

Vì sao Aristotle khuyên chúng ta đừng đắm vào gối để xả giận?

ISSN: 2734-9195 14:10 25/08/2026

Tôi đang muốn giải tỏa cơn giận của mình hay tôi đang luyện cho mình trở thành một người biết sống cùng cơn giận mà không bị cơn giận làm chủ và chi phối?

Trong đời sống hiện đại, “xả giận” đôi khi được xem như một cách giải tỏa lành mạnh. Nhưng từ góc nhìn của Aristotle và cả những nghiên cứu tâm lý học gần đây, điều này có thể dẫn chúng ta đến một nghịch lý: càng thường xuyên diễn tập xả giận, ta càng dễ trở thành người nóng giận.

Khi “xả giận” trở thành xu hướng

Sau phiên tòa xét xử vụ án Lindsay Clancy, vụ việc đặc biệt bi thảm, trong đó một người mẹ bị cáo buộc sát hại ba người con nhỏ trên mạng xã hội xuất hiện nhiều video của phụ nữ bày tỏ sự đồng cảm với Lindsay.

Đáng lo ngại nhất có lẽ là những video ghi lại cảnh phụ nữ ôm chính con mình, nhiều người bật khóc, cùng dòng chú thích: “Lindsay, tôi cũng vậy. Tôi cũng vậy”.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Song song với xu hướng đáng lo ngại ấy là sự gia tăng của những video hướng dẫn hoặc thể hiện việc “xả giận”: la hét vào gối, ném những viên đá lạnh vào bồn tắm, hoặc dùng những cách thức mang tính thể chất khác để biểu lộ sự tức giận.

Dường như chúng ta đang đánh mất khả năng nắm bắt một số sự thật căn bản nhất về hành vi con người, những điều gần như đã tồn tại cùng với nền văn minh. Vì vậy, hãy thử nhìn lại một vấn đề tưởng như rất quen thuộc: **thói quen** - cách những hành động được lặp đi lặp lại hình thành nên tính cách của chúng ta và vì sao việc “xả giận” không thực sự giải pháp cho những cơn giận dữ.

Ý tưởng cho rằng con người có thể giải tỏa tức giận bằng hình thức vận động hoặc biểu đạt ra bên ngoài thực ra không mới.

Từ khoảng năm 2008, những “phòng xả giận” (rage rooms), nơi người tham gia trả tiền để đập phá nhiều loại đồ vật bằng các dụng cụ khác nhau đã trở nên phổ biến tại nhiều thành phố ở phương Tây. Bên cạnh đó còn có những “câu lạc bộ la hét” (scream clubs), mà tên gọi gần như đã nói lên tất cả.

Lời hứa của những không gian này rất đơn giản: đây là nơi để bạn trút bỏ sự hung hăng bị dồn nén, trong một môi trường mà không ai bị tổn thương.

Một bài viết gần đây trên *The Guardian* cũng gợi ý một số cách “tự làm” để biểu lộ cơn giận, chẳng hạn ném đá lạnh, la hét dưới nước hoặc dùng thìa gỗ đánh vào một đồng áo khoác.

Tôi thực sự không muốn làm tan vỡ “bong bóng xả giận” ấy, nhưng không có bằng chứng thuyết phục nào cho thấy những hoạt động này làm giảm sự tức giận hoặc tính hung hăng. Trên thực tế, có khá nhiều bằng chứng cho điều ngược lại.

Một phân tích tổng hợp (meta-analysis) công bố năm 2024, dựa trên 154 nghiên cứu với tổng cộng 10.189 người tham gia, cho thấy những hoạt động làm tăng nhịp tim không có hiệu quả trong việc giảm tức giận.

Điều này thậm chí đúng với những hoạt động không mang tính bạo lực, chẳng hạn như chạy bộ. Kết quả cũng không thay đổi đáng kể theo giới tính, chủng tộc, độ tuổi hay nền văn hóa của người tham gia.

Không chỉ đơn thuần là không có tác dụng, những hoạt động có sự hình dung hoặc tưởng tượng về hành vi bạo lực (violent ideation) trên thực tế còn làm gia tăng cảm giác tức giận và tính hung hăng.

Một nghiên cứu năm 2002 của Đại học Bang Iowa (Iowa State University) cũng cho thấy việc trút giận không làm giảm tính hung hăng, mà thậm chí có thể khiến tình trạng này trở nên tồi tệ hơn.

Theo các nhà nghiên cứu, lời khuyên tệ nhất có thể đưa ra là yêu cầu một người hình dung về nguồn cơn khiến họ tức giận rồi dùng hành động thể chất để “diễn” lại cơn giận đó. Việc mô phỏng những hình ảnh bạo lực, nghiên cứu cho thấy, chỉ khiến con người trở nên tức giận và hung hăng hơn.

Những hoạt động thực sự có tác dụng ổn định trong việc làm giảm tức giận và tạo ra cảm giác nhẹ nhõm lại là những hoạt động làm dịu cơ thể, chẳng hạn như cầu nguyện, thiền định và kiểm soát hơi thở.

Hóa ra, khi đang ở trạng thái kích động, cách giải quyết sự kích động ấy không nhất thiết là tiếp tục nuông chiều nó.

Aristotle và sức mạnh của thói quen

Đối với những ai từng biết đến đạo đức học đức hạnh (virtue ethics) trong triết học cổ điển, điều này không có gì quá bất ngờ.

Chúng ta là sinh thể của thói quen. Điều chúng ta lựa chọn làm sẽ trở nên dễ dàng hơn khi chúng ta lặp lại lựa chọn ấy nhiều lần. Toàn bộ lý thuyết về đức hạnh đạo đức dựa trên sự nhận thức rằng cách chúng ta phản ứng trước những cảm xúc và thôi thúc bên trong sẽ trực tiếp góp **phần hình thành tính cách của chính mình.**



Aristotle viết trong *Đạo đức học Nicomachea (Nicomachean Ethics)*: “Bằng việc thực hiện những hành động mà chúng ta làm khi đối diện với nguy hiểm và dần quen với việc cảm nhận sợ hãi hay tự tin, chúng ta trở nên can đảm hoặc hèn nhát. Điều tương tự cũng đúng với những ham muốn và cảm xúc tức giận; có người trở nên tiết độ và ôn hòa, trong khi người khác trở nên buông thả và nóng nảy, tùy theo cách họ hành xử... Nói ngắn gọn, những trạng thái của tính cách được hình thành từ những hoạt động tương tự”.

Những cảm xúc và dục vọng mạnh mẽ (passions) đã được con người nhận thức từ thời cổ đại, đặc biệt là một thực tế: một ham muốn, một khi đã được nuông chiều, sẽ càng dễ được nuông chiều thêm lần nữa.

Khi tức giận và lựa chọn phản ứng bằng sự hung hăng, chúng ta đang tạo thành một thói quen cho chính mình và dần phát triển một tính cách nóng nảy, dễ nổi giận (irascible character).

Càng nhiều lần tôi chửi rủa một tài xế khác trên đường cao tốc hoặc đập tay vào vô-lăng vì bức bối, tôi càng dễ có xu hướng phản ứng theo cách ấy một lần nữa trong tương lai.

Thế nhưng, từ đỉnh cao của thứ “trí tuệ vượt trội” mà chúng ta tự cho mình có được, xã hội hiện đại đã gạt bỏ cách hiểu cổ xưa ấy để thay thế bằng những phòng xả giận và câu lạc bộ la hét.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể vạch một đường thẳng trực tiếp từ những xu hướng văn hóa này đến bất kỳ hành vi bạo lực cụ thể nào. Nhưng ít nhất, chúng ta nên tự hỏi: Những thói quen của mình đang nhào nặn chúng ta trở thành những con người như thế nào?

Rộng hơn: Chúng ta đang dạy người khác hình thành những thói quen nào?

Tự chủ không phải là tự áp bức

Điều quan trọng cần nhớ là tự kiểm soát không đồng nghĩa với tự áp bức, đó là làm chủ chính mình.

Khi tức giận và lựa chọn kiềm chế cơn giận thay vì nuông chiều nó, chúng ta sẽ ngày càng có xu hướng phản ứng một cách hợp lý hơn khi cơn giận xuất hiện lần tiếp theo.

Giận dữ là dạng thức cảm xúc mạnh mẽ và không ít khi được sử dụng không đúng lúc, không đúng chỗ.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Muốn có được tự do để sử dụng sự tức giận một cách đúng đắn, trước hết chúng ta phải học cách kiềm chế.

Đây không phải là lời kêu gọi phủ nhận cảm xúc hay ép buộc chúng ta phải trở nên vô cảm. Trái lại, đó là lời nhắc rằng giữa **cảm xúc** và **hành động** luôn tồn tại một khoảng không và chính trong khoảng không ấy, khả năng tự chủ của chúng ta được hình thành.

[Góc nhìn biên tập]: Điều đáng suy ngẫm trong lập luận của Aristotle không nằm ở việc ông phủ nhận cơn giận. Vấn đề sâu xa hơn là cách chúng ta tập cho mình phản ứng trước cơn giận.

Một cảm xúc xuất hiện không hoàn toàn nằm trong quyền lựa chọn của chúng ta. Nhưng cách ta tiếp tục nuôi dưỡng, biểu đạt và hành động theo cảm xúc ấy lại là chuyện khác.

Từ góc nhìn Phật giáo, điều này gợi liên tưởng đến **sân (dosa)**, một trong ba độc tố căn bản của tâm, cùng với tham và si. Phật giáo không xem việc nhận biết sân hận là điều đáng xấu hổ; trái lại, nhận biết một trạng thái tâm đang sinh khởi chính là bước đầu của tỉnh thức.

Điểm đáng chú ý là phương pháp giải quyết không phải bằng cách “xả” sân hận theo nghĩa nuôi lớn nó bằng hành vi tương ứng. Khi một người đang giận dữ liên tục kể lại, tưởng tượng lại, tái hiện hoặc hành động theo cơn giận, họ có thể vô tình làm cho phản ứng ấy trở nên quen thuộc hơn.

Ở đây, quan niệm **tu tập** của Phật giáo có điểm gặp gỡ đáng suy ngẫm với tư tưởng Aristotle: con người được hình thành qua những gì mình thường xuyên làm.

Một lần nổi nóng chưa làm nên một con người nóng nảy. Nhưng nếu mỗi lần nổi nóng, ta đều chọn la hét, chửi mắng, đập phá hoặc làm tổn thương người khác, những phản ứng ấy dần trở thành một con đường quen thuộc của tâm.

Ngược lại, nếu nhận diện được sân hận, dừng lại, quan sát hơi thở, không lập tức biến cảm xúc thành hành động và chờ cho tâm lắng xuống trước khi đáp lời, chúng ta đang thực hành một năng lực khác: khả năng không bị cảm xúc dẫn dắt ngay lập tức.

Điều này cũng giúp phân biệt **kiềm chế** với **dồn nén**. Dồn nén là phủ nhận cảm xúc và giả vờ rằng nó không tồn tại. Tự chủ là nhận biết rõ cảm xúc đang có mặt nhưng không để nó tự động quyết định lời nói và hành vi của mình.

Có lẽ vì thế, câu hỏi đáng đặt ra không phải đơn giản là: “Tôi phải làm gì để hết giận?”

Mà sâu hơn là: “Mỗi lần tôi tức giận, tôi đang tập cho tâm mình trở thành người như thế nào?”

Trở lại với sự sáng suốt căn bản

Ở phạm vi rộng hơn, chúng ta đơn giản cần tìm lại lẽ thường. Chúng ta cần tìm lại phần trí tuệ chung được truyền thừa từ các thế hệ đi trước.

Đây không phải một bài tập vụn vặt trong việc hoài cổ hay sưu tầm những quan niệm xưa cũ.

Những người đi trước chúng ta hiểu bản tính con người sâu sắc hơn chúng ta tưởng. Trong nhiều trường hợp, dường như họ cũng mong muốn những điều tốt đẹp cho con cái mình nhiều hơn cách chúng ta đang mong muốn điều tốt đẹp cho chính con cái mình hôm nay.

Thay lời kết

Có lẽ điều Aristotle muốn nhắc chúng ta không phải là đừng bao giờ tức giận, mà là: **đừng biến cơn giận thành bài tập thường ngày.**

Bởi mỗi lần chúng ta lặp lại một cách phản ứng, ta không chỉ giải quyết một tình huống trước mắt. Ta còn đang âm thầm luyện tập cho chính mình một kiểu phản ứng trong tương lai.

Đập vào chiếc gối có thể khiến ta cảm thấy mình vừa làm được điều gì đó với cơn giận. La hét có thể đem lại cảm giác nhẹ nhõm trong khoảnh khắc. Nhưng sự nhẹ nhõm tức thời không đồng nghĩa với việc tâm đã được chuyển hóa.

Có những lúc, điều mạnh mẽ nhất mà một người có thể làm không phải là trút cơn giận ra ngoài, mà là **đừng lại trước khi cơn giận biến thành hành động**.

Một hơi thở chậm. Một khoảng lặng. Một lời nói được giữ lại. Một phản ứng được lựa chọn thay vì buông theo quán tính.

Những điều tưởng như rất nhỏ ấy có thể chính là nơi nhân cách được hình thành.

Và có lẽ, giữa thời đại mà con người được khuyến khích phải “giải tỏa” mọi cảm xúc ngay lập tức, bài học cổ xưa của Aristotle vẫn còn nguyên giá trị: chúng ta trở thành con người của chính những gì mình thường xuyên làm.

Vì vậy, trước khi hỏi làm thế nào để “xả” một cơn giận, có lẽ mỗi người nên tự hỏi một câu khó hơn: *Tôi đang muốn giải tỏa cơn giận của mình hay tôi đang luyện cho mình trở thành một người biết sống cùng cơn giận mà không bị cơn giận làm chủ và chi phối ?*

Tác giả: **David Hahn**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: **<https://thecatholicherald.com/article/why-aristotle-says-you-should-stop-punching-your-pillow>**