TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Học cách trở thành chỗ dựa cho chính mình

ISSN: 2734-9195 14:10 14/04/2026

Tình thương đúng đắn không bao giờ đòi hỏi con người phải đánh mất mình.

Trong đời sống không hiếm gặp những người trưởng thành có học vấn, có công việc ổn định, bề ngoài tưởng như không thiếu điều gì, nhưng bên trong lại luôn có một khoảng trống âm thầm. Họ dễ chạnh lòng trước một lời nói vô tâm, dễ xúc động sâu sắc trước một chút quan tâm, dễ tổn thương trong các mối quan hệ, và nhiều khi không hiểu vì sao mình luôn thấy thiếu một điều gì đó rất khó gọi tên.

Thứ họ thiếu không hẳn là vật chất, mà là cảm giác được yêu thương một cách trọn vẹn, có thể là sự thiếu thốn tình cảm từ thuở bé, có thể là từ một biến cố tâm lý,...

Có những mái nhà đủ cha, đủ mẹ, đủ cơm ăn áo mặc, nhưng lại thiếu sự hiện diện về cảm xúc. Cha mẹ vẫn ở đó, nhưng không thật sự có mặt trong thế giới nội tâm của con. Những cuộc trò chuyện trong nhà có thể xoay quanh điểm số, trách nhiệm, lễ phép hay áp lực mưu sinh, nhưng lại thiếu những điều rất căn bản mà một đứa trẻ cần về mặt cảm xúc: được lắng nghe, được thấu hiểu, được ôm ấp, được "*nhìn thấy*" những điều thầm kín khó chia sẻ. Khoảng thiếu ấy không mất đi khi con người lớn lên. Nó chỉ âm thầm len vào cách một người yêu thương, gắn bó, phòng vệ và phản ứng với cuộc đời.

Nhiều người khi trưởng thành vẫn mang theo một "***cơn đói cảm xúc***" mà chính họ cũng không gọi tên được. Họ rất cần được ghi nhận, rất cần được công nhận giá trị, rất cần một nơi để tựa vào. Vì vậy, họ dễ vui quá mức khi được khen, nhưng cũng dễ sụp xuống khi bị phê bình. Họ có thể yêu rất đậm sâu, rất hết lòng, nhưng cũng dễ đau đớn và cực đoan khi cảm thấy mình không được đáp lại. Có người sống trong mặc cảm tự ti kéo dài; có người lại xây cho mình một vỏ bọc mạnh mẽ, cứng cỏi, đôi khi kiêu hãnh, nhưng thật ra bên trong vẫn là một phần tâm hồn đang khát được yêu thương. Những phản ứng ấy không phải vì họ yếu đuối hay thiếu bản lĩnh. Đó thường là dấu vết của một tuổi thơ mà nhu cầu cảm xúc căn bản chưa từng được đáp ứng đủ đầy.

Tâm lý học hiện đại gọi đây là ảnh hưởng của những tổn thương gắn bó từ **thời thơ ấu**. Khi một đứa trẻ không có đủ cảm giác an toàn, không nhận được sự phản hồi cảm xúc một cách lành mạnh, nó dễ hình thành những mô thức tâm lý kéo dài đến tận tuổi trưởng thành. Đứa trẻ ngày nào có thể lớn lên thành một người luôn sợ bị bỏ rơi, hoặc luôn phải cố gắng thật nhiều để xứng đáng được yêu. Cũng có khi, vì từng không được ôm ấp đúng cách, người ấy trở nên dè dặt với tình cảm, vừa rất cần gần gũi, vừa rất sợ gần gũi. Bề ngoài là người lớn, nhưng bên trong vẫn là một đứa trẻ đang đi tìm thứ mình đã thiếu từ rất lâu.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

Nếu tâm lý học giúp gọi tên những tổn thương ấy, thì Phật học giúp nhìn sâu hơn vào cách nỗi đau ấy tiếp tục vận hành trong hiện tại.

Theo góc nhìn Phật học, mọi kinh nghiệm của con người đều bắt đầu từ cảm thọ: cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính khi tiếp xúc với đời sống. Vấn đề là khi không có chính niệm, con người thường không dừng lại ở cảm thọ. Từ một cảm giác thiếu an toàn, ta dễ sinh ra khao khát được lấp đầy. Từ một nỗi trống trải, ta sinh tâm muốn bám víu vào ai đó. Từ một lần được quan tâm, ta có thể nảy sinh mong muốn giữ chặt cảm giác ấy cho riêng mình. Và khi điều mình mong không được đáp ứng, khổ đau bắt đầu. Phật học gọi tiến trình ấy là từ cảm thọ sinh ái, từ ái sinh thủ, rồi từ đó mà khổ phát sinh.

Nhìn như vậy để thấy, nỗi đau của con người không chỉ nằm ở quá khứ đã thiếu điều gì, mà còn nằm ở chỗ hiện tại ta đang liên hệ với vết thương ấy như thế nào. Một người từng thiếu tình thương thường rất nhạy cảm với cảm giác bị bỏ

quên, bị xem nhẹ, bị từ chối. Chỉ một lời nói hững hờ của người khác cũng có thể chạm vào một tầng sâu cũ kỹ trong tâm. Nếu không nhận diện được điều này, người ta rất dễ tưởng mình đang phản ứng với chuyện của hôm nay, trong khi thật ra mình đang sống lại nỗi đau của những năm tháng cũ.

Điều nghịch lý là người thiếu tình thương không chỉ khát được yêu, mà còn thường không biết nhận tình thương một cách lành mạnh. Có người được quan tâm thì nghi ngờ. Có người vừa được thương đã lo bị bỏ. Có người vì sợ đau nên chọn cách lạnh lùng, giữ khoảng cách trước khi người khác có cơ hội làm mình tổn thương. Họ đi tìm yêu thương, nhưng lại không tin rằng mình xứng đáng được yêu một cách bình an. Trong Phật học, đó là một dạng vô minh rất tinh tế: không thấy rõ mình đang bị chi phối bởi những khuôn mẫu cũ, nên cứ phản ứng theo thói quen mà không biết.

Vì thế, vấn đề không chỉ là bên trong ta đã thiếu điều gì, mà là hôm nay ta có đủ tỉnh táo để hiểu mình hay không.

Từ đây, bài học quan trọng nhất xuất hiện: trưởng thành không chỉ là lớn tuổi, mà là học cách trở thành chỗ dựa cho chính mình. Không ai có thể quay lại tuổi thơ để bù đắp trọn vẹn cho ta. Cũng không ai có thể sống thay phần chữa lành mà mỗi người phải tự đi qua. Có thể ta từng chờ một ai đó đến và yêu mình đủ sâu để xóa hết những thiếu hụt cũ. Nhưng càng lớn, ta càng hiểu: sự chữa lành thật sự bắt đầu khi mình thôi chờ đợi hoàn toàn ở người khác, và bắt đầu học cách làm chủ chính mình.

Điều đó trước hết là học cách dừng lại để nhận diện cảm xúc của mình. Thay vì phản ứng ngay, ta có thể tự hỏi: mình đang thấy gì trong lòng? Điều này có quen không? Nỗi buồn này có thực sự chỉ đến từ sự việc đang xảy ra, hay nó chạm vào một vết thương cũ?

Chính niệm bắt đầu từ những câu hỏi rất đơn giản như thế. Khi có mặt với cảm xúc của mình, ta tạo ra một khoảng lặng giữa cảm xúc và phản ứng. Chính khoảng lặng đó giúp ta bớt bị lôi kéo, bớt sống theo quán tính.

Học làm chỗ dựa cho mình còn là học nói lời dịu dàng với chính mình. Người từng thiếu tình thương thường rất nghiêm khắc với bản thân. Họ quen tự trách, quen thấy mình chưa đủ tốt, quen nghĩ rằng mình phải làm gì đó thật nhiều mới đáng được yêu. Bởi vậy, một bước rất quan trọng trong hành trình chuyển hoá nội tâm là tập nuôi dưỡng tâm từ với chính mình. Có khi chỉ là tự nhủ: "*Mình đã cố gắng rồi*", "*Mình đang mệt và mình có quyền được nghỉ*", "*Không sao, mình đang đau, và điều đó là dễ hiểu*". Những lời như vậy nghe có vẻ nhỏ, nhưng thật ra là một cách xây lại từ nền móng cảm giác an toàn bên trong. Đó không phải

sự nuông chiều bản thân, mà là học thương mình bằng sự hiểu biết.

Cùng với đó là học thiết lập ranh giới lành mạnh. Nhiều người vì quá sợ mất tình cảm nên chấp nhận chịu đựng, chấp nhận làm vừa lòng, chấp nhận hy sinh đến mức kiệt sức. Nhưng trưởng thành không chỉ là biết cho đi, mà còn là biết giữ gìn mình. Biết nói "*không*" khi cần, biết lùi lại khỏi những mối quan hệ làm tổn thương mình, biết bảo vệ năng lượng và lòng tự trọng của mình, đó cũng là một biểu hiện của trí tuệ. Tình thương đúng đắn không bao giờ đòi hỏi con người phải đánh mất mình.

Phật học không phủ nhận nỗi đau, càng không phải ép mình phải mạnh mẽ, con đường đúng đắn là nhận diện, hiểu và chuyển hóa. Khi một người bắt đầu hiểu cơ chế tâm của mình, biết chăm sóc cảm xúc của mình, biết tự trao cho mình sự dịu dàng và công nhận, người ấy đang dần bước ra khỏi cái bóng của một "*đứa trẻ bên trong*" để trở thành một người trưởng thành có khả năng tự nuôi dưỡng nội tâm.

Hành trình ấy không dễ, nhưng là con đường dẫn đến tự do. Bởi khi không còn phải tuyệt vọng đi tìm sự lấp đầy từ bên ngoài, con người sẽ sống nhẹ hơn, vững hơn, và cũng có khả năng trao tình thương cho người khác một cách lành mạnh hơn.

Có thể đã rất lâu rồi bạn chờ ai đó đến yêu thương mình theo cách mình cần. Nhưng rồi sẽ có lúc bạn hiểu ra: người cần đến trước tiên không phải một ai khác, mà là chính bạn của hiện tại. Khi học được cách ôm lấy đứa trẻ bên trong bằng tỉnh thức và từ bi, ta không còn đi giữa cuộc đời với tâm thế mong cầu tình yêu thương. Ta bắt đầu sống như một người có khả năng tự thắp sáng, tự chăm sóc và tự làm chỗ dựa cho chính mình giống như câu nói trong kinh điển Phật giáo: "*Hãy tự mình thắp đuốc lên mà đi. Hãy tự mình làm chỗ nương tựa cho chính mình*".

Tác giả: **Ngọc Bích**