Thực hành "giao tiếp bất bạo động"

ISSN: 2734-9195 10:10 02/04/2025

Chúng ta mở rộng trái tim, chạm vào những giá trị như Hoàn thành, Tiếp nối, Dễ dàng, Rộng lượng, Được nhìn nhận, và Thuộc về. Và trong sự hiện diện ấy, ta cũng chạm đến tính Không.

Siddhartha lắng nghe. Giờ đây, ngài chỉ là một người lắng nghe, hoàn toàn tập trung vào việc lắng nghe, hoàn toàn trống rỗng. - Hermann Hesse, Siddhartha

Cuối cùng thì mọi chuyện chỉ xoay quanh việc làm một điều gì đó tốt đẹp và cảm thấy hạnh phúc khi làm điều đó. - Anil Seth, giáo sư thần kinh học nhận thức và tính toán, khi được hỏi về ý nghĩa của cuộc sống (The Guardian)

Chồng tôi chuẩn bị những bát muesli (một món ăn sáng Thụy Sĩ) để ngâm qua đêm cho bữa sáng của chúng tôi. Trong hỗn hợp yến mạch là những miếng mận khô và mơ được thái nhỏ, những lát nghệ tươi mỏng đến mức ngón tay anh ấy dường như bị nhuộm vàng vĩnh viễn, cùng với các loại hạt như hạt Brazil và óc chó được bào thành những lát mỏng đáng kinh ngạc.



Mỗi đêm, tôi đều nghe thấy tiếng dao lách cách trên thớt. Sau đó, anh ấy thêm quế, hạt chia, và hỗn hợp hạt lanh xay, hạt bí, hạt hướng dương. Cuối cùng, anh rót sữa hạnh nhân hoặc sữa dừa lên trên và đậy bát lại, bát của anh được đậy bằng thớt, còn bát của tôi (không có mận) được đậy bằng đĩa.

Anh xếp bát của tôi lên trên bát của anh và vào cuối ngày, khi bắt gặp hình ảnh nhỏ bé này trên mặt bàn gỗ, một biểu tượng của sự quan tâm và chu toàn, tôi tràn ngập lòng biết ơn.

Mang theo một bó hoa đã héo, tôi bước vào bếp và thấy anh ấy đang bận rộn thái cắt. Các thùng rác, phân loại rác thải hữu cơ, tái chế và rác thường, nằm trong một ngăn kéo lớn ngay trước mặt anh. Đôi chân anh đứng vững theo tư thế taiji, anh đã dạy môn này nhiều năm và anh đang hoàn toàn tập trung vào nghi thức quen thuộc của mình. Để tôi có thể kéo ngăn kéo ra và bỏ hoa vào thùng, anh sẽ phải lùi lại một bước. Tôi đứng chờ, vẫy bó hoa đã héo, hy vọng anh sẽ dịch chuyển. Không có phản ứng. Tôi huých nhẹ vào hông anh, nhận được một phản hồi lơ đãng, nhưng vẫn chưa đủ để mở ngăn kéo. Chỉ khi tôi kéo mạnh hơn, đẩy ngăn kéo chạm vào người anh, anh mới hiểu ý và nhường đường. Tôi không thích làm vậy, cảm giác không hề *"bất bạo động".*

Chúng tôi đều tham gia một nhóm thực hành Giao tiếp Bất bạo động (Nonviolent Communication - NVC). Có bốn bước đơn giản giúp kết nối trong giao tiếp: ***quan sát, cảm xúc, nhu cầu*** và ***đề nghị***. Nếu muốn giải quyết kiểu tương tác thiếu kết nối này trong bếp, tôi sẽ chọn thời điểm khi cả hai đều thư giãn và sẵn sàng lắng nghe nhau. Theo mô hình chuẩn, tôi có thể nói:

Khi em muốn bỏ rác vào thùng, nhưng anh đang đứng ngay trước ngăn kéo, bận rộn chuẩn bị thức ăn và không nhường đường ngay lập tức, em cảm thấy thiếu kiên nhẫn và khó chịu. Em mong muốn sự có mặt của mình được chú ý, ý định của em được phản hồi và em cần sự thuận tiện.

Ở bước cuối đề nghị, tôi có thể yêu cầu một hành động cụ thể: *"Từ nay về sau, anh có thể chú ý và lùi lại nửa mét giúp em không?".*

Hoặc tôi có thể chọn cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn, tập trung vào kết nối thay vì chiến lược: *"Anh cảm thấy thế nào khi nghe điều này? Trong những tình huống như vậy, điều gì đang diễn ra với anh?".*

Cách thứ hai thường mang lại hiệu quả tốt hơn. Anh ấy có thể chia sẻ trải nghiệm của mình, và tôi có thể đưa ra những phỏng đoán đồng cảm: "*Trong những khoảnh khắc đó, anh có cảm thấy bị làm phiền và áp lực? Anh có cần sự tập trung và hoàn thành công việc mà không bị gián đoạn không?".*

Có thể anh tự hỏi tại sao, dù chúng tôi đều thực hành NVC, tôi vẫn chưa thực sự áp dụng phương pháp này. Lý do là cách nói theo khuôn mẫu có thể nghe cứng nhắc và làm đối phương mất hứng. Bốn bước này giúp làm rõ điều quan trọng và tránh những lời trách móc ẩn ý, nhưng nếu áp dụng máy móc, chúng có thể khiến cuộc trò chuyện thiếu tự nhiên.



Ảnh: Internet

Điều quan trọng hơn là tấm lòng rộng mở, sẵn sàng từ bỏ những kết luận định sẵn để cùng nhau khám phá những cách mới nhằm đáp ứng nhu cầu của cả hai bên. Khi có sự cởi mở đó, chúng ta có thể tìm thấy những giải pháp bất ngờ, đồng thời thoát khỏi sự ích kỷ của bản thân và tiếp nhận trọn vẹn sự phong phú của từng khoảnh khắc sống.

Trong nhóm thực hành của chúng tôi, hiện tại chúng tôi đang nghiên cứu về "NVC Đời Thường" (Street NVC), một phương pháp giúp ứng dụng các nguyên tắc của NVC một cách tự nhiên. Theo gợi ý của một giảng viên tại Học viện NVC, Diane Killian, chúng tôi thực hành hai yếu tố cốt lõi: lắng nghe bằng cả cơ thể và nhạy cảm với cảm xúc, nhu cầu của cả bản thân lẫn đối phương. Khi đó, lời nói sẽ tự nhiên tuôn ra từ trạng thái tràn đầy lòng trắc ẩn.

Giữa buổi thực hành, chúng tôi có giờ nghỉ với trà và bánh ngọt, nhưng vẫn duy trì ý thức NVC. Khi làm chủ nhà, tôi dễ bị cuống lên, cố gắng nhớ sở thích đồ uống của mọi người, loay hoay với ấm nước, tách trà, cà phê, loại cần xay, các loại sữa khác nhau và cả việc cắt bánh chocolate tôi đã làm. Vì vậy, tôi trân trọng lời nhắc nhở về việc giữ vững tâm thế cởi mở ngay cả khi ở trong bếp.

Điều tôi thực sự mong muốn là sự rộng lượng và niềm vui khi được thuộc về cộng đồng nhỏ bé này. Không cần vội vã hay hoàn hảo. Tôi cũng rất biết ơn khi chồng tôi đề nghị pha cà phê giúp.

Khi đứng trước ngăn kéo để lấy dụng cụ cắt bánh, tôi thấy anh ấy đang chặn lối đi. Nhưng lần này, anh ấy nhận ra điều đó! Tôi thực sự vui mừng và không hề có ý châm biếm. Anh khéo léo giữ chặt bình pha cà phê trong khi nghiêng người tránh ngăn kéo, tạo ra một chuyển động linh hoạt đầy duyên dáng.

Sau buổi thực hành đó, trong bếp của chúng tôi dường như xuất hiện một chiều hướng mới, sự chú ý đến nhau nhiều hơn, sự lắng nghe không lời trong cách cả hai di chuyển trong không gian. Khi có nhạc trên radio, chúng tôi thậm chí có thể ngẫu hứng một vài điệu nhảy nhỏ, có chút nghịch ngợm khi đẩy kéo ngăn tủ, tạo ra một trò chơi vui vẻ.

Giao tiếp bất bạo động không chỉ là ngôn ngữ, mà còn là một cách sống với sự kết nối sâu sắc hơn, vượt ra khỏi thói quen vô thức hàng ngày. Khi đặt câu hỏi *“Điều gì thực sự quan trọng với đối phương và với chính mình?”,* chúng ta mở rộng trái tim, chạm vào những giá trị như Hoàn thành, Tiếp nối, Dễ dàng, Rộng lượng, Được nhìn nhận, và Thuộc về. Và trong sự hiện diện ấy, ta cũng chạm đến tính Không.

Nếu ta là một vị Bồ Tát, trí tuệ và từ bi, ta sẽ nhìn vào bản chất nhẹ nhàng của mọi thứ và buông bỏ mọi sự căng thẳng. - Linda France (dịch Kinh Bát Nhã Tâm Kinh)

Tác giả: **Ratnadevi/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên/**Nguồn: buddhistdoor.net