



ỨNG TÁC

Nghệ thuật tìm thấy la bàn khi bản đồ không còn hữu dụng.



Nghịch lý đầu tiên: Người chơi ứng tác lại trở thành người giỏi lên kế hoạch.

Làm tương phổ biến: Kịch ứng tác khiến chúng ta trở nên tùy hứng, bớt kỷ luật và ngại lập kế hoạch.

“Trước khi chơi kịch ứng tác, chị là một người rất go with the flow... Nhưng từ khi chị chơi kịch ứng tác... chị phải lên kế hoạch.” – Vân, HLV Kịch ứng tác.

Lý do: Để tạo ra một không gian ứng tác hiệu quả, người tổ chức phải thiết kế một ‘bản đồ’ trải nghiệm. Điều này rèn luyện kỹ năng lên kế hoạch, sự đúng giờ, và tinh thần trách nhiệm tập thể. *‘Đi đúng giờ là chuyện minimum bạn có thể làm để thể hiện bạn là một team player.’*



Kế hoạch không phải để kiểm soát, mà để tối đa hóa niềm vui.

Tâm thế của người lập kế hoạch truyền thống: Lên kế hoạch vì lo sợ, vì muốn quản lý rủi ro.

Tâm thế của người ứng tác: Lên kế hoạch vì nó cần thiết và để 'maximize the joy and the fun'.

"Mình hay bị suy nghĩ nhị nguyên, hoặc là planning hoặc là ứng tác. Nhưng thực sự nó không phải như vậy."

Công thức cốt lõi:



Planning: Cho bạn một tấm bản đồ, một định hướng.



Ứng tác: Cho bạn 'cơ bắp' (the muscle) để ứng phó khi mọi thứ không đi theo kế hoạch.



Nỗi sợ mang tên ‘Bất Định’.

Trong thế giới VUCA, chúng ta được dạy phải tìm kiếm sự ổn định bằng mọi giá: ‘job security’, những con đường sự nghiệp được vạch sẵn (bán dẫn, finance, data science).

Sự bất định đồng nghĩa với mất kiểm soát. Và ai cũng sợ cảm giác đó.

"Vậy tại sao lại có một môn nghệ thuật dùng chính sự bất định làm 'xương sống', làm 'bệ phóng' để chơi đùa với nó?"

Thay đổi cuộc chơi bằng cách thay đổi khung nhìn.



Trích dẫn từ communication coach Vinh Giang: Kịch ứng tác đã giúp ông **"reframe the unknown"** (đóng khung và nhìn sự bất định ở một khung mới).

Sự vật không thay đổi, nhưng cái khung ta nhìn vào nó sẽ thay đổi toàn bộ câu chuyện.

Trong kịch ứng tác, sự bất định không chỉ đáng sợ, nó còn là nơi khởi nguồn của những điều bất ngờ tuyệt vời, của cơ hội.

- **Kết quả:** Tâm thế của chúng ta trở nên bình tĩnh, đón nhận và ổn định hơn trước sự bất định của thế giới.

Hai món quà từ sự bất định: Tò mò & Tử tế.



Tò mò hơn:

Khi không có kịch bản, bạn buộc phải mở to mắt, mở to tai để quan sát và lắng nghe người đối diện. Điều này tạo ra sự tập trung sâu sắc và những kết nối thật sự.

"Nó làm cho mình tập trung vào another human being nhiều hơn là cái điện thoại của mình."



Tử tế hơn:

Trong một môi trường mà ai cũng có thể sai, bạn học cách hỗ trợ lẫn nhau. Bạn học cách làm cho ý tưởng của người khác (dù ban đầu có vẻ "lạ") trở nên tuyệt vời.

Sức mạnh của sự tử tế: "Bạn cứ vẽ đi, thế giới để tôi lo".



"Nhiều khi bạn nói một câu ra, nó có thể là một thảm họa (disaster)..."

"Nếu bạn vẽ một nét đen trên canvas trắng, nó sẽ là thảm họa."

"...Nhưng người nói tiếp theo là tôi, mà tôi đưa một cái canvas màu đen ra, thì rõ ràng cái nét vẽ của bạn nó hòa quyện vào trong bức tranh đó và nó rất make sense."

Đây là triết lý hỗ trợ: làm cho ý tưởng của đồng đội tỏa sáng, thay vì gạt bỏ nó.

Tự do đích thực không phải là không có khuôn khổ. Nó được sinh ra từ khuôn khổ.

Nếu mọi người đều "tự do" mà không có nguyên tắc chung, thế giới sẽ hỗn loạn.

Trong kịch ứng tác, người chơi được tự do trong một khuôn khổ được thiết lập bởi những nguyên tắc chung.

Mục đích của khuôn khổ: Đảm bảo sự tự do của mọi người được tôn trọng và không ai bị tổn thương. "Bạn chỉ có thể chơi vui và là chính mình khi bạn biết là mình sẽ an toàn."

Sự cân bằng tinh tế: "Phải juggle như đi trên dây" giữa việc nói ra điều mình nghĩ và tôn trọng người khác, đặc biệt là khi điều hướng các chủ đề nhạy cảm (văn hóa, giới, tôn giáo).



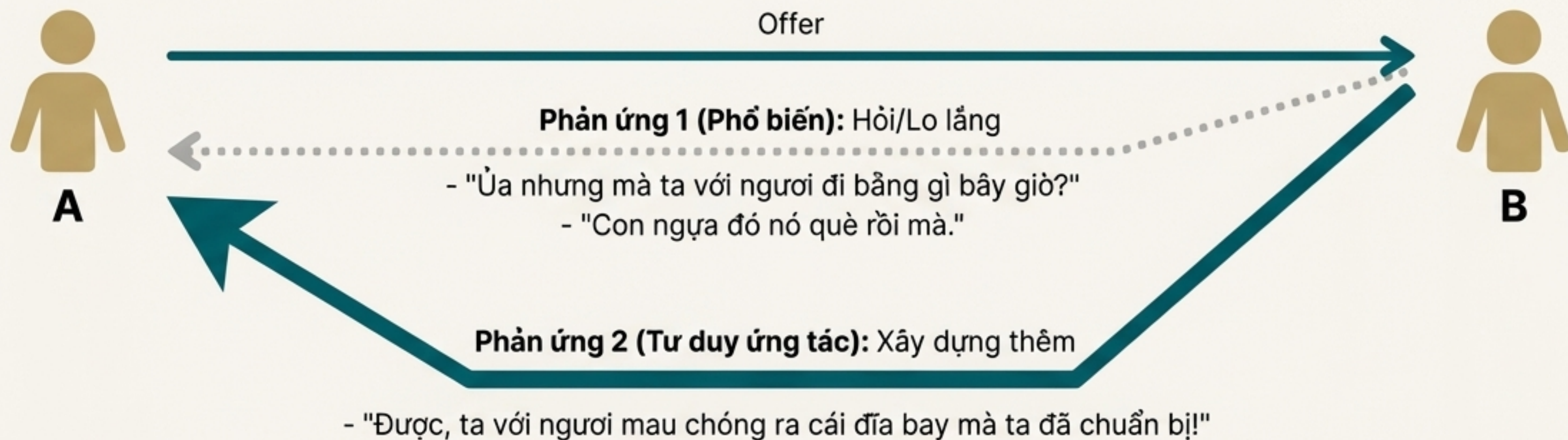


“Đồng Thuận”: Triết lý nền tảng của sự hợp tác.

- **Nguyên tắc căn bản:** Đón nhận điều người kia đưa cho mình và xây dựng thêm trên đó. (Thường được biết đến với tên gọi 'Yes, and...').
- **Trong một vở kịch ứng tác:** Cùng nhau tạo ra một câu chuyện từ không khí.
- **Trong cuộc sống & công việc:** “Mình đang không phải tranh luận để coi ai thắng ai thua, mà mình đang cùng đóng góp để coi là cái bước tiếp theo của kế hoạch này là cái gì để cho nó đẹp nhất.”
- **Câu chuyện thực tế:** Người mẹ sau khi học ứng tác đã trở nên “dễ thương hơn”, lắng nghe và đồng thuận với con nhiều hơn.

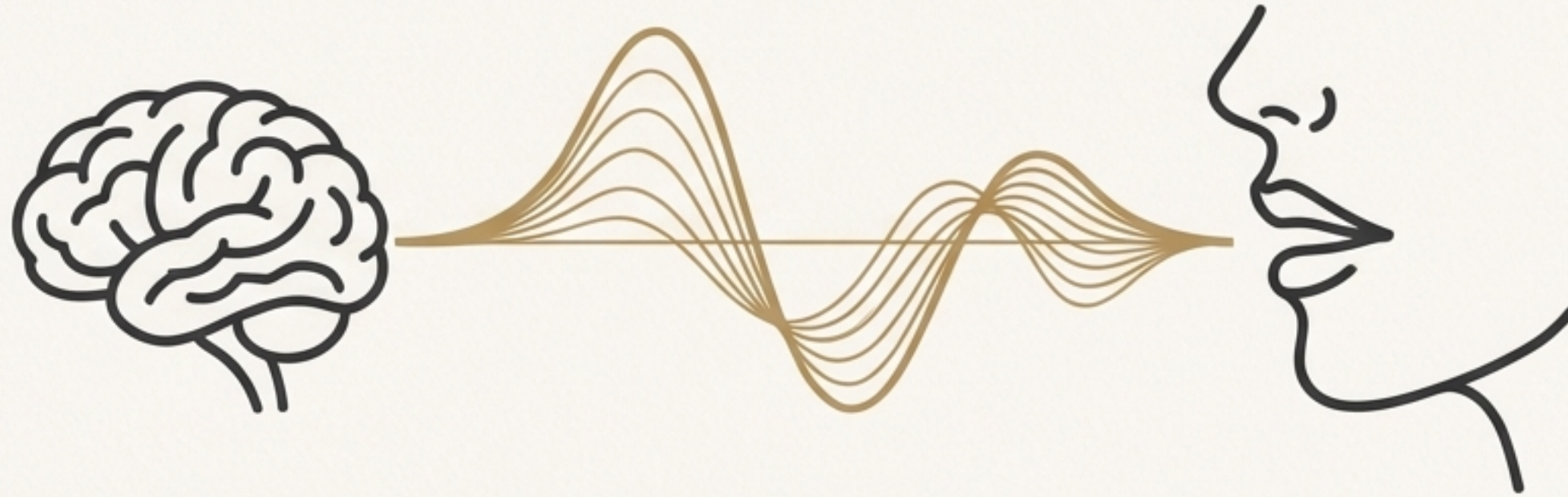
Từ 'Yes' đến 'Yes, and...': Học cách chủ động xây dựng câu chuyện chung.

Tình huống: "Công chúa ơi, giặc đến cổng thành rồi!"



Bài học: Học cách chủ động và hợp tác để làm cho câu chuyện (hay dự án) trở nên giàu có hơn, thay vì chỉ trông chờ vào người khác.

Một lời mời "phản-trực-giác": Hãy nói trước khi uốn lưỡi lần đầu tiên.



Lời dạy truyền thống: "Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói."

Lời mời trong lớp ứng tác: "Hãy nói cái điều đầu tiên mình nghĩ."

Tại sao?

1. Đây là môi trường an toàn được thiết kế để bạn dám nói.
2. Mục tiêu không phải là để không bao giờ sai, mà là để thực hành nói ra điều mình nghĩ.

"Mình học kịch ứng tác để khi ra ngoài, nếu mình sai, mình cũng chấp nhận cái sai đó... và luôn luôn có thể làm lại bằng một cách chân thành."

Kịch ứng tác chính là “phòng gym cho kỹ năng xã hội”.

"Chúng ta sống giữa mọi người rất nhiều nhưng không bao giờ được học một lớp 'How to tồn tại chung với nhau'."



Lắng nghe sâu (Deep Listening)

Hầu hết chúng ta là "bad listeners", nghe để chuẩn bị câu trả lời. Ứng tác rèn luyện việc nghe để thấu hiểu.



Giao tiếp rõ ràng (Clear Communication)

Vì không có kịch bản, bạn phải diễn đạt ý mình thật rõ ràng để người khác hiểu.



Sống chung (Co-existing)

Học cách tồn tại và phát triển cùng những người có nền tảng rất khác nhau.



Kết nối không cần màn hình

Có những học viên chia sẻ "Đây là hai tiếng duy nhất trong tuần em không cầm điện thoại."



Vẻ đẹp của những lần ‘lỡ lời’: Sai lầm là những mảnh vỡ vàng.

"Khi mình lỡ nói một cái gì đó sai, trong kịch ứng tác, tội chi hay nói nó là những cái mảnh vỡ vàng, vì nó là những 'beautiful accident'."

Nếu mọi thứ quá chuẩn chỉnh, câu chuyện sẽ dễ đoán và nhàm chán.

Chính những sai sót, những lời 'lỡ miệng' bất ngờ lại mở ra những hướng đi sáng tạo mà không ai có thể thể lên kế hoạch trước được.

Điều này chạm đến triết lý hiện sinh: Chấp nhận sự không hoàn hảo và cô độc cố hữu của con người, và tìm thấy vẻ đẹp trong đó.



Kịch ứng tác là Thiền Động.

“Học kịch ứng tác mà sao giống như đi làng Mai học thiền quá.”

Đây là **Thiền Động** (Active Meditation) vì mỗi giây phút, bạn đều phải rất chú tâm vào ‘**bây giờ và ở đây**’ (here and now). Bạn không nghĩ về kết thúc. Bạn chỉ tập trung vào khoảnh khắc hiện tại. Chính vì thế, bạn sẽ luôn được bất ngờ bởi những gì được tạo ra. Trong một thế giới luôn biến động, đây là cách thực hành sự chú tâm mà không cần phải ‘lên núi ngồi thiền’.

Người quan trọng nhất là người đang đứng đối diện bạn.



Trong một cảnh kịch ứng tác.

Và trong cuộc đời.

Hãy chăm sóc họ. Hỗ trợ ý tưởng của họ. Làm cho họ tỏa sáng.

Bởi vì khi AI ngày càng thông minh, chúng ta cần phải ngày càng kết nối với nhau hơn.