ bị coi là thiếu trí tuệ. Nếu vẻ đẹp được định nghĩa bằng làn da sáng, vóc dáng mảnh mai hoặc sự đối xứng, thì mọi người ngoài khuôn mẫu đó sẽ bị đánh giá theo thang điểm nhân tạo " ". Những định nghĩa này không phản ánh toàn bộ tiềm năng con người. Chúng phản ánh sự tương phản đã bị vũ khí hóa.

Nhưng chúng ta có thể đưa sự tương phản trở lại vị trí đúng đắn của nó như một công cụ để khám phá, chứ không phải để chia rẽ. Như một cách để sâu sắc hóa sự hiểu biết, chứ không phải làm mờ nhạt sự khác biệt. Chúng ta có thể để nó mở rộng định nghĩa của chúng ta thay vì thu hẹp nhân tính của chúng ta. Bởi vì sự thật là, sự tương phản

không chia rẽ chúng ta. Nó kết nối chúng ta. Nó cho phép chúng ta nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Để tạo không gian cho những cách khác nhau của con người. Và khi chúng ta ngừng sợ hãi sự khác biệt, chúng ta bắt đầu mở rộng, cả cá nhân và tập thể. Chúng ta chuyển từ việc gắn nhãn sang lắng nghe. Từ việc định nghĩa sang khám phá. Và trong không gian đó, điều mới mẻ trở nên khả thi. Điều tự do hơn. Điều không bị ràng buộc.

Bước ra khỏi những định nghĩa:

Những gì chúng ta coi là "nam tính" hay "nữ tính" không phải là sự thật phổ quát trong tất cả các nền văn hóa hay truyền thống. Đó chủ yếu là một màn trình diễn. Một kịch bản được truyền lại qua các thế hệ, được củng cố bởi sự lặp lại, phần thưởng và sự từ chối.

Ở phương Tây, tóc dài, váy và trang điểm thường được coi là nữ tính. Nhưng niềm tin đó tan biến ngay khi chúng ta bước ra khỏi lăng kính văn hóa của mình.

Nam giới Mỹ bản địa để tóc dài như một biểu tượng của sức mạnh, kết nối với tinh thần và niềm tự hào văn hóa. Ở Scotland, nam giới mặc váy kilts – về cơ bản là váy – với sự tôn nghiêm và danh dự, đặc biệt trong các lễ nghi thiêng liêng. Trong nhiều nền văn hóa châu Phi và Nam Mỹ, nam

Không bị ràng buộc

giới vẽ mặt trước khi đi săn, trang trí bản thân bằng màu sắc và biểu tượng, điều mà qua lăng kính phương Tây có thể bị nhầm lẫn là "trang điểm". Không có thực hành nào trong số này là nữ tính. Chúng là văn hóa. Bối cảnh. Bình thường ở một nơi. Bị hiểu lầm ở nơi khác.

Vào đầu thế kỷ 20 ở Mỹ và một số vùng của châu Âu, màu hồng thường được khuyến nghị cho bé trai và màu xanh cho bé gái. Các tạp chí và sách hướng dẫn nuôi dạy trẻ em từ đầu thế kỷ 20 đôi khi đề xuất màu hồng cho bé trai vì nó được coi là màu mạnh mẽ và táo bạo hơn. Màu xanh, ngược lại, được xem là nhẹ nhàng và tinh tế, phù hợp hơn cho bé gái.

Trẻ em cả hai giới thường mặc váy hoặc áo dài cho đến khoảng 6 hoặc 7 tuổi. Điều này giúp việc thay tã dễ dàng hơn và phù hợp với thời kỳ mà tiêu chuẩn trang phục trẻ em chú trọng vào sự tiện lợi hơn là giới tính.

Sự liên kết màu sắc này dần thay đổi qua nhiều thập kỷ, chủ yếu thông qua tiếp thị giữa thế kỷ, sản xuất hàng loạt và sự thúc đẩy của các nhà bán lẻ lớn về quần áo trẻ em có tính giới tính rõ rệt hơn (). Các cửa hàng bách hóa lớn và nhà sản xuất đã phổ biến tiêu chuẩn hiện đại "hồng cho bé gái, xanh cho bé trai" thông qua quảng cáo từ những năm 1940 trở đi. Điều này có nghĩa là các tiêu chuẩn hiện tại về nam

tính và nữ tính của chúng ta được xác định bởi các cửa hàng bách hóa muốn bán nhiều quần áo hơn bằng cách phân chia giới tính theo màu sắc. Điều này buộc cha mẹ phải mua quần áo riêng cho bé trai và bé gái thay vì tái sử dụng chúng.

Đây chính là ý nghĩa của việc nói rằng giới tính là một cấu trúc xã hội; nó không phải là một thực tế cố định. Đó là một tập hợp các kỳ vọng. Một chuỗi hành vi được học hỏi về ngoại hình, biểu đạt và hành vi. "Con trai không khóc." "Con gái chơi búp bê." Nói cách khác: tuân theo kịch bản; thể hiện vai trò được giao. Nhưng ai đã viết kịch bản đó? Và ai có quyền sửa đổi nó? Và bao lâu một lần?

Sự thật là, chúng ta thể hiện giới tính theo cách chúng ta đã được dạy. Và khi ai đó đi chệch kịch bản, không phải lúc nào cũng vì họ bối rối. Đôi khi là vì họ tự do. Tự do thể hiện mà không cần giải thích. Tự do tồn tại mà không cần xin lỗi. Tự do định nghĩa lại cách thể hiện của một người đàn ông, một người phụ nữ, hoặc điều gì đó vượt ra ngoài cả hai.

Mặc dù biểu hiện giới tính có thể cảm thấy có ý nghĩa, thậm chí thiêng liêng đối với một số người, nhưng nó không phải là sự thật phổ quát. Nó gắn liền với văn hóa, tôn giáo và truyền thống. Tuy nhiên, truyền thống có thể phát triển. Và theo một số cách, chúng phải phát triển vì sự đồng nhất

Không bị ràng buộc

không thể duy trì một xã hội trong thời gian dài. Nó không thể xây dựng, phát triển hoặc đưa xã hội tiến lên. Một thế giới chỉ có một loại người - một vai trò, một cách suy nghĩ, một cách tồn tại - sẽ sụp đổ dưới sức nặng của sự đồng nhất của chính nó.

Sự đồng nhất có thể mang lại cảm giác an toàn ở một số khía cạnh, nhưng nó không tạo ra điều gì mới mẻ. Nó không đổi mới hay phát triển. Việc chuyển từ điện tín sang điện thoại rồi đến điện thoại di động đòi hỏi phải suy nghĩ vượt ra ngoài khuôn khổ của xã hội. Mọi phát minh, mọi đột phá, mọi tác phẩm nghệ thuật đều xuất phát từ những người suy nghĩ khác biệt, những người tưởng tượng ra điều chưa tồn tại. Sự khác biệt không chỉ hữu ích, mà còn là yếu tố thiết yếu. Cấu trúc của nhân loại phụ thuộc vào sự tương phản.

Ngay cả bên trong bản thân chúng ta, chúng ta phát triển nhờ sự đa dạng. Chúng ta mặc quần áo khác nhau tùy theo tâm trạng, thời tiết hoặc hoàn cảnh. Chúng ta khao khát những món ăn khác nhau, khám phá những ý tưởng khác nhau và thể hiện bản thân qua những cách khác nhau. Sự đa dạng nội tại đó được phản ánh trong xã hội. Đó là điều khiến chúng ta trở nên thú vị. Đó là điều mang lại sự phong phú cho cuộc sống.

Emily Maroutian

Sự đồng nhất có thể mang lại trật tự trong một số trường hợp, nhưng nó làm điều đó bằng cách hy sinh sự biểu đạt cá nhân, tự do và tính chân thực. Nó làm phẳng trải nghiệm con người. Nếu tất cả chúng ta đều nghĩ giống nhau, trông giống nhau, yêu giống nhau, mơ ước giống nhau, thì còn gì để khám phá? Thế giới sẽ trở nên nhàm chán.

Hoàn toàn ổn nếu bạn coi biểu đạt giới tính là thiêng liêng, nếu bạn trân trọng truyền thống, nếu điều đó cảm thấy chân thật và vững chắc đối với bạn. Điều này không phải là ép buộc bạn từ bỏ điều gì đó mang ý nghĩa cho cuộc sống hay danh tính của bạn. Đây là về việc tạo không gian cho người khác giữ lấy sự thật của họ, ngay cả khi nó hoàn toàn khác biệt với của bạn. Đây đơn giản là lời mời cho phép người khác có cùng tự do sống chân thật mà không sợ hãi, giống như cách bạn sống theo điều cảm thấy đúng với mình.

Bởi vì sự đồng nhất có thể cảm thấy thoải mái trên lý thuyết, nhưng trong thực tế, nó làm chúng ta thiếu đi sự phát triển. Nó làm suy yếu sự tò mò và tiềm năng của chúng ta. Nó thay thế khả năng bằng sự dự đoán được. Và con người không được sinh ra để trở nên dự đoán được. Chúng ta được sinh ra để trở nên rộng mở, sống động và

Không bị ràng buộc

không ngừng phát triển. Vì vậy, chúng ta phải cho phép bản thân phát triển.

Bẫy của sự đồng nhất:

Mặc dù sự tương phản là cần thiết để hiểu biết, nó cũng có thể dẫn đến xung đột khi bị hiểu lầm hoặc xử lý sai. Sự khác biệt về niềm tin, thực hành hoặc giá trị thường trở thành điểm tranh cãi thay vì cơ hội để kết nối và hiểu biết. Thay vì tôn vinh sự chân thật của " ", chúng ta có thể cảm thấy bị đe dọa bởi nó, rút lui vào sự đồng nhất như một cách để bảo vệ cảm giác về bản thân.

Sự đồng nhất mang lại cảm giác an toàn vì nó loại bỏ nhu cầu đàm phán hoặc thỏa hiệp. Nhưng sự an toàn này có giá của nó: nó kìm hãm sự phát triển, thu hẹp góc nhìn và tạo ra những "phòng echo" nơi chỉ có một cách suy nghĩ được phép.

Tuy nhiên, trong một số hoàn cảnh, sự an toàn này có thể mang lại lợi ích. Ví dụ, khi những người thuộc một nhóm cụ thể đoàn kết lại để bảo vệ quyền lợi của mình, sự đồng nhất tạo ra một tiếng nói thống nhất mạnh mẽ hơn nỗ lực cá nhân. Tương tự, những trải nghiệm chung, như trải qua một chấn thương chung, có thể tạo ra sự đoàn kết và sự thấu hiểu lẫn nhau, mang lại sự an ủi và chữa lành. Hình

Emily Maroutian

thức đồng nhất này nuôi dưỡng sức mạnh, sự ổn định và khả năng phục hồi trong nhóm. Nó cho phép cá nhân đoàn kết dưới cùng một mục tiêu hoặc ý tưởng.

Nói chung, sự đồng nhất tạo ra cộng đồng, nhưng nó cũng có thể kìm hãm sự biểu đạt tự do. Có một cái giá phải trả cho sự tuân thủ. Thông thường, nó yêu cầu bạn phải hy sinh một phần bản thân để được thuộc về. Để im lặng trước bản năng của mình. Để làm mềm đi những góc cạnh của bản thân. Để cười khi không thấy vui, đồng ý khi không thật lòng, mỉm cười khi muốn hét lên. Bạn có thể ở lại trong phòng, nhưng với giá nào? Việc hòa nhập, khi nó đòi hỏi sự từ bỏ bản thân (self-), là một loại cô đơn riêng biệt. Bạn có thể bị bao quanh bởi mọi người nhưng vẫn cảm thấy vô hình vì họ không nhìn thấy bạn. Họ chỉ nhìn thấy phiên bản của bạn đủ tốt để được chấp nhận.

Sự chân thật cũng có giá của nó. Việc chọn con đường riêng của mình. Việc từ chối thu nhỏ bản thân để phù hợp với những không gian chưa bao giờ được xây dựng dành cho bạn. Điều đó có thể khiến bạn cô lập. Người ta có thể không hiểu bạn. Họ có thể chỉ trích bạn, ghét bạn hoặc bỏ rơi bạn. Bạn có thể thấy mình đi một mình, mang theo gánh nặng của sự thật mà không có ai để nắm tay.

Tuy nhiên, cô đơn không nhất thiết phải đồng nghĩa với

Không bị ràng buộc

cô độc. Sự cô độc có thể là thiêng liêng. Khi bạn ngừng cố gắng phù hợp với một khuôn mẫu duy nhất, bạn nhận ra rằng bạn chưa bao giờ được định sẵn để thuộc về một nhóm duy nhất. Bạn không phải là một thứ duy nhất. Bạn không phải là một nhãn hiệu duy nhất. Bạn là một thực thể đa chiều, linh hoạt và bao la. Và sự bao la đó cho phép bạn di chuyển tự do giữa các không gian. Kết nối mà không cần tuân theo. Thuộc về mà không cần hòa tan. Giữ nguyên sự chân thật của mình ở mọi nơi.

Tôi di chuyển giữa các cộng đồng. Tôi là người Armenia. Tôi là người có đời sống tinh thần. Tôi là người không theo lối mòn. Tôi là nhà triết học. Tôi là nhà văn và nhà thơ. Tôi sở hữu các doanh nghiệp. Tôi thực hiện nhiều hành động và trách nhiệm trong các không gian khác nhau. Tôi di chuyển giữa các cộng đồng khác nhau một cách dễ dàng: Nghệ sĩ. Nhà hoạt động. Người vị tha. Doanh nhân. Người sống sót sau chấn thương. Nhà trị liệu và người chữa lành. Tôi không sống trong một tính từ duy nhất. Tôi tồn tại ở giao điểm của tất cả các cộng đồng này. Tôi mang nhiều "nhãn mác" cùng lúc. Và tôi không cần phải định nghĩa bản thân bằng bất kỳ nhãn mác nào trong số đó. Bởi vì khi tôi xuất hiện trong một cộng đồng, tôi không giấu đi những phần khác của mình. Tôi không trở thành một nhãn mác

Emily Maroutian

duy nhất bằng cách hy sinh sự chân thật của mình. Tôi không thể chia tách bản thân để làm hài lòng người khác. Không ai trưởng thành qua sự thoải mái. Và tôi là chất xúc tác cho sự trưởng thành.

Đó là sức mạnh thầm lặng của sự chân thật. Nó tạo ra không gian nơi không có gì tồn tại. Nó cho phép bạn tìm thấy kết nối theo cách của riêng mình. Nó cho phép bạn giữ nguyên bản thân mình trong khi vẫn vươn tới người khác. Không phải qua sự đồng hóa, mà qua sự cộng hưởng. Không phải vì bạn phù hợp, mà vì bạn trọn vẹn. Và loại thuộc về đó là thật vì nó không yêu cầu bạn biến mất để thuộc về. Tôi thuộc về chính mình trước hết. Mọi thứ khác đứng sau.

Chấp nhận sự tương phản:

Sự tương phản mời gọi chúng ta đón nhận sự đa dạng và nhận ra rằng sự khác biệt của chúng ta không phải là nguyên nhân gây chia rẽ. Chúng là cơ hội để mở rộng tầm nhìn và nhìn nhận thế giới theo những cách mà chúng ta có thể chưa từng nghĩ đến. Nhưng thách thức nằm ở việc tìm kiếm sự cân bằng. Làm thế nào để chấp nhận sự tương phản mà không để nó chia rẽ chúng ta? Làm thế nào để tôn vinh sự khác biệt đồng thời nuôi dưỡng tinh thần đoàn kết? Câu

Không bị ràng buộc

trả lời nằm ở việc chuyển đổi tư duy từ so sánh sang tò mò. Thay vì xem sự tương phản là mối đe dọa, chúng ta có thể xem nó như lời mời gọi để học hỏi và phát triển.

Sự đồng nhất có vai trò của nó. Nó mang lại sự ổn định và gắn kết, giúp xã hội vận hành và cá nhân cảm thấy thuộc về. Nhưng khi sự đồng nhất trở nên cứng nhắc, nó hạn chế khả năng thích ứng và phát triển của chúng ta. Sự tương phản, khi được tiếp cận với tâm hồn mở, có thể bổ sung cho sự đồng nhất bằng cách mang lại những góc nhìn mới mẻ và những khả năng mới.

Cuối cùng, sự tương phản không phải là sự đối lập. Nó là về mối quan hệ. Mặt ngửa và mặt sấp có thể hướng về hai phía khác nhau, nhưng cùng nhau chúng tạo thành một đồng xu duy nhất. Ánh sáng và bóng tối cùng nhau tạo nên chiều sâu. Âm thanh và sự im lặng định hình âm nhạc. Sự khác biệt không phải là kẻ thù của sự thống nhất; nó là điều kiện tiên quyết cho sự thống nhất.

Sự tương phản nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta không tách biệt với nhau; chúng ta được định nghĩa thông qua mối quan hệ với nhau. Góc nhìn của tôi mở rộng khi gặp gỡ góc nhìn của bạn. Sự thật của tôi trở nên sắc nét hơn khi được so sánh với sự thật của người khác. Ngay cả khi chúng ta không đồng ý, chúng ta vẫn đang đối thoại, vẫn kết nối qua

Emily Maroutian

khoảng cách giữa các quan điểm của mình.

Khi chúng ta ngừng sợ hãi sự khác biệt, chúng ta bắt đầu nhìn nhận nó đúng với bản chất thực sự của nó: một lời mời. Một lời mời để học hỏi, để lắng nghe, để vươn xa hơn những gì chúng ta đã biết. Sự tương phản không làm suy yếu chúng ta. Nó củng cố sự hiểu biết của chúng ta. Nó thêm màu sắc cho quan điểm của chúng ta. Nó tạo ra không gian cho sự tinh tế, cho sự đồng cảm, cho sự mở rộng.

Bằng cách đón nhận sự tương phản, chúng ta chuyển từ thái độ phòng thủ sang tò mò. Từ phán xét sang trân trọng. Chúng ta ngừng hỏi, “Bạn khác tôi ở điểm nào?” và bắt đầu tự hỏi, “Tôi có thể học được gì từ cách bạn nhìn nhận?” Bởi vì sự tương phản không chỉ dạy chúng ta điều gì đó là gì; nó còn cho chúng ta thấy điều gì đó không phải là gì. Nó dạy chúng ta chúng ta là ai. Nó phản chiếu chúng ta trở lại chính mình, không phải như một danh tính cố định, mà như một biểu hiện linh hoạt và không ngừng phát triển của cuộc sống.

Áp dụng vào thực tế:

Thực hành sự cởi mở

Tìm kiếm sự tương phản: Trong một tuần, hãy chú ý đến

Không bị ràng buộc

những lĩnh vực mà sự đa dạng về suy nghĩ, kinh nghiệm hoặc nền tảng làm giàu cho cuộc sống của bạn (ví dụ: những cuộc trò chuyện với những người thách thức quan điểm của bạn). Suy ngẫm về cách sự tương phản giúp bạn phát triển và trưởng thành.

Kiểm tra sự đồng nhất: Xác định một không gian trong cuộc sống của bạn nơi sự đồng nhất mang lại sự thoải mái hoặc sức mạnh (ví dụ: truyền thống gia đình chung, thuộc về một đội nhóm). Mang một khía cạnh khác của bản sắc của bạn vào không gian này và xem nó được chấp nhận như thế nào. Thể hiện một sự thật, chia sẻ một nhân hiệu, kết nối thông qua một trải nghiệm khác. Ghi chép về cách sự thống nhất trong những lĩnh vực này đóng góp vào cảm giác thuộc về của bạn, nhưng cũng cản trở sự biểu đạt đầy đủ của bạn.

Thả lỏng nhu cầu đồng ý: Trong cuộc trò chuyện tiếp theo của bạn, đặc biệt là khi có những ý kiến trái chiều, hãy tập trung vào việc duy trì kết nối ngay cả khi bạn không đồng ý. Thay vì chuẩn bị phản biện, hãy thử nói: “Hãy kể cho tôi nghe thêm về lý do tại sao bạn cảm thấy như vậy.” Hãy lấy sự hiểu biết làm mục tiêu, chứ không phải chiến thắng. Đây

Emily Maroutian

chính là cách chúng ta xây dựng cầu nối, chứ không phải tường rào.

Làm việc với các yếu tố kích hoạt: Nếu một phần của chương này đã khơi dậy điều gì đó trong bạn, hãy dành một chút thời gian để nhìn vào bên trong. Lưu ý những gì nổi lên. Bạn có cảm thấy phòng thủ, bất an hay muốn ngừng đọc không? Hãy nhẹ nhàng tự hỏi tại sao. Liệu nó có đe dọa một phần nào đó trong bản sắc của bạn không? Phần nào? Hãy ngồi với những gì nổi lên, mà không phán xét. Hãy để câu trả lời chỉ cho bạn nơi cần nhìn tiếp theo.

Câu hỏi cho sự phản tỉnh:

Sự khác biệt đang dạy tôi điều gì?

Khi nào tôi cảm thấy không thoải mái khi đối mặt với sự khác biệt? (Điều đó đã khơi dậy điều gì trong tôi, sợ hãi, tò mò, phán xét, hay cảm hứng?)

Phần nào trong tôi cảm thấy an toàn hơn khi mọi người đồng ý, hành động hoặc tin tưởng theo cùng một cách? (Điều gì trong bản sắc của tôi đang được bảo vệ trong sự đồng nhất đó?)

Không bị ràng buộc

Trong cuộc sống của tôi, khi nào tôi đã nhầm lẫn sự thoải mái với sự thật? (Điều gì có thể mở ra nếu tôi cho phép sự khó chịu trở thành một cánh cửa, chứ không phải là nguy hiểm?)

Tôi đã học được gì từ những người không giống tôi? (Những quan điểm của họ đã mở rộng quan điểm của tôi như thế nào?)

Những niềm tin cá nhân hoặc văn hóa nào của tôi được hình thành bởi sự tuân thủ thay vì tò mò? (Sẽ trông như thế nào nếu tôi đặt câu hỏi về chúng bây giờ?)

Tôi có cho phép không gian cho sự tinh tế ở người khác, hay tôi cảm thấy cần phải phân loại họ nhanh chóng? (Sẽ cảm thấy thế nào nếu để người khác tự bộc lộ thay vì định nghĩa họ ngay từ đầu?)

Tôi thuộc về bao nhiêu cộng đồng khác nhau? Chúng có thể giao thoa với nhau không? (Tôi có thể tạo ra sự giao thoa cho một số trong số chúng không? Tôi có thể mang một khía cạnh khác của bản thân đến đó không?)

Mở rộng hay Thu hẹp

Sợ hãi và tò mò đều là phản ứng trước điều chưa biết. Một bên kéo chúng ta trở lại co lại, bên kia giúp chúng ta mở rộng. Sự hãi làm cơ thể căng thẳng, đóng cửa tâm trí và bảo chúng ta bảo vệ những gì mình biết. Tò mò làm cơ thể thư giãn, mở cửa tâm trí và mời gọi chúng ta khám phá những điều chưa biết. Cả hai có thể xuất hiện cùng lúc, tùy thuộc vào phản ứng đã được rèn luyện của chúng ta.

Sợ hãi muốn sự chắc chắn. Nó muốn có đảm bảo trước khi bước tiếp. Tò mò không cần biết điều gì ở phía bên kia. Nó chỉ muốn nhìn thấy. Nó không liều lĩnh; nó mở lòng. Nó đặt câu hỏi thay vì đưa ra giả định. Nó lắng nghe thay vì rút lui. Và trong không gian lắng nghe đó, điều mới mẻ trở nên khả thi.

Khi chúng ta đối mặt với sự khác biệt — cho dù là trong ý tưởng, con người hay những phần của chính mình — sợ hãi

Không bị ràng buộc

bảo chúng ta phán xét, gán nhãn hoặc kiểm soát. Tò mò, ngược lại, khuyến khích chúng ta suy ngẫm. Dừng lại. Tạo không gian. Tò mò không có nghĩa là chúng ta chấp nhận mọi thứ là sự thật, mà có nghĩa là chúng ta đủ mở lòng để tìm hiểu điều gì là sự thật ở đây. Không phải điều gì đã từng là sự thật trong quá khứ. Không phải điều gì đã từng là sự thật đối với người khác. Không phải điều gì đã từng là sự thật ở một thời điểm khác, ở một nơi khác, với một người khác. Ở đây. Bây giờ. Điều gì đang xảy ra *bây giờ*?

Chương này không nói về việc im lặng hay phớt lờ nỗi sợ hãi. Nó nói về việc lựa chọn hành động khi nỗi sợ hãi xuất hiện như một phản ứng đã được rèn luyện chứ không phải là phản ứng cứu mạng. Nó nói về việc nhận ra cánh cửa mà nỗi sợ hãi cố gắng đóng lại và mở nó ra dù sao đi nữa, không bằng sức mạnh, mà bằng sự quan tâm. Không bằng sự kháng cự, mà bằng sự hiện diện.

Sự tò mò không yêu cầu bạn phải vô sợ. Nó chỉ yêu cầu bạn ở lại với chính mình đủ lâu để thấy điều gì đang ở đó.

Bản chất của nỗi sợ hãi:

Sợ hãi được lập trình sẵn trong sinh học của chúng ta. Đó là một cơ chế cổ xưa được thiết kế để giữ cho chúng ta sống sót bằng cách cảnh báo chúng ta về nguy hiểm và

Emily Maroutian

chuẩn bị cho chúng ta phản ứng. Trong tự nhiên, nó là điều thiết yếu, bơm adrenaline vào cơ thể để chúng ta có thể chạy trốn, chiến đấu hoặc ẩn náu trước mối đe dọa. Hệ thống đó vẫn tồn tại trong chúng ta ngày nay, mặc dù những nguy hiểm đã thay đổi. Chúng ta không còn phải chạy trốn khỏi động vật hoang dã, nhưng hệ thần kinh của chúng ta không phải lúc nào cũng phân biệt được giữa nguy hiểm vật lý và sự khó chịu về mặt cảm xúc. Nó vẫn phản ứng theo cách tương tự.

Amygdala của não có nhiệm vụ phát hiện mối đe dọa. Nhưng nó không phải lúc nào cũng phân biệt được giữa một tình huống khẩn cấp thực sự và một cuộc trò chuyện khó khăn, một ý tưởng mới hoặc một khoảnh khắc yếu đuối. Khi điều gì đó cảm thấy lạ lẫm hoặc không an toàn, nó báo hiệu cho cơ thể chuẩn bị cho sự sống còn. Tim đập nhanh hơn. Hơi thở trở nên nông. Cơ bắp căng thẳng. Quá trình tiêu hóa chậm lại. Sự nhận thức thu hẹp. Cơ thể chuyển sang trạng thái sẵn sàng, không phải để lắng nghe, mà để tự vệ. Đây là phản ứng chiến đấu, bỏ chạy hoặc đông cứng, và nó vô cùng hiệu quả trong việc bảo vệ chúng ta khỏi nguy hiểm. Nhưng khi nó được kích hoạt trong các tình huống quan hệ cá nhân, nó thường gây hại nhiều hơn lợi.

Không bị ràng buộc

Thay vì lắng nghe những gì người khác nói, chúng ta lọc nó qua nỗi đau quá khứ. Thay vì đặt câu hỏi, chúng ta chuẩn bị để tranh cãi hoặc rút lui. Vùng vỏ não trước trán - phần chịu trách nhiệm về sự đồng cảm, logic và suy ngẫm - ngừng hoạt động, trong khi các phần nguyên thủy hơn của não bộ tiếp quản.

Trong trạng thái này, chúng ta không giao tiếp để hiểu. Chúng ta giao tiếp để bảo vệ. Chúng ta ngắt lời, im lặng, phản ứng gay gắt hoặc im lặng. Không phải vì chúng ta có lỗi, mà vì tâm trí và cơ thể chúng ta đang cố gắng bảo vệ chúng ta.

Thảm kịch là những phản ứng dựa trên sợ hãi này thường xuất hiện vào những khoảnh khắc mà điều chúng ta thực sự cần là kết nối. Khi quan điểm của ai đó thách thức quan điểm của chúng ta, khi chúng ta cảm thấy bị hiểu lầm, khi sự khác biệt xuất hiện, chúng ta không luôn mở lòng. Chúng ta thu mình lại. Chúng ta trang bị vũ khí. Và bằng cách đó, chúng ta bỏ lỡ khoảnh khắc. Chúng ta bỏ lỡ nhau.

Sợ hãi thu hẹp. Nó khiến chúng ta co lại, về mặt cảm xúc, tinh thần và thậm chí cả thể chất. Nó tạo ra tầm nhìn hẹp. Nó khiến chúng ta nhầm lẫn sự bất đồng với nguy hiểm và sự tò mò với mối đe dọa. Nó lấp đầy khoảng trống bằng những giả định, tưởng tượng những động cơ không

Emily Maroutian

tồn tại và giảm thiểu sự phức tạp của một con người khác thành một câu chuyện mà chúng ta có thể kiểm soát. Và trong khi sợ hãi có thể cảm thấy bảo vệ, nó thường khiến chúng ta cô lập, cắt đứt chúng ta khỏi những quan điểm mới, những trải nghiệm mới và những hình thức hiểu biết sâu sắc hơn.

Tò mò, ngược lại, không phải là phản ứng sinh tồn. Nó không nảy sinh từ mối đe dọa; nó nảy sinh từ sự quan tâm. Trong khi sợ hãi co lại, tò mò mở rộng. Nó mời gọi chúng ta tiến gần hơn, lắng nghe kỹ hơn, khám phá mà không cần kiểm soát. Nhưng để tò mò xuất hiện, sợ hãi phải dịu đi. Không phải biến mất hoàn toàn, mà là đặt sang một bên để chúng ta có thể chuyển từ việc bảo vệ bản thân sang mở lòng. Không phải một cách liều lĩnh, mà là với sự hiện diện.

Hiểu bản chất của sợ hãi và cách nó tồn tại trong cơ thể và chiếm đoạt tâm trí mang lại cho chúng ta sức mạnh. Nó giúp chúng ta nhận ra khi chúng ta phản ứng từ những bản năng cũ thay vì sự thật hiện tại. Và sự nhận ra đó là khởi đầu của sự lựa chọn. Bởi vì chúng ta không thể ngăn chặn sợ hãi xuất hiện, nhưng chúng ta có thể quyết định làm gì khi nó xuất hiện.

Sức mạnh của sự tò mò:

Không bị ràng buộc

Tò mò mời gọi chúng ta khám phá điều chưa biết với trái tim và tâm trí mở rộng. Khi tò mò, chúng ta đặt câu hỏi thay vì đưa ra giả định. Chúng ta tìm hiểu thay vì phán xét. Thay vì nói, “Tôi không hiểu, nên tôi sẽ tránh nó,” tò mò nói, “Tôi không hiểu, nên tôi muốn tìm hiểu thêm.”

Tò mò không liên quan đến sự đồng ý hay chấp nhận; nó liên quan đến việc khám phá. Bạn không cần phải đồng ý với niềm tin hay lựa chọn của ai đó để tò mò về câu chuyện của họ. Bạn không cần phải chấp nhận sự xấu hổ hay phán xét của chính mình để tò mò về nguồn gốc của nó.

Tò mò dẫn đến sự đồng cảm vì nó khuyến khích chúng ta tự hỏi thay vì phán xét. Điều gì có thể đã gây ra cơn tức giận của tôi? Có phần nào trong tôi cảm thấy bị đe dọa? Điều gì có thể khiến ai đó giữ niềm tin tiêu cực này? Những trải nghiệm cuộc sống nào có thể đã dẫn họ đến đây?

Tò mò là một hình thức dũng cảm thầm lặng. Nó không la hét hay đòi hỏi. Nó nhẹ nhàng tiến lại gần. Nó hỏi, một cách dịu dàng, “Hãy kể cho tôi nghe thêm.” Dù chúng ta đang nói về quá trình nội tâm của chính mình hay tò mò về người khác, tò mò mở cánh cửa mà sợ hãi đã đóng sập.

Khi chúng ta tò mò, chúng ta không cố gắng để chiến thắng. Chúng ta không cố gắng để đúng. Chúng ta cố gắng để hiểu. Tò mò đưa chúng ta vượt qua giới hạn của sự hiểu

biết hiện tại và mở ra con đường dẫn đến điều mới mẻ.

Khi nỗi sợ hãi trở dậy trong chúng ta, nó không chỉ cảnh báo chúng ta phải đề phòng người khác; nó còn có thể khiến chúng ta chống lại chính suy nghĩ, cảm xúc và ký ức của mình. Sự xấu hổ, phán xét và tự phê phán chỉ là nỗi sợ hãi dưới một hình thức khác.

Gặp gỡ chính mình với sự tò mò có nghĩa là dừng lại trước khi quyết định rằng một phần trong chúng ta là sai lầm hoặc hư hỏng. Nó có nghĩa là hỏi, “Tại sao điều này lại ở đây?” thay vì tuyên bố, “Điều này không nên ở đây!” Đó là sự sẵn lòng lắng nghe những phần trong chúng ta mà chúng ta đã cố gắng loại bỏ; những phần mang theo nỗi đau cũ, những phần sợ bị tổn thương lần nữa, những phần vẫn đang chờ đợi sự an toàn.

Đó là sự tìm hiểu chân thành. Đó là nhìn vào nỗi sợ hãi của mình và nói: “Hãy cho tôi biết điều bạn cần tôi biết.” Đó là đối diện với phần bị xấu hổ bằng những câu hỏi nhẹ nhàng mà chúng ta sẽ dành cho một người bạn: Điều gì đã xảy ra với bạn? Bạn đang bảo vệ tôi khỏi điều gì? Điều gì sẽ giúp bạn cảm thấy an toàn?

Khi chúng ta thực hành điều này, thế giới nội tâm của chúng ta thay đổi. Chúng ta ngừng coi nỗi sợ hãi là kẻ thù và bắt đầu nhìn nhận nó như một sứ giả. Chúng ta ngừng

Không bị ràng buộc

im lặng những phần bị đẩy lùi của bản thân và bắt đầu mời chúng lên tiếng. Và càng làm điều này, chúng ta càng có thể mở rộng sự kiên nhẫn và cởi mở đó cho người khác.

Điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng, đặc biệt khi câu chuyện của ai đó khác với chúng ta. Đặc biệt khi sự thật của họ thách thức những gì chúng ta đã biết hoặc tin tưởng. Trong những khoảnh khắc đó, chúng ta dễ dàng muốn đóng cửa hoặc quay đi. Giả định rằng sự khác biệt đồng nghĩa với nguy hiểm hoặc rằng nếu trải nghiệm của họ là hợp lệ, thì trải nghiệm của chúng ta phải somehow là không hợp lệ. Nhưng đó là lời nói dối mà nỗi sợ hãi kể cho chúng ta: rằng chỉ có một sự thật có thể tồn tại tại một thời điểm. Sự tò mò biết rõ hơn. Nó biết rằng hai điều có thể cùng đúng. Rằng câu chuyện của người khác không xóa bỏ câu chuyện của chúng ta. Nó làm phong phú thêm bức tranh về ý nghĩa của việc làm người.

Khi chúng ta gặp gỡ người khác với sự tò mò thay vì phòng thủ, chúng ta bắt đầu nhìn thấy vượt qua vai trò, nhãn mác và bề ngoài. Chúng ta bắt đầu tò mò về những câu chuyện vô hình đã hình thành nên họ. Nỗi đau họ mang theo, những giá trị họ giữ gìn, những nơi trái tim họ đã vỡ vụn. Chúng ta hỏi không phải để thách thức họ, mà để hiểu họ. Và hành động đơn giản đó trở thành lời mời kết nối.

Tò mò đòi hỏi sự hiện diện:

Tò mò đòi hỏi sự hiện diện vì sợ hãi tái hiện câu chuyện cũ. Nó tái tạo quá khứ, kéo những mảnh ký ức và nỗi đau cũ vào khoảnh khắc hiện tại cho đến khi chúng ta không còn phản ứng với những gì thực sự đang diễn ra trước mặt. Chúng ta đang phản ứng với những bóng ma.

Sợ hãi không tìm kiếm điều mới mẻ; nó tìm kiếm điều quen thuộc. Nó cố gắng xác nhận những gì nó đã tin, ngay cả khi niềm tin đó gây hại cho chúng ta. Sự hiện diện gián đoạn vòng lặp này. Nó đưa chúng ta trở lại với những gì đang diễn ra ngay bây giờ, mà không bị méo mó bởi những gì đã xảy ra trước đó.

Khi chúng ta hiện diện, chúng ta có thể nhận ra sự khác biệt. Chúng ta có thể đặt những câu hỏi thuộc về khoảnh khắc này thay vì giả định câu trả lời từ một thời điểm khác. Tò mò quan tâm đến việc đặt câu hỏi hơn là tìm kiếm câu trả lời. Sợ hãi, ngược lại, luôn có câu trả lời.

Sự hiện diện giữ chúng ta trong cơ thể thay vì bị cuốn vào những suy nghĩ vô thức (). Nó cho phép chúng ta lắng nghe mà không vội vàng giải thích. Nó cho chúng ta thời gian để cảm nhận trước khi quyết định. Đó là lý do tại sao tò mò và sự hiện diện không thể tách rời. Không có sự hiện

Không bị ràng buộc

diện, tò mò sẽ bị nuốt chửng bởi giả định. Với sự hiện diện, nó trở thành cánh cửa dẫn đến điều mới mẻ.

Tò mò không yêu cầu bạn phải mất đi bản thân. Bạn có thể lắng nghe câu chuyện của ai đó mà vẫn giữ vững quan điểm của mình. Bạn có thể hiểu nguồn gốc của họ mà không từ bỏ những gì đúng với bạn. Tò mò tạo ra không gian cho cả hai. Nó không làm phẳng sự khác biệt; nó tôn trọng nó. Nó nói: “Tôi thấy rằng bạn không phải là tôi. Và tôi muốn biết điều đó như thế nào.”

Trong thời đại chia rẽ, sự tò mò là cách mạng vì nó nhân văn hóa. Nó biến những gì sợ hãi đã biến thành “người khác” thành gần gũi hơn. Nó không yêu cầu chúng ta từ bỏ giá trị hay niềm tin của mình; nó yêu cầu chúng ta mềm mỏng hơn xung quanh chúng. Để tạo không gian cho người khác tồn tại bên cạnh chúng ta, không phải chống lại chúng ta.

Khi chúng ta duy trì sự tò mò, chúng ta trở thành những người lắng nghe, đối tác và hàng xóm tốt hơn. Chúng ta ngừng tìm kiếm những gì chia rẽ chúng ta và bắt đầu nhận ra những gì kết nối chúng ta. Cùng một khao khát được hiểu. Cùng một nỗi đau về sự an toàn. Cùng một mong muốn được nhìn nhận. Những sợi dây chung này bắt đầu xuất hiện khi chúng ta ngừng nói đề lên nhau và bắt đầu đặt

những câu hỏi tốt hơn. Thay vì cho rằng hành vi của ai đó là “sai” theo cách “ ”, chúng ta có thể hỏi: Những trải nghiệm nào có thể đã dẫn họ đến hành động như vậy? Quan điểm này tiết lộ điều gì về giá trị cuộc sống của họ? Nó có điểm gì tương đồng với quan điểm của tôi?

Những phản ứng xuất phát từ sợ hãi thường bắt đầu bằng "Nếu như...?" Nếu như họ là mối đe dọa đối với cách suy nghĩ của tôi? Nếu như tôi sai? Nếu như điều này thay đổi cách tôi nhìn nhận thế giới? Nhưng sự tò mò chuyển hướng những câu hỏi đó: Nếu như họ có điều gì đó giá trị để dạy cho tôi? Nếu như tôi có thể trưởng thành từ cuộc gặp gỡ này? Nếu như chúng ta thực sự giống nhau?

Câu hỏi có sức mạnh vì chúng dẫn chúng ta đến câu trả lời, và những câu hỏi đúng có thể dẫn chúng ta đến sự kết nối. Chúng thay thế sự phán xét bằng mong muốn hiểu biết. Chúng định hình lại nỗi sợ hãi thành cơ hội để phát triển. Chúng có thể mở ra những kênh giao tiếp và hiểu biết.

Vậy nên, lần sau khi bạn cảm thấy sự kháng cự dâng trào, ham muốn bảo vệ hoặc rút lui, hãy dừng lại. Hãy tự hỏi mình: "Câu chuyện nào tôi chưa nghe thấy? Phần nào của con người này tôi chưa nhìn thấy? Tôi có thể khám phá ra điều gì nếu ngừng cần phải đúng và bắt đầu muốn hiểu?"

Sự tò mò làm mềm những góc cạnh cứng nhắc của sợ

Không bị ràng buộc

hải. Nó biến những người lạ thành những câu chuyện và sự khác biệt thành những cuộc đối thoại. Nó không yêu cầu chúng ta phải đồng ý với mọi thứ; nó yêu cầu chúng ta phải hiểu. Đó không phải là sự yếu đuối; đó là sức mạnh được nuôi dưỡng từ sự cởi mở. Đó là cam kết với sự phát triển hơn là sự chắc chắn. Và trong một thế giới dạy chúng ta sợ hãi những điều chúng ta không hiểu, việc lựa chọn giữ sự tò mò có thể là một hành động cách mạng.

Sự Dũng Cảm Để Giữ Lửa Tò Mò:

Tò mò đòi hỏi chúng ta phải mở lòng. Để giữ sự mở lòng khi dễ dàng hơn là đóng cửa. Để thừa nhận rằng chúng ta không biết khi chúng ta muốn chắc chắn. Để đặt câu hỏi về những gì chúng ta luôn tin tưởng và lắng nghe mà không cần phải bảo vệ. Loại can đảm đó bắt đầu từ bên trong vì lựa chọn tò mò thay vì sợ hãi không phải lúc nào cũng thoải mái, nhưng nó rất mạnh mẽ.

Sợ hãi co rút cơ thể, thu hẹp tâm trí và bảo chúng ta phải bảo vệ. Tò mò làm chậm lại, làm mềm các góc cạnh và bảo chúng ta rằng chúng ta an toàn đủ để khám phá. Sự chuyển đổi này không chỉ là cảm xúc; nó là sinh học. Khi chúng ta dừng lại, thở và ở hiện tại, chúng ta kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm - trạng thái bình tĩnh tự nhiên của

cơ thể. Nhịp tim chậm lại. Hơi thở sâu hơn. Não bộ mở ra để tiếp nhận thông tin mới. Chúng ta không còn ở chế độ sinh tồn. Chúng ta đang ở trạng thái nhận thức.

Và sự nhận thức đó mang lại cho chúng ta sự lựa chọn. Trong khoảng trống giữa phản ứng và phản hồi, chúng ta có thể chọn một con đường khác. Một con đường nơi câu hỏi thay thế cho giả định. Nơi kết nối được ưu tiên hơn kiểm soát. Nơi sự khác biệt không kích hoạt sợ hãi, mà mời gọi chúng ta tự hỏi: "Còn điều gì khác có thể đúng?"

Đây là cách tò mò trở thành một thói quen. Không phải là một màn trình diễn, mà là một sự trở về hiện tại một cách yên lặng. Một quyết định từng khoảnh khắc để ở lại với chính mình đủ lâu để ở lại với nhau. Mỗi lần chúng ta thờ thay vì căng thẳng, hỏi thay vì giả định, lắng nghe thay vì bảo vệ, chúng ta viết lại câu chuyện mà nỗi sợ cố gắng kể cho chúng ta. Chúng ta rèn luyện hệ thần kinh của mình để nhận ra rằng điều chưa biết không phải lúc nào cũng nguy hiểm. Đôi khi, đó là sự khám phá.

Tò mò không đòi hỏi sự hoàn hảo. Nó đòi hỏi sự sẵn lòng. Sự sẵn lòng tin rằng sự phát triển là có thể. Rằng con người không chỉ là những vai trò chúng ta gán cho họ. Rằng chúng ta không chỉ là những câu chuyện chúng ta bám víu vào. Và trong sự sẵn lòng đó, chúng ta bắt đầu thay đổi.

Không bị ràng buộc

Không chỉ cách chúng ta nhìn người khác, mà còn cách chúng ta nhìn chính mình.

Trong một thế giới đầy sợ hãi, tò mò là một hành động cách mạng. Không phải vì nó thay đổi những gì chúng ta biết, mà vì nó thay đổi *cách* chúng ta biết. Với sự chân thành. Với sự khiêm tốn. Với trái tim mở ra hướng về nhau.

Từ Sợ hãi đến Tò mò:

Sợ hãi là sự co lại của hệ thần kinh. Khi chúng ta cảm nhận một mối đe dọa — cho dù là nguy hiểm vật lý hay sự khó chịu về mặt cảm xúc — cơ thể chuyển sang chế độ sinh tồn. Điều này hữu ích khi chúng ta thực sự gặp nguy hiểm, nhưng trong những khoảnh khắc khác biệt hoặc bất đồng, nó thường làm tê liệt chính sự cởi mở mà chúng ta cần. Để tiến tới sự tò mò, chúng ta cần giúp cơ thể cảm thấy an toàn trở lại. Sự an toàn đó bắt đầu từ hệ thần kinh phó giao cảm, nhánh giúp thư giãn và phục hồi.

Những tín hiệu vật lý đơn giản có thể mời gọi nó hoạt động trở lại. Chúng ta có thể dừng lại trước khi phản hồi để cho cơ thể có thời gian nhận ra rằng chúng ta an toàn. Chúng ta có thể thở chậm và sâu, gửi tín hiệu đến não rằng không có nguy hiểm tức thì. Chúng ta có thể thư giãn tư thế, thả lỏng hàm và vai. Chúng ta có thể mở rộng tầm nhìn,

Emily Maroutian

thực sự nhìn quanh không gian, nhắc nhở bản thân rằng chúng ta không bị mắc kẹt.

Những tín hiệu này cho cơ thể biết rằng nó có thể chuyển từ trạng thái phòng thủ sang trạng thái nhận thức. Từ đó, vỏ não trước trán – phần não cho phép sự đồng cảm, suy ngẫm và nhìn nhận – trở lại hoạt động. Trong trạng thái này, việc đặt câu hỏi lại trở nên khả thi. Việc lắng nghe lại trở nên khả thi. Sự kết nối không còn cảm thấy như một mối đe dọa.

Sợ hãi có thể vẫn còn đọng lại, nhưng nó không còn chi phối khoảnh khắc này. Tò mò trở thành người dẫn đường. Rồi chúng ta có thể tự hỏi: Tôi có thể khám phá điều gì ở đây? Tôi có thể học được gì từ điều này? Tôi có sẵn lòng lắng nghe điều mới mẻ không? Và khi đặt ra những câu hỏi này, chúng ta chọn sự mở rộng thay vì co lại.

Tò mò không đòi hỏi chúng ta phải vô sợ; nó đòi hỏi chúng ta phải sẵn lòng. Sẵn lòng giữ cánh cửa mở, ở lại đủ lâu để gặp gỡ điều chưa biết, không phải như một kẻ thù, mà như một người thầy.

Áp dụng vào thực tế:

Hãy để những câu hỏi thử

Không bị ràng buộc

Khoảng Lặng Tò Mò: Lần tới khi ai đó nói điều gì đó kích hoạt phản ứng mạnh mẽ, hãy dừng lại trước khi trả lời. Thay vì phòng thủ hoặc đóng cửa, hãy nhẹ nhàng tự hỏi mình: Phần nào trong câu chuyện của họ mà tôi chưa biết? Phần nào trong tôi cảm thấy không an toàn khi nghe điều này? Tôi có thể giữ không gian cho cả hai sự thật cùng lúc, của tôi và của họ?

Bắt đầu Nhật ký Tò mò: Mỗi ngày trong một tuần, ghi lại một điều bạn tò mò, dù nhỏ đến đâu. Đó có thể là một chủ đề, một cảm xúc, một hành vi hoặc một người. Sau đó, thực hiện một bước nhỏ để tìm hiểu thêm về nó. Lưu ý cảm giác tò mò trong cơ thể bạn so với sợ hãi.

Vai diễn Sợ hãi vs. Tò mò: Viết một cuộc đối thoại giữa Sợ hãi và Tò mò như thể chúng là những nhân vật bên trong bạn. Hãy để Sợ hãi nói trước, bày tỏ những lo lắng của nó. Sau đó, hãy để Tò mò trả lời, không phải để tranh cãi, mà để hiểu và nhẹ nhàng đề xuất một con đường mới. Điều này cho phép cả hai phần bên trong bạn được bày tỏ và giúp bạn tìm ra sự cân bằng giữa chúng.

Câu hỏi để tự phản tỉnh:

Emily Maroutian

Sợ hãi hay Tò mò?

Sợ hãi cảm thấy như thế nào trong cơ thể tôi? (Những cảm giác vật lý là gì? Nó muốn tôi làm gì – tắt đi, chạy trốn, tranh cãi, chứng minh?) Tò mò cảm thấy như thế nào trong cơ thể tôi? (Những cảm giác vật lý là gì? Tôi cảm thấy mở lòng, mềm mại hoặc bị thu hút để tìm hiểu thêm ở đâu?)

Khi tôi trở nên phòng thủ, điều gì tôi thực sự đang cố gắng bảo vệ? (Liệu đó có phải là sự thật của tôi, danh tính của tôi, hay cảm giác an toàn của tôi?)

Phần nào trong tôi tin rằng sự thật của người khác có thể xóa bỏ sự thật của tôi? (Liệu niềm tin đó có nguồn gốc từ sợ hãi hay sự thật?)

Trong những tình huống nào tôi liên tục chọn sợ hãi thay vì tò mò, và tôi cần gì trong những khoảnh khắc đó để cảm thấy an toàn đủ để khám phá?

Cảm giác như thế nào khi thừa nhận rằng tôi không có tất cả câu trả lời? (Điều đó có mang lại sự tự do hay khiến tôi khó chịu? Tại sao?)

Không bị ràng buộc

Làm thế nào để tôi có thể thực hành lắng nghe mà không lên kế hoạch cho phản hồi tiếp theo? (Làm thế nào để tôi có thể chỉ đơn giản là ở trong trải nghiệm này mà không cảm thấy phòng thủ về nó?)

Điều gì khiến tôi sợ hãi nhất về những quan điểm thách thức quan điểm thế giới của tôi? (Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi tiếp tục tò mò thay vì phòng thủ?)

Làm thế nào để tôi nuôi dưỡng tinh thần tò mò trong các tương tác hàng ngày, dù là với người thân hay người lạ?

Phần 3:

Mở rộng Bản thân

Bản thân với Người khác

Chúng ta nhận thức về bản thân không chỉ thông qua sự phản tỉnh nội tâm, mà còn qua cách chúng ta tưởng tượng người khác nhìn nhận mình. Chúng ta điều chỉnh hành vi, niềm tin, thậm chí cả bản sắc của mình dựa trên những nhận thức tưởng tượng đó. Họ sẽ nghĩ gì về cách tôi ăn mặc? Cách tôi nói chuyện? Người tôi yêu?

Đôi khi, đó không phải là một người cụ thể, mà là tiếng vọng của xã hội, tôn giáo, trường học hoặc gia đình. Những tiếng nói đó tồn tại trong tâm trí chúng ta như những tấm gương, và từ từ, bản ngã được hình thành dưới ánh nhìn tưởng tượng của họ.

Đây là sự ra đời lặng lẽ của "sự khác biệt bên trong". Cách chúng ta nhìn nhận bản thân qua ánh mắt của người khác. Sự phản chiếu này không hướng đến sự khác biệt mà

Emily Maroutian

chúng ta thấy ở họ; đây là sự khác biệt mà chúng ta *ngĩ* người khác thấy ở chúng ta. Đó là sự tự kiểm soát bên trong mà chúng ta thực hiện để đảm bảo gia đình, cộng đồng, tôn giáo, hoặc bạn bè không xa lánh chúng ta.

Chúng ta kiểm soát suy nghĩ, chỉnh sửa hành vi và mang những danh tính được thiết kế để giữ chúng ta gần gũi với cộng đồng. Để trở nên đáng yêu. Đáng kính. An toàn. Chúng ta học cách thể hiện. Để thể hiện sức mạnh để không ai thấy sự yếu đuối. Để thể hiện sự tự tin để không ai cảm nhận được sự sợ hãi. Để giữ im lặng và dễ chịu để không tạo ra xung đột và bất hòa. Để chứng minh giá trị của mình thông qua vai trò, danh hiệu và mặt nạ.

Chúng ta không muốn người khác nhìn thấy mình là những người "khác biệt", nên chúng ta thể hiện bản thân theo cách ngược lại. Chúng ta thể hiện điều ngược lại với những gì chúng ta sợ hãi. Ví dụ, thể hiện sức mạnh là để tránh bị coi là yếu đuối. Thể hiện sự giàu có là để tránh bị coi là nghèo khó. Thể hiện sự nam tính là để tránh bị coi là nữ tính.

Những vai trò này là phương tiện bảo vệ của một bản ngã không an toàn. Nếu chúng ta mạnh mẽ, chúng ta không cần phải thể hiện điều đó. Chính sự thể hiện đó ngụ ý sự thiếu tự tin. Chính sự thể hiện đó trở thành chiếc mặt nạ.

Không bị ràng buộc

Bởi vì khi cảm giác về bản thân được xây dựng trên nỗi sợ bị tách biệt khỏi người khác, chúng ta sống trong phản ứng và thể hiện, chứ không phải trong sự thật. Điều này chủ yếu là vì chúng ta sợ người khác sẽ chế giễu và tẩy chay những phần của chúng ta mà họ cho là không đáng yêu, giống như chúng ta đã làm với chính mình.

Vậy nếu mục đích chính của danh tính mà chúng ta lựa chọn là để tránh bị loại trừ và tách biệt khỏi gia đình, bạn bè và cộng đồng, thì chúng ta là ai? Chúng ta là phiên bản của chính mình giúp chúng ta an toàn? Hay là phiên bản giúp chúng ta trung thực? Bởi vì thường thì hai phiên bản đó không phải là cùng một người.

Bản ngã Gương:

The Looking Glass Self, thuật ngữ do nhà xã hội học Charles Cooley đặt ra, mô tả cách chúng ta hình thành cảm nhận về bản thân bằng cách phản chiếu cách chúng ta nghĩ người khác nhìn nhận mình. Chúng ta tưởng tượng sự phán xét, sự chấp thuận hoặc phản đối của họ, rồi định hình bản thân mình dựa trên đó. Không dựa trên con người thật của chúng ta, mà dựa trên con người mà chúng ta nghĩ họ nhìn thấy.

Điều này diễn ra một cách tinh tế đến mức chúng ta

thường không nhận ra. Chúng ta điều chỉnh giọng điệu để nghe có vẻ thông minh hơn. Chúng ta giấu đi một phần con người mình vì sợ bị đánh giá. Chúng ta đăng tải điều gì đó lên mạng với hy vọng người khác sẽ ngưỡng mộ, hoặc không đăng gì cả vì sợ họ không thích. Chúng ta tự hỏi mình: “Người khác sẽ nghĩ gì về sự nam tính của tôi?” “Bạn bè có tôn trọng gu âm nhạc của tôi không?” “Mẹ tôi sẽ nói gì nếu tôi nói sự thật?” Những câu hỏi này không chỉ lãng vãng trong tâm trí; chúng định hình lựa chọn của chúng ta, đôi khi một cách sâu sắc.

Nguy hiểm ở đây không chỉ là sự đồng nhất. Đó là sự mất kết nối. Khi chúng ta sống theo những gì chúng ta nghĩ người khác mong muốn, chúng ta mất liên lạc với những khao khát, giá trị và tiếng nói của chính mình. Chúng ta bắt đầu diễn xuất thay vì sống. Dự đoán thay vì cảm nhận. Tìm kiếm sự chấp thuận thay vì sự đồng điệu.

Nhưng đây là sự thật: phần lớn mọi người không nghĩ về chúng ta nhiều như chúng ta tưởng tượng. Ánh mắt tưởng tượng của họ tồn tại trong chính tâm trí chúng ta. Đó là cách chúng ta nhận thức về cách họ nhận thức. Điều đó có nghĩa là sự chấp thuận duy nhất mà chúng ta thực sự tìm kiếm chính là sự chấp thuận của chính mình.

Để thoát khỏi vòng lặp này, chúng ta phải tự hỏi: Tôi là

Không bị ràng buộc

ai khi không có ai nhìn? Tôi là ai dưới áp lực kỳ vọng? Dưới sự biểu diễn? Dưới những tấm gương mà tôi đã nhìn vào quá lâu?

Khi chúng ta ngừng hỏi, “Tôi trông như thế nào trong mắt người khác?” và bắt đầu hỏi, “Cảm giác thế nào khi là chính mình?” chúng ta bắt đầu quá trình lấy lại bản thân từ người khác. Chúng ta bắt đầu sống, không phải như một phản chiếu, mà là một điều gì đó trọn vẹn và thực sự.

Khi còn trẻ, chúng ta học cách ưu tiên sự an toàn. Chúng ta thu mình lại hoặc mở rộng bản thân vào những vai trò duy trì kết nối, ngay cả khi kết nối đó là điều kiện. Chúng ta trở thành người dễ chịu. Người mạnh mẽ. Người không đặt câu hỏi. Người không cần quá nhiều. Những danh tính này có thể mang lại sự chấp thuận cho chúng ta, nhưng chúng đánh đổi bằng sự chân thật của chúng ta.

Và càng ở lâu trong những vai trò đó, chúng ta càng khó phân biệt đâu là nơi chiếc mặt nạ kết thúc và bản thân bắt đầu. Chúng ta tự thuyết phục mình rằng đây chính là con người thật của mình. Nhưng sâu thẳm bên trong, thường có một bản ngã yên lặng hơn, vẫn đang chờ đợi được chúng ta nhìn thấy.

Bản ngã đó nhớ cảm giác được là chính mình trước khi phải diễn kịch. Trước khi phải thích nghi. Trước khi sợ hãi.

Emily Maroutian

Nó giữ những phần của chúng ta đã bị giấu đi để được chấp nhận. Những câu hỏi chúng ta được bảo không nên hỏi, những giấc mơ chúng ta được bảo không nên mong muốn, những sự thật chúng ta được bảo không nên nói ra. Và trở về với bản ngã đó là mạo hiểm bị nhìn thấy. Mạo hiểm trở nên khác biệt. Mạo hiểm mất đi sự gần gũi với những người chúng ta yêu thương nhất.

Nhưng đó cũng là cách duy nhất để thuộc về mà không phản bội chính mình. Bởi vì sự thuộc về thực sự không được kiếm được bằng cách hòa nhập, mà được tiết lộ bằng cách xuất hiện như chính mình và để điều đó là đủ. Và nếu điều đó khiến ai đó khác cảm thấy không thoải mái, đó không phải là mất mát. Đó là sự trở về. Sự trở về với bản ngã mà bạn đã bỏ lại để tồn tại.

Vậy câu hỏi sâu sắc hơn là: Tôi đang sống một cuộc đời phản ánh sự thật của mình, hay một cuộc đời bảo vệ tôi khỏi sự từ chối? Và điều gì sẽ cần thiết để vượt qua ngưỡng cửa đó, để lấy lại bản thân đã bị lưu đầy để được yêu thương?

Đó là nơi bản ngã thật sự bắt đầu, không phải đối lập với người khác, mà là trong mối quan hệ chân thành với chính linh hồn của mình.

Sự Khác Biệt Của Người Khác:

Không bị ràng buộc

Ranh giới giữa bản thân và người khác định hình cách chúng ta di chuyển trong thế giới. Nó cho chúng ta biết nơi chúng ta kết thúc và người khác bắt đầu. Nhưng ranh giới đó không chắc chắn như chúng ta nghĩ; nó dễ bị mờ đi bởi chấn thương, ký ức, văn hóa, phán xét và nhu cầu.

Chúng ta sống trong một thế giới nơi cá nhân được ca ngợi, nhưng chúng ta vẫn không ngừng so sánh bản thân với người khác. Sự căng thẳng giữa bản thân và người khác tạo ra một nghịch lý: chúng ta khao khát kết nối, nhưng lại sợ hãi sự yếu đuối; chúng ta muốn được nhìn thấy, nhưng lại ẩn mình sau những vai trò và mặt nạ. Để vượt qua khoảng cách này, chúng ta phải hiểu cả sự phức tạp của chính mình lẫn nhân tính của những người xung quanh.

Ở cốt lõi, "người khác" là bất kỳ ai mà chúng ta nhận thức là tách biệt hoặc khác biệt với chúng ta, khác biệt về niềm tin, xuất thân, lối sống hoặc giá trị. Nhưng "sự khác biệt" thường là ảo tưởng, một cấu trúc cho phép chúng ta biện minh cho sự tách biệt. Khi chúng ta phân loại ai đó là "khác biệt", chúng ta tạo ra một ranh giới tinh thần có thể dẫn đến cảm giác ưu việt, phán xét hoặc sợ hãi. Càng cảm thấy ai đó xa lạ với mình (), chúng ta càng dễ hiểu lầm hoặc thậm chí coi thường họ.

Điều này không chỉ tạo ra sự chia rẽ trong xã hội mà còn

Emily Maroutian

tạo ra sự chia rẽ bên trong chính chúng ta. Chúng ta vô thức hiểu được hậu quả của việc trở thành một "người khác", và vì vậy phần bảo vệ trong bản sắc của chúng ta chỉ mong muốn một điều: giữ chúng ta khỏi nỗi đau và khổ sở của sự chia rẽ này. Để làm điều đó, nó tạo ra một sự chia rẽ bên trong bản thân. Nó gắn nhãn một số khía cạnh của bản thân là không đáng yêu và đẩy ải chúng vào bóng tối của tồn tại. Nó sử dụng sự xấu hổ làm người canh gác cho nhà tù nội tâm này.

Khi chúng ta nội hóa chi phí của "sự khác biệt", chúng ta bắt đầu tự kiểm soát bản thân để tránh nó. Chúng ta im lặng trước những câu hỏi, che giấu sự mềm yếu, làm cứng rắn những góc cạnh. Chúng ta đồng nhất với tiếng nói thống trị - dù nó thuộc về gia đình, văn hóa hay cộng đồng - không phải vì sự thật, mà vì sự sống còn. Chúng ta tự nhủ, Nếu tôi giống họ, tôi sẽ an toàn. Nếu tôi khác biệt, tôi sẽ cô đơn.

Và thế là chúng ta tan vỡ. Chúng ta từ chối những phần của bản thân đe dọa sự chấp nhận. Chúng ta gắn nhãn cho chúng là yếu đuối, sai lầm, kịch tính, ngây thơ, bất kính, quá mức. Những phần bị lưu đây này không biến mất. Chúng đi vào bóng tối. Và càng lâu chúng bị chôn vùi, chúng càng trở nên xa lạ cho đến khi chúng ta đối xử với chúng như cách chúng ta được dạy để đối xử với người

Không bị ràng buộc

khác: với sự nghi ngờ, với sự từ chối, với sự im lặng.

Nhưng những gì chúng ta từ chối trong chính mình, chúng ta không thể tránh khỏi việc từ chối ở người khác. Nếu tôi đã chôn vùi sự dịu dàng của mình, sự dịu dàng của bạn sẽ làm tôi khó chịu. Nếu tôi đã bị trừng phạt vì cần quá nhiều, sự yếu đuối của bạn sẽ cảm thấy như một mối đe dọa. Đây là cách sự chia rẽ bên trong trở thành sự phán xét bên ngoài. Đây là cách "sự khác biệt" được phóng chiếu.

Càng đẩy lùi những phần của chính mình, chúng ta càng chia thế giới thành các danh mục: chấp nhận được và không chấp nhận được, đúng và sai, một trong số chúng ta hay không. Và với mỗi sự chia rẽ, chúng ta không chỉ xa cách với người khác mà còn xa cách với chính nhân tính của mình. Bởi vì sự thật là: mọi thứ chúng ta thấy ở người khác cũng tồn tại trong chúng ta. Chúng ta cũng có khả năng mềm mại và tàn nhẫn, vô minh và sự thiếu hiểu, tuyệt vọng và ân sủng. Phủ nhận điều đó là phủ nhận sự toàn vẹn của chính mình.

Để phá vỡ ảo tưởng về sự khác biệt, chúng ta phải bắt đầu bằng cách hướng nội. Bằng cách đối mặt với những phần của bản thân mà chúng ta được dạy phải từ bỏ. Bằng cách đón nhận chúng trở lại mà không hổ thẹn. Không phải vì chúng hoàn hảo, mà vì chúng là của chúng ta. Càng tích

hợp bên trong, chúng ta càng ít cảm thấy bị đe dọa bởi sự khác biệt bên ngoài.

Và trong nơi tích hợp đó, điều gì đó thay đổi. Chúng ta không còn cần phải định nghĩa bản thân mình bằng cách đối lập với người khác. Chúng ta không còn cần sự đồng nhất để cảm thấy an toàn. Chúng ta có thể cho phép người khác được là chính họ một cách trọn vẹn, tự do, vì chúng ta đã tạo ra không gian để được là chính mình.

Cách chúng ta đối xử với người khác chính là cách chúng ta đối xử với những phần "khác biệt" của chính mình. Khi chúng ta ngừng đẩy lùi những mâu thuẫn của mình, chúng ta ngừng sợ hãi chúng ở người khác. Và đó chính là nơi cây cầu thực sự bắt đầu. Không phải thông qua sự đồng thuận, mà thông qua sự nhận thức và chấp nhận "tôi" trong "bạn".

Tôi như Người Khác:

Nhận thức không trung lập; nó mang tính cá nhân. Chúng ta mang theo một hệ thống nội tại được xây dựng dựa trên hàng thập kỷ niềm tin, câu chuyện và trải nghiệm. Hệ thống đó trở thành lăng kính qua đó chúng ta nhìn nhận mọi người khác. Nếu tôi tin rằng mình không xứng đáng, tôi có thể hiểu tình yêu là nghĩa vụ hoặc lòng tốt là sự thao

Không bị ràng buộc

túng. Nếu tôi tin rằng mình ưu việt, tôi có thể hiểu sự bất đồng là sự vô minh. Nếu tôi tin rằng mình vô hình, tôi có thể nhận thấy sự loại trừ nơi không có ý định đó. Trong mọi trường hợp, tôi không phản ứng với người trước mặt mình. Tôi phản ứng với danh tính mà tôi mang vào tương tác.

Đây là ảnh hưởng thâm lặng của danh tính. Những gì tôi tin rằng mình là ai sẽ quyết định những gì tôi mong đợi từ người khác, cách tôi diễn giải hành động của họ, và vai trò mà tôi vô thức gán cho họ trong câu chuyện của mình. Một số trở thành mối đe dọa. Một số trở thành người cứu rỗi. Một số trở thành phản chiếu của vết thương mà tôi chưa lành. Những người khác trở thành bằng chứng cho một sự thật mà tôi chưa sẵn sàng chấp nhận.

Càng thiếu tự tin về bản thân, chúng ta càng có xu hướng thể hiện nó ra bên ngoài. Chúng ta sẽ gán nhãn cho người khác để củng cố vị trí của mình. Chúng ta sẽ nâng cao hoặc hạ thấp họ nhằm ổn định bản thân. Nhưng càng vững vàng trong bản chất thật của mình (vượt qua sợ hãi và cái tôi), chúng ta càng ít cần phải làm điều đó. Chúng ta ngừng sử dụng người khác như gương phản chiếu cho sự thiếu tự tin của mình. Chúng ta bắt đầu đối diện với họ như họ vốn có, chứ không phải là sự kéo dài của bản ngã chưa được giải quyết của mình.

Chúng ta trở nên thấu hiểu hơn về trải nghiệm và quan điểm của họ. Chúng ta nhớ rằng, giống như chúng ta bị ảnh hưởng bởi lăng kính của chính mình, mọi người khác cũng vậy. Tôi không chỉ là người quan sát, mà còn là người bị người khác quan sát. Tôi có thể là "người khác" trong hệ thống của ai đó. Người ngoài cuộc. Người lạ lẫm. Người không hoàn toàn phù hợp. Lời nói, giá trị, thậm chí sự tử tế của tôi có thể bị hiểu lầm. Và họ không nhất thiết sai, chỉ là tôi không phù hợp với lăng kính mà họ dùng để nhìn nhận sự đồng nhất.

Điều này khiến chúng ta khiêm tốn. Nó nhắc nhở chúng ta rằng dù chúng ta có thể cảm thấy trung tâm trong sự thật của chính mình, đối với người khác, chúng ta có thể xuất hiện như một mâu thuẫn (). Đối với người mang vết thương của sự bỏ rơi, nhu cầu về không gian của chúng ta có thể cảm thấy như sự từ chối. Đối với người được hình thành bởi sự kiểm soát, sự tự do của chúng ta có thể cảm thấy đe dọa. Đối với người được nuôi dưỡng trong sự chắc chắn, những câu hỏi của chúng ta có thể nghe như sự nổi loạn. Chúng ta không sống trong chân không. Chúng ta sống trong lĩnh vực nhận thức chung. Và giống như chúng ta muốn được nhìn nhận rõ ràng, chúng ta cũng phải sẵn lòng nhìn nhận người khác rõ ràng.

Không bị ràng buộc

Điều này có nghĩa là chúng ta phải mang lòng trắc ẩn đến bàn, không chỉ cho những người chúng ta gặp gỡ, mà còn cho sự thật rằng chính chúng ta cũng có thể bị hiểu lầm hoặc bị coi là khác biệt. Chúng ta phải bao gồm trong bản sắc của mình sự nhận thức rằng chúng ta không phải lúc nào cũng được trải nghiệm theo cách chúng ta mong muốn. Và vì vậy, chúng ta phải dành cho người khác chính sự khoan dung mà chúng ta hy vọng nhận được: sự nghi ngờ có lợi, sự sẵn lòng tò mò, sự cởi mở để hiểu điều gì ẩn sau chiếc mặt nạ.

Khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta có thể là "người khác" trong mắt người khác, điều đó làm chúng ta mềm lòng. Nó khiến chúng ta kiên nhẫn hơn, hiện diện hơn. Nó nhắc nhở chúng ta rằng kết nối không chỉ là việc được hiểu; đó là việc lựa chọn hiểu, ngay cả khi con đường không rõ ràng.

Mang theo nhận thức này là mở rộng chính bản sắc của mình. Không chỉ bao gồm bản thân mà chúng ta biết, mà còn bản thân mà chúng ta trở thành khi ở bên người khác. Bản thân lắng nghe trước khi phản ứng (). Bản thân nhớ rằng dễ dàng thế nào khi đánh giá sai những gì chúng ta chưa hiểu.

Có lẽ đó là con đường phía trước; không phải xóa bỏ

Emily Maroutian

ranh giới giữa chúng ta, mà là bước đi trên chúng một cách chậm rãi, cẩn trọng. Với sự can đảm để nói: “Bạn có thể không nhìn rõ tôi. Tôi có thể không nhìn rõ bạn. Nhưng hãy ở lại đủ lâu để nhìn lại.”

Để xóa bỏ rào cản giữa bản thân và người khác, chúng ta cần nhận ra rằng phần lớn bản chất của người khác được hình thành bởi cách chúng ta định nghĩa về bản thân. Khi chúng ta chuyển đổi nhận thức về bản thân từ sự tách biệt sang sự thống nhất, chúng ta ngừng tự hỏi “Họ có phải là người ủng hộ hay chống đối tôi?” và bắt đầu suy ngẫm: “Phần nào trong tôi đang tương tác với họ lúc này?” “Tôi đang tìm kiếm sự kết nối hay sự xác nhận cho một bản sắc cũ?”

Con đường hướng tới sự toàn vẹn:

Người khác không chỉ ở ngoài kia; họ cũng tồn tại bên trong chúng ta. Những tiếng nói chúng ta bỏ qua, những niềm tin chúng ta lên án, và những đặc điểm chúng ta không thể chịu đựng ở người khác đều tồn tại dưới một hình thức nào đó bên trong chúng ta. Có thể chúng đã bị im lặng. Có thể chúng đã bị xấu hổ. Có thể chúng chưa bao giờ được phép bộc lộ. Nhưng chúng vẫn tồn tại ở đó, dưới bề mặt của con người mà chúng ta nghĩ mình là. Nhìn rõ

Không bị ràng buộc

“người khác” là nhớ rằng mọi thứ chúng ta sợ hãi, mọi thứ chúng ta ngưỡng mộ, mọi thứ chúng ta khó hiểu ở người khác cũng là một khả năng tồn tại trong chính chúng ta. Chúng ta chứa đựng nhiều mặt. Chúng ta không phải là những thực thể cố định; chúng ta là những thực thể linh hoạt, có thể mâu thuẫn, phát triển và thay đổi. Và theo cách đó, chúng ta giống nhau hơn là khác biệt.

Mỗi lần chúng ta quay lưng lại với sự khác biệt, chúng ta có nguy cơ quay lưng lại với một phần của chính mình. Mỗi lần chúng ta phán xét những gì chúng ta không hiểu, chúng ta bỏ lỡ một lời mời để phát triển. Những phẩm chất mà chúng ta từ chối ở người khác thường phản ánh những gì chúng ta đã được dạy để từ chối ở chính mình. Và vì vậy, con đường hướng tới sự toàn vẹn không được xây dựng bằng sự tách biệt, mà bằng sự tích hợp.

Nhà triết học Emmanuel Levinas đã viết rằng "khuôn mặt của người khác" là một lời kêu gọi trách nhiệm. Không phải trách nhiệm để sửa chữa hay kiểm soát, mà là để nhìn nhận. Để nhận ra rằng trong mỗi khuôn mặt đều có một cuộc sống đầy đủ, phức tạp và thiêng liêng như chính cuộc sống của chúng ta. Khi chúng ta thực sự chứng kiến một người khác, chúng ta được nhắc nhở rằng nhân tính tồn tại trong tất cả chúng ta, không chỉ trong một số người.

Emily Maroutian

Dễ dàng sống trong sự thoải mái của sự đồng nhất. Bao quanh mình bằng những người phản ánh những gì chúng ta đã tin tưởng. Nhưng sự thoải mái không phải là sự kết nối. Một thế giới không có sự khác biệt có thể cảm thấy dễ đoán, nhưng nó cũng hẹp hòi. Thực tại cá nhân của chúng ta mở rộng mỗi khi chúng ta chọn ở lại với điều gì đó lạ lẫm. Không phải để thay đổi nó. Không phải để đồng ý với nó. Mà để hiểu nó.

Sự khác biệt không phải là mối đe dọa; nó là cánh cửa. Mỗi tương tác với một người khác biệt với chúng ta đều mang đến một sự lựa chọn: bảo vệ hay khám phá. Khi chúng ta chọn khám phá, chúng ta biến "người khác" thành người thầy, không phải kẻ thù. Chúng ta trở thành học trò của nhân loại, không phải những người canh gác. Và trong không gian đó, điều gì đó trở nên mềm mại. Chúng ta bắt đầu hiểu rằng chúng ta cũng là "người khác" của ai đó. Rằng niềm tin, sự lựa chọn, cách chúng ta di chuyển trong thế giới này có thể cảm thấy xa lạ - hoặc thậm chí đe dọa - đối với người khác. Và nếu chúng ta muốn được đối xử với sự khoan dung, tò mò và quan tâm, thì chúng ta phải đáp lại bằng cách tương tự. Không phải như một màn trình diễn, mà là một nguyên tắc. Không phải để được yêu thích, mà để trở nên trọn vẹn.

Không bị ràng buộc

Sự trọn vẹn đòi hỏi chúng ta mở rộng vòng tròn.

Chuyển từ "tôi" *đối lập với* "người khác" sang "tôi" *cùng với* "người khác". Nó không yêu cầu chúng ta xóa bỏ sự khác biệt hay làm mờ ranh giới. Nó đơn giản là mời gọi chúng ta nhớ rằng dưới mỗi danh tính là một sợi chỉ chung. Nhu cầu được nhìn nhận. Nhu cầu được thuộc về. Nỗi khao khát được an toàn trong chính con người mình. Khi chúng ta bước trên con đường đó, với lòng trắc ẩn dành cho cả sự phức tạp của chính mình và nhân tính của người khác, chúng ta ngừng xây tường và bắt đầu xây cầu. Và trong việc xây cầu đó, chúng ta không mất đi chính mình. Thay vào đó, chúng ta tìm thấy nhiều hơn về con người mình.

Áp dụng vào thực tế:

Gặp gỡ mà không cần mặt nạ

Giữ vững bản thân: Chọn một khoảnh khắc trong tuần này – một cuộc trò chuyện, một buổi gặp gỡ, một mối quan hệ – nơi bạn thường thay đổi bản thân. Thay vì điều chỉnh để trở thành người mà bạn nghĩ mình cần phải là, hãy giữ vững bản thân. Hãy để giọng điệu của bạn phản ánh sự thật của bạn. Hãy để cử chỉ của bạn xuất phát từ sự thoải mái, không phải từ sự biểu diễn. Kết nối không yêu cầu bạn phải trở

Emily Maroutian

thành họ. Nó yêu cầu bạn giữ vững chính mình.

Luyện tập lắng nghe mà không phán xét: Lần tới khi gặp ai đó có bản sắc thách thức bạn, hãy kiềm chế ham muốn bảo vệ hoặc lùi bước. Thay vào đó, hãy tò mò. Hỏi: “Tôi có thể đang bỏ lỡ điều gì trong câu chuyện của họ?” hoặc “Trải nghiệm nào có thể đã đưa họ đến đây?” Hãy để sự hiểu biết quan trọng hơn việc được hiểu.

Sử dụng Gương, Không Phải Thước Đo: Hãy suy ngẫm về một tương tác gần đây đã gợi lên một phản ứng cảm xúc mạnh mẽ như sự ngưỡng mộ, phòng thủ, ghen tị hoặc phán xét. Ghi chép về nó. Họ đang phản chiếu điều gì cho bạn? Một khao khát? Một vết thương? Một phần của chính bạn mà bạn chưa chấp nhận? Nếu họ không phải là một vấn đề cần giải quyết, mà là một phản chiếu cần hiểu? Nếu đó là một lời mời để làm việc nội tâm với chính mình?

Câu hỏi tự phản ánh:

Tôi trở thành ai trong mối quan hệ với người khác?

Tôi tin rằng mình cần phải là ai để thuộc về? (Ai đã dạy tôi điều đó? Tôi có đang cố gắng trở nên giống họ không? Họ

Không bị ràng buộc

có thích chính mình không?)

Những phần nào của bản thân tôi im lặng khi ở bên người khác? (Tôi sợ họ sẽ thấy điều gì, hay không thấy điều gì?)

Khi tôi cảm thấy mất kết nối với ai đó, tôi kể cho mình câu chuyện gì về họ để giải thích sự mất kết nối đó? (Phần nào trong tôi đang cố gắng giữ an toàn?)

Tôi gặp gỡ người khác như họ vốn có hay như tôi tưởng tượng về họ? (Cách nhìn của tôi ảnh hưởng như thế nào đến những gì tôi sẵn sàng nhìn thấy?)

Tôi đã mong đợi người khác hoàn thành hoặc xác nhận phiên bản bản thân mà tôi không chắc chắn như thế nào? (Liệu tôi có sử dụng họ để cảm thấy tốt hơn về sự thiếu tự tin của mình không?)

Khi tôi cảm thấy hoàn toàn là chính mình, điều đó ảnh hưởng như thế nào đến cách tôi nhìn nhận người khác?

Khi tôi ngừng định nghĩa bản thân mình so với người khác và bắt đầu nhìn nhận bản thân mình bên cạnh họ, điều gì

Emily Maroutian

trở nên khả thi?

(Tôi định nghĩa bản thân mình như thế nào so với người khác? Tôi tập trung vào sự khác biệt hay sự tương đồng của chúng ta?)

Những phần nào của bản thân tôi thường giấu diếm, thu nhỏ hoặc phóng đại khi ở bên người khác? (Tôi đang cố gắng bảo vệ hay chứng minh điều gì?)

Khi nào tôi cảm thấy tách biệt nhất với người khác, và niềm tin nào về bản thân tôi được kích hoạt trong những khoảnh khắc đó? (Tôi có cảm thấy mình kém cỏi hơn? Hơn? Không đủ? Hay vô hình?)

Tôi vô thức mong đợi người khác xác nhận, phản chiếu hoặc hoàn thiện tôi theo những cách nào? (Điều đó ảnh hưởng như thế nào đến động lực mà tôi tạo ra hoặc chấp nhận?)

Điều gì sẽ trở nên khả thi trong các mối quan hệ của tôi nếu tôi không còn cần phải được định nghĩa bằng sự so sánh? (Nếu tôi không cần phải tốt hơn, an toàn hơn, thông minh hơn, tâm linh hơn, đúng đắn hơn?)

Không bị ràng buộc

Làm thế nào tôi có thể chuyển đổi góc nhìn từ “tôi và người khác” sang “tôi và người khác” trong các tương tác hàng ngày của mình?

Chúng ta và Họ

Mỗi chúng ta sống trong một hệ thống thực tại cá nhân được hình thành bởi niềm tin, quan điểm, danh tính và trải nghiệm cuộc sống của mình. Điều chúng ta coi là “sự thật” thường chỉ là điều có ý nghĩa trong hệ thống của chúng ta. Mọi thứ chúng ta biết đều nằm trong đó. Mọi thứ đều kết nối. Nhưng nếu loại bỏ một niềm tin khỏi hệ thống đó, nó có thể đột nhiên trở nên phi lý, mâu thuẫn hoặc thậm chí荒謬.

Đó là lý do tại sao chúng ta có thể giữ những niềm tin mâu thuẫn mà dường như hợp lý. Mỗi niềm tin thuộc về một hệ thống logic khác nhau. Một phiên bản khác của bản thân. Một bối cảnh khác. Mỗi niềm tin có trọng lượng riêng trong hệ thống của nó. Nhưng khi được đưa vào một hệ thống khác — một hệ thống được hình thành bởi danh tính

Không bị ràng buộc

hoặc trải nghiệm cuộc sống của người khác — nó bắt đầu tan vỡ. Không phải vì nó sai, mà vì nó không thuộc về đó.

Đó là lý do tại sao rất khó để thuyết phục ai đó từ bỏ một niềm tin mà bạn cho là sai lầm. Bạn không chỉ đang đặt câu hỏi về một suy nghĩ đơn giản. Bạn đang bước vào một bối cảnh nơi suy nghĩ đó là đúng. Nó đã được chứng minh qua trải nghiệm cuộc sống, và có một lịch sử bằng chứng để hỗ trợ nó. Nó đã được củng cố bởi nỗi đau của họ, gia đình họ, tôn giáo của họ hoặc văn hóa của họ. Và trong hệ thống đó, niềm tin của họ không phải là phi logic. Nó là tự bảo vệ. Nó đã được kiểm được. Nó có ý nghĩa.

Sự bức bối chúng ta cảm thấy khi người khác “từ chối nhìn nhận theo cách khác” thường xuất phát từ việc cố gắng kéo niềm tin của họ vào hệ thống của chúng ta, mong đợi nó tồn tại ở đó. Nhưng nó không thể. Và họ cũng không thể theo chúng ta đến đó. Không phải mà không làm lung lay một phần bản sắc của họ. Không phải mà không làm nền tảng dưới chân họ rung chuyển. Và phần lớn mọi người chưa sẵn sàng cho điều đó, không phải ngay lập tức. Đôi khi, không bao giờ.

Vì hệ thống lớn hơn niềm tin, nó được duy trì bởi mọi thứ họ đã biết. Hệ thống gia đình của họ. Hệ thống văn hóa của họ. Hệ thống tôn giáo và chính trị của họ. Những cấu

trúc tập thể này tạo nên bối cảnh cho thực tại cá nhân của họ, và trong bối cảnh đó, chỉ những phần phù hợp với bản sắc họ đã chọn mới được phép tồn tại.

Ngay cả khi hai người dường như chia sẻ cùng một nhãn hiệu, chẳng hạn như cùng một tôn giáo, văn hóa hoặc xuất thân, hệ thống nhận thức cá nhân () của họ nunca giống hệt nhau. Không ai sống trong cùng một thế giới nội tâm. Bởi vì mỗi hệ thống đều được lọc qua trải nghiệm cá nhân. Và những gì không phù hợp với bộ lọc đó thường trở nên vô hình. Đó là lý do tại sao con người có thể sống trong những thực tại hoàn toàn khác nhau ngay cả khi đứng trong cùng một căn phòng.

Nhưng mọi hệ thống đều có những kẽ hở. Những khe hở nhỏ nơi thông tin mới có thể lọt qua. Một cuộc trò chuyện kéo dài. Một câu hỏi không thể xua tan. Một khoảnh khắc mâu thuẫn khiến ta khó chịu. Đó là những lời mời gọi; những cơ hội tinh tế, thiêng liêng cho sự mở rộng. Hầu hết thời gian, chúng ta bỏ lỡ chúng. Không phải vì chúng ta không muốn, mà vì chúng ta vô thức về chính hệ thống đó. Chúng ta nghĩ mình đang nhìn thấy thế giới. Nhưng thực ra, chúng ta chỉ đang nhìn thấy phiên bản của nó.

Để mở rộng hệ thống cá nhân của mình, chúng ta không cần phải phá hủy chúng; chúng ta chỉ cần nhận thức được

Không bị ràng buộc

chúng. Và điều đó xảy ra thông qua công việc về bản sắc. Thông qua việc tự hỏi: "Tôi tin điều gì và tại sao?" "Niềm tin này làm tôi trở thành ai?" "Ai đã trao nó cho tôi?" "Tôi sẽ là ai nếu không có nó?"

Càng hiểu rõ kiến trúc của thực tại của mình, nó càng trở nên mở rộng. Càng có thể chấp nhận mâu thuẫn mà không sụp đổ. Và càng có thêm sự đồng cảm với những hệ thống mà người khác đang sống trong đó. Bởi vì nếu tôi biết rằng sự thật của tôi nằm trong một hệ thống, thì tôi có thể hiểu rằng của bạn cũng vậy.

Mặc dù mỗi chúng ta sống trong thực tại riêng của mình, chúng ta không tách biệt như vẻ bề ngoài. Các hệ thống có thể cá nhân, nhưng những nhu cầu bên dưới chúng là phổ quát. Tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy an toàn, được trân trọng và hiểu biết. Tất cả chúng ta đều muốn thuộc về một nơi nào đó.

Đó là nơi ảo tưởng "chúng ta và họ" nảy sinh; không phải từ sự ác độc hay vô minh, mà từ sự xa lạ. Chúng ta cho rằng ai đó sống trong một hệ thống khác không thể hiểu chúng ta, không thể quan tâm đến chúng ta, không thể thuộc về chúng ta. Nhưng sự thật là, hệ thống của mỗi người đều được xây dựng từ cùng một nguyên liệu thô: kinh nghiệm, cảm xúc, ký ức, ý nghĩa. Đó là cánh cửa.

Nếu chúng ta nhìn xa hơn bề mặt, vượt qua những niềm tin và danh tính dường như chia rẽ chúng ta, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng điều thực sự chia rẽ chúng ta thường chỉ là một câu chuyện. Một câu chuyện chúng ta thừa hưởng. Một câu chuyện chúng ta chưa bao giờ đặt câu hỏi. Một câu chuyện tan biến ngay khi chúng ta gặp ai đó sống khác biệt, nhưng lại cảm nhận giống chúng ta. Chúng ta sau đó hiểu rằng sự thuộc về lớn hơn danh tính. Rằng cái "chúng ta" mà chúng ta đã vẽ quá chặt chẽ có thể được mở rộng. Và rằng không cần có cái "họ" nào cả, vì đó chỉ là phần còn lại của chúng ta đang chờ được khám phá.

Tâm lý học về sự thuộc về:

Chúng ta được lập trình để thuộc về. Đó không chỉ là sở thích xã hội; đó là bản năng sinh tồn. Từ thuở sơ khai, chúng ta cần nhau để tồn tại. Để thu thập thức ăn. Để chia sẻ hơi ấm. Để sống sót. Và ngay cả bây giờ, khi mối đe dọa đã thay đổi, nhu cầu đó vẫn còn, không chỉ trong cơ thể mà còn trong tâm trí.

Não bộ quét tìm sự thuộc về giống như cách nó quét tìm nguy hiểm. Nó hỏi: "Tôi có an toàn ở đây không?" Nhưng nó không chỉ hỏi về sự an toàn thể chất. Nó hỏi: "Tôi có được chấp nhận không?" "Tôi có chỗ đứng không?" "Tôi có

Không bị ràng buộc

bị loại trừ nếu thể hiện quá nhiều con người thật của mình không?"

Thuộc về làm dịu hệ thần kinh. Sự từ chối kích hoạt nó. Ngay cả những hình thức loại trừ tinh tế – bị phớt lờ, bị đánh giá sai hoặc bị hiểu lầm – cũng có thể được cảm nhận như đau đớn. Đó là lý do chúng ta thay đổi hình dạng. Tại sao chúng ta ẩn mình. Tại sao chúng ta diễn kịch. Đó là bản năng sinh học.

Nhưng đôi khi, bản năng thuộc về trở thành chiến lược sinh tồn. Chúng ta bắt đầu thu mình lại để phù hợp với những không gian mà chúng ta đã vượt qua. Chúng ta im lặng để không mất kết nối. Chúng ta im lặng một phần bản thân chỉ để ở lại trong vòng tròn. Và càng làm như vậy, chúng ta càng bắt đầu quên đi con người mình trước khi bắt đầu chỉnh sửa bản thân.

Thuộc về thực sự không đòi hỏi sự thể hiện. Nó không yêu cầu chúng ta phải chứng minh giá trị của mình. Nó yêu cầu chúng ta mang theo toàn bộ con người mình. Không phải phiên bản hoàn hảo. Không phải phiên bản dễ chịu. Mà là phiên bản thật sự. Phiên bản mềm mại và sắc sảo. Toàn vẹn và chữa lành. Phiên bản không luôn biết mình thuộc về đâu, nhưng vẫn xuất hiện.

Sự thuộc về đòi hỏi bạn phải từ bỏ sự thật của mình

không phải là sự thuộc về. Đó là sự trao đổi. Và sự thật là, càng cho phép bản thân thuộc về chính mình, chúng ta càng ít sợ hãi những người khác biệt. Bởi vì chúng ta không còn tìm kiếm sự an toàn qua sự giống nhau nữa. Chúng ta đã tìm thấy nó bên trong.

Khi chúng ta cảm thấy an toàn bên trong chính mình, chúng ta ngừng cần phải loại trừ người khác để cảm thấy được chấp nhận. Chúng ta ngừng xây dựng danh tính dựa trên sự đối lập. Chúng ta ngừng cần phải định nghĩa "chúng ta" bằng cách biến người khác thành "họ".

Và đó là nơi sự thay đổi bắt đầu. Sự thuộc về bắt đầu từ bên trong sẽ lan tỏa ra ngoài. Nó không thu hẹp thế giới của chúng ta. Nó mở rộng nó. Nó không xóa bỏ sự khác biệt. Nó tôn vinh nó. Bởi vì khi bạn cảm thấy vững chắc trong chính mình, bạn không còn bị đe dọa bởi những gì người khác là. Bạn không cần phải vẽ đường ranh giới. Bạn có thể xây dựng vòng tròn.

Nhu cầu thuộc về của con người không nhất thiết phải được thỏa mãn bằng cách loại trừ người khác; nó có thể được mở rộng bằng cách bao gồm họ. Bản năng hình thành mối liên kết của chúng ta có thể trở thành nguồn sức mạnh thay vì sự chia rẽ nếu chúng ta mở rộng hiểu biết về ai thuộc về "chúng ta".

Không bị ràng buộc

Thay vì thu hẹp cảm giác thuộc về để phù hợp với những danh mục hẹp hòi, chúng ta có thể chọn nhìn nhận cách các danh tính của chúng ta giao thoa và đan xen với nhau. Chúng ta thuộc về nhiều nhóm cùng lúc – văn hóa, xã hội và con người. Bằng cách nhận ra điều này, chúng ta bắt đầu xóa bỏ những rào cản chia cắt “chúng ta” và “họ”, và tạo không gian cho sự thật rằng không có “họ”. Chỉ có “chúng ta”.

Trong một thế giới thường ép chúng ta phải chọn phe, hành động dũng cảm là chọn kết nối. Đó là kháng cự lại bản năng phân loại và thay vào đó, hướng tới sự phong phú của nhân tính chung của chúng ta. Càng mở rộng cảm giác thuộc về, chúng ta càng tạo ra không gian cho sự đồng cảm, hiểu biết và chữa lành. Bằng cách đó, chúng ta không chỉ củng cố cộng đồng của mình mà còn giải phóng bản thân khỏi sự cô lập của sự chia rẽ.

Kết nối không phải là sự mất mát bản sắc; đó là sự nhận thức rằng sự cá nhân của chúng ta phát triển mạnh mẽ nhất khi tồn tại bên cạnh người khác, chứ không phải tách biệt với họ.

Tôi và Bạn:

Một chuyện là chấp nhận người khác trên lý thuyết. Một

Emily Maroutian

chuyện khác là giữ tâm hồn mở rộng khi ai đó thách thức những gì bạn tin tưởng, cách bạn sống hoặc con người bạn. Trong những khoảnh khắc đó, bản năng thuộc về của chúng ta có thể va chạm với bản năng bảo vệ. Chúng ta có thể cảm thấy mình đang lùi bước. Phán xét. Siết chặt. Không phải vì chúng ta xấu xa hay không khoan dung, mà vì có điều gì đó bên trong chúng ta cảm thấy không ổn định. Có điều gì đó nói: “Nếu họ là như vậy, thì điều đó làm cho tôi là gì?” Chúng ta quên rằng sự thuộc về không đòi hỏi sự đối lập. Rằng danh tính của người khác không xóa bỏ danh tính của chính mình.

Khi chúng ta tin rằng bản sắc của mình là mong manh, chúng ta bảo vệ nó bằng cách nhấn mạnh sự khác biệt. Chúng ta vạch ra ranh giới. Chúng ta tạo ra các nhóm. Chúng ta quyết định ai đúng, ai sai, ai an toàn, ai nguy hiểm. Chúng ta làm điều này không phải vì chúng ta bản chất tàn nhẫn, mà vì chúng ta đang cố gắng ổn định điều gì đó không ổn định bên trong mình. Chúng ta sợ rằng nếu cho phép quá nhiều sự thật tồn tại, sự thật của chính mình có thể biến mất.

Nếu tôi chấp nhận các nền văn hóa khác, liệu văn hóa của tôi có biến mất không? Nếu tôi tôn trọng các tôn giáo khác, liệu tôn giáo của tôi có trở nên ít quan trọng hơn

Không bị ràng buộc

không? Nếu tôi chấp nhận những người đồng tính, liệu điều đó có phủ nhận tính dục của chính tôi không? Và vì vậy tôi hỏi, tại sao việc chấp nhận một điều gì đó lại phải có nghĩa là phủ nhận điều khác? Điều đó không phải vậy. Bạn vẫn là một phần của văn hóa của mình, bất kể người khác là ai. Bạn vẫn là một Kitô hữu, Hồi giáo, Phật giáo theo truyền thống (), bất kể ai không phải. Bạn vẫn bị thu hút bởi giới tính và giới tính đối lập, bất kể người khác bị thu hút bởi ai. Sự tồn tại của họ không phủ nhận sự tồn tại của bạn. Cả hai có thể tồn tại như những đối lập mà không loại trừ lẫn nhau.

Tâm trí khao khát sự chắc chắn. Và danh tính vô thức trở thành cơ chế sinh tồn — một cách để hiểu thế giới một cách nhanh chóng. Nhưng khi nó cứng nhắc thành "chúng ta và họ", nó ngừng phục vụ sự rõ ràng và bắt đầu phục vụ sự kiểm soát.

Chúng ta tin rằng mình là ai sẽ quyết định chúng ta tin rằng người khác là ai. Nếu tôi tự định nghĩa mình là người có đạo đức cao hơn, tôi sẽ cần có ai đó sai lầm, thấp kém hơn tôi, nếu không tôi không thể là người ưu việt. Nếu tôi tự định nghĩa mình là người chiến thắng, tôi sẽ cần có ai đó là kẻ thua cuộc. Nếu tôi tự định nghĩa mình là người được chọn, tôi sẽ nhìn người khác như những kẻ bị loại trừ. Định

Emily Maroutian

nghĩa về bản thân của tôi phải loại trừ người khác khỏi nó, nếu không nó sẽ không được định nghĩa. Danh tính cần có *người khác* để tồn tại. Đây là nơi sự chia rẽ bắt đầu, không phải ở người khác, mà ở chính bản thân.

Tuy nhiên, bản sắc không nhất thiết phải chia rẽ chúng ta. Nó có thể kết nối chúng ta nếu chúng ta ngừng coi nó như một bức tường và bắt đầu coi nó như một cánh cửa sổ. Nếu chúng ta buông bỏ nhu cầu phải đúng, thuần khiết, tốt nhất hoặc tốt hơn, chúng ta có thể bắt đầu nhận ra rằng sự khác biệt của chúng ta không phải là rào cản; chúng là những biến thể của cùng một sự thật thể hiện bản thân dưới vô số hình thức.

Chúng ta không chỉ là "chúng ta" và "họ". Chúng ta đều là những biểu hiện của một trải nghiệm nhân loại duy nhất. Chúng ta đau buồn. Chúng ta hy vọng. Chúng ta đấu tranh. Chúng ta cố gắng. Chúng ta muốn được yêu thương, được an toàn, được nhìn nhận. Và dưới mọi nhãn hiệu, mọi biên giới, mọi niềm tin, chúng ta không phải là người lạ; chúng ta là những phản chiếu của nhau.

Người đàn ông Hồi giáo đó muốn bảo vệ gia đình mình và cung cấp cho họ theo cách tốt nhất có thể, giống như bạn. Người phụ nữ chuyển giới đó muốn cảm thấy được yêu thương và được nhìn nhận, giống như bạn. Người đồng

Không bị ràng buộc

tính đó muốn có cộng đồng và an toàn, giống như bạn. Khi chúng ta nhớ điều đó, chúng ta không cần phải bảo vệ danh tính của mình nữa vì sự tồn tại của người khác không đe dọa nó. Thay vào đó, chúng ta có thể mở rộng nó. Chúng ta có thể định nghĩa lại "chúng ta" để bao gồm nhiều hơn. Và "họ" để có nghĩa là ít hơn. Đó là nơi chữa lành bắt đầu, không phải trong sự giống nhau, mà trong sự nhân văn chung.

Bởi vì để "tôi" tồn tại, "bạn" phải tồn tại như một sự đối lập. Đó là sự thật mà chúng ta thường dùng để chống lại người khác, không nhận ra tầm quan trọng thiết yếu của sự khác biệt, không chỉ trong danh tính mà còn trong nhân loại nói chung. Sự thật là, tôi cần bạn là chính bạn để tôi có thể là chính mình.

Mở rộng Vòng tròn Thuộc về của Chúng ta:

Một cách để xóa bỏ ảo tưởng về "họ" là mở rộng khái niệm về ai thuộc về "chúng ta". Nếu bạn là người Armenia, bạn có thể cảm thấy một sự kết nối tự nhiên với những người Armenia khác. Họ là một phần của "chúng ta" vì bạn chia sẻ một di sản, văn hóa hoặc lịch sử chung. Tuy nhiên, sự thật là "chúng ta" của bạn không giới hạn ở quốc tịch hoặc dân tộc. Bạn cũng thuộc về nhiều nhóm khác – có thể

Emily Maroutian

là phụ nữ, là cha mẹ, là học sinh, hoặc là người chia sẻ nghề nghiệp, sở thích hoặc hệ giá trị. Bạn thuộc về nhiều danh mục, và mỗi danh mục đều giao thoa và kết nối bạn với những người khác.

Có thể chúng ta không thuộc cùng một "chúng ta" khi nói đến ngôn ngữ hoặc lối sống. Nhưng có thể cả hai chúng ta đều đã chôn cất một người thân. Có thể cả hai chúng ta đều đã vượt qua bệnh ung thư. Có thể cả hai chúng ta đều đã cầm trái tim tan vỡ trong tay và tự hỏi làm thế nào để vượt qua nó. Điều đó chẳng phải là một sự thuộc về chung theo cách riêng của nó sao?

Một người cùng tôn giáo hoặc văn hóa với bạn có thể không chia sẻ trải nghiệm cuộc sống đó, nhưng một người khác có thể hiểu chính xác nỗi đau đó bao gồm những gì. Bạn sẽ cảm thấy được nhìn nhận, hiểu và công nhận *hơn* bởi một người chỉ chia sẻ cùng văn hóa với bạn, hay một người đã trải qua cùng nỗi đau với bạn? Một người hiểu rằng nỗi buồn chỉ là tình yêu sụp đổ vào chính nó vì sức nặng của sự trì trệ của nó.

Đó cũng là một loại sự gắn kết. Một loại không phải lúc nào cũng có tên gọi, nhưng tồn tại trong cơ thể. Sự hiểu biết rằng: *Tôi đã từng ở đó*. Có thể không chính xác như cách bạn đã trải qua, nhưng đủ gần để nhận ra hình dạng của nỗi đau

Không bị ràng buộc

của bạn. Hoặc trọng lượng của niềm vui của bạn.

Đây là những vòng tròn ẩn giấu mà chúng ta chia sẻ; những vòng tròn yên lặng. Những vòng tròn không được vẽ nên bởi dòng máu hay tư tưởng, mà bởi trải nghiệm. Và khi bạn bắt đầu nhận ra chúng, bạn sẽ thấy có bao nhiêu vòng tròn như vậy. Vòng tròn của nỗi đau. Vòng tròn của sự kiên cường. Vòng tròn của sự sống sót, sáng tạo, hài hước, khao khát, hồi phục, tình yêu. Bạn thuộc về hơn một "chúng ta". Bạn luôn như vậy. Và mọi người khác cũng vậy.

Khi chúng ta ngừng thu hẹp định nghĩa về sự thuộc về, chúng ta bắt đầu nhìn thấy những kết nối luôn tồn tại. Người bạn không chia sẻ niềm tin của bạn nhưng hiểu được sự nghi ngờ của bạn. Người lạ không nói cùng ngôn ngữ với bạn nhưng vẫn mỉm cười với cùng sự dịu dàng. Đồng nghiệp lớn lên trong một thế giới hoàn toàn khác biệt với bạn, nhưng somehow lại hiểu được khiếu hài hước của bạn.

Đây là cách vòng tròn mở rộng. Không phải qua sự đồng thuận, mà qua sự công nhận. Qua sự lựa chọn tìm kiếm những gì chúng ta chia sẻ thay vì những gì chúng ta thiếu. Qua sự sẵn lòng nhìn thấy con người trọn vẹn trước mặt chúng ta, không chỉ những nhãn mác bao quanh họ.

Chúng ta vẫn có thể giữ vững bản sắc của mình với niềm tự hào. Chúng ta có thể yêu thương dân tộc, văn hóa,

Emily Maroutian

câu chuyện của mình, nhưng không cần phải dùng chúng làm rào cản. Chúng ta có thể để chúng trở thành rễ, neo giữ chúng ta trong chính con người mình, đồng thời vẫn tạo không gian cho con người của người khác.

Khi bạn bắt đầu nhận ra những cách mà bạn đã thuộc về, sẽ rõ ràng rằng sự thuộc về không nhất thiết phải là độc quyền hay hẹp hòi. Nếu bạn có thể mở rộng khái niệm "chúng ta" để bao gồm không chỉ các nhóm văn hóa hay xã hội gần gũi mà còn cả những người có xuất thân, niềm tin và bản sắc khác biệt, khái niệm "họ" sẽ bắt đầu tan biến. Tại sao phải thu hẹp khi có thể mở rộng? Tại sao phải tự cô lập mình trong một góc nhỏ của danh tính khi có thể đứng trong sự bao la của nhân loại chung?

Vòng tròn thuộc về đã rộng lớn; nó chỉ đang chờ chúng ta nhận ra nó vượt ra ngoài chủng tộc, văn hóa hay tôn giáo. Vượt ra ngoài những điểm chung bề mặt rõ ràng mà chúng ta chia sẻ. Thay vì xây tường để bảo vệ cảm giác thuộc về của mình, chúng ta có thể mở rộng vòng tròn để bao gồm nhiều người hơn, củng cố kết nối thay vì sợ hãi.

Thuộc về không bị suy giảm khi được chia sẻ; nó được nhân lên. Bằng cách mở rộng cảm giác "chúng ta", chúng ta tạo ra không gian cho sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và hợp tác. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng thế giới không bị chia cắt

Không bị ràng buộc

thành "hai phe". Không có "người khác". Chỉ có "chúng ta", được kết nối bởi sự nhân loại chung của chúng ta.

Cảm giác thuộc về không thu hẹp khi được chia sẻ; nó lớn lên. Nó trở nên sâu sắc hơn. Nó trở nên thực tế hơn. Và nếu chúng ta đủ dũng cảm để đón nhận người khác – không chỉ những người trông giống chúng ta, bỏ phiếu giống chúng ta hay nghĩ giống chúng ta – mà là những người nhắc nhở chúng ta về nhân tính chung của mình, thì khái niệm “họ” bắt đầu tan biến. Và điều còn lại chỉ là *chúng ta*.

Từ Bức Tường Đến Cầu Nối:

Bức tường thì dễ dàng. Nó vững chắc. Quen thuộc. Nó giữ những thứ bên ngoài và giữ những thứ bên trong. Nó cho bạn biết vị trí của mình. Ai là đồng minh của bạn và ai không. Và trong một thời gian, điều đó có thể cảm thấy an toàn. Nhưng tường không chỉ bảo vệ. Nó cách ly. Nó cắt đứt chúng ta khỏi những điều có thể xảy ra nếu chúng ta dám vươn tay qua. Sự an ủi mà nó mang lại là yên tĩnh, nhưng sự cô đơn cũng vậy. Cuối cùng, chính bức tường đã bảo vệ bạn trở thành lý do khiến bạn cảm thấy tách biệt. Cô đơn. Không kết nối.

Một cây cầu đòi hỏi nhiều hơn từ bạn. Nó đòi hỏi bạn phải mạo hiểm sai lầm. Phải lắng nghe. Phải nhìn lại. Phải

nhớ rằng sự hiểu biết không đồng nghĩa với sự đồng ý, và lòng trắc ẩn không cần sự đồng thuận. Nó chỉ cần sự công nhận. Sự công nhận rằng người ở phía bên kia cũng là con người.

Xây dựng một cây cầu là lựa chọn kết nối thay vì sự thoải mái. Là vườn tói ai đó không phải vì họ giống bạn, mà vì họ quan trọng. Đó là hỏi, “Điều gì ẩn sau niềm tin của bạn?” thay vì, “Làm thế nào để chứng minh niềm tin của tôi?” Đó là giữ sự tò mò, ngay cả khi dễ dàng hơn là đóng cửa.

Cầu nối không xóa bỏ sự khác biệt; chúng tôn vinh nó. Chúng không nói: “Bạn phải giống tôi để thuộc về.” Chúng nói: “Bạn thuộc về, ngay cả khi bạn không giống tôi chút nào.”

Bạn không cần phải xây dựng mối quan hệ với mọi người. Một số mối quan hệ không an toàn. Một số cuộc trò chuyện không nên diễn ra. Nhưng thế giới vẫn đầy rẫy những người mà bạn chưa từng nhìn kỹ. Những người đã trải qua nỗi đau mà bạn có thể hiểu. Những người giống bạn hơn bạn từng tưởng tượng. Và mỗi lần bạn chọn mềm mỏng thay vì cứng rắn, lắng nghe thay vì phán xét, mở lòng thay vì đóng cửa, bạn đang đặt thêm một viên đá vào cây cầu giữa hai người.

Không bị ràng buộc

Đây là cách chúng ta bắt đầu lại. Không phải bằng cách phá bỏ mọi bức tường cùng một lúc, mà bằng cách tìm những nơi mà một bàn tay có thể chạm tới. Nơi một trái tim có thể được nhìn thấy. Nơi một lời "tôi cũng vậy" nhẹ nhàng có thể vang vọng qua những gì từng cảm thấy như một ranh giới.

Tương lai không cần thêm những phòng echo. Nó cần thêm những cây cầu. Và những cây cầu đó bắt đầu không phải bằng chính sách hay thuyết phục, mà bằng sự hiện diện. Bằng bạn và tôi. Ngay tại đây. Ngay bây giờ.

Bởi vì những gì chúng ta làm trong cuộc sống hàng ngày quan trọng hơn chúng ta nghĩ. Cách chúng ta nói chuyện với người khác biệt. Cách chúng ta tạo không gian trong sự khó chịu. Cách chúng ta chọn nhìn nhau như những con người đầy đủ, phức tạp thay vì những danh mục đơn giản. Đó là điều xây dựng thế giới chúng ta đang sống.

Vậy nếu bạn đang băn khoăn không biết bắt đầu từ đâu, hãy bắt đầu từ những điều nhỏ bé. Bắt đầu từ địa phương. Bắt đầu với người lạ ở cửa hàng tạp hóa. Với người nhìn thế giới khác với bạn. Với người thân mà bạn đã ngừng lắng nghe vì cảm thấy quá khó khăn.

Bắt đầu từ khoảnh khắc tiếp theo khi bạn cảm thấy mình đang rút lui. Đừng vội vàng gắn nhãn hay bảo vệ quan

điểm của mình. Hãy dừng lại. Hít thở. Hỏi bản thân: "Liệu có cây cầu nào ở đây mà tôi sẵn sàng xây dựng?" Không phải lúc nào cũng cần xây cầu. Không phải ai cũng cảm thấy an toàn để tiếp cận. Và điều đó là bình thường. Bạn không cần phải kết nối với mọi người. Nhưng bạn cũng không cần phải biến họ thành kẻ thù.

Hãy để mọi người là chính họ, ngay cả khi họ không phù hợp với bạn. Ngay cả khi giá trị của họ không trùng khớp. Ngay cả khi sự hiện diện của họ khiến bạn cảm thấy như một cánh cửa đóng kín. Bạn có thể rời đi mà không gây tổn thương. Bạn có thể tôn trọng ranh giới của mình mà không gây hại - về mặt tinh thần, cảm xúc, tâm linh hay thể chất. Họ có thể không thuộc về cuộc đời bạn, nhưng họ vẫn thuộc về câu chuyện của nhân loại. Hãy để điều đó đủ để đối xử với họ bằng sự tôn trọng.

Cuối cùng, sự lựa chọn vượt qua "chúng ta và họ" không chỉ là tạo ra hòa bình trên thế giới; đó là tạo ra hòa bình bên trong chính chúng ta. Khi chúng ta ngừng phân chia bên trong chính mình, chúng ta cũng ngừng phân chia người khác thành các nhóm. Chúng ta giải phóng căng thẳng giữa sự thuộc về và cá nhân, và chấp nhận sự thật rằng kết nối không yêu cầu sự đồng nhất. Nó chỉ yêu cầu sự sẵn lòng cho phép người khác tồn tại, có ý nghĩa, và quan

Không bị ràng buộc

trọng như bạn.

Áp dụng vào hành động:

Mở rộng vòng tròn

Nhận ra những sự phân chia tinh tế: Trong một ngày, hãy chú ý đến những cách nhỏ mà bạn tách biệt bản thân khỏi người khác trong suy nghĩ. Đó có thể là sự phán xét im lặng, một suy nghĩ coi thường, hoặc sự từ chối tương tác. Mỗi lần nhận ra điều đó, hãy dừng lại và tự hỏi: "Phần nào trong tôi cảm thấy cần phải tách biệt lúc này?" "Liệu nó có đang bảo vệ tôi khỏi điều gì không?" Bạn không cố gắng sửa chữa nó; chỉ cần nhận ra điều nó đang bảo vệ.

Thực hành để người khác được là chính họ: Chọn một người mà bạn thường gán cho một nhãn hiệu; ai đó mà bạn đã phân loại trong tâm trí dựa trên công việc, niềm tin, xuất thân hoặc hành vi của họ. Thay vì củng cố câu chuyện đó, hãy viết ra ba điều có thể cũng đúng về họ. Hãy để họ là hơn cả vai trò mà bạn đã gán cho họ.

Sửa chữa mà không cần đồng ý: Hãy nghĩ về ai đó mà bạn đã xa cách vì bất đồng quan điểm. Hãy liên hệ với họ,

Emily Maroutian

không phải để thay đổi suy nghĩ của họ, mà để kết nối lại với sự nhân văn chung bên dưới mâu thuẫn. Bạn không cần phải nhắc lại vấn đề. Bạn có thể đơn giản nói: “Tôi biết chúng ta nhìn nhận sự việc khác nhau, nhưng tôi trân trọng bạn.” Hãy để mối quan hệ lớn hơn niềm tin.

Mở Rộng Vòng Tròn Một Cách Có Chủ Đích: Dành một ngày để ý thức mở rộng “chúng ta” của bạn. Tại quán cà phê, trên đường phố, trực tuyến, hãy nhìn những người lạ và thầm nhắc nhở bản thân: Họ cũng thuộc về nơi này. Hãy chú ý đến sự thay đổi trong cơ thể bạn khi bạn nhìn họ như một phần của thế giới mình thay vì bên ngoài nó.

Câu hỏi tự phản tỉnh:

Tôi vạch ra ranh giới ở đâu?

Ai là người tôi vô thức gán nhãn là “họ” trong cuộc sống của mình, và niềm tin nào về “chúng ta” mà điều đó bảo vệ? (Phần nào trong danh tính của tôi cảm thấy an toàn hơn khi họ được tách biệt?)

Những nỗi sợ hãi hay vết thương nào được kích hoạt khi tôi đối mặt với những người suy nghĩ, tin tưởng hoặc sống

Không bị ràng buộc

khác với tôi? (Liệu đó có phải là sợ hãi bị sai lầm? Sợ hãi không an toàn? Sợ hãi bị thay đổi?)

Tôi đã thừa hưởng tư duy "chúng ta và họ" từ đâu, từ gia đình, văn hóa, tôn giáo hay lịch sử? (Việc đặt câu hỏi về nó bây giờ có ý nghĩa gì?)

Khi tôi tưởng tượng việc mở rộng "chúng ta" để bao gồm những người mà trước đây tôi đã loại trừ, điều gì xảy ra bên trong tôi? (Sự kháng cự nào nảy sinh? Sự cảm thông nào trở nên khả thi?)

Tôi đã coi thường ai - một cách im lặng, xã hội, hay tư tưởng - để cảm thấy chắc chắn hơn hoặc ưu việt hơn? (Sẽ trông như thế nào nếu tôi nhìn nhận họ cũng là những con người phức tạp?)

Tôi được gì khi buông bỏ nhu cầu phải đứng về phía "đúng"? (Điều gì mở ra khi tôi ngừng cần phải chọn phe?)

Tôi định nghĩa ai thuộc về vòng tròn "chúng ta" của mình như thế nào? (Những ranh giới này có linh hoạt hay cứng nhắc? Tại sao?)

Emily Maroutian

Những nỗi sợ hãi hay sự thiếu tự tin nào đang thúc đẩy cảm giác tách biệt của tôi với người khác? (Tại sao tôi *cần* phải tách biệt với họ?)

Làm thế nào tôi có thể thực hành mở rộng vòng tròn thuộc về của mình qua những hành động nhỏ hàng ngày?

Sự Trở Thành

Dưới tất cả những nhãn mác, dưới những vai trò bạn đã đảm nhận và những cái tên bạn đã trả lời, có một điều gì đó chưa bao giờ thay đổi. Nó đã ở đó trước vết thương đầu tiên. Trước danh tính đầu tiên. Trước khi bạn được bảo phải là ai.

Đây không phải là một phiên bản của bạn. Nó không phải là thứ bạn xây dựng hay trở thành. Nó là điều còn lại khi mọi thứ giả dối đã được giải phóng. Nó yên lặng. Vững chãi. Hoàn chỉnh.

Bạn không cần phải giải thích nó để sống từ nó. Bạn không cần phải chứng minh nó để xứng đáng với nó. Bạn chỉ cần ngừng che giấu nó. Đây là phần của bạn quan sát mà không phán xét. Nói mà không diễn. Còn lại khi mọi thứ khác tan biến. Một số gọi nó là sự hiện diện. Một số gọi nó là linh hồn. Một số không bao giờ đặt tên cho nó, nhưng họ

biết khi họ sống từ nó, vì có bình an, ngay cả trong sự khó chịu. Có sự rõ ràng, ngay cả trong sự không chắc chắn. Có sự thuộc về, ngay cả khi bạn đứng một mình.

Đây là sự trở về. Không phải trở về một danh tính mới, mà là trở về danh tính gốc của bạn. Danh tính mà bạn không cần phải kiếm được. Những bước này không phải là bài học bổ sung hay giải pháp nhanh chóng. Chúng là một thực hành sống. Một cách để tiếp tục giải phóng bản thân ngay cả sau khi bạn đóng cuốn sách này.

Chúng không phải là một đường thẳng. Chúng là một vòng xoáy. Bạn sẽ đi qua chúng nhiều lần trong cuộc đời, mỗi lần sâu hơn, mỗi lần chân thật hơn. Bạn không vội vàng. Bạn không thực hiện chúng như một màn trình diễn. Bạn sống chúng. Mỗi bước yêu cầu bạn nhìn nhận, chữa lành, thừa nhận, đặt câu hỏi, thả lỏng, phát triển, sống khác đi. Cùng nhau, chúng tạo nên hình dạng của tự do.

Các bước sau đây không phải là công thức. Chúng là con đường trở về trung tâm đó. Mỗi bước là một chuyển động hướng vào bên trong – xa rời sự biểu diễn, hướng tới sự hiện diện. Bạn có thể quay lại với chúng nhiều lần, trong những mùa khác nhau, qua những vết thương khác nhau. Điều đó là ổn. Hành trình không phải là tuyến tính. Nhưng mỗi lần bạn đi trên con đường này, điều gì đó trở nên mềm

Không bị ràng buộc

mại. Điều gì đó được thả lỏng. Điều gì đó trở về nhà. Đây không phải là sự cải thiện bản thân. Đây là sự trở về với chính mình. Một sự nhớ lại về con người bạn mà không có những rào cản mà người khác đã nói với bạn phải trở thành.

Bước 1: Quan sát

Bước đầu tiên trong bất kỳ sự chuyển hóa nào là học cách nhìn. Không chỉ bằng đôi mắt, mà bằng sự nhận thức. Bằng sự tĩnh lặng. Bằng sự thành thật. Loại nhìn này không phản ứng. Nó không vội vàng sửa chữa, điều chỉnh hay giải thích. Nó đơn giản là nhận ra.

Hầu hết chúng ta đi qua cuộc đời mà không nhận ra những danh tính mà chúng ta đã thu thập và những vai trò mà chúng ta đã luyện tập. Chúng ta mặc chúng như một lớp da thứ hai, quên rằng chúng từng được mặc lên. Nhìn thấy chúng là nhớ rằng chúng không phải là bạn; chúng là những màn trình diễn được hình thành bởi ký ức, đau khổ, văn hóa và nhu cầu thuộc về.

Nhìn nhận là thực hành quan sát bản thân trong chuyển động. Đó là quan sát cách bạn nói chuyện với những người khác nhau, cách bạn thay đổi giọng điệu, cách bạn điều chỉnh tư thế, cách bạn tránh né hoặc giải thích quá mức hoặc tìm kiếm sự công nhận mà không nhận ra. Đó là quan sát

Emily Maroutian

những cách im lặng mà bạn tìm kiếm sự an toàn trong mọi tương tác. Nhận ra những gì bạn nhấn mạnh, những gì bạn che giấu, những gì bạn phủ nhận và những gì bạn bám víu vì nó mang lại cho bạn cảm giác về bản sắc.

Điều này không liên quan đến việc đổ lỗi. Đó là về sự nhận thức. Không cần phải tự trách mình vì đã làm những điều mình học được để tồn tại. Mục tiêu không phải là tự phá hủy bản thân. Đó là để trở nên thân thiết với những mẫu hình của chính mình. Bởi vì bạn không thể thay đổi những gì bạn không cho phép mình nhìn thấy. Và bạn không thể khẳng định sự thật của mình trong khi phủ nhận những vai diễn mà bạn đã sống qua.

Nhìn nhận là nền tảng. Đó là ánh sáng chiếu vào căn phòng. Đó là khoảnh khắc im lặng khi bạn đặt tên cho những điều vô thức. Và khi bạn bắt đầu nhận ra, không chỉ những gì bạn làm, mà còn lý do tại sao bạn làm điều đó, thì điều gì đó bắt đầu nói lòng. Áp lực giảm bớt. Hành vi giả tạo bắt đầu lung lay. Và bạn bắt đầu nhận ra rằng bản ngã mà bạn đã thể hiện với thế giới có thể không phải là bản ngã thật sự của bạn.

Vậy nên, hiện tại không cần phải thay đổi gì cả. Hãy quan sát. Lưu ý đến phản ứng của bạn. Lưu ý đến cơ chế phòng thủ của bạn. Lưu ý đến những điều khiến bạn cảm

Không bị ràng buộc

thấy nhỏ bé, và những điều bạn sử dụng để cảm thấy lớn lao. Hãy để cuộc sống của bạn trở thành một tấm gương, và để tấm gương đó phản chiếu những gì bạn đã mang theo. Hãy nhìn nhận nó một cách trọn vẹn. Hãy nhìn nhận nó với lòng từ bi. Hãy nhìn nhận nó mà không cần phải làm gì khác, vì loại nhìn nhận này không phải là thụ động. Đó là hành động đầu tiên của sự trở thành.

Nó yêu cầu bạn mang tất cả điều này lên bề mặt. Giữ nó trong ánh sáng. Nói: *Đây là điều tôi đã được gọi. Đây là điều tôi đã tự gọi mình.* Không cố gắng sửa chữa nó ngay lập tức. Không cần phán xét liệu nó tốt hay xấu. Không vội vàng buông bỏ nó. Đó là hành động chứng kiến chính mình.

Chúng kiến có nghĩa là trở nên ý thức. Đứng trước gương của cuộc đời bạn và gọi tên những gì bạn thấy. Không phải những phần bạn mong muốn có mặt, không phải những phần bạn giả vờ không tồn tại, mà là tất cả.

Hãy ngồi với những nhãn mác của bạn. Không chỉ những nhãn mác bạn tự hào mang trên mình, mà cả những nhãn mác bạn thì thầm. Những nhãn mác người khác trao cho bạn mà bạn đã chấp nhận. Những nhãn mác bạn từ chối nhưng vẫn cảm thấy nó nằm dưới da bạn.

Quan sát có nghĩa là nhận ra mà không nao núng. Nó có nghĩa là ở lại với những gì là thật, ngay cả khi nó đau đớn.

Emily Maroutian

Nó có nghĩa là dừng lại đủ lâu để sự thật trỗi dậy. Dừng vội vàng đi qua điều này. Bạn có thể muốn nhanh chóng tiến tới việc phá vỡ hoặc giải phóng, nhưng mọi sự biến đổi đều bắt đầu từ đây, trong việc nhìn nhận chậm rãi và chân thành. Chứng kiến có nghĩa là nói: *Đây là điều đã định hình tôi. Đây là điều tôi đã làm để thuộc về. Đây là điều tôi đã giấu đi để an toàn.* Đó là công việc nhẹ nhàng. Đó cũng là công việc mạnh mẽ nhất vì không gì thay đổi nếu nó vẫn vô hình.

Vậy hãy để việc quan sát trở thành lời hứa đầu tiên của bạn với chính mình: *Tôi sẽ nhìn thấy những gì ở đây, một cách trọn vẹn.* Không đổ lỗi. Không xấu hổ. Chỉ có sự thật. Điều đó là đủ. Điều đó là mạnh mẽ. Đó là khởi đầu.

Bước 2: Hỏi

Khi bạn bắt đầu nhìn rõ các mô hình của mình, bước tiếp theo là đặt câu hỏi về chúng. Không phải theo cách tra hỏi hay tấn công, mà là theo cách nhẹ nhàng hỏi: *Điều này thực sự thuộc về tôi sao?*

Hầu hết những gì chúng ta tin về bản thân đều được trao cho chúng ta. Chúng đến từ những tiếng nói chúng ta tin tưởng, những hệ thống chúng ta phụ thuộc vào, và những trải nghiệm chúng ta đã vượt qua. Theo thời gian, những niềm tin đó đã cứng lại thành bản sắc. Chúng ta

Không bị ràng buộc

ngừng hỏi chúng đến từ đâu, và bắt đầu sống như thể chúng là sự thật.

Đặt câu hỏi là hành động làm mềm những ranh giới đó. Đó là một cuộc nổi loạn thầm lặng chống lại sự chắc chắn. Đó là điều cho phép bạn đưa những niềm tin của mình ra ánh sáng và kiểm tra chúng mà không sợ hãi những gì bạn sẽ tìm thấy. Đó là lý do tại sao tôi đã bao gồm những câu hỏi tự phản tỉnh ở cuối tất cả các chương trước. Đó là để cho bạn cơ hội ngồi với những câu hỏi đó và xem điều gì xuất hiện trong bạn.

Đôi khi chính những câu hỏi đơn giản lại mang lại những đột phá lớn nhất: *Ai đã dạy tôi điều này? Khi nào tôi lần đầu tiên tin điều này về bản thân mình? Điều gì đang xảy ra xung quanh tôi khi tôi quyết định điều này là đúng? Và quan trọng hơn, liệu tôi có bao giờ đồng ý với niềm tin này không?* Bạn có thể phát hiện ra rằng một số ý tưởng sâu sắc nhất về bản thân mình thực ra không phải của bạn từ đầu. Chúng là nỗi sợ hãi, quy tắc và kỳ vọng của người khác được gán cho bạn.

Đặt câu hỏi mời gọi bạn phá vỡ sự đồng ý tự động mà bạn đã thiết lập với những ý tưởng đó. Điều đó không có nghĩa là tất cả đều sai; nó chỉ có nghĩa là chúng xứng đáng được xem xét lại.

Emily Maroutian

Quá trình này không phải về việc xóa bỏ quá khứ của bạn. Nó là về việc lấy lại quyền tự chủ của bạn trong hiện tại. Khi bạn bắt đầu đặt câu hỏi, bạn bắt đầu lựa chọn. Bạn tạo ra khoảng cách giữa những gì bạn đã được dạy và những gì bạn thực sự tin tưởng. Giữa những gì bạn đã làm và những gì bạn thực sự coi trọng. Và trong khoảng cách đó, bạn có thể tái xây dựng từ sự rõ ràng thay vì sự tồn tại.

Bạn không làm tổn thương lịch sử của mình bằng cách đặt những câu hỏi này. Bạn đang tôn vinh khả năng của mình để vượt qua nó. Để tiến hóa. Để quyết định, với sự hiện diện trọn vẹn, điều gì vẫn phù hợp và điều gì chưa bao giờ phù hợp.

Bước này đòi hỏi sự can đảm. Việc đặt câu hỏi về nền tảng mà bạn đã đứng có thể khiến bạn cảm thấy mất cân bằng. Nhưng những gì được xây dựng trên sự thật sẽ tồn tại. Và những gì rơi rụng vốn dĩ không phải là bạn từ đầu. Tiếp tục đặt câu hỏi. Tiếp tục lắng nghe. Không phải để tìm câu trả lời ồn ào nhất, mà là câu trả lời mang lại bình an cho bạn. Sự hiểu biết yên lặng đó; đó chính là tiếng nói của bản ngã trở về.

Hỏi han đòi hỏi bạn phải mở cánh cửa dẫn đến những điều bạn giấu kín, không chỉ với thế giới mà quan trọng hơn là với chính bản thân mình. Đôi khi đó là một niềm tin bị

Không bị ràng buộc

chôn vùi: *"Tôi không xứng đáng, nên tôi phải tỏ ra hoàn hảo."*

Đôi khi đó là một vết thương cũ: *"Họ sẽ bỏ rơi tôi nếu họ thấy con người thật của tôi."* Đôi khi đó là một mâu thuẫn " ": *"Tôi muốn sự gần gũi, nhưng lại đẩy nó ra xa."*

Câu hỏi không phải để sửa chữa những mâu thuẫn này, mà là để cho chúng được thở. Để những phần trong bạn đang thì thầm trong bóng tối được bước ra ánh sáng. Không phải để trách mắng chúng. Không phải để giải thích cho chúng. Mà là để cho chúng tồn tại mà không cần mặt nạ.

Công việc của việc đặt câu hỏi là nhẹ nhàng vì nó đòi hỏi sự thành thật mà không cần diễn kịch. Không phải để chia sẻ nó ngay lập tức. Không phải để bảo vệ nó. Mà là đứng trước gương cuộc đời mình và hỏi: *Đây có phải là tôi? Đây có phải là người tôi muốn trở thành?* Không che đậy. Không xin lỗi. Chỉ là sự thật.

Không có thời hạn cho điều này. Sự thức tỉnh là một quá trình, một bông hoa nở khi nó sẵn sàng. Hãy kiên nhẫn. Hãy tử tế. Hãy can đảm đủ để ở lại khi sự thật khiến bạn khó chịu.

Câu hỏi là lời hứa thứ hai của bạn với chính mình: *Tôi sẽ cho phép những điều ẩn giấu được lộ ra. Tôi sẽ để sự thật của mình được thở và tôi sẽ đặt câu hỏi về nguồn gốc và lý do tồn tại của nó.* Trong sự tĩnh lặng, sự thật không làm hại bạn. Nó

giải phóng bạn.

Bước 3: Công nhận

Nhận thức là đối mặt với những gì bạn đã khám phá qua việc đặt câu hỏi và dành cho nó sự chú ý trọn vẹn. Không chỉ là một cái nhìn thoáng qua, mà là một ánh nhìn nói lên: *Tôi thấy bạn. Tôi hiểu tại sao bạn ở đây.* Bước này là cả một hành động của lòng trắc ẩn và một hành động của trách nhiệm. Nó yêu cầu bạn thừa nhận những gì bạn đã che giấu, không chỉ những phần của bản thân mà bạn đã từ chối, mà còn những lý do bạn tạo ra chúng ngay từ đầu. Không đủ chỉ để nhìn thấy mô hình. Bạn phải đặt tên cho mục đích của nó, đặt tên cho trọng lượng của nó, đặt tên cho cách nó định hình bạn.

Mỗi danh tính mà bạn đã thể hiện đều đi kèm với một sự đánh đổi. Nó mang lại cho bạn điều bạn cần – bảo vệ, khen ngợi, kết nối, quyền lực – nhưng nó cũng có thể đã lấy đi của bạn điều gì đó. Một tiếng nói. Một sự mềm mại. Một sự thật. Quyền được tồn tại mà không cần sự cho phép. Đây là lúc để kiểm kê. Để thừa nhận chi phí thực sự của danh tính của bạn.

Hãy tự hỏi mình: *Danh tính này đã mang lại cho tôi điều gì? Có thể nó mang lại cảm giác kiểm soát. Có thể nó khiến*

Không bị ràng buộc

bạn cảm thấy được chọn lựa. Có thể nó giúp bạn tránh xung đột hoặc sự vô hình. Và sau đó hãy hỏi: *Nó đang tốn kém gì cho tôi bây giờ?* Bởi vì mọi chiếc mặt nạ, dù hữu ích đến đâu, cũng sẽ bắt đầu ngạt thở nếu chúng ta đeo nó quá lâu.

Nếu bạn sống như người hòa giải, bạn có thể đã nhận được sự chấp thuận nhưng mất đi khả năng nói lên sự thật của mình. Nếu bạn sống như người thành đạt, bạn có thể đã cảm thấy xứng đáng, nhưng với cái giá là kiệt sức và cô lập. Nếu bạn sống như người vô hình, bạn có thể đã tránh được tổn thương, nhưng đã từ bỏ quyền được chiếm chỗ. Để tiếng nói của bạn được lắng nghe và công nhận.

Đây là công việc thầm lặng của sự trưởng thành, để ôm lấy bản ngã cũ của mình một cách nhẹ nhàng, cảm ơn nó vì những gì nó đã mang lại, và thừa nhận nơi nó không còn phù hợp. Để nói, *tôi thấy cách nó đã phục vụ tôi. Tôi thấy cách nó hạn chế tôi bây giờ.* Cả hai đều có thể đúng.

Nhận thức là việc nhìn nhận cả hai mặt của vấn đề. Không có sự xấu hổ. Không có sự tự trách. Chỉ có sự thành thật. Đó là sự đối diện chín chắn với thực tế rằng mọi bản sắc được hình thành bởi sợ hãi hoặc sự sống còn đều mang theo cả món quà và gánh nặng, và chỉ có bạn mới có thể quyết định liệu gánh nặng đó có còn đáng để mang theo hay không.

Emily Maroutian

Đây là khoảnh khắc bạn ngừng diễn cho tình yêu và bắt đầu chọn lựa bản thân. Khoảnh khắc bạn cảm ơn bản thân cũ vì đã đưa bạn đến đây, và nhẹ nhàng thừa nhận rằng nó không thể đưa bạn đi xa hơn.

Đây không phải là một bước đi trí tuệ; nó là một bước đi cảm xúc. Bạn có thể cảm nhận sự căng thẳng trong lồng ngực, sự trống rỗng trong bụng, nỗi buồn của những gì đã mất, hoặc sự nhẹ nhõm yên lặng khi cuối cùng được nhìn nhận. Hãy để nó trôi dạt. Hãy để nó nói lên. Bởi vì thừa nhận giá phải trả chính là điều cho phép bạn ngừng trả nó.

Đây là bước mà ảo tưởng tan biến. Nơi bạn ngừng giả vờ rằng bạn có thể giữ nguyên bản thân và vẫn tự do. Để trở nên tự do, bạn phải trước tiên gọi tên cách bạn đã bị trói buộc. Đó là cánh cửa. Đó là lời hứa thứ ba bạn dành cho chính mình: *Tôi sẽ chịu trách nhiệm về các danh tính của mình. Tôi sẽ tôn trọng những gì họ đã cho tôi, và tôi sẽ buông bỏ những gì không còn phục vụ.* Chỉ khi đó, bạn mới có thể bắt đầu lựa chọn điều mới.

Bước 4: Thách thức

Thách thức không phải là phá hủy. Đó là đối mặt một cách nhẹ nhàng, đứng ở ranh giới của những gì bạn đã tin và hỏi: *Điều này còn đúng không?* Bạn không đang chiến

Không bị ràng buộc

tranh với chính mình. Bạn chỉ đơn giản là không còn muốn bảo vệ những gì khiến bạn trở nên nhỏ bé.

Đây là bước bạn đối mặt với sự thoải mái, lịch sử của mình, những câu chuyện được thừa kế, và bạn đẩy lùi chúng. Không phải để phá vỡ chúng, mà để kiểm tra sức mạnh của chúng. Không phải mọi thứ bạn đã trải qua đều xứng đáng được giữ lại.

Thách thức là chạm vào ranh giới của sự thoải mái, những đường giới hạn mà bạn từng thề là chính mình, và xem điều gì xảy ra khi bạn dựa vào chúng. Ai đã nói với bạn không được nghi ngờ điều này? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn làm vậy? Sự hãi nào sẽ trỗi dậy khi bạn tự hỏi: *"Nếu tôi không chỉ là điều này thì sao?"*

Đối với một số người, điều này sẽ cảm thấy như phản bội. Như phản bội gia đình, văn hóa, tôn giáo, bản thân. Đó là cách bạn biết mình đang gần với điều gì đó thật sự. Không phải vì bạn muốn phá hủy gốc rễ của mình, mà vì bạn muốn xem liệu chúng có còn phù hợp với cuộc sống và tương lai mà bạn muốn xây dựng.

Khi bạn thách thức một danh tính cũ, bạn không phá hủy nó bằng sức mạnh. Bạn thử nghiệm nó bằng sự dịu dàng. Nó có đứng vững khi bạn nhìn thẳng vào nó không? Nó có mềm mại khi bạn gọi tên những vết nứt của nó

không? Nó có sụp đổ khi bạn ngừng thể hiện nó không?

Bây giờ, khi bạn đã nhìn thấy bản sắc của mình và thừa nhận trọng lượng của nó, bước này yêu cầu bạn tương tác với nó. Không chỉ quan sát, mà còn nghiêng mình vào nó. Bước gần hơn. Để xem nó có thể kéo dài đến đâu trước khi chống lại bạn. Hãy tự hỏi: *Liệu bản sắc này có phù hợp hay chỉ là sự lặp lại? Liệu niềm tin này có mở rộng hay hạn chế? Liệu vai trò này có phục vụ tương lai của tôi hay chỉ lặp lại quá khứ?* Đây không phải là những câu hỏi bề mặt. Chúng là loại câu hỏi làm rung chuyển nền tảng và khuấy động những phần yên lặng trong con người bạn.

Thách thức là bước vào sự căng thẳng giữa con người bạn đã từng là và con người bạn có thể trở thành. Sự căng thẳng đó là thiêng liêng. Nó chứa đựng sự ma sát tiền đề cho sự phát triển. Nó chứa đựng sự kháng cự bảo vệ tự do của bạn. Và đôi khi, điều bạn cảm nhận không phải là sự kháng cự trước sự thay đổi; đó là sự trung thành với điều gì đó từng mang lại cho bạn tình yêu, an toàn hoặc ý nghĩa. Hãy để bản thân cảm nhận điều đó. Bạn không phản bội cội nguồn của mình bằng cách thách thức chúng. Bạn đang tôn vinh quyền được phát triển của mình.

Hãy chọn một sự thật mà bạn đã sống – một danh tính, một niềm tin, một cách sống – và hãy để bản thân mình ngồi

Không bị ràng buộc

trong sự khó chịu của nó. Không phải để sửa chữa nó. Không phải để trốn chạy khỏi nó. Mà để hỏi, *Nếu tôi không cần phải là như vậy nữa, thì điều gì có thể xảy ra?* Bạn không cần phải có câu trả lời. Bạn chỉ cần sẵn lòng giữ câu hỏi và những cảm xúc nảy sinh từ nó.

Đây không phải là công việc thụ động. Đây là sự can đảm thâm lặng của việc trở thành. Đó là khoảnh khắc bạn ngừng bảo vệ chiếc mặt nạ và bắt đầu lắng nghe tiếng nói bên dưới nó. Bởi vì khi bạn cuối cùng ngừng diễn kịch, sự thật có không gian để trỗi dậy.

Đây là lời hứa thứ tư của bạn với chính mình: *Tôi sẽ không còn bảo vệ những gì khiến tôi trở nên nhỏ bé. Tôi sẽ thách thức những gì cảm thấy vĩnh viễn. Và tôi sẽ cho phép bản thân vượt qua cả những thứ từng khiến tôi an toàn.* Đây là cách bạn tháo bỏ xiềng xích: bằng cách tự hỏi liệu chúng có bao giờ bị khóa chặt hay không.

Bước 5: Cảm nhận trọn vẹn

Nhìn nhận, đặt câu hỏi, thừa nhận và thách thức sẽ mở cánh cửa, nhưng cảm nhận mới là điều dẫn dắt bạn đi qua nó. Đây là nơi công việc chuyển từ trí óc sang cơ thể. Đây là nơi thông tin trở thành trải nghiệm.

Hầu hết chúng ta đã được huấn luyện để phân tích cảm

Emily Maroutian

xúc của mình thay vì cảm nhận chúng. Chúng ta cố gắng hiểu nỗi đau một cách trí tuệ, hy vọng rằng sự hiểu biết đó sẽ đủ để giải thoát chúng ta. Nhưng sự thật là nỗi đau không được giải phóng qua logic. Nó được giải phóng qua sự hiện diện. Qua hơi thở. Qua sự sẵn lòng (). Nó được giải phóng bằng cách đối diện với nó ở nơi nó tồn tại.

Mỗi danh tính mà bạn đã mang theo đều mang theo trọng lượng cảm xúc. Có thể nó chứa đựng sự xấu hổ, sợ hãi hoặc khao khát. Có thể nó được xây dựng xung quanh sự từ chối, bỏ rơi hoặc nhu cầu được lựa chọn. Có thể nó ngập tràn trong nỗi buồn.

Bạn không chỉ suy nghĩ để trở thành những danh tính đó; bạn cảm nhận để trở thành chúng. Bạn thích nghi, không chỉ để tồn tại về mặt thể chất, mà còn để tồn tại về mặt cảm xúc. Và bây giờ, nếu bạn muốn trở nên trọn vẹn, bạn phải đối mặt với những cảm xúc mà bạn đã chôn vùi để giải thoát bản thân khỏi chúng.

Bước này không phải về việc tái trải nghiệm nỗi đau; nó là về việc tạo không gian cho những gì chưa bao giờ được phép tồn tại. Bạn có thể cảm thấy đau buồn vì con người mà bạn phải trở thành. Giận dữ vì những kỳ vọng đặt lên bạn. Buồn bã vì những phần của bản thân bạn đã im lặng để thuộc về. Những cảm xúc này không phải là chương ngại

Không bị ràng buộc

vật; chúng là tín hiệu. Chúng cho bạn biết điều gì quan trọng. Chúng cho bạn biết vết thương nằm ở đâu. Và bằng cách cho phép bản thân cảm nhận chúng, bạn bắt đầu lấy lại những phần của bản thân đã bị che giấu dưới lớp vỏ bọc.

Hãy để cảm xúc trỗi dậy mà không cần phải sửa chữa nó. Hãy để nước mắt chảy mà không cần giải thích. Hãy để cơ thể nói lên sự thật mà tâm trí bạn đã cố gắng bảo vệ bạn khỏi. Bởi vì khi bạn cảm nhận điều gì đó một cách trọn vẹn, mà không có sự phán xét hay kháng cự nào, nó không còn cần phải la hét. Nó không còn cần phải kiểm soát hành vi của bạn từ bóng tối.

Cảm xúc không làm bạn yếu đuối. Nó làm bạn trở nên chân thật. Nó làm bạn thành thật. Nó đưa bạn trở lại với những phần của bản thân đã bị bỏ lại vì mục đích sinh tồn. Vì vậy, hãy để nó đi qua bạn. Hãy để nó chỉ cho bạn những gì vẫn chưa lành lặn, những gì vẫn còn nguyên vẹn, những gì vẫn còn quan trọng. Bởi vì một khi bạn cảm nhận nó, bạn không còn phải sợ hãi nó nữa. Và khi bạn không còn sợ hãi nó, bạn sẽ được tự do.

Đây là lời hứa thứ năm của bạn với chính mình: *Tôi sẽ cảm nhận nó trọn vẹn để giải thoát bản thân khỏi sự kìm kẹp của sự xấu hổ và im lặng. Tôi sẽ giải thoát bản thân khỏi quá khứ.*

Bước 6: Cho phép chữa lành

Sau khi bạn đã nhận ra những mô thức của mình, đặt câu hỏi về sự thật của chúng, thừa nhận giá phải trả, thách thức sự kiểm soát của chúng và cảm nhận cảm xúc của mình, sự chữa lành trở nên khả thi. Bởi vì bạn không còn ở bên trong danh tính đó để cố gắng tồn tại. Bạn đã ở bên ngoài nó, với cái nhìn tổng quan, với sự hiện diện, với sự lựa chọn.

Chúng ta cho phép chữa lành bằng cách không chống lại quá trình của nó. Bằng cách không can thiệp vào dòng chảy tự nhiên của nó. Chúng ta cho phép cảm xúc của mình trôi dạt, cho phép nỗi buồn di chuyển, và thay vì chiến đấu với những phần của bản thân mình () chỉ cần tình yêu và sự chấp nhận, chúng ta ôm lấy chúng.

Hồi phục không phải là quên đi những gì đã xảy ra hay giả vờ rằng nó không ảnh hưởng đến bạn. Đó là mang sự chăm sóc đến những nơi từng bị bỏ rơi hoặc từ chối. Đó là trở lại vết thương với sự khôn ngoan mà bạn không có khi nó mới hình thành.

Lành lại là chăm sóc. Là mang sự ấm áp đến nơi từng lạnh giá. Là mang lòng trắc ẩn đến nơi từng tự trách. Bạn có thể nhận ra rằng những danh tính bạn đã mang không chỉ là mặt nạ; chúng là băng gạc. Giữ chặt những phần của bạn

Không bị ràng buộc

không biết cách tồn tại trong ánh sáng.

Có thể bạn trở thành người thành công quá mức vì bạn không tin mình đủ tốt. Có thể bạn trở thành người hòa giải vì xung đột từng có nghĩa là nguy hiểm. Có thể bạn biến mất vì sự hiện diện mang lại tổn thương. Những điều này không phải là khuyết điểm. Chúng là phản ứng sinh tồn. Những phản ứng thông minh, thích nghi và bảo vệ.

Hồi phục bắt đầu khi bạn ngừng trừng phạt bản thân vì những điều bạn phải làm để tồn tại. Đó không phải lúc nào cũng là sự tan vỡ kịch tính. Đôi khi nó rất yên lặng. Một khoảnh khắc tha thứ. Một hơi thở nhẹ nhàng nơi từng có hoảng loạn. Một khoảnh khắc dừng lại nơi từng có phản ứng tự động.

Hồi phục là khi bạn không còn cần danh tính để gánh chịu nỗi đau cho mình. Khi bạn có thể cảm nhận nỗi buồn mà không sụp đổ vì nó. Khi bạn có thể nhớ lại quá khứ mà không phải trải qua lại nó. Đây là không gian nơi sự tích hợp bắt đầu, không phải bằng sức mạnh, mà bằng ân sủng.

Lành lại không có nghĩa là trở thành một người khác. Nó có nghĩa là trở về với con người bạn trước khi phát triển một danh tính để tồn tại sau vết thương. Và nó có nghĩa là lựa chọn, lần này đến lần khác, để đối diện với bản thân qua sự dịu dàng thay vì sự bảo vệ. Lành lại sẽ không xóa đi vết

Emily Maroutian

seọ, nhưng nó sẽ giải phóng sự thôi thúc phải tiếp tục chạm vào nó.

Khi bạn chữa lành, bạn buông bỏ nó. Không bằng bạo lực. Không bằng sự xấu hổ. Không bằng sự trừng phạt bản thân. Với một lựa chọn đơn giản và dũng cảm, *tôi không còn cần phải mang theo điều này nữa*. Bạn không ép buộc những gì chưa sẵn sàng để buông bỏ. Bạn không giật nó ra như một cây cỏ dại. Bạn để nó tự nhiên lỏng ra vì bạn đã ngừng nuôi dưỡng nó. Bạn cho phép những phần đã được chữa lành được tích hợp vào hệ thống của mình, và điều này giải phóng những mô hình sinh tồn cũ.

Giải phóng là nơi tất cả những điều đó trở thành sự buông bỏ thực sự. Bạn có thể cảm thấy buồn bã. Hoặc nhẹ nhõm. Hoặc sợ hãi. Hoặc nhẹ nhàng. Đôi khi nó cảm thấy như mất đi một phần của chính mình, nhưng điều rơi rụng chỉ là lớp vỏ bọc, không phải bản chất cốt lõi. Bạn buông bỏ màn trình diễn, và bạn nhớ lại mình là ai.

Thả lỏng là nói: Cảm ơn vì những gì bạn đã cho tôi. Tôi thấy rằng bạn đã hoàn thành nhiệm vụ của mình. Và bây giờ tôi chọn phát triển vượt qua bạn. Đó là lời tạm biệt nhẹ nhàng với một danh tính cũ, một niềm tin hạn chế, một chiếc mặt nạ đã trở nên nặng nề trên làn da của bạn.

Đây là lời hứa thứ sáu của bạn với chính mình: *Tôi sẽ*

Không bị ràng buộc

mang sự chăm sóc đến những phần của bản thân mà tôi từng bỏ rơi. Tôi sẽ ngừng diễn xuất nỗi đau của mình và bắt đầu chăm sóc nó. Tôi sẽ buông bỏ những gì đã làm tổn thương tôi, không phải để quên nó, mà để cuối cùng vượt qua nó.

Bước 7: Mở rộng

Hồi phục tạo ra không gian. Bây giờ chúng ta có thể lấp đầy nó, không phải bằng những danh tính mới, mà bằng sự cho phép. Bằng hơi thở. Bằng khả năng. Đây là bước mà bạn ngừng hỏi mình được phép là ai và bắt đầu trở thành người mà bạn đã là bên dưới nỗi sợ, lớp giáp và những vai trò mà bạn từng đóng.

Khi bạn mở rộng, bạn mời gọi bản ngã ẩn giấu bước ra; người đã học cách thì thầm thay vì nói, chờ đợi thay vì khao khát, thu mình thay vì tỏa sáng. Bây giờ, bạn bắt đầu vươn tới tiềm năng yên lặng đó. Không phải như một màn trình diễn. Không phải như một sự tái tạo. Mà là một sự trở về.

Mở rộng không phải là trở thành một người mới. Đó là việc khám phá những phần của bạn đã chờ đợi; giọng nói, sự hiện diện, sự sáng tạo, sức mạnh của bạn. Đó là sự lựa chọn ngừng chỉnh sửa bản thân để phù hợp với những gì thế giới mong đợi và bắt đầu thể hiện những gì linh hồn bạn luôn mang theo.

Emily Maroutian

Đôi khi mở rộng sẽ trông táo bạo—nói to hơn, đứng thẳng hơn, nói "không" mà không cần xin lỗi. Đôi khi, nó sẽ nhẹ nhàng—một hơi thở sâu hơn, một ranh giới nhỏ, một sự thật đơn giản được nói ra rõ ràng. Bạn không cần phải biết nó sẽ dẫn đến đâu. Bạn chỉ cần giữ tâm hồn mở rộng. Bởi vì mở rộng không phải là đích đến, mà là sự sẵn lòng.

Bạn không cần phải biết chính xác nơi này sẽ dẫn đến đâu.

Sự mở rộng không phải là mục tiêu. Đó là cách sống; giữ tâm hồn mở rộng trước những khả năng mới thay vì rút lui vào những lồng cũ.

Sự mở rộng là lời hứa thứ bảy của bạn với chính mình:
Tôi sẽ không giới hạn những gì tôi có thể trở thành chỉ bằng những gì tôi đã từng là. Tôi sẽ giữ tâm hồn mở rộng để đón nhận nhiều hơn, ngay cả khi điều đó cảm thấy không chắc chắn.

Khi bạn mở rộng, bạn dạy cuộc sống cách gặp gỡ bạn ở nơi bạn thực sự là. Đây là tự do trong chuyển động.

Bước 8: Thể hiện

Đây là nơi công việc rời khỏi trang giấy và bước vào cuộc sống của bạn. Không phải là một khái niệm. Không phải là một cảm xúc. Mà là hành động. Là nhịp điệu. Là sự thật trong chuyển động.

Không bị ràng buộc

Sống điều đó có nghĩa là bạn ngừng cố gắng trở thành và bắt đầu là chính mình. Bạn ngừng giải thích về bản thân và bắt đầu sống như thể bạn đã biết. Bởi vì bạn đã biết. Bạn đã nhìn thấy những chiếc mặt nạ. Bạn đã đặt câu hỏi về những câu chuyện. Bạn đã thừa nhận giá phải trả, chữa lành vết thương và mở rộng vào những khả năng mới. Bây giờ đến phần không cần phải nói ra. Nó chỉ cần được sống.

Sống nó không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ quên nữa. Nó không có nghĩa là bạn sẽ không rơi trở lại vào những mô thức cũ. Nó có nghĩa là khi bạn làm vậy, bạn sẽ nhận ra nó sớm hơn. Bạn sẽ mềm mại thay vì xoáy sâu. Bạn sẽ trở lại thay vì sụp đổ. Đây là hình dạng của sự tích hợp. Nó không phải là sự hoàn hảo, mà là sự hiện diện.

Bạn có thể vẫn cảm thấy sợ hãi. Bạn có thể vẫn cảm thấy sức hút của những vai trò cũ, sức kéo của những chiếc lồng quen thuộc. Nhưng bây giờ bạn có sự lựa chọn. Bạn có thể phản ứng từ sự phát triển của mình, chứ không phải từ quá khứ. Bạn có thể chọn sự hài hòa thay vì thành tích, sự rõ ràng thay vì kiểm soát, và sự thật thay vì sự thoải mái. Đây là nơi sự chữa lành của bạn trở nên rõ ràng: trong những quyết định của bạn, trong những mối quan hệ của bạn, trong sự im lặng của bạn, trong tiếng nói của bạn.

Sự thể hiện bản thân có thể không trông giống như một

Emily Maroutian

sự thay đổi đột phá đối với người khác. Nó có thể yên lặng, tĩnh tế, chậm rãi. Nó có thể trông giống như việc nói "không" khi trước đây bạn thường nói "có". Như việc nghỉ ngơi khi trước đây bạn thường cố gắng. Như việc yêu cầu những gì bạn cần, ngay cả khi giọng nói của bạn run rẩy.

Mỗi lần bạn chọn điều gì đó phù hợp với sự toàn vẹn của mình, bạn làm sâu sắc thêm sự tự do của mình. Mỗi lần bạn hành động từ sự thật, bạn nhắc nhở hệ thần kinh của mình rằng an toàn để là chính mình.

Khi bạn mở rộng, bạn nhìn thấy con người mà bạn có thể trở thành. Khi bạn thể hiện, bạn trở thành nó; không chỉ là một ý tưởng mà là một sự thật được sống. Đây là nơi công việc rời khỏi trang giấy và bước vào cuộc sống hàng ngày của bạn. Đây là nơi tự do ngừng là điều bạn *mong muốn* và trở thành điều bạn *thể hiện*.

Thể hiện có nghĩa là bạn mang sự thật mới vào cuộc sống thường nhật. Vào cách bạn thức dậy, cách bạn nói chuyện, cách bạn yêu thương, cách bạn bảo vệ bản thân, cách bạn mềm mại khi muốn che giấu.

Hòa nhập không phải là sự hoàn hảo. Đó không phải là một màn trình diễn hoàn hảo của sự trở thành mới của bạn. Đó là việc thực hành để lựa chọn của bạn phù hợp với tự do của bạn. Đây không phải là màn trình diễn của một danh

Không bị ràng buộc

tính mới. Đó là việc thể hiện bản thân không bị ràng buộc của bạn. Và nó sẽ không đến một cách đột ngột. Nó sẽ đến qua thực hành, qua sự dừng lại, qua hơi thở. Lặp đi lặp lại.

Hãy tự hỏi mình, *Làm thế nào tôi di chuyển trong thế giới này bây giờ khi tôi không còn bị ràng buộc bởi câu chuyện cũ?*

Nếu bạn đã buông bỏ nhu cầu cạnh tranh, bạn tương tác với người khác như thế nào tại nơi làm việc, tại nhà, trong tình yêu? Nếu bạn đã mở rộng thành một bản ngã trung thực hơn, bạn nói chuyện như thế nào khi sự thật của bạn run rẩy ở mép môi? Nếu bạn đã xóa bỏ bức tường chia cách giữa bạn và họ, bạn lắng nghe như thế nào khi sự khác biệt khiến bạn cảm thấy khó chịu?

Sự tích hợp nằm trong những khoảnh khắc nhỏ bé hàng ngày. Trong khoảnh khắc ngừng lại trước khi bạn chọn một phản ứng cũ. Trong hơi thở bạn hít vào để nhớ rằng, *tôi không còn chỉ là điều đó.*

Không ai sẽ trao cho bạn một chứng chỉ cho việc trở nên tự do. Không ai sẽ thông báo khi bạn đến. Tích hợp và hiện thân không phải là một điểm đến. Chúng là cách bạn trở về với chính mình, mỗi khi bạn quên.

Đây là lời hứa cuối cùng của bạn với chính mình: *Tôi sẽ sống như con người mà tôi đã trở về. Không phải trên lý thuyết. Mà là trong hành động. Trong sự lựa chọn. Trong cách tôi hiện*

Emily Maroutian

diện một cách yên lặng, ngay cả khi không ai nhìn thấy. Tôi không diễn cho người khác. Tôi không tìm kiếm sự đồng ý hay xác nhận của họ. Tôi là con người mà tôi chọn để trở thành trong thế giới này.

Đây không phải là kết thúc của công việc. Nhưng nó là khởi đầu của một cuộc sống được xây dựng trên con người thật của bạn. Một cuộc sống không được định hình bởi sự biểu diễn hay bảo vệ, mà bởi sự hiện diện. Một cuộc sống nơi bạn không còn đuổi theo danh tính để trở nên xứng đáng, mà sống trong sự hài hòa vì bạn đã là như vậy.

Những bước bạn đã đi không phải là công thức; chúng là nền tảng. Một nền tảng bạn sẽ quay lại nhiều lần, mỗi lần sâu sắc hơn, mỗi lần chân thật hơn. Trở thành không phải là điều bạn hoàn thành. Đó là điều bạn thực hành. Trong cách bạn nói. Trong cách bạn lựa chọn. Trong cách bạn hiện diện cho chính mình khi không ai khác chứng kiến. Hãy để điều này là khởi đầu của bạn. Không phải của điều gì mới mẻ, mà là của điều gì chân thật. Một điều trọn vẹn. Một điều không bị ràng buộc.

Không bị ràng buộc

Đến nay, bạn đã đặt câu hỏi về hầu hết mọi thứ — những giả định của bạn, những nhân vật của bạn, những vai trò của bạn, những niềm tin của bạn. Bạn đã nói lòng sự kiểm soát của những câu chuyện mà bạn không viết ra, và bạn đã nhìn thẳng vào những phần của bản thân mình được hình thành bởi sự sống còn thay vì sự thật.

Bạn đã đặt ra những câu hỏi khó khăn nhất. Bạn đã buông bỏ những cái tên không bao giờ thuộc về bạn. Bạn đã lột bỏ những câu chuyện được phủ lên bởi sợ hãi, sự sống còn và sự biểu diễn. Và có thể bây giờ, có sự im lặng. Có thể bây giờ, có không gian.

Đây không phải là hư vô. Đây là khởi đầu. Không gian này là nơi mọi thứ đều có thể xảy ra vì bạn chưa được định nghĩa. Định nghĩa là sự thiếu hụt. Nó bị giới hạn và bó hẹp.

Nó phải phủ nhận một điều để trở thành điều khác. Khi nó nói, "*Tôi là điều này!*" Nó cũng đang nói, "*Tôi không phải là điều kia!*" Đó là một tuyên bố đồng thời ngay lập tức giới hạn và thu hẹp thứ mà chúng ta đang định nghĩa. Vì vậy, bây giờ chúng ta đang giải phóng những định nghĩa, những câu chuyện và những ranh giới. Chúng ta đang giải phóng.

Sự bóc tách đó là thiêng liêng. Nhưng nó cũng có thể khiến ta cảm thấy bối rối vì ta được dạy rằng danh tính là sự an toàn. Rằng để trở thành ai đó, ta phải đặt tên cho nó. Yêu cầu nó. Công bố nó. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi những cái tên đó không còn phù hợp? Điều gì sẽ xảy ra khi những vai trò tan biến, những danh mục tan rã, và ta bị bỏ lại trong khoảng trống giữa con người ta từng là và con người ta đang trở thành?

Khoảng trống đó có thể cảm thấy như sự trống rỗng. Nhưng nó không phải là trống rỗng. Đó là sự mở rộng. Đó là phần của hành trình nơi lớp da cũ đã bong tróc, nhưng lớp da mới chưa hình thành. Nơi cấu trúc đã biến mất, và sự tĩnh lặng cảm thấy gần như quá ồn ào.

Bạn có thể không nhận ra chính mình ở đây, không có vai trò, không có tên gọi, không có những ranh giới quen thuộc. Bạn có thể muốn nắm bắt điều gì đó chắc chắn, bất cứ điều gì mang lại cho bạn sự an ủi của việc biết mình là ai.

Không bị ràng buộc

Điều đó là bình thường. Đó là bản chất con người. Đó là tiếng vọng của thế giới nói: “Hãy định nghĩa bản thân để chúng tôi biết đặt bạn ở đâu.” Nhưng nếu bạn chưa đặt mình ở đâu cả? Nếu bạn để bản thân trôi nổi trong không gian này thêm một chút nữa? Không phải là lạc lối. Chỉ là tự do. Bởi vì sự mở rộng này không phải là sự thiếu hụt bản sắc; đó là tự do để tạo ra nó. Để khám phá điều gì phù hợp mà không cần nó phải là cuối cùng. Để nói: “Tôi đang trong quá trình di chuyển,” và để điều đó là đủ. Bạn không cần phải lấp đầy không gian này bằng sự thể hiện hay sự chắc chắn. Bạn có thể lấp đầy nó bằng hơi thở. Bằng sự tò mò. Bằng sự thành thật.

Bạn có thể nghỉ ngơi ở đây. Bạn có thể lắng nghe. Và từ sự lắng nghe đó, điều mới mẻ sẽ nảy sinh. Không phải từ áp lực. Không phải từ truyền thống. Không phải từ sợ hãi. Mà từ sự thật.

Bạn không được định sẵn để trở nên không thể nhận diện. Bạn được định sẵn để trở nên tự do. Tự do để lựa chọn, tự do để thay đổi, tự do để phát triển vượt qua những gì người khác mong đợi ở bạn. Bao gồm cả chính bạn.

Không bị ràng buộc không có nghĩa là không được định nghĩa. Nó có nghĩa là trở thành người định nghĩa. Nó có nghĩa là di chuyển qua cuộc sống với một mối quan hệ có ý

Emily Maroutian

thức về con người bạn là ai và con người bạn đang trở thành. Nó có nghĩa là hỏi, không phải “Họ muốn tôi trở thành ai?” mà là “Điều gì cảm thấy chân thật nhất với tôi bây giờ?”

Bạn không ở đây để xóa bỏ bản thân. Bạn ở đây để nhớ lại bản thân, trước khi thế giới nói cho bạn biết bạn nên là ai. Để viết lại bản thân, dựa trên sự rõ ràng, không phải sự điều kiện hóa. Để lấy lại bản thân - một cách trọn vẹn, dừng cảm và không hối tiếc.

Hãy để bản sắc của bạn là một thực thể sống động. Hãy để nó thay đổi khi bạn trưởng thành, mềm mại khi bạn chữa lành và mở rộng khi bạn học hỏi. Hãy để nó chứa đựng tất cả những mâu thuẫn của bạn. Hãy để nó phát triển cùng với sự trở thành của bạn.

Bạn không cần phải chắc chắn. Bạn chỉ cần thành thật. Bởi vì điều mạnh mẽ nhất mà bạn có thể trở thành không phải là điều được hiểu. Nó không phải là điều được đồng ý. Nó không phải là điều được ngưỡng mộ. Nó là sự thật. Và đó chính là bạn bây giờ. Không bị dán nhãn. Không bị giới hạn. Không bị ràng buộc. Chỉ là sự thật. Điều đó trông như thế nào đối với bạn?

Nó có thể khác với những gì nó trông như thế nào đối với tôi. Và điều đó ổn. Nó phải như vậy. Nếu nó không ổn

Không bị ràng buộc

thì chúng ta lại quay về điểm xuất phát. Chúng ta lại quay về sự chia rẽ, phân biệt đối xử và đấu tranh với nhau vì những nhân mác. Hãy chuyển hướng năng lượng đó từ việc đấu tranh với nhau sang việc xây dựng cùng nhau.

Hãy tưởng tượng một thế giới nơi chúng ta không còn định nghĩa bản thân hay người khác bằng những nhân mác cứng nhắc. Một thế giới nơi sự tò mò thay thế cho sự phán xét, lòng trắc ẩn lấn át nỗi sợ hãi, và sự kết nối trở thành điều bình thường, không phải là ngoại lệ. Đây không phải là một giấc mơ xa vời; nó nằm trong tầm tay chúng ta. Nhưng để tạo ra thế giới đó, chúng ta phải trước tiên giải phóng bản thân khỏi những xiềng xích tinh thần và cảm xúc khiến chúng ta trở nên nhỏ bé và tách biệt.

Khi chúng ta bắt đầu nhìn nhận bản thân là những thực thể đa chiều, luôn thay đổi, chúng ta mở ra cánh cửa dẫn đến tự do sâu sắc. Chúng ta không còn phải gò ép bản thân vào những khuôn mẫu mà xã hội, truyền thống hay nỗi sợ hãi đã dựng lên cho chúng ta. Chúng ta có thể từ bỏ những nhân mác " " (người bình thường) hạn chế chúng ta và đón nhận trọn vẹn con người chúng ta là ai và đang trở thành ai. Tự do này không phải là sự phủ nhận bản sắc mà là sự mở rộng của nó. Đó là sự nhận thức rằng sự phức tạp của chúng ta không phải là điều đáng sợ mà là điều đáng trân trọng.

Emily Maroutian

Hành trình này bắt đầu từ bạn. Với mỗi khoảnh khắc nhận thức, mỗi hành động tử tế và mỗi lựa chọn mở lòng thay vì đóng cửa, bạn tạo ra những làn sóng thay đổi. Khi bạn nhìn người khác mà không bị méo mó bởi định kiến và giả định, bạn tạo ra không gian cho sự kết nối. Khi bạn trao đi lòng trắc ẩn thay vì phán xét, bạn mời gọi người khác làm điều tương tự. Đây là cách những bức tường sụp đổ, từng cuộc trò chuyện, từng hành động, từng trái tim một.

Sự giải phóng của chúng ta là tập thể. Bằng cách giải phóng bản thân khỏi nhu cầu phân loại và kiểm soát, chúng ta giúp giải phóng người khác khỏi gánh nặng của kỳ vọng và hiểu lầm. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng không có "họ", chỉ có "chúng ta". Những điều từng chia rẽ chúng ta trở thành cầu nối thay vì rào cản.

Vậy, bạn sẽ tạo ra một thế giới như thế nào với năng lượng và sự hiện diện của mình? Một thế giới nơi sợ hãi và sự chia rẽ định hình chúng ta? Hay một thế giới nơi sự đồng cảm, sự hiểu biết và tình yêu tan chảy những ranh giới chia rẽ? Bạn có quyền lựa chọn.

Mỗi khoảnh khắc đều mang đến cơ hội mở rộng vòng tròn thuộc về, để sống không bị ràng buộc bởi sợ hãi và mở lòng với vẻ đẹp vô tận của sự đa dạng. Hãy để cuốn sách này không chỉ là thứ bạn đọc. Hãy để nó trở thành lời mời

Không bị ràng buộc

gọi sống khác đi. Sống không bị ràng buộc.

Bạn không chỉ là người quan sát sự thay đổi này; bạn là người tạo ra nó. Cuộc đời bạn sẽ không thay đổi vì ai đó đứng lên đối mặt với thách thức; nó sẽ thay đổi vì bạn đã làm điều đó.

Tự do không phải là điều chúng ta phải chờ đợi; nó là điều chúng ta có thể thể hiện ngay hôm nay. Trong mỗi hành động kết nối, trong mỗi khoảnh khắc từ bi, trong mỗi quyết định mở lòng, chúng ta lấy lại sức mạnh để tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn.

Tương lai không phải là điều đã được viết sẵn. Nó đang được hình thành, từng hơi thở, từng lựa chọn. Và khi chúng ta bước về phía trước, tự do, không che giấu, và không sợ hãi, chúng ta bước về phía một tương lai không được định nghĩa bởi sợ hãi hay sự chia rẽ, mà bởi sự đoàn kết, can đảm và tình yêu. Đây là con người chúng ta. Đây là con người chúng ta luôn là. Và đây là con người chúng ta có thể trở thành.

Chúng ta là một. Chúng ta là tất cả.