

HỘI CHỨNG SỢ BÓNG ĐÊM Ở PHỤ NỮ

Đêm khuya, khi chồng xuống tầng dưới để dỗ con nín khóc, Sylvia hốt hoảng chui tọt vào đồng chăn. Rồi tóc cô dựng lên khi nghe tiếng động lạ. Lấy hết sức bình sinh, Sylvia bật dậy mở toang cửa sổ rồi thở dốc khi nhận ra chỉ là tiếng ếch ương.

Chỉ cần một nhành cây gõ vào cửa kính, một tiếng đập cửa nhẹ nhàng hay một nhịp chân trên cầu thang... cũng đủ cho trí tưởng tượng của phụ nữ bay xa với bao hình ảnh rùng rợn, kinh dị. Trong bóng đêm, mọi âm thanh đều gợi những hình ảnh đáng khiếp.

(Ảnh: abundantfaith)

Một số phụ nữ chỉ ngủ được với ánh đèn sáng choang, số khác thì chẳng muốn tắt TV tí nào. Những chị em cẩn thận thì nhét một con dao sắc dưới gối mới yên tâm khép mắt lại. Họ chẳng ngủ yên gì được khi bóng đêm trùm xuống căn nhà. Thậm chí con chó nằm kề vẫn không khiến nữ chủ nhân nhẹ người, bởi vì các bộ phim kinh dị không ra khỏi đầu óc họ.

Tại sao phụ nữ sợ bóng đêm? Nữ nghệ sĩ Sylvia Testud, tác giả cuốn một cuốn sách nói về nỗi sợ hãi bóng đêm, cho rằng đó là vấn đề văn hóa: "Tôi có cảm tưởng mình được nuôi dưỡng theo quan điểm rằng phụ nữ sẽ là miếng mồi ngon". Sylvia tin mình có vấn đề với tuổi thơ, khi 3 chị em gái sống với mẹ, trong nhà không có đàn ông. Có những lúc hiếm hoi, một người đàn ông đến đập cửa, nhưng đó là một người độc ác. Trong vô thức, Sylvia từng coi nam giới là bọn quỷ quái đáng sợ.

Trong cuốn sách "Trời sẽ giúp bạn", Sylvia kể tỉ mỉ mọi kịch bản diễn ra hằng đêm do trí tưởng tượng méo mó của bản thân dựng nên: "Tôi tưởng tượng cái chết của mình. Tôi nhủ thầm, chắc mình sẽ chết dưới tay một thằng điên. Khi chỉ có một mình, tôi đổi phòng. Phòng của tôi nằm tít sâu trong nhà mà từ nơi đó, tôi không thể nghe được những tiếng động gây hãi hùng".

Sylvia cũng tránh xa căn hộ mà cô thấy là nó quá rộng với mình. Cô kiếm một căn hộ khác nhỏ hơn, không có nhiều góc ngách và có thể thoải mái nhìn rõ mọi hốc nhà. Căn hộ cô chọn không có ban công, chẳng có sân, những thứ làm cho cô không tài nào chợp mắt được.

Sau khi cuốn sách tới tay người đọc, Sylvia nhận được hàng đống thư độc giả chia sẻ nỗi niềm... sợ bóng đêm.

Các bác sĩ cũng thừa nhận, hiếm có chị em nào can đảm thú nhận là bản thân sợ bóng đêm. "Chắc chắn cái sợ này là không to tát lắm, khác với những người không dám bước lên máy bay hay thang máy" - Christophe Andre, chuyên gia về tâm lý sợ sệt ở Bệnh viện Saint Anne (Paris, Pháp), giải thích. Tâm lý bất an về đêm của phụ nữ thường có liên quan đến tính khí nhút nhát của tuổi thơ. Đó là nền tảng sinh học của nỗi sợ hãi.

Nỗi sợ hãi sinh ra từ bóng đêm và tiêu tan khi vầng dương ló rạng. Điều này được giải thích như sau: Có một cái nền sinh học nằm trong vô thức của chúng ta. Ngày xưa, tâm lý sợ bóng tối tương quan với các mối nguy hiểm hiện thực, trong khu rừng, các hang động nơi người ta cảm thấy mình có thể bị thú dữ hay kẻ thù tấn công. Nói tóm lại, những dạng thức sợ hãi của con người vốn đã được lên chương trình sẵn từ thời tiền sử. Sau khi trải qua hệ thống giáo dục, một số cảm giác sợ hãi được kích động để ngăn chúng ta tiếp cận với nguy hiểm.

Tại sao người ta vẫn thích xem phim kinh dị?

Khi còn bé, Laurence được cha mẹ cho ở một căn phòng nhỏ ở tầng trên cùng căn nhà và tại đây, cô bé đã ngẫu nhiên những câu chuyện về bọn cướp vượt ngục. Một tối nọ khi ba mẹ đã ra ngoài, cô bé nghe như có tiếng bước chân trong nhà và cảm giác có bàn tay chạm vào nắm đấm cửa. Sau đó, ba mẹ tìm thấy Laurence nước mắt giàn giụa trong nhà bếp, sợ đến chết khiếp đến nỗi cổ họng cứng ngắc, phải nhiều tuần sau mới hết.

Laurence hiện đã 35 tuổi, là nhân viên một doanh nghiệp giấy. Cô phải rong ruổi khắp thế giới và luôn mang tâm lý sợ hãi khi bước trên đường phố Tokyo hay Helsinki. Khi không đi công tác, cô sống một mình ở miền quê và vô cùng sợ hãi khi bóng đêm buông xuống. Laurence đặt chướng ngại vật ở đủ chỗ trong nhà. Cô rảo khắp nhà, lấy tay sờ từng viên gạch xem có bị nảy lên hay không. Đầu óc cô luôn bị ám ảnh với những hình ảnh đáng sợ trong các cuốn sách hay phim kinh dị: bộ mặt trắng bệch với hàm râu tua tủa, đôi mắt đen ngòm với nụ cười ranh ma...

Rõ ràng các bộ phim bạo lực đạt doanh thu kỷ lục song lại gây khiếp đảm cho nhiều thế hệ khán giả. Như vậy tại sao người ta lại thích chiêm ngưỡng những hình ảnh kinh dị? Bởi vì ai cũng cần kiểm tra xem các hệ thống cảnh báo của bản thân còn hoạt động tốt hay không, Christophe Andre giải thích. Một số nhà thần kinh học cũng cho rằng, trong não bộ chúng ta, các khớp thần kinh điều khiển cảm giác sợ hãi nằm kế cận các khớp thần kinh điều khiển khoái cảm.

Phương tiện truyền thông ngày nay đưa tin về đủ chuyện liên quan đến bạo lực nhằm mục đích cảnh báo mọi người, nhất là phụ nữ. Khi biết qua những án mạng kinh khủng, người ta dễ gặp ác mộng: Một gã cưỡng dâm rồi giết chết một thiếu nữ, một tên giết người chỉ vì chút đỉnh tiền... "Tôi luôn luôn ngoái nhìn lại sau lưng mình để chắc chắn là không có gã nào bám đuôi", một phụ nữ thú nhận.

Khi sự sợ hãi trở thành bệnh lý

Âu lo là thứ linh cảm hiện diện ở mọi con người. Tùy theo từng hoàn cảnh mà cảm giác sợ thể hiện qua các dạng khác nhau, từ lo ngại đơn giản đến bồn chồn ray rứt, thậm chí hoảng loạn tinh thần. Đôi khi tình cảm đặc biệt này bộc phát theo hướng khác thường và trở thành một bệnh lý hoàn toàn riêng biệt: phobie (bệnh sợ hãi), hoảng loạn, các rối loạn ám ảnh kinh niên.

Tâm trạng bồn chồn âu lo đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống con người. Chúng ta lo sợ cho sự an toàn của con trẻ mà phải hết sức cảnh giác; lo sợ cho sự an toàn của bản thân mà tránh lao vào các nguy cơ chết người. Sự sợ hãi là thái độ cần thiết khi chúng ta đối mặt với hiểm nguy, ví dụ như một đám cháy, một kẻ lạ mặt có vũ trang. Tâm trạng lo sợ này xảy đến sau các sự kiện rõ ràng nào đó, giúp chúng ta đối mặt với nó, và nó sẽ biến mất đồng thời với căn nguyên gây sợ hãi.

Tuy nhiên ở một số người, sự sợ hãi cuống quýt thường thể hiện theo cách khác thường, hoặc là xảy đến một cách bất chợt không rõ nguyên nhân, hoặc sự căng thẳng và phản ứng kéo theo không đồng bộ với sự kiện phát sinh. Đó là cảm giác sợ hãi bệnh lý, tác động đến 3-5% dân số và xuất hiện vào lúc này hay lúc khác trong đời.

Các nguyên nhân gây sợ hãi bệnh lý có rất nhiều và người ta còn chưa biết rõ. Chắc chắn là một

số người mang tâm trạng sợ hãi hơn mức trung bình. Các yếu tố xã hội cũng đóng vai trò quan trọng. Cha mẹ mắc chứng sợ hãi kinh niên có thể truyền cảm giác đó sang con cái. Các gia đình mà ở đó con trẻ bị bỏ rơi hoặc bạo hành hiển nhiên cũng là yếu tố mang đến các rối loạn sợ hãi. Chấn thương tâm lý thời con trẻ hay lúc trưởng thành thường là một yếu tố khởi phát. Ngoài ra, một số bệnh trạng cũng gây chứng lo sợ vô cớ như giảm đường huyết, cường giáp, thiếu năng tim, thiếu vitamin, hậu cai nghiện. Phụ nữ dễ mắc chứng lo sợ viễn vông hơn nam giới đến 2-3 lần.

Tùy theo bệnh trạng sợ hãi cũng như tính khí từng người mà có thể áp dụng cách điều trị khác nhau. Trong đó, các liệu pháp tâm lý là không thể thiếu. Một số trường hợp có thể kết hợp dùng được phẩm như thuốc chống lo âu, trầm cảm.

Đại bộ phận các chứng bệnh lo sợ có thể chữa khỏi; một số dạng khác cho kết quả phục hồi đáng kể, giúp bệnh nhân quay lại với cuộc sống gần như là bình thường. Thời gian điều trị tùy từng người, có thể từ vài tuần đến nhiều năm.