

**YÊU VÀ ĐƯỢC YÊU**

**TO LOVE AND BE LOVED**

**Tác giả: Sam Keen**

**Lm.Giuse Trần Đình Long,sss**

**Chuyển Ngữ 2012**

**TỦ SÁCH TÂM LÝ**



***“Sam Keen là một trong những nhà tư tưởng sống động nhất của chúng ta. Thật thú vị khi cùng đi với ông, như một hướng dẫn viên đối với cuộc tìm kiếm ý nghĩa lớn lao hơn trong cuộc đời”***

- Daniel Goleman, tác giả của Emotional Intelligence -

# NỘI DUNG

## Phần I

### Trở thành một Người yêu: Nghệ thuật Vĩ đại

Tình yêu và Ý nghĩa của Cuộc sống

Những Ảo tưởng của Tình yêu: Lời khuyên Xấu từ Tiến sĩ Lonelyhearts  
(*Những Trái tim Cô độc*)

Tình yêu Không phải là một môn Thể thao Thu hút Nhiều Khán giả: *Lời Thú nhận và Mời gọi*

Tự truyện Si tình: Lập Biểu đồ cuộc Hành trình Tình yêu của Bạn

Suy nghĩ Rõ ràng về Tình yêu

## Phần II

### Những Yếu tố của Tình yêu

Sự chú ý: Ghi chú và Tập trung

Mong ước: Sự Lôi cuốn Gọi tình

Sự Hiểu biết: Tình yêu Quan tâm

Khoái lạc: Có Quan hệ.

Sự Thấu cảm: Trí Tưởng tượng Đằm thắm

Lòng thương xót: Nỗi Đau khổ Đồng cảm

Sự Vui thích: Niềm vui Đồng cảm

Lo lắng / chăm sóc : Hành động Có Trách nhiệm

Kể chuyện: Chuyện kể về Tình yêu

Hồi tiếc: Tha thứ và Đổi mới

Tình yêu bản thân: Sự Đồng cảm Cô độc

Cam kết: Sẵn sàng Yêu

Đồng-Sáng tạo: Khả năng Sinh sản và Sinh hoa Kết quả

Sự Quý mến: Tình yêu Đáng Kinh ngạc

Bản năng Tính dục: Tình yêu Nhục dục

Niềm Say mê: Tâm trạng Vỡ mộng và Đổi mới

### **Phần III**

#### **Suy tư về Lòng tin, Hy vọng và Tình yêu**

Tình yêu và tính cách Phong phú Chung của sự Hiện hữu

*Các Cuộc Thăm dò: Những Tiếng vang về Trí Tưởng tượng Tôn giáo*

Cuộc Thăm dò 1: Xoay sở với những Thế giới Quan

Cuộc Thăm dò 2: Tưởng tượng về một Vũ trụ Kết thúc bằng cái Chết

Cuộc Thăm dò 3: Tưởng tượng về sự Tạo dựng Vô tận

Cuộc Thăm dò 4: Và Cái Chết Sẽ Không có Quyền Thống trị

Cuộc Thăm dò 5: Tình yêu thuộc Thế giới Vĩ mô-Vi mô

Cuộc Thăm dò 6: Vũ trụ Bao la và Mật thiết

Cuộc Thăm dò 7: Thần Ái tình và Vận mệnh Con người

Chỉ Riêng Tình yêu: Sự Thức đêm Canh giữ của Tình yêu



# PHẦN I

## TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI YÊU: NGHỆ THUẬT VĨ ĐẠI

## TÌNH YÊU VÀ Ý NGHĨA CỦA CUỘC SỐNG

\* \* \*

*Tình yêu là lý tưởng đối với tất cả chúng ta; sự mật thiết và bình đẳng nâng nhau lên, niềm tin tưởng hoàn toàn và lòng quý mến tối đa, cả đối với chính mình lẫn đối với những người khác ... Ai có thể nói: “Tôi không muốn yêu”, hoặc “Tôi không thể yêu”, mà không có những tiếc nuối sâu xa nhất?*

- ROBERT SOLOMON, THE PASSIONS (NHỮNG NIỀM ĐAM MÊ) -



Lá thư từ một phụ nữ 42 tuổi mà tôi không quen biết nêu lên vấn đề với nỗi đau khổ thật rõ rệt: “Tôi không thể tìm được bất cứ ý nghĩa nào trong cuộc đời mình. Tôi cảm thấy xấu hổ khi thừa nhận điều này, nhưng tôi không bao giờ yêu hoặc được bất cứ người nào yêu, ngoại trừ cha mẹ tôi. Tôi không chồng, không người yêu, không bạn hữu”.

Trong sâu thẳm con người mình, trong cơ thể, tâm trí và tinh thần, chúng ta đều biết rằng mình được tạo dựng để yêu và được yêu. Việc thực hiện đòi hỏi này, đáp ứng thiên hướng này, chính là ý nghĩa chủ yếu của cuộc đời chúng ta.

Niềm tin chắc chắn theo bản năng đầu tiên và cuối cùng của chúng ta là chúng ta chỉ an toàn và thỏa mãn, khi mình được bao quanh bằng những vòng tay yêu thương, và chúng ta chỉ triển nở trong bầu khí của những đôi mắt ngưỡng mộ và niềm vui chia sẻ. Chúng ta khao khát được hiểu biết ngầm, khao khát những động tác vuốt ve êm dịu, môi trên môi, mơn man da thịt. Ngày xưa ngày xưa trong thời thơ ấu và trong sự trưởng thành đầy đủ về tính dục, chúng ta cảm thấy được nghỉ ngơi khỏi nỗi sợ hãi và đau khổ trong nơi trú ẩn mà mình tạo ra, khi những người chung quanh nhẹ nhàng âu yếm hoặc quần quít trong tình yêu đam mê. Trong những năm tháng suy tàn của cuộc đời, khi cái chết gây tổn hại cho lòng thương xót của chúng ta, thì chỉ có niềm an ủi của sự vuốt ve mới chữa lành được nỗi đau của sự cô độc. Đôi mắt chúng ta liên tục đánh bạo lấp lánh nhìn những đôi mắt khác, ve vãn, mơn trớn, hy vọng nhìn và được nhìn. Tâm trí chúng ta trở nên sống động và phát triển mạnh mẽ, trong sự cho đi-và-nhận lại của cuộc chuyện trò lành mạnh, rộn lên và vật lộn với những ý tưởng. Và khi chúng ta dám mơ ước một nơi cư trú có thể thỏa mãn được những khao khát sâu xa nhất của mình, thì chúng ta hình dung ra một cộng đồng được xây dựng dựa trên lẽ công bằng và được điều hành bởi lòng thương xót và sự ân cần.

Điều đáng buồn là chúng ta thường xuyên nhận biết về nhu cầu đối với tình yêu, do cảm giác trống rỗng và quá khích gây ra, khi chúng ta

bị phớt lờ, tổn thương, lạm dụng, bỏ rơi, hoặc phản bội, bởi những người yêu thương mình một cách không khôn ngoan, hoặc không hề yêu thương mình. Trong cuộc đời con người, không gì gây xúc động nhiều về mặt nhu cầu và sự tập trung đối với tình yêu, cho bằng sự thiếu vắng tình yêu. Tới mức độ chúng ta bị ám ảnh vì những cảm giác bị bỏ rơi, cô độc, trống rỗng, và sự vô nghĩa của cuộc đời, chúng ta biết rằng mình càng bắt buộc phải yêu và được yêu nhiều hơn, bởi cha mẹ, những người hàng xóm, bạn hữu, đồng nghiệp, con cái của mình. Sự giận dữ và cơn thịnh nộ của chúng ta chứng tỏ rằng chúng ta điên tiết bởi vì mình đã bị khước từ quyền hạn bẩm sinh của mình. Nỗi xấu hổ và cảm giác bối rối của chúng ta chính là những bằng chứng rằng chúng ta đã không được tôn trọng bằng những đòi hỏi yêu thương và chấp nhận. Trong tình trạng bế tắc nơi sự nghiện ngập của chúng ta về rượu chè, ma túy, tình dục, hoặc “nữ thần dâm dăng của sự thành công”, chúng ta luôn luôn khám phá rằng những điều mà mình đang mù quáng chạy theo chính là tình yêu, và tất cả những gì mình nắm bắt được vào bất cứ lúc nào vẫn là một sự thay thế nghèo nàn. Và điều đó đã không làm cho chúng ta thỏa mãn, bởi vì chúng ta không bao giờ có thể đạt được đầy đủ những gì mình đã không mong muốn từ lúc đầu.

Tuy nhiên, tin vui là cuộc tìm kiếm của chúng ta đối với tình yêu mang tính cách vĩnh viễn và bất diệt. Chúng ta có thể thất bại và thất bại, nhưng ngay khi chúng ta thử tuyệt vọng, thì sự thôi thúc nào đó không rõ rệt càng thúc đẩy chúng ta chọn một chuyên đi khác hướng tới vinh quang. Dường như cảm năng về khả năng đối với tình yêu được xây dựng trong bản chất con người.

Ở những chỗ thâm kín sâu xa nhất trong trí tưởng tượng của mình, chúng ta ấp ủ niềm hy vọng rằng cuối cùng, tình yêu được đặt nền tảng trên thực tại tối thượng. Niềm hy vọng này thường vẫn còn ẩn giấu phía sau, bởi vì đây là một điều gây bối rối cho tâm trí hiện đại của chúng ta. Trong phần tin tức buổi tối, chúng ta xem thấy tình trạng hỗn loạn của

các quốc gia, sự trôi dạt của tệ nạn diệt chủng, làn sóng gia tăng của những người tị nạn, và sự bùng nổ dân số, và chúng ta có khuynh hướng thất vọng. Nhưng khi thăm dò bên dưới bề mặt thể tục, thì bạn sẽ nhận thấy trực giác tinh thần thật sống động và tốt đẹp, nhưng lại thiếu mất. Trước bi kịch và nỗi đau khổ của lịch sử nhân loại, cùng với Eistein, chúng ta khước từ việc tin là: “Thiên Chúa chơi súc sắc với thế giới”. Như Martin Luther King, Jr., đã rao giảng, chúng ta vẫn tiếp tục hy vọng rằng: “Trên thực tế, sự thật không được trang bị vũ khí (bất bạo động) và tình yêu vô điều kiện sẽ có lời nói sau cùng”.

Nếu chúng ta để cho niềm hy vọng này xảy ra đối với chiến thắng chung cuộc của tình yêu (khi không biết rằng tình yêu đó có thể là gì), thì chúng ta làm như vậy vì chúng ta tin tưởng, cùng với Pascal, rằng: “Trái tim có lý lẽ của nó mà tâm trí không biết”. Đến lúc phải tính toán sức mạnh và sự tiếp cận với tình yêu, thì tâm trí là một khách bộ hành, nhưng trái tim thì lại là một vận động viên nhảy xa. Tinh thần vượt qua vực thẳm chỉ bằng một cú nhảy, để nuôi dưỡng khả năng rằng tình yêu chính là sức mạnh lay chuyển vũ trụ, là năng lực tạo ra sự kết hợp một tảng đá cứng rắn với dòng nước xoáy tít, giữ cho những ngôi sao trên đường đi của chúng, kích thích tôi sản sinh một thành quả, vốn khá vô danh đối với con người hay chết của tôi, sẽ đưa dấu ấn của những ngày tháng đời tôi vào lịch sử.

Tình yêu là toàn bộ điều này và còn hơn thế nữa. Và khi chúng ta càng đến gần hơn với điều này, thì chúng ta càng biết rằng mình đã về đến nhà. Đây là nơi chúng ta phát xuất và trở lại, trước và sau khi chúng ta tiếp cận với những giây phút tốt đẹp nhất của mình. Đây là nguồn gốc của cuộc đời, là nơi gặp gỡ đối với căn nguyên và vận mệnh của chúng ta. Những lúc đó, khi tình yêu tìm thấy chúng ta, thì chúng ta mất đi căn tính của mình và đạt được một căn tính khác. Chúng ta bung ra khỏi cái kén tối tăm của cái tôi, và khám phá rằng mình đã phát triển những đôi cánh.

Tư tưởng yếm thế dễ dàng gạt bỏ trực giác rằng chúng ta được tạo thành để yêu thương, và niềm hy vọng rằng tình yêu vô điều kiện sẽ nói lời sau cùng như là một đôi xứng hợp đối với ảo tưởng. Sau hết, tin tức trong hầu hết mọi ngày đều cho rằng điều làm cho thế giới xoay chuyển lại không phải là tình yêu, nhưng là nỗi sợ hãi, sự tham lam, cạnh tranh, tàn bạo và quyết tâm đạt được quyền lực.

Nhưng nếu tâm lý hiện đại đã dạy cho chúng ta bất cứ điều gì, thì chính vẻ bề ngoài của ý thức thường ngược lại với thực tại vô thức. Sự kiện công khai và không thể tranh cãi được rằng chúng ta thường xuyên hành động theo những cách thức khinh xuất, ích kỷ, và tàn bạo không phải là bằng chứng cuối cùng rằng chủ yếu chúng ta tàn bạo, hoặc chúng ta không hề có trực giác về xu hướng đối với tình yêu. Khi chúng ta nói dối, không có nghĩa là chúng ta không biết sự thật.

Trái lại, con người là sinh vật duy nhất có khả năng tự-đánh lừa, và do đó, tự-phản bội. Phát minh đầu tiên của con người là ngôn ngữ; thứ hai là cách nói dối. Trí óc, tâm hồn và tinh thần chúng ta là những màn ảnh có khe hở. Chúng ta là những sinh vật lưỡng cư khác thường, đồng thời vừa sống bằng kiến thức vững chắc, vừa bằng ảo tưởng hay thay đổi. Chúng ta chơi trò trốn-tìm ngay với chính mình, trong đó, chúng ta vừa là người tìm kiếm, vừa là người ẩn nấp. Trong những giấc mơ, chúng ta là người hiểu biết nhiều sự thật còn che giấu, là người kiểm duyệt ra lệnh rằng chỉ có thể bộc lộ sự hiểu biết bị ngăn cấm đó bằng những biểu tượng kỳ lạ, và với con người tình thức mà giấc mơ nhắm đến. Cùng lúc, chúng ta nhận biết sự thật và lại che giấu nó ngay đối với chính mình; đồng thời chúng ta vẫn nuôi dưỡng ảo tưởng và hợp lực tự làm cho mình vỡ mộng.

Nghịch lý của tình yêu là tôi muốn hiểu biết điều mà nhà vật lý nguyên tử trước đây đã từng phát biểu: “Tôi biết những giải pháp của mình, nhưng tôi không biết cách làm thế nào để đến với chúng”.

Đây là Vấn đề Nan giải Vĩ đại mà tất cả chúng ta đều phải đương đầu. Điều gì đó ngăn chặn chúng ta khỏi đưa ra lời khẳng định đối với mảnh đất của tâm hồn, quê hương mà chúng ta không bao giờ rời bỏ. Tại sao chúng ta lại tự che giấu đối với cả chính mình? Tại sao chúng ta không áp dụng kiến thức mình có về tình yêu và ý nghĩa? Tại sao tình yêu không phải là đám mây hương dẫn chúng ta ban ngày, và cột lửa ban đêm? Tại sao chúng ta sở hữu một tòa lâu đài, mà lại sống trong một túp lều? Tại sao chúng ta cứ nghiên cứu về chiến tranh, mà không phải là tình yêu?

Tuy nhiên, tốt hơn: Tại sao tôi lại tự che giấu đối với chính mình? Điều gì giữ tôi không trở nên có sinh khí hơn, nhờ kiến thức theo trực giác rằng tình yêu chính là đường, sự thật và sự sống?

## **NHỮNG ẢO TƯỢNG CỦA TÌNH YÊU: Lời khuyên Xấu từ Tiên sĩ Lonelyhearts (*Những Trái tim Cô độc*).**

Cuối cùng, tính bền bỉ của lòng căm ghét là một phần của bí mật về sự dữ, mà triết gia Karl Jaspers đã gọi là “tảng đá trên đó, mọi hệ thống triết lý đều sụp đổ”. Điều này đủ để chúng ta dễ dàng nhận thấy rằng các bậc cha mẹ không yêu thương và ngược đãi con cái đều tạo ra những đứa con có thể tiếp tục thói quen không yêu thương từ thế hệ này sang thế hệ khác. Cũng rõ ràng là hầu hết các xã hội đều khuyến khích sự cộng tác và quý mến chung giữa các thành viên của họ, nhưng lại củng cố sự nghi ngờ và căm ghét đối với những người bên ngoài.

Tôi không thể đưa ra những lời giải thích sau cùng về nguyên nhân tại sao chúng ta lý tưởng hóa tình yêu quá nhiều, và lại thực hành quá ít. Hoặc về vấn đề tại sao dựa trên tất cả những mối bất hòa, đôi khi, lòng tử tế lại phát xuất trong những điều kiện dường như được dự định chỉ để

tao ra hành động tàn ác. Điều mà tôi có thể hứa hẹn là xua tan số lượng khổng lồ về tình trạng bối rối sai lầm đang vây quanh những ý tưởng của chúng ta đối với tình yêu.

Điều kỳ lạ tình cờ là chúng ta suy nghĩ về tình yêu thật nghèo nàn biết bao. Còn về những chuyện si tình, thì tâm trí chúng ta lại chuyển thành chuyện lãng mạn.

Trước hết, hãy xem xét số lượng sự chú ý không cân xứng mà chúng ta đã dành cho việc định nghĩa, đo lường và trau dồi về trí thông minh, ngược lại với việc chúng ta không nghiên cứu tỉ mỉ về những cách thức để yêu thương. Chúng ta có một nỗi ám ảnh mang tính cách dân tộc đối với IQ (hệ số thông minh), nhưng chúng ta lại không bao giờ xem xét nghiêm túc khả năng chúng ta có một LQ - hệ số yêu thương -, một khả năng phát sinh sự đồng cảm hoặc lòng thương xót, có thể được đề cao hoặc giảm bớt do những hoàn cảnh.

Chắc hẳn chúng ta mong muốn tình yêu, mơ ước tình yêu, điều này khiến chúng ta thất vọng vì sự vắng mặt của tình yêu, và tức giận khi tình yêu biến mất. Thật vậy, tình yêu đã trở nên muôn thuở tương đương với Chén Thánh – kho tàng kỳ diệu giải thoát chúng ta. Nhưng chúng ta lại suy nghĩ về tình yêu như một loại cảm giác ấm áp, ướt át, hồng hào, giống như ân sủng Thiên Chúa, hoặc một làn gió ấm từ phía Tây Nam, được cho là đến một cách bí ẩn không biết từ đâu, và mang lại mùa xuân vĩnh cửu cho trái tim băng giá của chúng ta. Trừ phi và cho đến khi điều này xảy ra, chúng ta vẫn cứ chờ đợi, và chờ đợi Godot, vị thần có thể mang lại hạnh phúc cho cuộc sống đầy đấu tranh của chúng ta. Đối với chúng ta, hiếm khi xảy ra là trong khi chờ đợi, chúng ta có thể phân tích được những phức tạp của tình yêu, và hình dung ra cách hành động như thế nào với tình yêu.

Thật đáng ngạc nhiên, nhiều cuốn sách về tình yêu than phiền rằng chúng ta không thể hiểu được tình yêu, vì sự nghèo nàn của tiếng

Anh. Chúng ta “yêu” kem lạnh, yêu mẹ mình và yêu các bạn hữu một cách không phân biệt. Giả thử các ngôn ngữ khác phong phú hơn. Tiếng Hy Lạp cổ có từ *agape* - khái niệm về tính cách đạo đức, vị tha, quên mình dành cho những người bị áp bức rất được khen ngợi trong Tân ước; *eros*, niềm mong ước khao khát được sở hữu người khác; và *philia*, tình huynh đệ hiếm hoi tại Philadelphia như đã từng như vậy tại Athens. Pháp có từ *l'amour*, cao cấp hơn tiếng Anh bởi vì do chính người Pháp đặt ra.

Tuy nhiên, sai lầm không hề tại ở ngôn ngữ, nhưng nằm trong chính sự lười biếng của chúng ta. Chúng ta tập trung vào một từ tình yêu đơn giản, rất nhiều cảm giác và cảm xúc, mà chúng ta nên phân biệt và sắp xếp.

Xin hãy cùng tôi chuyển sang trang 887, trong tập thánh ca vĩ đại về ngôn ngữ – *Từ điển Chuyên Đề của Roget*. Trong đó, bên dưới từ *love (tình yêu)*, bạn sẽ tìm thấy một từ ngữ tiếng Anh thích hợp hơn, để diễn tả những sắc thái của *agape, eros, libido, caritas, amour, và toàn bộ những màu sắc biến dạng của tình yêu*. Bạn sẽ tìm thấy những tình cảm yêu mến và tính chất hấp dẫn nhẹ nhàng: Lòng nhân ái ngọt ngào, yêu thương, bảo vệ, ân cần, nhẹ nhàng, nhân từ, thiện cảm, đồng cảm, hiểu biết, quý mến, ưa thích. Và tất cả những động lực thôi thúc thúc đẩy chúng ta đối với sự ve vãn, lãng mạn, quyến rũ – sự khao khát, thu hút lẫn nhau, hấp dẫn, ham mê và say đắm có thể dẫn dắt chúng ta vào cách thức đam mê hoặc nhục dục. Nhân danh tình yêu, ngôn ngữ của chúng ta cho phép chúng ta nối kết khoảng cách giữa sự yêu đương khăng khít với cam kết, sự dâm ô với tình yêu thiết tha, nối ám ảnh với lòng thương xót.

Vấn đề mà chúng ta có đối với tình yêu không phải là từ ngữ không đầy đủ. Trên thực tế, việc sẵn có những từ khác nhau đây ẩn tượng, để diễn tả tất cả những sắc thái của tình yêu mà chúng ta vẫn bỏ qua một cách có hệ thống, là một triệu chứng đối với tình trạng bệnh tật của chúng ta. Như Erich Fromm đã nói trong tác phẩm kinh điển *Nghệ thuật*

Yêu hồi giữa thế kỷ: “Bất chấp niềm khao khát thầm kín đối với tình yêu, hầu hết mọi điều khác đều được coi như quan trọng hơn tình yêu: sự thành công, uy tín, tiền bạc, quyền lực – hầu hết tất cả năng lực của chúng ta đều được sử dụng vào việc học hỏi cách làm thế nào để đạt được những mục đích này, và hầu như không ai học hỏi nghệ thuật yêu”.

Ngày nay, thậm chí càng rõ ràng hơn là chúng ta hiểu sai về tình yêu, bởi vì chúng ta đã chọn tôn thờ quyền lực và sự an toàn; chúng ta không có khả năng thương xót, bởi vì chúng ta trở nên bị ám ảnh trong việc thực hiện tiềm năng cá nhân của mình, và gia tăng tiêu chuẩn sống dành cho những người ở trong vòng tròn khép kín thuộc về tổ ấm của mình; chúng ta bắt những lý lẽ của trái tim phải im lặng, bởi vì chúng ta đã chọn đi theo một đường lối của sự hiểu biết vô tâm; chúng ta không yêu mến, bởi vì chúng ta cứ khẳng khẳng rằng mọi người và mọi vật đều có mục đích để sử dụng; chúng ta không quan tâm, bởi vì chúng ta đã đi đến chỗ tin rằng thật có lợi cho con người vượt trên loại hàng đầu, khi bán linh hồn vì một mẫu công việc.

Tất nhiên, có nhiều loại tình yêu choán hết tâm điểm chú ý của chúng ta. *Trí tưởng tượng đương thời gắn bó với sự Mật thiết, Nữ Thần Tình yêu vẫn biểu lộ hình thức ba trong một của Tính dục, Lãng mạn và Hôn nhân.* Phỏng đoán tốt nhất đã được rèn luyện của tôi là trong số tất cả những gì liên quan đến tình yêu vẫn xuất hiện trên các phương tiện truyền thông đại chúng hiện đại, đầy đủ 95 % đều tập trung vào lời hứa và các vấn đề về những “mối quan hệ” lãng mạn, những cặp đôi – vấn đề đàn ông-phụ nữ, vấn đề phụ nữ-phụ nữ, hoặc vấn đề đàn ông-đàn ông. Chắc hẳn đây không phải là điều mới mẻ đối với bất cứ ai, từ những cánh đồng ngũ cốc của Hạt Madison, đến những căn gác xép của SoHo, tính lãng mạn vẫn sống động và phát triển. Các độc giả của hôm qua đối với cuốn sách True Romance (*Tính lãng mạn Thực sự*) hiện nay đã trở nên những người tiêu thụ các bi kịch về tình yêu lừa dối và đích thực trên T.V, trong giờ cao điểm. Các tạp chí Playboy, Cosmopolitan, Teen và New Age



đây ấp những bài thơ ca ngợi và mô tả tình thân mật. Tâm lý học Q gian đưa ra lời khuyên đối với kẻ bị phụ tình. Những đòi hỏi đối với tin tức từ lãnh vực Aphrodite (*kích thích tình dục*) là liên tục và vô độ. Những cuộc thăm dò, các bản câu hỏi và nghiên cứu bắt tận về những thói quen tình ái ủng hộ niềm tin có vấn đề của chúng ta, rằng chúng ta đang học hỏi các phương pháp mới và tiến bộ trong trò chơi tình yêu.

Trong chuyện thân thoại mới của chúng ta, cuộc sống, sự tự do và việc theo đuổi niềm hạnh phúc lên tới tột đỉnh trong tình yêu lứa đôi. Nếu Karl Marx và Marshall McLuhan còn sống đến hiện nay, thì có thể họ phổ biến chung một tờ báo phát hành tuyên bố rằng tính lãng mạn và ngành công nghệ (sự kết hợp kỳ lạ của mỗi quan hệ-cao và công nghệ-cao) đã thay thế cho tôn giáo như là thứ thuốc phiện đối với đám đông.

Không đáng ngạc nhiên khi nền văn hóa dân gian vẫn phát triển chuyện thân thoại lãng mạn. Điều đáng lo ngại là trong tâm lý học và triết học đương thời, có quá ít tư tưởng có chiều sâu về bản chất của tình yêu. Thật là một sự mù quáng kỳ lạ dường như gây khổ tâm cho các “tiên tri” và các nhà khoa học xã hội của chúng ta. Chẳng hạn, các biên tập viên của cuốn *The Psychology of Love* (Tâm lý học về Tình yêu) và tác giả cuốn *A Natural History of Love* (Lịch sử về Bản chất của Tình yêu) - hai cuốn sách mà tựa đề của chúng dường như hứa hẹn một tầm nhìn có quan điểm mở rộng về bản chất và các loại tình yêu – cứ điềm nhiên giới hạn việc điều tra của họ vào việc kết hợp đôi lứa, và bỏ qua hầu hết những nét đa dạng của tình yêu đã phong phú hóa cuộc sống con người qua bao thế hệ.

Và chúng ta đã đưa ra những giải pháp gì, phương thuốc nào về tình yêu, để chữa lành căn bệnh đang gây đau đớn cho những mối quan hệ của chúng ta?

Thật là một sự đa dạng gây trở ngại! Nhiều người có uy tín, những nhà chuyên môn, pháp sư và các chuyên gia về tính dục hiện đại vẫn đưa

ra cho chúng ta những lời khuyên mâu thuẫn về sự lành mạnh mang tính lưỡng nan. Tình hình này không phải là không giống như những lời khuyên mâu thuẫn về chế độ ăn kiêng tốt nhất. Các nhà khoa học tranh chấp tay đôi và các chuyên viên giỏi về cách ăn kiêng vẫn khuyên rằng chúng ta ăn/ không ăn thịt, bơ thực vật, hoặc bất cứ thứ gì tạo ra hoặc không tạo ra bệnh ung thư, khi cho một con chuột trong phòng thí nghiệm ăn với số lượng đầy đủ. Kết quả thật lẫn lộn. Khi đến với các vấn đề thuộc tình cảm, về việc chúng ta nên yêu ai, yêu như thế nào, khi nào, ở đâu và tại sao, thì chúng ta lại không hề có những dấu hiệu cảnh báo, không có ủy ban, không có những cơ quan kiểm soát đánh giá những liệu pháp khác nhau, do các bác sĩ tự-chỉ định về tình yêu đưa ra cho chúng ta. Cứ để cho người mua chú ý!

Một nhóm tự nhận mình là các nhà tâm lý hoặc nhà sinh học xã hội về thuyết tiến hóa đưa ra một vấn đề không có giải pháp, một sự chẩn đoán không có phương thuốc. Họ cho rằng một logic tiến hóa còn ẩn giấu về tình yêu và thói dâm ô vẫn ảnh hưởng đến nam giới và nữ giới về sự khác biệt nhau trong cách yêu đương. Chúng ta là những người yêu lai tạp gene (yếu tố di truyền), được quy định bởi lịch sử tiến hóa, trong việc chấp nhận những chiến lược tính dục trái ngược nhau. Như Robert Wright đã viết trong *Psychology Today* (Tâm lý học Ngày nay) : “Nếu bạn muốn hiểu được những đầu nổi thuộc về cảm xúc tùy thuộc vào những lời cuốn, đam mê, cuồng si đang chảy xuyên suốt con người mình, thì thật hữu ích khi bạn suy nghĩ về bản thân như là một bộ máy gene, với một quá khứ tiến hóa tập trung vào mục đích... Về mặt tình cảm, nam giới là những tạo vật về số lượng, còn nữ giới thì lại hướng tới chất lượng”. Lợi thế về mặt tiến hóa của nam giới là gieo những hạt giống của họ càng rộng càng tốt, vì thế, “anh ta sẽ hoàn toàn quan hệ tình dục đối với bất cứ điều gì kích thích, căn cứ vào cơ hội thuận lợi”. Lợi thế về mặt tiến hóa của nữ giới là sản sinh và nuôi dưỡng một đứa trẻ cao cấp, vì thế, chị sẽ chọn một người đàn ông nào có gene tốt nhất và thông minh

nhất. Bởi vì chúng ta là những con rối do những sức mạnh tiến hóa mù quáng điều động, nên “tư tưởng” của chúng ta về tính dục và việc yêu đương đều do chọn lựa tự nhiên thực hiện một cách vô thức. Điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm là trở nên ý thức về những sức mạnh đang lôi kéo mình, và cố gắng thi hành một số sức mạnh tinh thần để cải thiện chúng.

Ở phần cuối trái ngược của sự phân bố theo tính chất, là khuynh hướng đang phát triển vẫn coi vấn đề nam giới-nữ giới như là một con đường thỏa thích, để đáp ứng về mặt tinh thần. Các nhà tâm lý thuộc trường phái phân tích tâm lý và các chuyên viên giỏi trong Thời đại Mới vẫn coi mỗi quan hệ như là một cuộc hành trình thiêng liêng, được thực hiện bởi những người bạn tâm giao, mà những cuộc đấu tranh của họ đang tạo ra một cuộc thử thách gặt gao, trong đó, mỗi người đều tìm được những phương cách đến với việc hoàn tất và sự trọn vẹn. Những khách hành hương trên con đường này đều phải thực hiện một cuộc hành trình anh hùng, đi vào những chiều sâu quá khứ của họ, để khám phá rằng họ vẫn còn bị điều khiển bởi những kỳ vọng và vết thương từ thời thơ ấu, trong đó, họ áp đặt thêm dấu ấn của cha mẹ họ lên những người bạn tâm giao của họ. Việc nhớ đến quá khứ cho phép họ sắp xếp lại hiện tại, và lập lại chương trình cho tương lai. Sau đó, những bí mật của *Đạo Lão và Tantra* (thuộc về Phật giáo) có thể biến phòng ngủ thành một ngôi đền, trong đó, những người bạn tâm giao thăm dò cách yêu đương tột đỉnh, sự siêu việt, và ý thức cao hơn.

Các chuyên gia nổi tiếng nhất về tâm lý-tính dục còn đưa ra cách truyền đạt như là biện pháp rất đơn giản để giải quyết những căn bệnh của chúng ta. Vấn đề là chúng ta hoàn toàn không nói cùng ngôn ngữ. Bởi vì nam giới phát xuất từ *Mars* (Thần Chiến tranh), còn nữ giới lại phát xuất từ *Venus* (Thần Ái tình), nên chúng ta mâu thuẫn về sao chiếu mệnh, nam giới là những chiến binh và nữ giới là những người tình, được dành ra để không hiểu nhau. Như chúng ta được biết, nữ giới

muốn nói về những cảm giác và các vấn đề của họ, còn nam giới thì chỉ muốn giải quyết vấn đề. Nữ giới muốn có mối quan hệ, nam giới lại cần duy trì quyền tự trị. Chúng ta phải chịu đựng cách truyền đạt khác nhau về những chiến lược, tiếng nói, ngôn ngữ. Thế còn giải pháp? Hãy lắng nghe mà không phê phán. Hãy khuyến khích người bạn tâm giao của mình diễn tả những cảm giác, và chia sẻ những ý tưởng, bằng cách tiếp tục giao tiếp qua đôi mắt, và đưa ra phản hồi tích cực v.v...

Chắc hẳn nền văn hóa của chúng ta vẫn tạo ra những kẻ biện hộ sớm nhất cho các giải pháp công nghệ đối với các vấn đề về tình cảm mật thiết. Với sự đều đặn có lợi, những trang sau của các tạp chí *The New York Times* và *Playboy* đều chứa đựng những mẫu quảng cáo hứa hẹn “ủng hộ bạn trong đời sống tính dục của bạn”, hoặc bộc lộ bí mật về sức mạnh tính dục. Sự thỏa mãn của bạn được đảm bảo, nếu bạn học hỏi các phương pháp tỏ tình rõ ràng về mặt tình dục, do các cặp có kinh nghiệm biểu thị bằng hành động, trong những cuộn băng *video* đầy màu sắc sống động.

Thậm chí các chuyên gia nhấn tâm nhất còn giáng cấp tình yêu thành môn hóa học – chứ không phải là loại “mặt trăng Tháng 6”. Bạn hãy lắng nghe bản báo cáo mới nhất về trạng thái nghệ thuật, phổ biến *Modern Maturity* (Sự Trưởng thành Hiện đại) từ Tháng 3 năm 1994:

Sự lồi cuốn về hóa học: tình yêu. Đó là toàn bộ những điều trong tâm trí bạn. Khoa học phân chia tình yêu thành hai loại hoạt động thuộc về hóa học. Thứ nhất phát xuất từ sự cuồng si: Theo Tiến sĩ Helen Fisher, tác giả cuốn *Anatomy of Love* (Giải phẫu Tình yêu) (W. W. Norton), thì sự cuồng si được kích thích bởi một kiểu “tắm não” bằng những hóa chất-thần kinh giống như *adrenaline*. Một khi trạng thái dồn lên đột ngột lúc ban đầu suy yếu đi (thường sau hai hoặc ba năm), thì nhiều người lại ra đi tìm kiếm nó, họ thực sự trở thành những “người nghiện tình yêu”. Tuy nhiên, đối với những ai cứ lảng vảng, thì có một kiểu hoàn lại được tạo ra do một kiểu “tắm não” bằng chất *endorphin*. Theo Mark

Goulston, giáo sư tâm thần học tại Đại học California ở Los Angeles, thì “Tình yêu dựa trên *adrenaline* là toàn bộ về con người chúng ta – chúng ta như đang ở trong tình yêu. Với chất *endorphin*, thì chúng ta như đang yêu”.

Cách thức chúng ta sử dụng tốt sự hiểu biết này như thế nào rõ ràng không chính xác. Bạn hãy suy nghĩ về vấn đề mà tôi đã được linh ứng (?) để sáng tác bài sau đây:

SỰ CHỐI BỎ TRƯỚC HÔN NHÂN,  
CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ MẶT KHOA HỌC,  
CHÍNH XÁC VỀ MẶT CHÍNH TRI

*Vì thế, hỡi người tình của tôi,  
tôi xin thề hứa trung thành: Bạn phải nhớ điều này:  
một nụ hôn sẽ không dừng lại ở nụ hôn,  
một tiếng thở dài sẽ không dừng lại ở tiếng thở dài,  
bởi vì thời gian cứ trôi qua ...*

*Trong vòng một năm, hoặc có thể ba năm,  
kiểu tẩm nã giả tạo của tình yêu sẽ biến *adrenaline* thành  
*endorphin*, và tôi sẽ ngừng rạo rục đối với bạn.*

*Hóa chất ngọt ngào này của ước muốn  
sẽ phai nhạt và không còn phát ra tia lửa nữa.  
Vì thế, đừng đòi hỏi tình yêu phải trở thành vị cứu tinh của chúng ta.  
Tình yêu chỉ là một chút cách cư xử mang tính hóa học.*

Bây giờ, bạn đừng cho là tôi sai lầm. Tôi không phản đối sự thân mật, lãng mạn, tính dục, hoặc những mối quan hệ giữa các cặp đôi thuộc bất cứ phái nào. Chúng ta nên học hỏi tất cả những gì có thể được,

về sự tiến hóa của bản năng giới tính, di sản gene, các khuynh hướng phái tính, những điểm cốt lõi và then chốt của sự khuấy động tính dục, và các phương pháp tiên bộ của Phật giáo *Tantra*. Trở lại những năm phần nào còn chưa rõ rệt, khi tôi chỉ là một người vừa mới bước đầu đi vào đời sống hôn nhân, tôi đã được tặng một bản sao của cuốn sách kinh điển thời đó *Ideal Marriage (Hôn nhân Lý tưởng)*, của *Theodore Van de Velde*. Trong đó, tôi đã được hướng dẫn những bí mật của việc bơi trơn, cọ xát, nhịp điệu, các tư thế v.v... Tôi đã được dạy rằng với tư cách là một người đàn ông, bốn phận của tôi là học hỏi sự kiên nhẫn, và phát triển sự khéo léo của mình, sao cho tôi có thể đồng thời tạo ra những khoái cảm tột đỉnh. Ngoài ra, tôi còn được hướng dẫn để hiểu rằng cách giao hợp bằng miệng là bình thường, miễn là cách này lên tới tột đỉnh trong việc giao cấu, và sự gián đoạn (xuất tinh ra ngoài) trong việc giao cấu không phải là biện pháp kiểm soát sinh sản đáng tin tưởng. Những năm sau, tôi còn đọc *The Joy of Sex (Niềm vui Tính dục)*. Tôi cũng ủng hộ việc quan hệ tốt hơn, hiểu biết nhiều hơn, giữa hai phái, và lối sống hạnh phúc hơn sau đó – với sự giúp đỡ đôi chút từ các nhà tư vấn hôn nhân. Bản thân tôi là một người kỳ cựu trong việc phân tích về Freud, Jung, và Gestalt của Rolf và các loại liệu pháp khác nhau dành cho những người độc thân, nhóm, và các cặp vợ chồng, qua đó, tôi đã học hỏi được một số điều. Tôi là một người tán thành đời sống hôn nhân, là chồng của một người vợ, cha của ba đứa con và ông của một đứa cháu.

Điều gây bối rối cho tôi không phải là chúng ta rất quan tâm đến việc giao hợp, nhưng là chúng ta quá không quan tâm đến những tính cách đa dạng khác của tình yêu, có thể mang lại cho đời sống chúng ta nhiều ý nghĩa và phẩm giá hơn.

Sự tập trung hẹp hòi của chúng ta vào tính lãng mạn và sự thân mật lứa đôi gây lệch lạc đối với phạm vi tầm nhìn của chúng ta, và tạo ra một chứng loạn thị trầm trọng về sự gợi tình, bóp méo mọi điều chúng ta nhìn thấy và chọn lựa để không nhìn thấy. Đôi mắt của chúng ta có thể

nhìn thấy những điều kỳ lạ nào, nếu chúng không được hấp dẫn, tập trung vào một đối tượng riêng biệt của tình yêu? Khi chỉ nhìn thấy điều tốt đẹp mà thôi, thì chúng ta tự trở nên mù quáng đối với những điều tốt đẹp hơn và tốt đẹp nhất.

Tôi e ngại rằng nhiều người trong số các bác sĩ nổi tiếng về tình yêu đang đầu độc công chúng, bằng điều mà triết gia Công giáo cấp tiến Ivan Illich đã gọi là những căn bệnh gây ra do khám bệnh và điều trị – những căn bệnh do bác sĩ gây ra. Những cách thức chúng ta suy nghĩ và không suy nghĩ về tình yêu gây ra một số hậu quả thật đáng tiếc.

Trước hết, tính cách tập trung ám ảnh của chúng ta vào sự thân mật càng nâng cao chủ nghĩa cá nhân, và tạo ra một hình thức ích kỷ dành cho hai người, một kiểu kết hợp xa lánh mà qua đó, chúng ta càng ngày càng sao lãng với phạm vi rộng lớn hơn, trong đó, chúng ta cần thực hành tình yêu thương – gia đình, hàng xóm, thành thị, địa phương, vùng hoang dã, cộng đồng những sinh vật có tri giác ngoài con người. *Sai lầm khủng khiếp của các lý thuyết hiện đại về tình yêu là tập trung vào hai cá nhân riêng biệt, cùng liên kết với nhau để tạo thành một hòn đảo trong một vùng biển xa lạ đối với những người ẩn danh khác và đối với những người lân cận không quen biết.* Chuyện thần thoại lãng mạn là thành phần kết hợp của chủ nghĩa cá nhân bệnh hoạn, đã trở thành một mối đe dọa chủ yếu đối với nền văn hóa Tây Phương.

Các triết gia và các nhà thần học cổ điển, các nhà trị liệu của những thời kỳ đầu, vẫn nhấn mạnh rằng tình yêu chỉ có thể phát triển trong sự kết hợp với những nhân đức khác. Đối với Phật giáo, lòng thương xót nhất thiết liên kết với sự giác ngộ. Đối với Thánh Phaolô, bộ ba là: đức tin, đức cậy và đức mến. Đối với Paul Tillich, thì tình yêu, sức mạnh và lẽ công bằng cùng nhau có giá trị hoặc bị mất thế. Hầu hết các lý thuyết trước thời hiện đại đều coi tình yêu như là một thần dược, đang dần dần hủy bỏ những ranh giới mà chúng ta dựng lên giữa bản thân và những người khác, và từ từ hướng dẫn cái tôi vượt khỏi chủ nghĩa cá

nhân, vượt khỏi nơi trú ẩn của sự thân mật, để đi vào một cộng đồng càng ngày càng bao quát hơn.

Thứ hai, sự cố định thiên cận của chúng ta vào tính lãng mạn và giới tính càng kích lệ tình trạng hoang mang sai lầm, một lý thuyết “hấp dẫn tai hại”, biến chúng ta thành những nạn nhân bị “rơi” vào tình yêu do hóa chất bí ẩn nào đó, và bị rơi ra ngoài hoặc thất bại trong việc tìm được tình yêu vì kém may mắn, bị ngược đãi trong thời thơ ấu, hoặc “gia đình hoạt động khác thường”. Sự cố định này càng củng cố một niềm hy vọng hão huyền, rằng tiếng sét ái tình sẽ đánh vào chúng ta từ trên trời, và tự nhiên mang lại nét tinh tú và ý nghĩa cho cuộc đời chúng ta.

Giả thử có điều huyền bí và niềm say mê trong hầu hết những hình thức của tình yêu – một yếu tố vượt quá lý trí và thoát khỏi sự phân tích. Ngoài tính lãng mạn, cha mẹ vẫn yêu thương con cái bằng nhiều phương cách khác nhau. Và ai không tìm được một người bạn mà họ yêu thương hơn cả một người anh em hoặc chị em? Tuy nhiên, yếu tố được tặng nọ của tình cảm dư thừa chỉ đóng một vai trò rất nhỏ trong toàn bộ kịch tính của tình yêu. Hoặc nếu nó trở thành một yếu tố chủ yếu, thì chúng ta vẫn còn say mê tính lãng mạn, những nạn nhân của ý thích chột nảy sinh về tình cảm, và không bao giờ phát triển được một tình yêu có trách nhiệm và hiệu lực. Những ai cứ mãi mãi chờ đợi mũi tên của Cupid (Thần Ái tình), thì đều không rèn đúc được sự liên kết giữa tình yêu và ý chí.

Thứ ba, khi chúng ta tập trung một cách ám ảnh vào tính lãng mạn, một hình thức tình yêu riêng lẻ thật phi lý, hay thay đổi và viễn vông nhất, thì chúng ta không có khả năng suy nghĩ rằng tình yêu có thể là một nghệ thuật liên quan đến những khéo léo cần được phát triển và thực hành trong suốt đời người. Hậu quả là chúng ta không hề có trường học, chương trình giảng dạy nào hướng dẫn chúng ta cách làm thế nào để trau dồi những quy tắc và niềm khoái cảm của tình yêu, vốn mang lại ý nghĩa và chiều sâu cho cuộc sống chúng ta. Đến khi yêu, chúng ta



không biết gì về cảm xúc. Chúng ta lại hiểu biết hơn nhiều về cách gây hấn, cạnh tranh và sức mạnh ý chí.

Ngoài ra còn một điểm nữa: Bởi vì chúng ta đã chọn sự thân mật như là cách trải nghiệm và kiểu mẫu cho tình yêu của mình, nên chúng ta bỏ qua sự đa dạng vô tận của những hình thức mà tình yêu con người có thể chọn lựa. Điều này khiến chúng ta rơi vào khái niệm tai hại rằng có một phương cách đúng đắn để yêu. Dường như thế giới hiện đại bị ám ảnh bằng thói ham mê tiêu chuẩn hóa mọi sự – kể cả tình yêu. Tình yêu luôn luôn được cho là liên quan đến sự thân mật, tự phơi bày, và cách diễn tả những cảm giác bằng lời. Vì thế, mới có khái niệm phổ biến rằng bất cứ ai đều có thể áp dụng các phương pháp truyền đạt một-quy mô-phù hợp với-tất cả, với sự hứa hẹn thành công trong bất cứ tình huống nào. Giá mà nam giới điều chỉnh thành ngôn ngữ của cảm giác, và nữ giới điều chỉnh thành ngôn ngữ của hành động, thì chúng ta sẽ tự động trở thành các bậc cha mẹ có hiệu quả, những người tình say đắm, và các cặp vợ chồng đam mê. Rõ ràng, những kiểu im lặng-nồng nàn đều vượt ra ngoài kiểu cách. Tạm biệt, Cary Grant và Clark Gable. Xin chào, Woody Allen.

Tôi cho rằng có thể các bác sĩ hiện đại về tình yêu đã sai lầm theo cùng cách thức mà Tostoy đã sai lầm, khi ông cho rằng tất cả các gia đình hạnh phúc đều hạnh phúc theo cùng một kiểu. Mà là các gia đình không hạnh phúc và những chuyện tình không hạnh phúc đều hoàn toàn như nhau. Tất cả họ đều bộc lộ cùng kiểu mẫu tẻ nhạt, lặp đi lặp lại của sự oán ghét, cãi vã, giấu diếm, đổ lỗi, thiếu tôn trọng, không quan tâm, ngược đãi v.v... Mặt khác, tất cả các gia đình hạnh phúc và những chuyện tình hạnh phúc đều sáng tạo và độc nhất. D. H. Lawrence và Frieda là một cặp hướng tới chính họ, giống như Gertrude Stein và Alice B. Toklas và George Burns và Gracie Allen.

Một số người cao thượng được hâm mộ trên thế giới thậm chí còn không “đi đôi với nhau”, không bàn bạc về những cảm giác hoặc những

mối quan hệ của họ, và không có một cách thức ép chủ yếu. Đức Phật đã khao khát và khám phá ra sự khai sáng, và ngài còn tạo ra một cộng đồng dành hết cho lòng từ bi đối với chúng sinh. Đức Giêsu, Meister Eckhart và Thánh Phanxicô đã tìm kiếm sự kết hợp với Thiên Chúa. Công trình tình yêu vĩ đại của John Muir được dành cho vùng hoang dã, và tất cả chúng ta đều là người giàu có về thiên nhiên hoang dã. Có thể Georgia O' Keefe là một phụ nữ hay gặt gồng, nhưng bà đã từng yêu quý những bộ xương trần trụi, và bà còn thổi thẩn ca ngợi những đường cong gợi tình của cây irít và hoa hồng. Trong cuộc đời của mình, danh họa Picasso lơ đãng nhất và tàn bạo tồi tệ nhất đối với phụ nữ, nhưng ông lại hoàn toàn dành tình yêu của mình cho hình thái, khung vải, màu sắc, và bố cục. Tôi có thể bổ sung vào nhóm người nổi tiếng này một số “bà cô già” tuyệt vời và các phụ nữ tốt bụng, những người như Cô Beach, Cô Iney và Cô Elizabeth, họ là những nguồn tuôn đổ những hành vi tốt đẹp, và tình yêu vô hạn trong vùng phụ cận nơi tôi đã từng sinh sống khi còn nhỏ.

Cuối cùng, hậu quả nghiêm trọng nhất trong mỗi bận tâm của chúng ta đối với trò chơi đào kép là nó khiến chúng ta cứ tập trung vào vấn đề sai lầm.

Một phụ nữ viết: “Tôi làm thế nào để chọn lựa tốt nhất người phối ngẫu đúng đắn của mình? Phải chăng tôi rút lui vào sự tẻ nhạt – cùng chung những sở thích, giá trị, lối sống, mục đích? Trong trường hợp đó, kiến thức trở thành cuộc trắc nghiệm bằng giấy quỳ. Hoặc là tôi để cho tình yêu chọn lựa mình, như tục ngữ vẫn nói, và nhảy múa theo điệu *valse* của ảo tưởng và nỗi thất vọng, với mong ước dẫn đầu cuộc theo đuổi thú vị?”.

Đây là một câu hỏi chân thành, được hỏi trong sự hoàn toàn thành thật, tuy nhiên, đây lại là một cạm bẫy để bắt gấu. Bạn cứ bước vào đi, và bạn có thể bị mất một hoặc cả hai cẳng chân. Nếu tôi hỏi: “Tôi làm thế nào để chọn lựa tốt nhất người phối ngẫu đúng đắn của mình?”, trước khi hỏi: “Tôi làm thế nào để trở thành một người đầm thắm?”, thì có thể

hậu quả là một thảm họa, bởi vì tôi sẽ không tập trung chú ý vào việc đạt được những kỹ năng cần thiết, để trở thành một con người đằm thắm. *Trước hết, bạn hãy trau dồi một cuộc sống đầy lòng thương xót, và niềm đam mê sẽ được bổ sung vào đó. Hãy chỉ tìm kiếm một niềm đam mê cao thượng, và cuối cùng, bạn sẽ thất vọng về tình yêu. Ai có, sẽ được cho thêm.*

*Câu hỏi đầu tiên và quan trọng nhất mà bất cứ ai đều có thể đặt ra là: “Tôi làm thế nào để trở thành một người đằm thắm?”*

Phần còn lại của cuốn sách này là nỗ lực của tôi trong việc trả lời câu hỏi đó.

## TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ MỘT MÔN THỂ THAO

**THU HÚT NHIỀU KHÁN GIẢ: Lời Thú nhận và Mời gọi.**

*Đối với con người cần phải yêu thương một người khác: có lẽ đây là việc khó khăn nhất mà chúng ta đã được giao phó, việc cuối cùng, cuộc thử nghiệm và bằng chứng cuối cùng, một việc mà toàn bộ những việc khác đều chỉ là sự chuẩn bị cho việc này.*

- RAINER MARIA RILKE

Người ta thường nói rằng các tác giả viết về những điều mà họ cần học hỏi nhất. Điều này thật đúng đối với trường hợp của tôi. Tôi đã từng là một sinh viên học hỏi về tình yêu suốt một thời gian dài, nhưng tôi vẫn còn cả một đám lãnh vực phải đi, trước khi tốt nghiệp.

Ba mươi năm trước, tôi đã từng là một giáo sư trẻ, với một học vị tiến sĩ mới toanh, và sẵn sàng trả lời trước mọi câu hỏi. Khi vợ tôi trở nên bối rối và không hạnh phúc, thì tôi tìm được một bác sĩ chuyên khoa tâm thần và đưa cô ấy đi điều trị. Sau hai lần gặp gỡ, nhà trị liệu này đề nghị tôi đến và nói chuyện với ông. Vốn là một người đàn ông đã được khai sáng – hơn nữa, tôi còn là người đang giảng dạy một khóa học về “Bản chất của tình yêu” - nên tôi đồng ý làm bất cứ việc gì có thể được, để giúp vợ tôi về vấn đề của cô ấy. Tôi sẵn có những sự thấu hiểu, lý thuyết và cách giải thích về những khó khăn đang gây ra các vấn đề trong cuộc sống hôn nhân của chúng tôi như thế nào. Khi đến gặp bác sĩ, tôi đã giải thích về những nhược điểm của vợ tôi, ngụ ý rằng mặc dù vậy, tôi vẫn yêu cô ấy, và đề nghị những phương cách mà qua đó, cô ấy có thể được ổn định. Ông bác sĩ nhìn tôi chằm chằm như thể tôi vừa mới hạ cánh từ vũ trụ bên ngoài, và nhận xét ngay lập tức: “Tôi chắc chắn anh nghĩ rằng mình yêu vợ, nhưng tôi không chắc lắm rằng anh yêu cô ấy”. Khi ra về sau cuộc gặp đó, tôi tin chắc ông bác sĩ này là một người đàn ông lúng túng.

Một tuần sau, vợ tôi trở về từ cuộc gặp với bác sĩ và báo tin: “Bác sĩ M. nói rằng anh là một phần của vấn đề. Ông ta cũng nói là anh không chỉ có sự chống đối nào đó đối với em, mà còn bực tức đối với mẹ anh và không tin tưởng đối với phụ nữ nói chung”. Tôi quá bị sốc, đến nỗi tôi đã rời khỏi nhà và đi dạo thật lâu, trong khi đó, tôi hình thành cách phát biểu có hệ thống về những lời bác bỏ nổi bật mà tôi dự định sử dụng, khi tôi có dịp bộc lộ cho ông bác sĩ tài giỏi này một phần suy nghĩ của mình. Những ngày lo lắng sau đó, tôi trở lại phòng khám bệnh, lòng dạ rối bời, để đối diện với kẻ tố cáo mình. Nửa đường đến giờ phải đổi mặt, tôi bắt

đầu cảm thấy rất khó chịu, khi tôi thoát nhìn vào cái hồ sâu của nỗi thất vọng cũ, cơn tức giận, cảm giác e sợ và bối rối nằm tận dưới đáy tâm hồn mình. Hình ảnh của tôi về bản thân mình như một người đàn ông thật dễ thương và tử tế đã bị phá hủy, và tôi bắt đầu cuộc hành trình dài để trở thành điều mà tôi đã từng làm ra về như vậy.

Hai mươi năm trước, sau khi ly dị, tôi sống với một phụ nữ mà tôi đã yêu một cách “điên cuồng”. Vào một ngày ảm đạm, nàng đã rời bỏ tôi và chạy theo một thi sĩ (một gã thi sĩ tồi), trái tim tôi tan nát và trống rỗng. Hạnh phúc của tôi đột ngột tan biến, như lúc niềm hạnh phúc này bắt đầu khi tôi vừa chớm yêu. Trong tình trạng rỗng tuếch thật đau lòng sau đó, điều xảy đến là tôi cần phải học hỏi để yêu theo một cách khác, cách này sẽ không tùy thuộc nhiều lắm vào việc người tình lãng mạn của tôi đáp lại tôi ra sao. Tôi phải chấm dứt cuộc tìm kiếm điên rồ của mình đối với một người phụ nữ sẽ yêu tôi và làm cho tôi hạnh phúc, và tôi cố gắng hình dung mình có thể làm thế nào để trở thành một người yêu.

Chỉ mới tuần trước, vào chính ngày mà tôi đã đủ khôn ngoan để viết là: “Những người yêu nên tôn trọng những dấu hiệu ‘Không Xâm lấn’, và không xâm phạm vào trạng thái cô độc của nhau”, thì ngược lại với ý định mà vợ tôi đã từng phát biểu, tôi lại cố gắng ép buộc nàng nói về một số khó khăn mà chúng tôi đang có (chứ không phải là cô ấy – đó là sự tiến bộ!). Bạn sẽ nghĩ rằng sau một thời gian dài tập tành như vậy, thì tôi đã trở thành một bậc thầy về những nghệ thuật say đắm. Than ôi, không phải thế! Trong sự quan tâm đến việc bộc lộ đầy đủ, tôi cảm thấy buộc phải thú nhận rằng mình vẫn không phải là một kiểu mẫu về lòng quảng đại, một người thực hành lòng thương xót đạt tầm cỡ thế giới, hoặc một võ sĩ đai đen về những nghệ thuật hôn nhân. Tôi không hề chiếu tỏa *agape* (lòng mến). Trong quá trình viết cuốn sách này, tôi thường xuyên bối rối, khi phát hiện rằng mình hiểu biết nhiều về tình yêu, hơn là đưa tình yêu vào thực hành.

Vì thế, những điều mà bạn sẽ khám phá trong cuốn sách này không phải là lời khuyên hết sức rõ ràng của một chuyên gia, không phải là chương trình được chứng minh của một nhà trị liệu đã từng cứu thoát hàng ngàn mối quan hệ, cũng không phải là những công thức của một chuyên viên giỏi được khai sáng đã nhận ra mối liên kết tối thượng của Hữu thể và Tình yêu.

Nhưng tôi vẫn phát biểu mà không biện hộ rằng qua những lần lang thang đây đó, tôi đã có ý niệm lơ mơ về tình yêu trong những hình thức khác nhau của nó, và đã từng thành công và thất bại đủ, để biết rằng cuộc tìm kiếm để trở thành một người yêu là trọng tâm đáng hy vọng nhất và thú vị nhất đối với cuộc đời con người. Do đó, điều mà tôi có thể đưa ra là một khám phá về địa hình của trái tim, một bộ sưu tập những bản đồ về tình yêu, có thể giúp bạn tìm được đường lối của bạn, để đến với mỏ vàng còn ẩn giấu, những viên ngọc quý hiếm, những thân cây chữa lành bệnh tật của nỗi thất vọng, và thần dược xua tan ám khí của sự vô nghĩa.

Cuốn sách này có thể hữu ích đối với bạn, nếu:

- Bạn là một người mới bắt đầu – e thẹn, đầy hy vọng, và thắc mắc về cách làm thế nào để nói về sự khác biệt giữa tình yêu và sự quyến rũ, và khám phá được tính lãng mạn mà không bị tổn thương.
- Bạn đang cô độc và chưa bao giờ quán triệt nghệ thuật về tình bạn.
- Bạn không còn sẵn sàng ổn định tư tưởng về sự một tách rời giữa tình yêu và tình dục.
- Bạn là một người kỳ cựu trong cuộc chiến đấu đối với những lãnh vực nhạy cảm về sự kích thích tính dục – đã ly dị, hai lần rạo rục, vỡ mộng, chán ngấy những cuộc chiến về phái tính – bắt

đầu e sợ rằng “*tình yêu chỉ dành cho những người may mắn và mạnh mẽ*”.

- Bạn khao khát một cộng đồng mà trong đó, các ông bố, bà mẹ, ông bà, và những người hàng xóm thích thú trong việc dạy dỗ những đứa trẻ, và tập hợp lại để lo lắng/ chăm sóc nhau.
- Bạn ngã lòng và chán nản về tình trạng hỗn loạn đang gia tăng, bạo lực về bộ lạc, sắc tộc và quốc gia, cảnh nghèo đói và hủy hoại sinh thái, và muốn giúp tạo ra một chính kiến về lòng thương xót.

Phương pháp của cuốn sách này là một dải viền bao gồm ba chủ đề:

***Lý thuyết.*** Giả định tạm thời mà tôi sẽ khai thác ngắn gọn là điều mà chúng ta vẫn nói về tình yêu thì giống như một chiếc cầu vồng, hơn là một màu sắc riêng lẻ (nghĩa là màu hồng). Đây là một quang phổ rộng lớn và phức tạp, bao gồm nhiều yếu tố tự nhiên, mà chúng ta cần hiểu biết tất cả, nếu chúng ta phải triển khai một cách thực hành suốt đời về tình yêu.

***Những câu chuyện.*** Bởi vì độc giả và tác giả đều cùng nhau ở trong cuộc tìm kiếm này, nên nhiều câu chuyện trong cuốn sách này phát xuất từ kinh nghiệm của tôi về tính phức tạp của tình yêu. Tôi cũng đã thu thập được những câu chuyện từ các bạn hữu, từ những người đã tham gia các cuộc hội thảo của tôi, và từ những người hoàn toàn xa lạ, mà tôi tình cờ nghe được những câu chuyện của họ trong các nhà hàng hoặc sân bay. Trong những câu chuyện không phải là của mình, tôi đã thay đổi một số chi tiết nào đó, để bảo vệ sự ẩn danh từ những nguồn tài liệu của mình.



**Thực hành.** Tôi mời bạn khai thác chủ đề này về tự truyện, vốn phản ánh kinh nghiệm của bạn về tình yêu.

Tình yêu không phải là một môn thể thao thu hút nhiều khán giả. Vẫn còn những câu hỏi táo bạo và chỉ có thể được hỏi đích thực bằng ngòi thứ nhất số ít. Tôi chỉ có thể hỏi: “Tôi có tự do không? Tôi có thể làm thế nào để yêu nhiều hơn? Ý nghĩa của cuộc đời tôi là gì?”, nếu tôi sẵn sàng để cho những điều mà tôi khám phá thách thức và thay đổi sự hiểu biết của tôi về bản thân, thế giới quan, những quyền ưu tiên, những mối quan hệ, các giá trị của mình. Trong cuộc phân tích cuối cùng, việc trở thành một người đắm thắm không phải là vấn đề về cách phân tích triết học hoặc tâm lý. Chỉ khi nào tôi sẵn sàng thực thi chân lý và hành động theo tình yêu, thì tôi mới khám phá được ý nghĩa của cuộc đời mình.

## **TỰ TRUYỆN SI TÌNH:**

### **Lập Biểu đồ cuộc Hành trình Tình yêu của Bạn**

Trong suốt cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy nhiều câu hỏi lớn được gửi đến bạn. Đây là những câu hỏi mà tôi đã tự hỏi mình trước hết, rồi sau đó, tôi còn đặt ra cho những người khác trong các cuộc hội nghị và hội thảo. Chúng không có câu trả lời đúng hoặc sai. Thật vậy, chúng thường không hề có câu trả lời. Chúng là những lời mời gọi đơn giản về sự tự nhận thức, có thể giúp bạn thu thập những câu chuyện trong cuộc sống tình yêu của bạn.

Việc soạn thảo một tự truyện si tình là một sự hiểu biết trong suốt cả đời người. Trong việc trình bày, điều chủ yếu nhất mà bạn cần có là số lượng những câu hỏi quan trọng. Mỗi câu hỏi là một bản đồ nhỏ, sẽ giúp bạn khám phá một số phần trên vùng hoang dã chưa được thăm dò

thuộc về kinh nghiệm của bạn. Khi xem xét từng yếu tố của tình yêu, thì bạn hãy tự hỏi: “Tôi hiểu biết gì, tôi có kinh nghiệm gì về yếu tố này của tình yêu? Tôi thành thạo như thế nào trong khía cạnh này đối với việc thực hành về tình yêu?”.

Bạn có thể tùy nghi chọn lựa ý tưởng để soạn thảo một tự truyện si tình theo nghĩa đen hoặc không rõ rệt. Một số người sẽ nhận thấy tự truyện này không là gì hơn một phương cách hữu ích, để suy nghĩ về những niềm khoái cảm và tình thể tiến thoái lưỡng nan trong cuộc sống tình yêu hiện tại và tương lai của họ. Những người khác sẽ muốn đảm nhận việc sắp xếp lại lịch sử tình yêu của họ sao cho có hệ thống.

Bạn có thể giữ một nhật báo, cuộn băng, hoặc một bản ghi trên máy tính về những ý tưởng và câu hỏi nào có vẻ quan trọng, và những chuyện tình thuộc về tự truyện của mình. Và / hoặc bạn hãy yêu cầu một người bạn, người yêu, bạn đời, hoặc một nhóm nhỏ cùng liên kết với bạn trong việc khám phá. Khi chuẩn bị viết cuốn sách này, tôi đã thu thập những tấm ảnh từ mọi thời kỳ trong cuộc đời mình, sắp xếp chúng trong một cuốn vở dán bài rời, và dành ra hai tháng thu thập lại và suy nghĩ về những điều mình đã học hỏi về tình yêu, từ từng người quan trọng trong cuộc đời mình.

### ***Có vài điều bạn cần ghi nhớ:***

Trước hết và chủ yếu, hãy nhớ rằng bạn là độc nhất. Cuộc đời của bạn là một câu chuyện được kể lại một lần, một vở kịch không mang tính cách lập đi lập lại. Không ai có cùng câu chuyện để kể lại giống như bạn. Không ai có sự pha trộn về niềm đam mê và sự kiềm chế, khoái lạc và những nỗi sợ hãi, lòng quảng đại và thói tham lam giống như của bạn. Không ai đồng nhất với bạn trong những lãnh vực về ái tình hoặc những cách thức diễn tả tình yêu.

Vì thế, không thể có kiểu mẫu riêng biệt dành cho người tình lý tưởng, không có nguyên mẫu, không có đường lối chung. Bởi vì chúng ta

có những câu chuyện, những kiểu nhân cách, độ nhạy, những năng khiếu và vết thương khác nhau, nên cách thực hành những nhu cầu yêu đương hoàn toàn thích hợp đối với từng cá nhân. Bạn sẽ khám phá rằng vì những lý do khác nhau, bạn là người thực hành xuất sắc về một số khía cạnh của tình yêu và bạn không biết đến những người khác.

Những loại người khác nhau diễn tả tình yêu bằng những cách thức khác nhau. Ngôn ngữ tự nhiên của tình yêu có thể là: chia sẻ những ý tưởng, gửi tặng hoa hồng, lắng nghe, vuốt ve, hoặc cung cấp tiền đóng học phí. Có những người tình ở khoảng cách xa và khoảng cách gần, những người phát triển trong trạng thái cô độc và thỉnh thoảng mới gần gũi, và những người càng yêu được tốt nhất mỗi khi họ nhận chìm trong trạng thái hết sức thân mật. Có những người tình còn độc thân và những người nhục dục mãnh liệt, những người trí thức đam mê và những người thành thạo về thuyết duy cảm. Những ai tiếp cận với thế giới trước hết thông qua tư tưởng và phân tích đều sẽ diễn tả tình yêu một cách khác hẳn với những người chủ yếu bằng cảm giác và cảm xúc. Những cá nhân hướng nội và hướng ngoại, những người dễ lĩnh hội và hay công kích, tự nhiên sẽ chuyên về những yếu tố khác nhau của tình yêu. Viên kim cương sẽ mờ đục hơn biết bao, khi nó không có nhiều mặt!

Chỗ tốt nhất để bắt đầu suy nghĩ về tự truyện của bạn là ngay trước mắt, với việc mô tả sơ lược tình yêu hiện nay của bạn.

- Bạn yêu ai? Bằng những phương cách nào?
- Ai yêu bạn?
- Bạn thỏa mãn hoặc không thỏa mãn như thế nào đối với cuộc sống tình yêu của mình, theo nghĩa rộng nhất của từ này?

Tôi nhận thấy trong việc chọn một bản tóm tắt chính xác về tình yêu, thì ban đầu, hầu hết mọi người đều không hơn gì tôi, khi tôi cố gắng khuyên bác sĩ trị liệu cho người vợ trước của tôi. Hầu hết chúng ta đều bắt đầu cuộc hành trình với một chiếc la bàn sai, không nhận ra vị trí của mình, và sắp xếp một con đường lại hóa ra là một ngõ cụt. Tất cả chúng ta cũng vẫn cho rằng vấn đề hệ tại ở chỗ khác. Tôi đồng ý. Bạn không đồng ý. Adam đổ lỗi cho Evà, và Evà đổ lỗi cho con rắn, từ đó, tất cả chúng ta đều đổ lỗi cho nhau. Khi rắc rối xảy ra, chúng ta tin chắc rằng mình tốt, còn người ta thì xấu, chúng ta đâm thắm và tử tế, còn họ thì đáng ghét và hiểu chiền. Giá mà người ta trở nên lịch sự, thì sẽ có sự hòa hoãn trong thời kỳ vô cùng bi đát. Nếu chúng ta không có thói quen cố hữu là hay đổ lỗi cho những người khác về những khuyết điểm và thất bại của mình, thì các nhà trị liệu sẽ không có việc làm, và sẽ không còn những xung đột.

Ngay từ đầu và đối với từng bước trên đường đời, điều quan trọng là bạn cần rõ ràng hết sức có thể, về những khao khát nào không thực hiện được và những nhu cầu nào không được đáp ứng đang dẫn dắt bạn.

- Bản chất của sự trống rỗng trong tình yêu đối với cuộc đời bạn là gì?

- Bạn có cảm thấy bị đánh lừa? Bị bỏ rơi? Không được yêu thương đủ không?

- Điều gì sẽ lấp đầy sự trống rỗng - một người yêu, một con vật, một bạn đời, một đứa con, một người bạn, Thiên Chúa?

Khi bạn suy nghĩ về những điểm mạnh và những giới hạn của mình tư cách là một người yêu, thì chắc hẳn bạn sẽ bị lôi kéo vào quá khứ, để hồi tưởng lại ký ức về những năng khiếu và vết thương đã hình thành nên phong cách yêu của bạn. Có những nguyên nhân quan trọng về việc tại sao bạn theo cách thức của mình, mà bạn cần hiểu biết nếu bạn muốn thay đổi. Một số người được nuôi dưỡng trong một gia đình

ngược đãi hoặc nghiện ngập, thì họ sẽ có một tập hợp những trở ngại phải vượt qua, khác hẳn với những người được lớn lên trong một mái ấm tử tế hoặc hàng loạt những nhà nuôi dưỡng.

- Phong cách yêu nào đã được thực hiện trong gia đình bạn? Từ ngữ nào của tình yêu – sự tiếp xúc, kỷ luật, lương thực, quà tặng, đã từng nuôi dưỡng những khả năng của bạn?

- Ai yêu và được yêu?

- Bạn học hỏi điều gì về cơ thể, sự tiếp xúc, bản năng giới tính, nhờ đó bạn đã được hoặc không được tiếp xúc?

- Bạn có phải từ bỏ, che giấu hoặc cự tuyệt bất cứ điều gì để mua được tình yêu không?

- Bạn có cảm thấy mình không được yêu, bị phớt lờ, ngược đãi không?

- Quá khứ vẫn còn kiểm soát hiện tại của bạn như thế nào? Cách thức yêu và không yêu của gia đình bạn đã hình thành nên cuộc sống hiện tại của bạn ra sao?

Những ngày này, nhiều người tự nhận ra chính mình như những đứa con đã lớn của các bậc cha mẹ ngược đãi, như những nạn nhân của tình trạng ngược đãi bằng lời nói hoặc tình dục, hoặc những mối quan hệ cùng lệ thuộc vào nhau. Nhiều người cảm thấy mình bị bỏ rơi về mặt cảm xúc, và chỉ được cha mẹ họ yêu thương một cách có điều kiện mà thôi. Ngoài ra, còn có nỗi oán ghét phổ biến về những cách chúng ta bị tổn thương do những vai trò phái tính mà chúng ta đã thừa hưởng. Nam giới được dạy rằng họ chỉ có thể tìm được tình yêu bằng cách cung cấp, nhận trách nhiệm, kiểm soát, và bảo vệ phụ nữ và những đứa trẻ; phụ nữ được dạy rằng họ chỉ có thể tìm được tình yêu bằng cách nuôi dưỡng, gợi tình, để phục tùng và thụ động. Càng ngày càng khó phân biệt giữa nỗi thất vọng trong tình yêu phủ bóng trên mọi người, ngoại trừ những

người may mắn nhất, và những người thực sự thất bại và bị ngược đãi. Đường như chúng ta đã chuyển từng nỗi đau khổ thành mỗi bất bình. Chắc hẳn đây là trường hợp mà tất cả chúng ta đều bị tổn thương, khi nhận được quá ít loại tình yêu đúng đắn từ những con người bất toàn.

Niềm hy vọng của chúng ta về sự lạnh lẽo bắt đầu từ khi chúng ta hiểu được điều gì đã gây khó chịu cho mình. Trong chừng mực chúng ta vẫn còn vô ý thức về quá khứ của mình, thì chắc hẳn chúng ta vẫn dự kiến về những kỳ vọng và nỗi sợ hãi quen thuộc của mình trong tương lai. Như triết gia Mỹ George Santayana đã nói: "*Những ai không thể nhớ lại quá khứ thì đều buộc phải lập lại nó*". Nếu chúng ta không xem xét những chuyện hoang đường, nguyên bản và kịch tính của gia đình mình, thì có thể đoán trước rằng chúng ta sẽ kết hôn với một cô gái hung hăng, như cô gái mà ông bố già thân yêu đã từng kết hôn, hoặc một người đàn ông hung bạo, như người đàn ông mà bà mẹ già thân yêu đã từng kết hôn. Để chữa lành những vết thương của các ông bố và bà mẹ, và tránh gây tổn thương cho những đứa con trai và con gái, thì chúng ta phải ý thức về những bất mãn của mình, và chú ý đến việc chúng ta muốn thay đổi như thế nào.

Giống như các thủy thủ làm hoa tiêu bằng cách xem xét các ngôi sao hoặc vệ tinh, chúng ta có thể lập biểu đồ tốt nhất cho cuộc hành trình tình yêu của mình, bằng một quá trình liên quan đến phép đo đạc tam giác, giữa hiện tại, quá khứ và tương lai mà chúng ta hình dung. Ngoài việc đánh giá thực tế về những mối quan hệ tình yêu hiện hành của mình, và một ý thức về việc quá khứ của chúng ta đã hình thành và không hình thành nên chúng ta ra sao, chúng ta còn cần có tầm nhìn về một tương lai lý tưởng hơn.

Ngôi sao Bắc Đẩu sẽ hướng dẫn chúng ta đến với một tương lai đậm thắm hơn vẫn đang sáng lấp lánh trong bầu trời đêm của tâm hồn chúng ta. Nhưng để nhìn thấy nó, thì bạn phải tập cho đôi mắt mình quen thuộc với bóng tối thật phong phú mà bạn đã từng cố tránh né. Hãy

nhìn thật sâu vào những nỗi thất vọng, xem xét nỗi khổ tâm, chất vấn niềm khao khát, thăm dò tình trạng cô độc của mình, hãy chân thành suy nghĩ về những yếu tố của tình yêu mà bạn vẫn còn chưa biết, và bạn sẽ khám phá rằng cảm giác trống rỗng bên trong bạn đã được lấp đầy bằng ước muốn đáp ứng. Tự thân niềm khao khát là một hệ thống hướng dẫn nội tâm, vốn lay động bạn để trở thành một người yêu.

*Hãy bước đi, thì chúng ta nhận ra  
rằng mình vẫn đang ngủ.  
Tất cả mọi sự đều là giấc mơ,  
ngoại trừ tình yêu.*

## **SUY NGHĨ RÕ RỆT VỀ TÌNH YÊU**

Khi tôi tập trung vào câu hỏi: “Tôi có thể làm thế nào để trở thành một con người đậm thắm hơn?”, thì một chuỗi câu hỏi thú vị tự nhiên bật ra. Tình yêu là gì? Tôi định nghĩa như thế nào về tình yêu? Tôi yêu nhiều chưa? Tôi có thể làm thế nào để đo lường được tình yêu? Nếu tôi khám phá rằng mình không phải là một người đậm thắm lắm, thì có bất cứ phương cách nào để tôi có thể gia tăng khả năng của mình như một người yêu không? Có thể học hỏi về tình yêu được không? Có thể dạy dỗ về tình yêu không? Nếu có, thì ai dạy?

Trước khi đi xa hơn, chúng ta hãy thừa nhận rằng ý tưởng định nghĩa về tình yêu có điều gì đó điên rồ. Chúng ta không có một khoa học về cách đo lường tình yêu. Việc xác định số lượng phẩm chất sợi tơ nhện được cho là giống như một bông hoa hồng đỏ, hoặc một bệnh ngứa không thể gãi được, giống như một bạn đời lâu năm đầy tin tưởng và hy vọng, dường như là mục đích của một kẻ điên rồ.

Nhưng trong một lúc, chúng ta hãy đi tới phần cuối của câu chuyện, tới kết luận mang tính triết lý dường như xuất hiện với sự đều đặn đáng ngạc nhiên, từ những người đã từng khai thác những tầm cao và chiều sâu của tình yêu. Những người yêu vĩ đại trong suốt lịch sử nhân loại đã chứng tỏ rằng, trong việc phân tích cuối cùng, chúng ta không xác định hoặc đo lường được tình yêu, nhưng lại được chính tình yêu xác định hoặc đo lường. Khi chúng ta càng dành cho việc thực hành về tình yêu, thì càng đi đến chỗ hiểu biết rằng chính sự nghèo nàn hoặc phong phú của chúng ta đối với tình yêu mới xác định được ý thức của chúng ta đối với điều gì có thật. Chúng ta trải nghiệm về bản thân và thế giới, khi chúng ta là những kẻ tha hương đang sống cô lập khỏi những người khác, và khi chúng ta thoải mái trong một cộng đồng yêu thương gồm họ hàng của mình. Cuối cùng, tình yêu tự bộc lộ cho chúng ta còn hơn cả một cảm giác, hơn cả một trạng thái tâm lý, hơn cả một hiện tượng xã hội, hơn cả một mối quan hệ liên kết những con người tách rời, trong tình bạn hoặc trạng thái cực kỳ khoái cảm về nhục dục, gia đình hoặc cộng đồng. Trong khi René Descartes xác định tính cách chắc chắn chủ yếu của tâm trí thuộc về khoa học-khách quan hiện đại bằng cụm từ *Cogito ergo sum* (Tôi nghĩ, vì thế, tôi hiện hữu), thì bản chất của tâm nhìn thuộc về tinh thần luôn luôn là *Amo ergo sum* (Tôi yêu, vì thế, tôi hiện hữu). Trong một ý thức nào đó mà chúng ta phải cố gắng làm sáng tỏ hơn, nếu tình yêu là một phần của định nghĩa về con người, thì định nghĩa đó sẽ mãi mãi lẩn tránh những nỗ lực của chúng ta trong việc định nghĩa hoặc đo lường tình yêu. Chúng ta không bao giờ có thể hoàn toàn hiểu được những điều ẩn bên dưới con người của mình. Nhưng điều này đang đi quá xa phía trước câu chuyện của chúng ta.

Mặc dù cuối cùng chúng ta không thể nào định nghĩa và đo lường được tình yêu, nhưng điều quan trọng vẫn là suy nghĩ rõ ràng về tình yêu.



À, nhưng chúng ta bắt đầu làm thế nào để suy nghĩ rõ rệt về tình yêu? Nói thì vẫn dễ hơn làm. Tình yêu là một con heo béo phì. Ngay lúc bạn tóm được nó, thì nó cứ đi lòng vòng và lúc lắc rồi chạy mất. Khi bạn cố gắng dồn nó lại theo hướng bắc, thì nó lại quay sang hướng nam và đông nam. Nó không sẵn sàng để bị nhốt lại và xác định. Và đó là bản chất của súc vật.

Hóa ra người ta không thể định nghĩa và giải thích được đặc điểm cơ bản nào của con người. Giống như tình yêu và những con heo béo phì, chỉ có thể tiếp cận với những bí mật phức tạp của tâm trí, ý thức, nhận thức về bản thân và sự tự do, bằng các phương tiện trực tiếp – bằng các phép loại suy và ẩn dụ. Tâm trí giống như một chiếc máy vi tính; ý thức như là đang nhìn thấy; nhận thức về bản thân như đang quan sát chính mình; tự do giống như không bị ràng buộc (hoặc phải chăng tự do “hoàn toàn là một từ khác về việc không để lại điều gì để mất”?). Còn tình yêu – tình yêu giống như cái gì?

Tình yêu giống như: một bông hoa hồng màu đỏ; một người đói khát; một trái tim ấm áp; một sự ràng buộc thú vị; một hợp đồng để đáp ứng những nhu cầu cho nhau; một lời hứa; một sự sở hữu và nắm giữ; một ngọn lửa sưởi ấm hoặc bốc cháy; một dòng sữa nuôi dưỡng của bà mẹ; một sự cấy ghép hai cành non vào một thân chính riêng biệt; một sự say mê; một sự rơi vào; một chứng ngứa bên trong, thật khủng khiếp, không thể gãi được; một cách đánh giá; việc nhận trách nhiệm đối với một người khác; một ý định chủ tâm để yêu; một mối quan hệ thân mật; một sự đáp lại về mặt hóa học trước một sự lôi cuốn sinh học; một chứng nghiện tích cực, v.v... vô tận.

Mỗi con số không thể nói được về các phép loại suy và ẩn dụ mà chúng ta sử dụng, trong nỗ lực để đạt được tình yêu, *Houdini* của những cảm xúc, đều mang lại cho chúng ta một cái nhìn thoáng qua thật nhanh về một số khía cạnh của hiện tượng này, trước khi nó biến mất.

Khi chúng ta nói “Tình yêu là một món quà tặng”, thì chúng ta được nhắc nhở rằng đôi lúc, chúng ta được ban tặng tình yêu một cách thật đơn giản. Khi chúng ta suy nghĩ theo cách này, thì chúng ta có thể đi tới chừng mức định nghĩa về một tình bạn tốt, một chuyện tình đẹp, một gia đình hạnh phúc, hoặc một xã hội tốt đẹp mà trong đó, tình yêu được trao tặng một cách hào phóng, và không cần phải giành được hoặc xứng đáng.

Khi chúng ta nói rằng chúng ta “hết sức xúc động”, hoặc “hoàn toàn yêu”, thì chúng ta được nhắc nhở rằng niềm đam mê có thể dồn dập chảy đến, như sóng triều do cơn động đất nào đó xô tới từ trong lòng biển sâu, và đánh vỡ mọi con tàu tại một bến cảng được thiết kế thật tốt.

Khi chúng ta nói tình yêu “là một nhu cầu cơ bản, một khuynh hướng hoặc bản năng”, thì chúng ta được nhắc nhở rằng theo chính bản chất, thì tình yêu là điều gì đó còn hơn cả một biến cố hạnh phúc, điều gì đó còn hơn cả một cảm xúc hoặc cảm giác, điều gì đó còn hơn cả một phương cách hành động. Theo ngôn ngữ triết học, thì sự thôi thúc để yêu được cho là một “thiên hướng”, hoặc một “tiếng gọi” thuộc về “bản thể” – phát xuất từ cấu trúc cơ bản của con người chúng ta. Vì thế, Paul Tillich mới định nghĩa: *“Tình yêu là khuynh hướng thuộc về bản thể, hướng tới sự kết hợp của những bản thể tách biệt”*.

Trong quá trình cố gắng tìm hiểu về tình yêu, tôi sẽ sử dụng những định nghĩa này và nhiều phép loại suy và ẩn dụ hơn. Nhưng trong cuốn sách này, có hai ẩn dụ chính: Tình yêu là một nghệ thuật; và những cách yêu khác nhau là sự pha trộn được hình thành bằng những hợp chất khác nhau của những yếu tố riêng lẻ.

Tôi chọn phép ẩn dụ tình yêu-là-nghệ thuật, bởi vì tôi quan tâm nhất đến: những khía cạnh nào của tình yêu có thể học hỏi và có thể được đề cao bằng cách thực hành; tình yêu giống như một hành động ở bên trong sức mạnh của chúng ta; tình yêu như một bộ sưu tập những

cách ứng xử và kỹ năng, mà chúng ta có thể trau dồi trong suốt cả đời người.

Ngay cho dù tình yêu xảy đến một cách tự nhiên trong sự tự do, thì tình yêu cũng vẫn quý giá, đáng để được dành cho cơ may, và cần được trau dồi một cách có hệ thống. Việc gọi tình yêu là một nghệ thuật phá hủy khái niệm chất phác rằng tình yêu đơn giản xảy ra từ cách thực hiện những điều xảy đến một cách tự nhiên. Một đứa trẻ có thể chạy được một cách thật dễ thương, hoặc có một năng khiếu âm nhạc, nhưng để trở thành một vận động viên lớn hoặc một nhạc sĩ, thì cô bé/ cậu bé đó phải thực hiện những cuộc chạy nước rút nhanh như gió, và có những bài tập luyện cả năm ngón tay. Dường như những người yêu có thể giống như các nghệ sĩ nhào lộn, có thể dễ dàng gặp gỡ nhau trên không trung, nhưng họ đạt được vẻ duyên dáng tự nhiên như vậy bằng hàng ngàn thất bại và những năm tháng kỷ luật.

Chúng ta thực hành bất cứ nghệ thuật nào, để tạo ra một lối suy nghĩ và cảm giác theo thói quen, cho phép chúng ta hành động “thật tự nhiên”, bằng một cách thức xuất sắc. Nếu tình yêu, tình yêu ngọt ngào, là điều mà hiện nay cả thế giới đều cần đến, thì tình yêu không phải là sự đa dạng về tình cảm, nhưng là việc rèn luyện thủ công thật cẩn thận về lòng thương xót, sự ân cần và niềm đam mê toàn tâm toàn ý.

Giống như phép ẩn dụ, tôi sử dụng bảng tuần hoàn của những yếu tố hóa học để gợi ý rằng những cách yêu khác nhau – lãng mạn, hôn nhân, tình bạn, lòng bác ái đối với những người xa lạ, tình yêu thương của cha mẹ đối với con cái và của con cái đối với cha mẹ, tình yêu mà chúng ta có đối với một công việc, một nơi chốn, một chính nghĩa – đều là những hợp chất phức tạp, được hình thành bởi những hỗn hợp hơi khác nhau của những yếu tố cơ bản.

Giống như việc chúng ta không thể phân chia không khí, lửa, đất và nước thành những chất đơn giản, cũng vậy, chúng ta phải vượt khỏi

cách phân chia quá đơn giản về tình yêu thành *eros*, *philia* và *libido*, để khám phá được các nguyên tắc đang ẩn bên dưới, sẽ cho phép chúng ta phát triển một nghệ thuật toàn diện về cách yêu, một sự thực hành trong suốt cả đời người.

Bởi vì tôi đã suy nghĩ dựa trên lịch sử lâu dài của những cuộc thảo luận về triết lý và tôn giáo, và dựa trên kinh nghiệm riêng của mình về bản chất và những tính cách đa dạng của tình yêu, nên tôi đã nhận ra 16 yếu tố cơ bản, được kết hợp trong những phạm vi khác nhau, để tạo thành những cách yêu khác nhau. (Tất nhiên, tôi có thể cắt tằm bánh thành 9 miếng, hoặc 19 miếng. Sự quảng đại hoặc lòng can đảm có thể được coi như những yếu tố cơ bản theo đúng thực trạng của chúng, và bản năng giới tính có thể được gộp vào thành ước muốn hoặc khoái lạc).

Giống như trong trường hợp pha trộn màu sắc, nhất thiết phải bao hàm và loại bỏ một số yếu tố, trong thành phần của những cách yêu khác nhau. Nếu bạn muốn tạo ra màu xanh lá cây, thì bạn phải pha màu vàng với màu xanh dương.

Chẳng hạn (để gia tăng tính phức tạp):

*Thói dâm ô về tính dục là một khuynh hướng mù quáng, để làm thỏa mãn một khuynh hướng sinh học, và đạt được cảm giác về sức mạnh, bằng cách giáng cấp người khác thành một thân xác có thể bị chiếm hữu và chinh phục. Khuynh hướng này ít chứa đựng những yếu tố của tình yêu, ngoại trừ một dấu hiệu nhỏ của sự khao khát tính dục, và một chút mong ước gợi tình, mà tự thân con người cảm thấy thiếu vắng trong chính họ, và họ tưởng tượng là đang có nơi người kia.*

*Tính lãng mạn được pha trộn bằng những thành phần tương đồng về sự chú ý, niềm khao khát gợi tình, ước muốn tính dục và sự ham mê thay thế, do trí tưởng tượng lý tưởng hóa tạo ra. Tính lãng mạn được nuôi dưỡng bằng những hình ảnh, dự định và ảo tưởng, và nó phát triển khi thiếu vắng sự hiểu biết đích thực về người khác. Tính lãng mạn*

tập trung vào những gì đẹp đẽ, thú vị và đáng mong ước, và thường không liên quan nhiều đến lòng thương xót, hối tiếc hoặc hy sinh thực sự.

*Lòng nhân hậu là một tình yêu không thiên vị, liên quan đến sự đồng cảm, lòng thương xót, hy sinh, và cam kết quan tâm đến những người xa lạ, mà có thể chúng ta ít hiểu biết về họ, và có thể cá nhân chúng ta không được lôi cuốn bằng bất cứ cách gọi tình nào. Thậm chí có thể chúng ta còn không muốn kết bạn với họ.*

*Tình yêu của một đứa trẻ đối với cha mẹ được pha trộn bằng nhu cầu, những cảm giác cộng sinh, và mong ước thuộc về giác quan (theo Freud). Bởi vì đứa trẻ chưa phân biệt được bản thân với cha mẹ nó, nên nó chỉ có thể tiến bộ hướng tới tình yêu hoàn toàn dành cho nhau, khi nó lớn lên trong tuổi trưởng thành.*

*Tình yêu của cha mẹ đối với một đứa con nhỏ liên quan đến sự cách biệt lớn lao về kiến thức, sức mạnh, kinh nghiệm, và sự lo lắng/chăm sóc. Ở mức độ tốt nhất, thì tình yêu của cha mẹ bao gồm sự quan tâm, thấu cảm, thương xót, cam kết, chấp nhận vô điều kiện, và tất cả những yếu tố khác trong phạm vi thích hợp, kể cả sự vui thích về giác quan và những tiếng vang vọng của ước muốn tính dục. Nhưng việc diễn tả tính dục thì tuyệt đối cấm kỵ, bởi vì tội loạn luân phá hủy sự ngây thơ vốn là điều kiện thiết yếu của tuổi thơ ấu.*

*Tình bạn, philia, liên quan đến một phạm vi đầy đủ tất cả những yếu tố, ngoại trừ việc diễn tả tính dục. Nếu các bạn hữu đều trở thành người yêu, thì bản chất cơ bản của tình bạn bị thay đổi, bằng cách đưa vào một Dionysian, tình trạng hỗn loạn, và yếu tố đam mê.*

Một cuộc hôn nhân tốt đẹp (hợp pháp hoặc về mặt khác) chắc hẳn là mối quan hệ duy nhất liên quan đến tất cả những yếu tố của tình yêu.

Ở thời điểm có khả năng gây ra sự bất đồng này trong lịch sử về những mối quan hệ nam giới-nữ giới, thì điều quan trọng đối với chúng ta là ghi chú rằng không có một tập hợp những yếu tố dành cho nam

giới, và một tập hợp khác dành cho nữ giới. Xã hội đã gây tổn thương và thường công cho nam giới và nữ giới một cách khác biệt. Nhưng đến lúc thực hành nghệ thuật và kỹ thuật của tình yêu, thì chúng ta đều bị thách thức như nhau.

Niềm hy vọng của tôi là bạn và tôi đều có thể trở nên khéo léo trong việc hình thành nhiều hợp chất lỏng lẫ, sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú về tình cảm, tình bạn, lòng nhân hậu, sự bảo vệ, ân cần, cảm giác đồng cảm, hiểu biết, yêu mến, ưa thích, quyến rũ, vui thích, say đắm, khao khát, đam mê, sung sướng, hứng khởi, ve vãn, lãng mạn, và tất cả những từ đồng nghĩa khác và những nét đa dạng của tình yêu. Nếu vũ trụ có thể tạo ra những con bướm và tâm trí của Einstein bằng một tập hợp hóa chất chứa đựng *hydrogen, oxygen, sodium*, và dưới 12 tá những yếu tố khác, thì chúng ta có khả năng quán triệt được những yếu tố của tình yêu, để thực hiện thuật giả kim, vốn sẽ thay đổi cuộc sống chúng ta từ vật chất thô thiển thành vàng ròng.

## **PHẦN II**

### **NHỮNG YẾU TỐ CỦA TÌNH YÊU**

## Chương 1

### SỰ CHÚ Ý: Ghi chú và Tập trung

\* \* \*

*Sự chú ý của bạn ở đâu, thì tâm hồn bạn cũng ở đó.*

- SANDOR McNab

*Ngày kia, một người trong dân chúng đã nói với Thầy Ikkyu thuộc Phái Thiên: “Thưa Thầy, xin thầy vui lòng viết cho con những câu châm ngôn về sự khôn ngoan cao cả nhất được không ạ?”. Ngay lập tức, Thầy Ikkyu cầm lấy bút lông và viết từ “Chú ý”. Người đàn ông hỏi: “Dạ tất cả chỉ có thể thôi ạ? Thầy không thêm điều gì đó nữa sao?”. Thế rồi Thầy Ikkyu đã viết hai lần: “Chú ý. Chú ý”. Người đó nhận xét một cách gay gắt: “Quá thật con không nhận thấy nhiều chiều sâu hoặc sự tinh tế trong điều Thầy vừa viết”. Sau đó, Thầy Ikkyu lại viết cùng từ này ba lần: “Chú ý. Chú ý. Chú ý”. Hơi bực bội, người đàn ông hỏi: “Dù sao, từ chú ý có nghĩa là gì thưa Thầy?”. Và Thầy Ikkyu đã trả lời nhẹ nhàng: “Chú ý nghĩa là CHÚ Ý”.*

- WARREN ZIEGLER

*NHỮNG CÁCH THỨC TRUYỀN CẢM HỨNG*



## **CẢNH TƯỢNG: Lần Đầu tiên Tôi Nhìn thấy Khuôn mặt của Bạn**

Ngày 6 Tháng 12 năm 1974, tôi đang hướng dẫn một cuộc hội thảo cùng với Joseph Campbell và Stanley Keleman về đề tài “Chuyện Hoang đường và Cơ thể”. Lúc chúng tôi nghỉ ăn trưa, thì một số người đi vào phòng. Liếc nhìn, tôi cảm thấy hơn là nhìn thấy sự hiện diện của một phụ nữ. Khi quay đầu lại, thì đôi vai thẳng, dáng đi lộng lẫy, chiếc váy dài, mái tóc dài và đôi chân dài, một khuôn mặt như quả táo nhưng vui vẻ, đôi mắt màu nâu đỏ, và một cây sáo vung vẩy trên lưng đã thu hút sự chú ý của tôi.

## **SỰ CHÚ Ý: Được Thu hút và Tự do Trao tặng**

Không có gì để nói về điều gì có thể xảy ra trong Hồi III của một chuyện tình. Nhưng có thể đoán được là Hồi I của tất cả những câu chuyện tình đều bắt đầu bằng lúc chúng ta được thu hút sự chú ý.

Thông thường, chúng ta không quen biết những người mình đến liên hệ. Bạn hãy đi dạo xuống đường phố chính, thì bạn sẽ nhận thấy rằng con số lớn những “người” mà bạn (không) gặp gỡ đều là một đám đông ẩn danh, với những người vô danh vẫn còn trong cơ sở nhận thức của bạn, phần lớn đều không được nhận ra. Về mặt lý thuyết, họ là những người đồng loại mà bạn có thể đến để làm quen và quý mến, hoặc không ưa. Nhưng đối với tất cả những người mà bạn quen biết, có thể họ là những *robot* được làm cho có sinh khí một cách máy móc, do nhà khoa học ham mê nào đó sản xuất ra.

Trong trạng thái “bình thường” của tâm trí chúng ta, khi bắt tay vào công việc của cuộc sống hàng ngày, chúng ta tập trung vào các vấn đề thực tế, và phớt lờ những bi kịch vẫn xảy ra chung quanh mình. Chúng ta

lên kế hoạch cho những hoạt động trong ngày, nhấm lại những điều mình sẽ nói hoặc nên nói, và đắm chìm một cách thoải mái trong những sinh hoạt hàng ngày của gia đình tại nhà, cộng đồng, công việc và thú giải trí. Nhiều lúc, đôi mắt chúng ta hướng vào nội tâm, như thể chúng ta đang xem các bộ phim cũ, hoặc chúng ta bị lạc lối trong hình ảnh tương tượng, lo lắng về tai họa nào đó có thể xảy ra, hoặc thấy trước niềm hạnh phúc nào đó trong tương lai. Chúng ta nhìn vào thế giới thông qua lăng kính của chuyện hoang đường, thông qua tấm kính nhiều màu sắc của bà Mẹ, thông qua tấm kính nhiều màu sắc của IBM.

Thế rồi đột nhiên, ngay khi chúng ta đang đi dạo, bận tâm đến công việc của mình, hoàn toàn bất ngờ về điều gì đó nắm bắt và níu kéo sự chú ý của chúng ta. Lúc đầu, những điều thu hút chúng ta không phải là một con người tròn vẹn, nhưng là một thuộc tính, tính chất, phẩm cách, luận cứ riêng lẻ, một món quà nhỏ, một lời hứa thật nhỏ nhưng có ý nghĩa - đôi vai thẳng, dáng đi lộng lẫy, chiếc váy dài, mái tóc dài và đôi chân dài, khuôn mặt như quả táo nhưng vui vẻ.

Bạn hãy nghĩ đến lúc gặp gỡ đầu tiên, giây phút mà người nào đó bật lên trong nhận thức của bạn, và một chuyện tình bắt đầu.

### **CẢNH TUỢNG: “Chúng tôi đi tới cơ quan tiếp nhận vì cuộc họp cuối cùng của chúng tôi.**

Và nàng ở đó – một cô gái nhỏ nhắn, với mái tóc đen mượt mà như bộ lông chồn, đang ngồi trên một cái ghế dài bằng gỗ sồi trong văn phòng, đầu nàng hơi nghiêng sang một bên, bàn tay đặt trên miệng để che giấu nụ cười mỉm e ấp của mình – và trong nháy mắt, trái tim tôi liền được thu hút”.

## CẢNH TƯỢNG:

“**Một ngày nọ, giống như bất cứ ngày nào, tôi đang đi xe buýt xuống** khu phố chợ, tôi liếc nhìn lên, và ngay lập tức lọt vào đôi mắt xanh của một người đàn ông đang ngồi phía bên kia. Tôi không biết tại sao, nhưng tôi đã được đưa đến một lòng hồ trên núi, trong khu Thác nước, và khi tôi chú ý đến bàn tay rám nắng to lớn của chàng, với những đường gân xanh đang mang dòng sông của lượng máu phong phú đổ vào vùng hoang dã của cánh tay chàng, thì tôi bắt đầu tưởng tượng rằng cánh tay chàng ôm lấy tôi, và chúng tôi đang ngồi bên cạnh một ngọn lửa trong một căn phòng nhỏ. Lúc tôi đứng lên để rời khỏi xe buýt, thì chàng cũng đứng lên, và khi chúng tôi gặp nhau trong sự kiểm chế, thì chàng liền hỏi tôi một cách thật tự nhiên, như thể chúng tôi đã từng là bạn cũ: “Cô vui lòng đi uống cà phê với tôi chứ?”. Tất nhiên, tôi đã nói đồng ý. Và đó là lúc khởi đầu”.

Sự thu hút là một thông điệp bí ẩn mất thời gian để giải mã. Những điều mà trước hết chúng ta nhìn thấy, ngửi được, đụng chạm, nghe thấy, cảm nếm đều thuộc về bên ngoài, nhưng lại mang tính cách biểu tượng, dấu hiệu của một thế giới vô hình có ý nghĩa được bộc lộ từ từ. Mỗi quan hệ đầu tiên của chúng ta với một người xa lạ có thể là một lời mời, một tấm thiệp chúc mừng, hoặc một yêu cầu giúp đỡ. Giống như những con vật khác, có thể con người tỏa ra những chất hóa học. Chắc hẳn chúng ta liên tục ra hiệu cho nhau, gửi những chú thích tình yêu không bằng lời nói, đến người có thể có liên quan, để thông báo về những nhu cầu và những điều tốt đẹp của mình, và mời gọi người khác chú ý và thiết lập mối quan hệ.

Ban đầu, bản chất của sự thu hút không rõ rệt. Việc khóa chặt mang tính cách thăm dò về sự chú ý có thể xảy ra hoặc là do ước muốn, hoặc là do mối ác cảm của chúng ta. Cuộc tấn công có thể tích cực hoặc tiêu cực. Lúc đầu, chúng ta có thể không có khả năng xác định xem mình mong ước hoặc không ưa người mà mình được thu hút.

Sau khi thu hút sự chú ý của chúng ta, thì chuyện tình chỉ phát triển, nếu chúng ta vượt qua cuộc tiếp xúc, bằng một quyết định dành ra sự chú ý.

Ban đầu, nhận thức là một quá trình tương đối thụ động. Một khuôn mặt đang mỉm cười thu hút sự chú ý của chúng ta. Chúng ta được lôi kéo đến với cảnh tuyệt đẹp lúc hoàng hôn, theo cùng cách thức chúng ta “rơi vào” một người đàn ông hoặc phụ nữ quyến rũ. Nhưng chúng ta rất nhanh chóng đương đầu với một quyết định về nơi chúng ta sẽ đầu tư nhận thức của mình.

Nhận thức liên quan đến sức mạnh ý chí và sự chọn lựa. Chắc hẳn tôi phải chú ý đến điều gì đó – bóng chày, nhạc của Bach, hoặc Barbara. Nhận thức giống như một tia sáng lóe lên mà tôi chọn lựa, để tập trung vào một chùm tia sáng bị hạn chế hoặc phân tán. Hãy đưa một nhà điều học và một người tiêu phu vào cùng khu rừng, và do những thói quen được đào tạo và trau dồi kỹ lưỡng của họ, nên người ta sẽ nhận thấy người này nhìn thấy những con cú có đốm, còn người kia thì sẽ nhìn thấy những cây gỗ đang chờ đợi được thu hoạch. Điều bạn nhìn thấy là điều bạn đạt được. Điều bạn bỏ qua là điều bạn không đạt được. Ở phạm vi lớn, chúng ta chịu trách nhiệm về những điều chúng ta nhìn thấy, nghe thấy, đụng chạm và ngửi thấy. Việc chúng ta trở thành con người nào tùy thuộc vào tác động qua lại giữa thông lệ theo thói quen về sự tập trung và bỏ qua của chúng ta.

Quyết định chú ý đến người nào đó là hành động đầu tiên của việc tự-giới hạn mình, là sự hy sinh đầu tiên, món quà tặng đầu tiên mà chúng ta thực hiện nhân danh tình yêu.

Những năm trước đây, tôi đã tham dự một cuộc hội nghị cùng với nhà trị liệu gia đình nổi tiếng Virginia Satir. Cậu con trai Gifford của tôi than phiền rằng tôi không bao giờ chịu lắng nghe nó. Vì thế, bác sĩ Virginia yêu cầu chúng tôi diễn lại một buổi tối điển hình tại nhà. Tôi về

tới nhà sau cả ngày làm việc mệt mỏi, và ngã lưng vào chiếc ghế dựa ưa thích nhất của mình và bắt đầu đọc báo. Gifford đã cố gắng gây chú ý cho tôi bằng nhiều cách thức ranh mãnh: nó ném một quả bóng sao cho rơi ngay vào lòng tôi, tranh cãi với chị nó, nói chuyện lớn tiếng. Tôi tiếp tục phớt lờ nó, và vì thất vọng, con trai tôi liền rút lui với những cảm giác bị tổn thương của nó. Ở điểm này, thì nhà trị liệu Virginia đã yêu cầu chúng tôi diễn lại một cảnh tượng khác, trong đó, tôi bắt đầu đọc báo và Gifford bắt đầu gây khó chịu cho tôi. Nhưng sau đó, theo những hướng dẫn của nhà trị liệu, tôi bỏ tờ báo xuống, gọi con trai tôi lại, bế nó vào lòng, nhìn thẳng vào nó và nói: “*Gif à, bố đang mệt và cần vài phút yên tĩnh. Nếu con để cho bố ở một mình trong vòng 10 phút, thì sau đó, bố sẽ chơi với con*”. Ba mươi năm sau, cả hai cha con tôi đều vẫn còn nhớ kịch tính tâm lý nhỏ này, vào lúc chúng tôi học hỏi cách hoàn toàn chú ý đến nhau.

Trong sự quan tâm đến việc làm sáng tỏ bản chất của tình yêu, có thể thay đổi bài thơ trữ tình của một bài hát cũ như sau: “*Tôi không thể cho em bất cứ điều gì, ngoại trừ sự chú ý, bởi người yêu bé nhỏ*”.

Cái giá của tình yêu bền vững vẫn tiếp tục dành sự chú ý cho một người, một nơi chốn, hoặc một công việc vốn đã trở nên quen thuộc. Việc dành cho sự chú ý chính là nền tảng bằng đá, ngược lại với việc coi điều gì đó như là hiển nhiên, vốn là nguyên nhân chính gây ra cái chết của những mối quan hệ lâu dài.

## SỰ CHÚ Ý VÀ KHÔN NGOAN

*Hãy thận trọng đối với những ảo tưởng. Đừng chạy theo hoặc bay đi để được tự do; nói đúng hơn, hãy đào sâu trong nơi chật hẹp đã được dành cho mình; bạn sẽ tìm thấy Thiên Chúa và tất cả mọi điều ở trong đó; Thiên Chúa không trôi nổi trên chân trời của bạn, Người vẫn đang ngủ trong thực thể của bạn. Sự bão huyền trôi qua, tình yêu ẩn mình. Nếu bạn bay thoát khỏi chính mình, thì nhà tù của bạn sẽ chạy theo bạn và sẽ khép lại, vì luồng gió do việc bạn bay đi; nếu bạn đi sâu vào chính mình, thì nó sẽ biến mất trong nơi lý tưởng.*

- GUSTAVE THIBON, được trích dẫn trong

GABRIEL MARCEL, *HOMO VIATOR*

Việc dành ra sự chú ý chính là việc trung tâm đối với cả tình yêu lẫn sự khôn ngoan.

Những con người thần bí và khôn ngoan vĩ đại, như William Blake, vẫn luôn luôn tuyên bố rằng khi những cánh cửa của nhận thức đều được tẩy rửa, thì chúng ta có thể nhìn thấy tất cả mọi sự trên thế giới thông qua đôi mắt của tình yêu. Trong những giây phút đặc biệt đó, khi nhận thức của bạn thay đổi từ màu đen và màu trắng thành những màu sắc đầy sức sống, khi đôi mắt chúng ta được mở ra, lỗ mũi chúng ta loé sáng, và dòng máu chúng ta luân chuyển, thì bất cứ người yêu, bất cứ hạt cát, bất cứ bông hoa nào trên một bức tường nứt nẻ, đều có thể truyền cho trái tim và trí óc chúng ta một cảm giác về sự tuyệt diệu và ý nghĩa. Cánh cửa đối với thánh đường tình yêu không bao giờ ở cách xa chúng ta và luôn luôn mở rộng.

Những kẻ tìm kiếm những ý nghĩ lãng mạn vô vọng và tinh thần thường xuyên bất mãn thì vẫn cứ tiếp tục nhìn ra bên ngoài, thay vì nhìn vào một đối tượng ngay trước mắt xứng đáng với lòng tận tụy của họ – một người yêu hoàn hảo hoặc Thiên Chúa. Bằng cách “yêu” hoặc trau dồi “những trạng thái không bình thường” của “nhận thức mở rộng” (những kinh nghiệm bên ngoài con người và những thứ tương tự như vậy), họ tìm cách có được những kinh nghiệm tột đỉnh và “sống thật cao trên ngọn núi của tình yêu”.

Theo như tôi hiểu, thì việc thực hành tình yêu và sự khôn ngoan lại hướng con người đi xuống, thay vì hướng lên, vào trong thung lũng thay vì lên tới đỉnh núi. Con đường đi xuống thung lũng liên quan đến việc dành sự chú ý đặc biệt cho những sự việc, sự kiện, con người bình thường. Thi sĩ Phái Thiên Bashi ghi nhớ một giây phút riêng lẻ của nhận thức vốn chứa đựng mọi sự:

*Cái ao quen thuộc,  
một con ếch nhảy vào đó,  
Tôm!*

Để trau dồi tình yêu, hoặc toàn bộ-sự no đủ-của tâm hồn, thì chúng ta phải phản kháng với sự xúi giục đối với sự thay đổi hướng lên, để luôn luôn di chuyển, nhổ bật những gốc rễ của mình, và bay tới vương quốc thần thoại của Nơi khác.

Ý nghĩa của một sự việc thì không khác biệt với bản thân sự việc; đó chỉ là sự việc được hoàn toàn nhìn thấy. Chúng ta đến với tình yêu không phải bằng cách tìm thấy một con người hoàn hảo, nhưng là bằng cách học hỏi để nhìn thấy một cách hoàn hảo nơi một con người bất toàn.

## SỰ CHÚ Ý VÀ THỜI GIAN

Để hoàn toàn chú ý, thì bạn phải ngừng lại về thời gian và trở nên hoàn toàn hiện diện. Mọi vận động viên và người yêu đều biết rằng ở tột đỉnh của sự chú ý, thì tất cả mọi sự đều thay đổi thành sự vận động từ từ, hành động và diễn viên trở nên một.

Vài năm trước, khi đang thả bè trong Grand Canyon (Hẻm Núi Lớn), tôi quyết định rằng mình sẽ bơi vượt qua một cái thác cỡ trung bình. Tôi thả lỏng mình trên cái bè, lướt vào dòng nước, và tôi đã lao vút dọc theo, xuyên qua những ngọn sóng đang nhồi lên hụp xuống một cách quá mau lẹ, đến nỗi tôi đến đích chót với nỗi thất vọng nhanh chóng, bởi vì dường như mình không hề trải nghiệm được sự việc. Tôi đã bơi ra bờ biển, đi bộ lên suối, và lại bơi trong thác, cho đến khi tôi có thể trì hoãn được thời gian, thưởng thức những sắc thái của dòng nước náo động, và trở nên một với dòng sông.

Tình yêu tồn tại trong một lãnh vực rất khác biệt với thời gian bình thường, vốn được cho là “vĩnh cửu” (gần với chuyện ve vãn, hơn là hiệu quả). Một người yêu từ bỏ các kế hoạch và trở nên hoàn toàn hiện diện trong một lúc không tính đến thời gian đối với một đứa con, một người bạn, một người xa lạ. Khi trao tặng chính mình trong sự ôm ấp đam mê tính dục với người yêu đầu nhất của mình, hoặc trong việc chăm sóc một người xa lạ đang đau khổ cần đến lòng thương xót, thì chúng ta thoát khỏi thời gian cứ liên tục trôi qua đều đặn, chắc chắn đưa chúng ta hướng tới kết thúc – cái chết một cách lo lắng.

Bạn hãy suy nghĩ về những cảm giác không thỏa mãn đã được báo cáo, về cách tỏ tình hiện nay như là một thuyết theo trực giác, một vấn đề nan giải cần giải quyết. Phụ nữ bày tỏ lời than phiền phổ biến về nam giới khi là những người yêu: “*Họ quá nhanh chóng, quá hướng tới mục đích, quá bị ám ảnh đối với việc thực hiện và khoái cảm tột đỉnh*”. Theo lệ thường, nữ giới là một tạo vật nhạy cảm về da thịt. Vùng gợi tình



nhất đối với họ là toàn bộ cơ thể của họ. Họ muốn được vượt ve toàn thân trước bất cứ chỗ nào khác. Họ không tập trung vào sinh dục như nam giới. Và trên hết, họ không vội vã. Từ một nguồn được đánh giá là tốt và đã chọn giấu tên, tôi được thông tin rằng hầu như không có phụ nữ nào không khao khát được ve vãn, môn trốn từ từ. Hầu như bạn sẽ không sai lắm khi yêu một phụ nữ, hoặc một sinh vật có cảm giác khác, nếu bạn dành thời gian và sự chú ý tinh tế đến từng chi tiết. (Có một cuộc vận động được báo cáo trong số các phụ nữ, để sáng tác một bài hát dân ca đồng quê “Tôi Muốn có một Người Đàn ông với đôi Bàn tay Chậm rãi”).

Bởi vì càng ngày, phụ nữ càng trói buộc vào những nhịp điệu giết gân của nền kinh tế thị trường bị lôi cuốn theo máy móc, nên họ cũng trở nên nhanh chóng như nam giới – cứng rắn, lao vào, đến và đi thật mau lẹ – và vô lấy một “bạn đời không có sức sống” như Erica Jong đã gọi. Như Leadbelly đã hát: *“Những phụ nữ có quyền lực cao chắc hẳn đều vay mượn tình yêu và ra đi”*.

Thật đáng buồn, cả nam giới lẫn nữ giới đều càng ngày càng trở nên được “giải phóng” khỏi cảnh nhàn nhã, và được giải thoát khỏi công việc vượt ve môn trốn con cái, họ trải qua những kỳ nghỉ hè dài, ngồi yên lặng và không nghĩ gì đến thực tại, run sợ khi nghĩ đến cái chết, và dành ra cả buổi chiều cho việc tỏ tình. Những thói quen và khuynh hướng báo hiệu sự thành công và lòng tự trọng đối với con người hiện đại có tài xoay sở (hoặc tháo vát) tùy thuộc vào việc giữ tay ga chạy hết tốc độ hướng tới phía trước. Nhân cách loại A được lôi kéo một cách năng nổ vào một cuộc đấu tranh không ngừng, để giành giật được càng ngày càng nhiều, với thời gian càng ngày càng ít đi, được đánh dấu bằng một nhận thức theo thói quen về sự thôi thúc, những con số, tốc độ và thời hạn chót, và với ít sự chú ý toàn tâm toàn ý đến bất cứ điều gì.

Tình yêu bước đi thật nhẹ nhàng thông thả. Còn quyền lực thì lại chạy. Chúng ta phát minh ra tốc độ với một nỗ lực vô ích để chạy nhanh

hơn cái chết. Khi chúng ta tỏ tình theo bất cứ kiểu nào, thì chúng ta đi vào một lãnh vực thoát khỏi thời gian, và cái chết phải chờ đợi bên ngoài và xem đồng hồ.

Trong tiểu thuyết *Siddhartha* của Hermann Hesse, khi tìm kiếm đời sống tinh thần, chàng thanh niên Siddhattha dành ra những năm công hiến, trước khi quyết định đắm nhận cuộc sống của một chủ hộ. Khi anh xin công việc đầu tiên, và được hỏi về những khả năng của mình, thì anh trả lời: *"Tôi có thể chờ đợi; tôi có thể suy nghĩ, tôi có thể ăn chay"*.

Sự tạm ngừng, chờ đợi và dành thời gian (*kairos*) thật cần thiết để phát triển nghệ thuật yêu. Chúng ta không thể có sự hiểu biết về nhục dục đối với nhau, khi không tôn trọng những nhịp điệu của cơ thể mình. Chúng ta không thể yêu "môi trường", mà không chú ý đến những thói quen của loài nhện và chim sẻ. Tại sao chúng ta lại mong đợi cách tỏ tình ít đòi hỏi sự thình lạng và kiên nhẫn, hơn là chờ đợi bất gặp khi thoáng thấy một con cáo hoang băng qua một cánh đồng rộng?

Đàn ông và phụ nữ đã gây chiến với nhau từ rất lâu, đến nỗi trong số những điều quý giá nhất hiện nay, nhiều điều vẫn tự che giấu. Những điều tự nhiên và nhẹ nhàng đã rút lui vào khu rừng, và sẽ chỉ tự bộc lộ với những ai tôn trọng sự e thẹn của chúng. Mỗi người chúng ta đều sống trong một nơi trú ẩn riêng biệt, chúng ta chỉ mời vào đó những người nào hoàn toàn chú ý đến mình, và kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi chúng ta mở cánh cửa từ bên trong và chào đón người ấy.

## SỰ CHÚ Ý VÀ CHỮA LÀNH

Một lần nữa, bạn hãy lắng nghe lời cầu phổ biến của thời thơ ấu: “*Mẹ ơi, mẹ đến coi con nháy xuống nước nè! Bố ơi, bố xem con chạy nè!*”. Trước khi chúng ta học hỏi để biết xấu hổ hoặc dè dặt nên những mong ước của mình vì sợ bị từ chối, thì chúng ta đã từng không bối rối khi đòi hỏi sự chú ý của những đôi mắt ngưỡng mộ. Chúng ta biết rằng sự tồn tại nghĩa là được nhìn thấy. Ồ, thật là sự khác biệt vô tận, giữa trạng thái bị theo dõi và được bảo vệ, giữa đôi mắt tò mò nơi những kẻ cứ nhìn chăm chăm mà chúng ta cảm thấy nhỏ mọn và có thể xúc phạm, và đôi mắt ân cần nơi những người mà chúng ta cảm thấy an toàn trong môi trường của họ.

Một bà mẹ viết cho tôi: “*Khi con trai tôi còn nhỏ, tôi nhận thấy lúc tôi làm những việc khác trong khi cho cháu bú – như đọc sách hoặc xem T.V. – thì gần như luôn luôn khiến cháu bé ăn kém và thậm chí còn ói mửa nữa. Chỉ nếu tôi rất chú tâm đến cháu trong khi cho cháu bú, thì việc nuôi dưỡng mới đạt*”.

Mặc dù đã lớn, chúng ta vẫn không bao giờ từ bỏ nhu cầu được nhìn thấy, lắng nghe và chú tâm. Khi bị phớt lờ, thì chúng ta trở thành kẻ vô danh – không có tên. Vỡ kịch cuộc đời chúng ta được đóng trên một sân khấu mãi mãi nhỏ hơn, trước một cử tọa vắng mặt, cho đến khi cuối cùng chúng ta rơi vào tình trạng cô lập, cô độc và không thoải mái. Nếu không, thì chúng ta hành động theo nỗi thất vọng của mình, và đòi hỏi sự chú ý bằng cách cư xử theo những cách thức kỳ lạ hoặc bạo động. Khi một nền văn hóa càng bị bỏ rơi bao nhiêu, thì nó sẽ càng thay thế chủ nghĩa anh hùng thành sự bi ối và càng tôn vinh tai tiếng bấy nhiêu. Khi thiếu một cộng đồng mà trong đó, chúng ta được chú tâm và ủng hộ, thì điều tốt nhất mà chúng ta có thể hy vọng là 15 phút chú ý của công chúng – nổi tiếng hoặc tai tiếng.

Quà tặng của sự chú ý là một liều thuốc giảm đau mà nếu không có nó, thì chúng ta không thể được chữa lành. Nếu chúng ta may mắn, được chiều cố và kiên trì, thì chúng ta tìm được tổ ấm và sức khỏe trong sự chấp nhận của các bạn hữu và gia đình. Đôi khi, còn cần phải thuê một người hâm mộ thay thế – một nhà trị liệu được đào tạo để mang lại cho chúng ta sự chú ý mà chúng ta cần thiết, để chữa lành chúng ta khỏi những vết thương mà chúng ta đã tiếp nhận từ tình trạng bị phớt lờ, che giấu hoặc được chú tâm bằng những phương cách làm mất phẩm giá.

\* \* \*

## THỰC HÀNH SỰ CHÚ Ý

- Việc rèn luyện sự chú ý bắt đầu bằng sự chú ý-chuyển hóa. Hãy trau dồi thói quen tự giám đoạn mình, để chú ý đến những điều mà bạn nhận xét theo thói quen và những điều mà bạn phớt lờ. Hãy dò xét nhận thức của mình. Suy nghĩ về cách làm thế nào để đầu tư vào nhận thức của bạn.
- Bạn có thói quen lãng phí sự chú ý của mình vào những ý tưởng không? Những sự việc? Con người? Đồng nghiệp? Thân chủ? Khách hàng? Bạn hữu? Người yêu? Gia đình? Cơ thể, tâm trí, tinh thần của bạn? Những việc xảy ra trong cộng đồng bạn? Thiên Chúa? Kẻ thù? Tiền bạc? Các môn thể thao?
- Nếu bạn phải lập biểu đồ về trọng tâm đang làm thay đổi sự chú ý của bạn trong quá trình một ngày, thì biểu đồ đó sẽ có vẻ giống như cái gì? Và nếu để diễn giải câu nói của Đức Giêsu: “*Sự chú ý của người ở đâu, thì tâm hồn người cũng sẽ ở đó*”, thì cách thức chú ý của bạn sẽ nói gì về bạn? Tình yêu có quyền ưu tiên

nào theo thứ bậc trong ngày của bạn? Bạn thích làm thế nào để thay đổi những việc đầu tư của bạn vào sự chú ý, thời gian, mối quan tâm?

- Hãy nghĩ lại về lần đầu tiên bạn quan hệ với một người mà bạn đã đi đến chỗ yêu thương. Hãy nhớ lại từng chi tiết về giây phút đó, và tái tạo nó, như một nhà sản xuất phim hoặc tiểu thuyết gia sẽ làm. Cảnh tượng được chiếu sáng ra sao? Điều gì thu hút sự chú ý của bạn? Bạn cảm thấy thế nào? Ấn tượng đầu tiên của bạn khiến bạn được lôi cuốn hoặc bị cự tuyệt là gì? Bạn ở gần hoặc cách xa với trung tâm của cảnh tượng như thế nào? Những người nào khác hiện diện? Khi bạn nghĩ lại mối quan hệ đầu tiên này, dưới ánh sáng của những điều mà bạn đã đi đến chỗ hiểu biết và yêu thương về người đó, thì những ấn tượng đầu tiên của bạn chính xác hoặc không chính xác?

## Chương 2

### MONG ƯỚC: Sự Lôi cuốn Gọi tình

\* \* \*

*Đối với việc cứu rỗi một con người, có ba điều cần thiết: nhận biết những điều mà người đó phải tin tưởng; nhận biết những điều mà người đó phải mong ước; và nhận biết những điều mà người đó phải thực hiện.*

- THÁNH THOMAS AQUINAS -

*Bây giờ, Chân lý Cao quý đối với Nguồn gốc của Đau khổ là gì? Đó là nỗi khao khát... Nhưng nỗi khao khát này xuất hiện và bắt nguồn từ đâu? Bất cứ nơi nào trên thế giới có những điều làm say mê và vui thích, thì nỗi khao khát này xuất hiện và bén rễ. Mắt, tai, mũi, lưỡi, cơ thể và tâm trí đều làm say mê và vui thích, nỗi khao khát này xuất hiện và bén rễ từ đó...*

- ĐỨC PHẬT -

*Ba điều cần thiết đối với sự cứu độ của con người: hiểu biết rằng họ phải tin tưởng gì; hiểu biết rằng họ phải mong ước gì; và hiểu biết rằng họ phải làm gì.*

- THÁNH TOMA AQUINÔ -

*Bây giờ, sự Thật Cao quý về Nguồn gốc của Đau khổ là gì? Đó là sự thèm muốn... Nhưng sự thèm muốn này xuất hiện và bén rễ từ đâu? Bất cứ ở đâu trên thế giới có những điều khoái lạc và thú vị, thì sự thèm muốn này đều xuất hiện và bén rễ. Con mắt, lỗ tai, cái mũi, lưỡi, cơ thể và tâm trí đều mang lại khoái lạc và thú vị, sự thèm muốn xuất hiện và bén rễ từ đó.*

- ĐỨC PHẬT -

Hạnh phúc không hề tại ở sự làm thỏa mãn tất cả những mong ước của chúng ta, nhưng nằm trong việc tách biệt vỏ trấu khỏi hạt lúa mì, sàng lọc những ước muốn có hại khỏi những ước muốn lành mạnh, và tự nguyện thực hành lối sống đơn giản.

### **CẢNH TUƠNG: Ước muốn đã Nói: “Hãy Đi theo Tôi”**

Thoạt nhìn, thì không phải là tình yêu. Còn sớm hơn thế nữa. Tôi cảm thấy làn sóng của ước muốn xuất hiện, trước khi bản tóm tắt về những bộ phận của nàng được hoàn tất và tập hợp thành chân dung của một con người.

Tôi vẫn không chắc chắn điều gì nơi nàng đã khuấy động tôi lần đầu tiên. Điều gì đó về kiểu cắt may vuông vức đối với bờ vai của nàng, và dáng đi lộng lẫy của nàng gợi lên một kiểu sức mạnh nữ tính vừa xa lạ, lại vừa hấp dẫn. Mái tóc đen gọn sóng và chiếc váy hải quân dài chấm đất của nàng gợi lên dòng nước của con sông cuộn cuộn xoáy quanh những tảng đá lớn, cho đến khi chúng đều trơn láng.

Tôi đã ly dị và sống không thoải mái, vì thế, tôi cho là mong ước đột nhiên của mình đối với một phụ nữ hấp dẫn thật cần thiết mà không giải thích được. Nhưng đây là một điều hơi gây bối rối. Nàng không phải là mẫu phụ nữ thường hấp dẫn đối với tôi. Cơ thể nàng, một phong cảnh Rubenesque về những ngọn đồi thoải thoải vừa phải, đường cong này nối tiếp đường cong kia, gợi lên vẻ sang trọng và thanh thản. Nói chung, tôi thích những phụ nữ có góc cạnh, xương xương hơn, với cái nhìn hơi khắc khổ. Giống như (tôi cần nói) mẹ tôi và những phụ nữ khác trong cuộc đời tôi, nước da ngăm đen thật có lợi cho nàng. Những phụ nữ tóc hoe vàng luôn luôn đánh động tôi như được kích thích về mặt sắc tố.

Tâm trí tôi chất vấn mong ước của mình, thay vì theo đuổi nó, tôi có thể nhanh chóng khám phá rằng nhiều trong số những điều đã khơi dậy và thổi bùng lên ngọn lửa trong tôi, đó là trực giác rằng nàng có những thứ mà tôi không có và ngược lại. Rõ ràng chỗ nào nàng cong, thì tôi lại thẳng, chỗ nào nàng hồn nhiên, thì tôi lại đầy rẫy những kế hoạch, chỗ nào nàng là dòng nước, thì tôi lại là tảng đá. Nhưng tôi có thể hiểu được vài sợi dây còn ẩn giấu vẫn lôi kéo tôi đến với nàng, tôi nghĩ đến những lời đầu tiên mình đã nói sau khi chúng tôi được giới thiệu với nhau: *"Trước khi cô đến đây, chúng tôi đang làm một bài tập luyện trong cuộc hội thảo, qua đó, tôi đã yêu cầu mỗi người hình dung họ sẽ giống như thế nào, nếu họ thuộc về phái kia. Cô là như thế. Tôi nghĩ rằng mình sẽ giống như cô, nếu tôi là một phụ nữ"*. (Sau đó, điều này được coi như thành công trong một cuộc tranh luận về cách thức-mở đầu-độc đáo-nhất).

Tôi mong muốn nàng và nàng mong muốn tôi, trong suốt những năm tháng rối loạn, trước khi trở nên rõ rệt đối với chúng tôi, rằng những khác biệt làm say mê đã từng nuôi dưỡng ước muốn của chúng tôi cũng che giấu những tính cách hoàn toàn đối lập gây đau khổ. Sự lôi cuốn lẫn nhau của luận đề và phản đề đưa đến tình trạng xung đột, trước khi những mâu thuẫn cùng nhau bắt đầu xây dựng trong sự tổng hợp ngọt ngào.

Nhưng điều đó đang đi quá xa đối với câu chuyện của chúng ta.

## **ƯỚC MUỐN NHƯ LÀ BẢN CHẤT CỦA CON NGƯỜI**

Người Hy Lạp gọi *eros* (thần Ái tình) là sự thu hút lôi kéo chúng ta gần như một cách thôi miên, hướng tới bất cứ đối tượng nào mà chúng ta tin rằng sẽ làm cho chúng ta trọn vẹn. Thật không may, *erotic* (gợi tình) đã đi đến chỗ có một nghĩa rộng dành riêng về tính dục, và bị mất



đi nghĩa cơ bản của nó, liên quan đến tính cách phổ quát hơn. Ước muốn lãng mạn và tính dục luôn luôn lôi kéo theo những yếu tố gợi tình mạnh mẽ, nhưng sự ham muốn hàng hóa đẹp của chúng ta cũng giống như vậy.

Cho dù chúng ta ham mê nàng Paula hoặc một chiếc xe Porsche, thì phẩm chất dứt khoát đối với mong ước của chúng ta vẫn phát xuất từ giả định vô thức, rằng giá mà chúng ta có thể chiếm đoạt nàng hoặc sở hữu chiếc xe đó, thì chúng ta sẽ toại nguyện. Da thịt ngọt ngào của nàng, chiếc ghế bằng da và những cách thức nhanh chóng của nó (0 đến 100 trong vòng 6 giây) báo hiệu cho chúng ta với lời hứa rằng tình trạng không thỏa mãn hiện nay của chúng ta sẽ được thay thế bằng sự thú vị trong tương lai. Điều gì trông rỗng sẽ được lấp đầy, điều gì mất mát sẽ được tìm thấy. Hai nửa của đồng xu, từ lâu nay thật giản dị, sẽ được kết nối lại, sao cho cuối cùng, chúng ta sẽ mua được hạnh phúc. Khi yêu, tôi biết rằng nàng Paula là mảnh còn thiếu đối với vấn đề nan giải của cuộc đời tôi, rằng chiếc xe Porsche là biện pháp đơn giản đối với nỗi chán nản của tôi. Trong sự thu hút gợi tình, nhân vật hoặc đối tượng được mong ước dường như luôn luôn được định hình một cách chính xác, để vừa vặn với lỗ hổng trong tâm hồn tôi. Trong chừng mức chúng ta đang nói về yếu tố gợi tình, vì thế, thật hoàn toàn chính xác khi nói rằng: *“Tôi yêu người tình của tôi, và tôi yêu thói sôcôla có vị vừa đắng vừa ngọt”*.

Plato đã nghĩ ra một chuyện thần thoại đầy màu sắc, để kêu gọi con người chú ý đến khía cạnh khao khát và thôi thúc này của tình yêu gợi tình. Ngày xưa ngày xưa, ông đã từng nói rằng con người được kết nối lại, để rút lại thành ba loại đơn vị cặp đôi: nam giới-nữ giới, nam giới-nam giới, nữ giới-nữ giới. Những cặp đôi dính liền này rất mạnh mẽ, và có thể di chuyển nhanh chóng, bằng cách xoay chuyển những cái bánh xe trên bốn cánh tay và bốn cẳng chân của chúng. Nhưng chúng thật chán nản, vì chúng không bao giờ có thể quay lại và đối diện với nhau. Thần Zeus thương hại chúng, và đánh xuống một tiếng sét để chẻ chúng

thành hai người riêng biệt. Từ thời điểm đó, con người được dẫn dắt bằng một khao khát tìm được nửa còn thiếu của mình. Đàn ông tìm kiếm phụ nữ cơ bản được liên kết trong một cặp đôi tính dục khác giới, trong khi đó, đàn ông tìm kiếm đàn ông và phụ nữ tìm kiếm phụ nữ thì được liên kết trong một cặp đôi tính dục đồng giới.

Chuyện thần thoại này về tình trạng ái nam ái nữ phát xuất từ điều mà những người tiền-hiện đại vẫn coi như hiển nhiên – chúng ta là những con người lệ thuộc vào nhau. Cơ bản chúng ta không hoàn thiện, chúng ta là những mảnh vỡ của một toàn thể. Thần Ái tình chính là sức mạnh-vận động, dẫn dắt chúng ta trong một cuộc tìm kiếm không mệt mỏi đối với người yêu, bạn hữu và những kẻ xa lạ, vốn là những thành viên bị thua thiệt của cộng đồng mà chúng ta thuộc về. Cảm giác đau lòng của sự tách biệt khỏi nhau là tình trạng không thoải mái mà chúng ta được chữa lành nhờ Thần Ái tình vĩ đại.

Phẩm chất độc nhất của Thần Ái tình nơi con người cho chúng ta thấy rằng chúng ta đều là những sinh vật chuyển hóa sinh học. Chúng ta vẫn tiếp tục bị tra tấn bằng ước muốn, ngay cả khi những nhu cầu sinh học cơ bản của chúng ta đều đã được thỏa mãn, và vì thế, chúng ta vẫn là những tạo vật bất toàn, những người suốt đời tha hương. Điểm cốt yếu là ước muốn của con người không mang tính cách tâm lý, nhưng mang tính cách bản thể – phát xuất từ chính hữu thể của chúng ta. Vì thế, không thể thỏa mãn được.

## **SỰ MÂU THUẤN: Ước muốn Phá hủy và Ước muốn Lành mạnh**

Trong việc tìm kiếm bạn đời hoàn hảo hoặc những bộ quần áo hoàn hảo, những người lãng mạn và khách mua sắm tại Mall – Ngôi đền hiện đại của Ước muốn – đều làm mọi cho nổi bật vọng, bởi vì ngay khi họ sở hữu đối tượng của những điều họ ưa thích, thì ước muốn của họ

liền trở lại, và đi săn đuổi một đối tượng khác để kích thích nó. Như Đức Phật đã nói: “Những Ước muốn thì vô tận”. Khi chúng ta thỏa mãn một ước muốn, thì một ước muốn khác nổi lên chiếm chỗ của nó, rồi lại một ước muốn khác, một ước muốn khác, bắt tận.

Tình trạng bị kích thích, sự dồn lên đột ngột của chất *adrenaline*, của sự thu hút gợi tình giải thoát chúng ta trong một lúc khỏi tâm trạng bối rối, chán nản, hoặc lo lắng, và đưa chúng ta hướng tới một vùng đất hứa mới. Giống như những ghềnh của thác Colorado, ước muốn cuốn hút chúng ta vào một hẻm núi chật hẹp, tràn đầy vẻ đẹp và nguy cơ. Chúng ta vừa không thể đánh giá nổi chiều sâu của nó, vừa không thể nhìn thấy nó đang đưa mình đi đâu. Việc cưỡi trên đầu ngọn sóng có thể đưa chúng ta đến dòng nước yên tĩnh bên ngoài ghềnh thác, hoặc khiến chúng ta bị đắm trong một vũng nước xoáy. Để được an toàn, chúng ta cần nhận biết khi nào di chuyển chung quanh một ghềnh thác, khi nào đầu hàng một dòng nước, khi nào chèo xuồng ngược lên dòng suối, khi nào nghỉ ngơi trong một xoáy nước.

Ước muốn là một vị thần hai-mặt, một sức mạnh của thiên đàng và/ hoặc ma quỷ – một phúc lành hoặc tai họa, một liều thuốc giảm đau có thể chữa lành hoặc khiến chúng ta bị đau ốm, một sự thúc đẩy có thể hướng dẫn chúng ta đến những đường hướng sáng tạo hoặc phá hủy.

Bất cứ ai đã từng ở trong sự kèm kẹp của chứng nghiện ngập (và ai lại không?) đều biết rằng ước muốn mạnh mẽ có thể xảo quyệt và phá hủy đến thế nào. Nổi thèm muốn đối với rượu chè, ma túy, tình dục, sự nổi tiếng hoặc tiền bạc đều có thể khiến cho nhận thức của chúng ta trở nên hẹp hòi, và tập trung năng lực của chúng ta vào “tình thế khó khăn” mà chúng ta phải có, ngay cho dù nếu nó phá hủy cả tiềm năng sáng tạo của chúng ta, lẫn cuộc sống của những người mà chúng ta thương mến.

Nhưng ước muốn cũng có thể dẫn dắt chúng ta đi vào đường lối của sự mãn nguyện tinh thần và hoàn thành sáng tạo đối với ước nguyện của mình.

Khi Joseph Campbell nói: *"Hãy theo đuổi niềm hạnh phúc nhất của bạn"*, thì ông không hề ủng hộ chủ nghĩa khoái lạc, hoặc một sự theo đuổi ám ảnh đối với thú vui dễ dãi. Trên thực tế, ông đang trình bày lại một lời nhắc nhở rằng chúng ta nên nhìn vào những năng khiếu và khả năng sâu xa nhất mà tự nhiên mình có được, và đi theo thiên hướng – lời kêu gọi chúng ta thực hiện tiềm năng sáng tạo nhất của mình. "Thần khí" không là gì ngoài khát vọng để trở thành con người tốt nhất của mình. Chúng ta sẽ làm tốt trong việc xác định lại, thay vì từ bỏ những khái niệm cũ về kẻ tội lỗi và thánh nhân. "Tội lỗi" là bất cứ ước muốn nào thất thường, nghiện ngập, hoặc ám ảnh, vốn tách biệt chúng ta khỏi chính mình và những người khác. Thánh nhân là người đẩy áp những ước muốn lành mạnh, người được lay động bởi Thần Ái tình, để trở nên rộng rãi, sáng tạo, cao thượng và đầy sức sống.

Không may, khi suy nghĩ về tình yêu, chúng ta lại thường xuyên sử dụng kiểu ước muốn tính dục có khuynh hướng mãnh liệt và hay thay đổi. Trên thực tế, ước muốn tính dục hoặc ước muốn lãng mạn mãnh liệt chỉ có thể đóng một phần tối thiểu trong cuộc đời của bất cứ người nào hiến dâng cho việc trở thành một người yêu. Thậm chí còn có những kiểu yêu, như tình bác ái, trước hết được động viên bằng lòng thương xót, và chứa đựng rất ít ước muốn gợi tình. Chúng ta có thể quan tâm đến những người vô gia cư và bất lực, không phải vì chúng ta ước muốn họ, nhưng bởi vì họ cần đến chúng ta.

Ước muốn đến với mọi mức độ mãnh liệt, từ nhẹ nhàng đến dữ dội. Khoảng cách tách rời ý thích khỏi sự thèm khát, vui thích khỏi sự tím chặt, hoặc cảm giác ưa thích khỏi tình trạng nghiện ngập xác định rằng những ước muốn của chúng ta dẫn dắt chúng ta hướng tới sự thỏa mãn sâu xa, hoặc tự hủy hoại mình.

Bạn hãy xem xét ước muốn lôi kéo chúng ta đến với các bạn hữu của mình mang tính cách bền vững, mạnh mẽ và đáp ứng như thế nào. Tình bạn, mà người Hy Lạp gọi là *philia*, được hình thành bằng sự quý mến đơn giản và lối nói chuyện thoải mái. Trước sự hiện diện của các bạn bè, chúng ta dẹp bỏ thói giả vờ và biểu diễn, và trở thành con người đúng đắn nhất của mình. Chúng ta cười nhiều hơn, sáng tạo dễ dàng hơn, suy nghĩ tốt hơn, và dám cảm nhận những tiếc nuối và niềm vui sâu xa nhất. Tình bạn được gieo rắc qua nhiều tuần, chín mùi qua nhiều năm, và phát triển mạnh mẽ hơn qua nhiều thập niên. Tình bạn không hề biết đến thói điên rồ của việc sủa vào-mặt trăng, sự chiếm hữu hoặc ghen tị vẫn ám ảnh tình yêu lãng mạn. Từng bước một, tình bạn mở ra một con đường đi giữa những chiều sâu và tầm cao thuộc về cảm xúc của chúng ta.

Những ước muốn nào lôi kéo chúng ta đến với các bạn hữu, giáo viên, những người anh hùng mà chúng ta ngưỡng mộ, thì đều là một nguồn chủ yếu đối với những ý tưởng vốn dẫn dắt chúng ta, để khao khát trở thành con người đúng đắn nhất của mình. Tình yêu có thể khiến chúng ta phấn đấu để trở nên xứng đáng hơn.

Ước muốn rất khó hiểu, bởi vì những thu hút đầy sức sống và những thu hút tai hại đều bắt đầu theo cùng cách thức, với hữu thể chúng ta bị lôi kéo đến với người hoặc vật nào đó mà chúng ta không biết. Cả mối quan hệ từ tâm, được rèn đúc giữa những người yêu nhau, lẫn mối quan hệ ác tâm, ràng buộc nạn nhân với kẻ thù đập, đều bắt đầu bằng một cái liếc nhìn, một sự thu hút ngay lập tức, và món quà tặng của sự chú ý. Sự thu hút gợi tình mạnh mẽ đối với một người hoặc một đối tượng là một điều bí mật, đang chờ đợi để được làm sáng tỏ, một thông điệp được viết thành mật mã về tình trạng không đầy đủ của chúng ta.

Thật kỳ lạ khi nói rằng chúng ta đều bị che giấu về nguồn gốc những ước muốn khăng khăng nhất của mình. Những nguyên nhân

khiến chúng ta được thu hút bởi người nào đó, và bị những người khác cự tuyệt thật phức tạp.

Chẳng hạn, cách đây vài năm, Tiến sĩ Ofer Zur và tôi đã hướng dẫn một cuộc điều tra về Tâm lý Ngày nay, để khám phá những phẩm chất nào phân biệt giữa những người Xuất sắc, Tốt, Trung bình và Thấp kém. Đa số đàn ông và phụ nữ đều trả lời rằng sự khôn ngoan và lòng thương xót được ghi vào danh sách, như những nét tính cách đáng mong muốn nhất nơi một người. Điều gây ngạc nhiên cho chúng tôi là nhiều lá thư chúng tôi đã nhận được từ một số phụ nữ chủ yếu nói rằng: *“Tôi ngưỡng mộ những người đàn ông chân thành, nhẹ nhàng và chăm sóc, nhưng vì lý do nào đó mà tôi không hiểu, tôi lại bị thu hút đối với những loại đàn ông mạnh bạo, thiếu ân cần, và bậc trượng phu. Tại sao thế?”*.

Nguồn gốc của những ước muốn nằm rất sâu trong vô thức, trong nền tảng đối với những ký ức bị quên lãng của chúng ta, đến nỗi có thể chúng ta không hiểu được nguyên nhân tại sao mình lại ước muốn người này hơn người khác.

Ngày nọ, khi tôi đang đi bộ xuống Khu phố Chợ tại San Francisco, thì một phụ nữ trung niên trông khá bình thường lại lọt vào mắt tôi. Không thể giải thích được, tôi đã bị thu hút mạnh mẽ đến với cô ấy, và khi cô ấy đi ngang qua, thì tôi nhận thấy một mùi thơm của loại nước hoa nào đó, đã mở ra một lối đi thông qua trí óc bị quên lãng của tôi, để đến với một khoảng thời gian vui vẻ thật chân thành mà tôi vẫn còn nhớ mang máng. Như người ta vẫn nói ở Miền Nam: cô ấy *“đã mở lối mũi của tôi”*, tôi có cảm giác yêu ngay lập tức và mãi mãi, tôi liền quay lại và đi theo nàng. Khi tôi đuổi kịp nàng phía sau một tòa nhà, và chúng tôi đang cùng chờ đợi đèn giao thông đổi màu, thì tôi bắt được ánh mắt của nàng và tôi đã hỏi nàng: *“Cô làm ơn nói cho tôi biết cô đang sử dụng loại nước hoa nào thế?”*. Nàng trả lời: *“Đó là nước hoa White Shoulders”*. Tôi đáp: *“Cám ơn cô”*. Lúc nàng băng qua đường và đi mất, thì tâm trí tôi

trần ngập những ký ức. White Shouders là loại nước hoa mà bà tôi đã từng sử dụng, và một lần nữa, tôi lại trở thành một cậu bé đứng phía sau Bà trên giường, ở cổng vòm tại Maryville, Tennessee, đang chải mái tóc hoa râm của bà, trong khi bà đọc sách cho tôi.

Điều mà chúng ta nhận ra là “tình yêu”, lại thường là một trường hợp nhận dạng sai lầm.

Khi đến tuổi trung niên, nhiều người mới bắt đầu nhận ra rằng trong những chuyện tình lãng mạn và các cuộc hôn nhân trước đây của họ khi còn trẻ, chính xác là họ đã bị lôi cuốn đến với những loại bạn đời mà họ đã từng cố gắng tránh né. Cũng hoàn toàn bình thường, khi chúng ta lại kết hôn với những người thay thế không rõ rệt cho các ông bố rượu chè, các bà mẹ cáu kỉnh, những người đại diện mà cùng với họ, chúng ta cố gắng kết thúc bi kịch thời thơ ấu chưa hoàn tất của mình. Hoặc chúng ta lại yêu người nào đó là hiện thân của những đức tính và thói xấu ngược lại với mình. Một người đàn ông lớn tuổi lại dự định kết hôn với một phụ nữ hồn nhiên, cứ bỏ mặc những đồ vật ngay tại nơi chúng rơi xuống, sống vội, và thường xuyên trễ hẹn.

## **CHẤT VẤN VÀ LẬP LẠI CHƯƠNG TRÌNH CHO ƯỚC MUỐN**

Mỗi truyền thống khôn ngoan – thuộc về triết học, thần học hoặc tâm lý học – đều có sự chất vấn, làm sáng tỏ và tái cấu trúc ước muốn như là trọng tâm của nó. Ở chính giữa bánh xe luân hồi của Phật giáo, có ba khuôn mặt tiêu biểu cho những nguồn gốc của sự xa lánh – một con gà trống biểu tượng cho sự nắm chặt ước muốn, một con rắn biểu tượng cho mỗi ác cảm, và một con heo biểu tượng cho ảo tưởng. Không thể có sự giác ngộ, khi không thực hành “ước muốn đúng đắn”. Trong nền thần học Kitô giáo, Thánh Augustinô lên tiếng cảnh báo chống lại tội đắm dục về mặt tinh thần – ước muốn bất tận –, và ngài đã tóm tắt con đường

đến với Thiên Chúa, bằng cách nói rằng: “*Hãy yêu và làm những điều bạn muốn*”. Freud đã lập ra ngành tâm lý học hiện đại, dựa trên việc điều tra lâm sàng về sự không hòa hợp của ước muốn, do tình trạng xung đột giữa ý thức và vô thức. Ông tạo ra cách phân tích tâm lý, như là một công cụ để rèn luyện sự hài hòa lành mạnh giữa các ước muốn đang cạnh tranh.

Chắc hẳn tất cả chúng ta đều cần lập lại chương trình cho một số ước muốn của mình, để ràng buộc lại những mạch tình ái, để tránh những điều vẫn thường xuyên thu hút chúng ta trong quá khứ, và hướng tới người hoặc vật nào đó mà ban đầu chúng ta nhận thấy là không thu hút.

**CẢNH TUỢNG:** Trong một buổi cắm trại, lần đầu tiên tôi nhìn thấy Betty trong cánh tay của một người đàn ông mà tôi chỉ hơi quen biết. Cái quần nhung chèn ống, chiếc áo bó sát người, hai bên hông đong đưa qua lại, và phong cách lém lỉnh của nàng tỏa ra một vẻ thật hấp dẫn, nhưng bằng cách này hay cách khác, nàng lại không hề đánh động tôi về mặt cảm xúc hoặc tính dục. Vài tuần sau, nàng đến nói chuyện với tôi về mối quan hệ của mình với những người đàn ông, và một câu chuyện buồn bắt đầu mở ra. Cha nàng đã rời bỏ gia đình một thời gian ngắn sau khi nàng chào đời, và nàng chỉ nhìn thấy ông hai hoặc ba lần, ngay cho dù ông sống trong cùng một tỉnh lỵ. Mẹ nàng đã liên tục tái giá đến bốn lần, và giữa các cuộc hôn nhân, bà đã từng sống với các tình nhân, vài người trong số họ còn xâm phạm tình dục với Betty. Khi Betty rời khỏi nhà vào năm 18 tuổi, nàng lại rơi vào những kiểu quan hệ tính dục quen thuộc nhưng thật đau lòng mà nàng đã học hỏi từ mẹ mình. Với sự chính xác đến kỳ lạ, nàng đã chọn những người đàn ông ban đầu có vẻ quan tâm và tha thiết, nhưng rồi vài tháng sau, họ lại trở nên đòi hỏi, chiếm hữu và ngược đãi. Người đàn ông mà nàng đang sống chung thẳng thắn một cách cố chấp về mối quan hệ của họ: “*Không có cách gì khiến tôi*



*phải hoàn toàn ân cần đối với cô ấy. Có thể cô ấy không thích như vậy, nhưng khi tôi hơi đụng chạm vào cô ấy, thì điều này càng kích thích cô ấy, và giữ cho cô ấy quan tâm đến tôi".*

Chuyến đi của Betty từ ước muốn hủy hoại đến ước muốn toàn tâm toàn ý bắt đầu khi nàng đi vào cuộc điều trị, khởi đầu bằng một thời kỳ sống độc thân, xem xét thật lâu và nghiêm khắc về kiểu quan hệ tính dục của nàng với những người đàn ông. Cuối cùng, nàng đã học hỏi để phớt lờ những người đàn ông hung hổ đã từng thường xuyên lôi kéo nàng, và chú ý đến loại đàn ông nhẹ nhàng mà trước đây nàng cảm thấy không thích. Dần dần, con bướm đêm đã học hỏi được cách tìm kiếm sự ấm áp của ngọn lửa, mà không làm cháy đôi cánh của nó.

## **THỰC HÀNH ƯỚC MUỐN TOÀN TÂM TOÀN Ý**

Việc chuyển từ ước muốn hủy hoại đến ước muốn toàn tâm toàn ý liên quan đến sự phát triển một số kỹ năng: (1) kín đáo quan sát; (2) phân biệt giữa những điều chỉ theo thói quen hoặc say mê, và những điều làm thỏa mãn và mang lại-niềm vui; (3) tự lập lại chương trình, bằng cách miệt mài với những ước muốn toàn tâm toàn ý:

- Bạn hãy xem xét thật lâu và kín đáo về bản thân và những mối quan hệ của mình. Hãy trở thành cử tọa hơn là diễn viên. Thay vì di chuyển chung quanh giống như một con rối, trên một sợi dây phù hợp với những ước muốn của mình, hãy quan sát bi kịch cuộc sống tình yêu từ một khoảng cách thật xa.
- Bạn tìm kiếm loại quan hệ tình yêu nào?
- Bạn có tương đối hài lòng không, hay bạn đầy những phân đấu?

- Trong số những tình yêu, cảm hứng và niềm đam mê của bạn, cái nào bền vững và toàn tâm toàn ý?
- Có bao nhiêu điều thuộc hiện tại và quá khứ trong chương về tự truyện của bạn, được đặt tựa đề là “Những Ước muốn Hủy hoại”?
- Những chứng nghiện ngập và thèm muốn phi lý nào của bạn (đối với rượu chè, ma túy, tình dục, cờ bạc, tiền tài, danh vọng, công việc và những thứ tương tự như vậy) gây ra nỗi đau khổ cho bạn và những người bạn thương mến?
- Để lập lại chương trình về những ước muốn của mình, bạn hãy thử nghiệm các kiểu ăn chay và những thời kỳ tiết chế khác nhau. Nếu cách này làm cho bạn lo lắng hoặc chán nản khi dự tính từ bỏ điều gì đó khác với những nhu cầu sinh học – thực phẩm, nước uống, giấc ngủ, nhà ở -, thì bạn không còn tự do để chọn lựa giữa những điều tốt đẹp, tốt hơn và tốt nhất đối với mình. Hãy kiêng những thực phẩm quen thuộc của bạn, và ăn chay một hoặc hai ngày, và bạn sẽ khám phá rằng mình thực sự muốn ăn gì. Hãy thực hành sự độc thân trong một khoảng thời gian, và bạn có thể đạt được tầm nhìn về bao nhiêu cách diễn tả tình dục quen thuộc đang chứa đựng một chương trình còn che giấu đối với sự sở hữu, chinh phục, sức mạnh, mối thù hằn hoặc sự an toàn. Bạn hãy đi vào sự cô độc và rút lui khỏi các bạn bè, gia đình, và hội đoàn, và bạn sẽ khám phá được thật nhiều điều về các loại mối quan hệ nào mà bạn thực sự mong muốn.

### Chương 3

## SỰ HIỂU BIẾT: Tình yêu Quan tâm

\* \* \*

*Trong bản báo cáo kỹ lưỡng về tình yêu, chỉ khi nào chúng ta thực sự biết được người tình của mình, thì tình yêu mới có cơ hội phát triển. Tuy nhiên, đối với thực tại éo le của tình yêu (tình yêu chính xác phát sinh trước khi chúng ta nhận ra), thì sự hiểu biết gia tăng có thể là một chướng ngại vật cũng như một sự khích lệ - bởi vì tình yêu có thể đưa Điều Không Tưởng vào cuộc xung đột nguy hiểm đối với thực tại.*

- ALAIN DE BOTTON, DỰA TRÊN TÌNH YÊU -

## CẢNH TƯỢNG: Tình yêu Tìm kiếm sự Hiểu biết

Nàng – sự hiện diện đầy nữ tính, với đôi bờ vai thẳng, dáng đi lộng lẫy, chiếc váy dài, mái tóc và đôi chân dài, khuôn mặt giống như quả táo nhưng vui tươi của nàng –, người đã thu hút sự chú ý của tôi, người mà tôi bắt đầu ước muốn, chinh phục, đang ôm Joseph, và bắt đầu nói chuyện với anh ta.

Ngay lập tức tôi khởi sự cuộc điều tra của mình. Nhân vật này là ai, người phụ nữ này, mà đôi bờ vai nói lên với tôi về sức mạnh? Sự hiện diện của nàng gợi lên điều gì hứa hẹn? Tôi lách lên gần hơn để nghe lỏm và thu thập thông tin. Nàng nói: "*Xin lỗi anh vì em đến trễ. Cháu bé bị đau, và em phải ở nhà để chăm sóc cho cháu*". Tôi nghĩ: "*Thật tệ! Cô ta đã kết hôn rồi. Xui quá*". Tôi tiến đến gần Joseph hơn, tùy thuộc vào cách cư xử tử tế của anh ta để nhận được một lời giới thiệu. "*Sam, đây là Jan Lovett, bạn tôi. Cô ấy đến từ Big Sur để đưa tôi đến San Francisco sau cuộc hội thảo*". Tôi nói: "*Rất vui được gặp cô, nhưng tôi thật tiếc khi nghe thấy cháu bé của cô bị đau*". "*Cháu không phải là con tôi, đó là một đứa bé mà tôi đang chăm sóc*". Tôi nói: "Ồ". Đến bữa trưa, chúng tôi ngồi bên nhau và bắt đầu điệu nhảy múa balê của việc trao đổi thông tin – một sự tìm hiểu nhẹ nhàng. Cuộc điều tra, những câu hỏi bắt đầu. Bạn là ai? Điều gì đưa bạn đến đây? Bạn sống ở đâu? Tại sao? Bạn đã kết hôn chưa? Bạn làm công việc gì?

Ước muốn khiến tôi khao khát hiểu biết nhiều hơn.

## TÂM LÒNG QUAN TÂM

Các triết gia cổ xưa đã lý luận nhiều về mối quan hệ giữa tình yêu và sự hiểu biết. Các đồ đệ của Plato và Thánh Augustinô xác nhận rằng chúng ta phải yêu trước khi chúng ta có thể hiểu biết; các đồ đệ của Aristotle và Thánh Tomas Aquinô lại lý luận rằng sự hiểu biết có trước tình yêu. Có thể lý luận về vấn đề này một cách thuyết phục theo cả hai cách thức.

Trong Kinh thánh, từ giao hợp là cùng một từ giống như từ hiểu biết. Sự hiểu biết giữa cá nhân với nhau đi vào sự tồn tại của một người khác. Khi lần đầu tiên tôi gặp một phụ nữ, tôi chưa hiểu biết đủ về cô ấy để yêu cô ấy, hoặc chưa yêu cô ấy đủ để hiểu biết về cô ấy. Dần dần, những ngày, tuần, tháng và năm sau, ước muốn và sự không biết đã mở đường cho tình yêu và sự hiểu biết.

Tình yêu và sự hiểu biết là những sợi chỉ gắn bó của sức thu hút và sự hiểu biết, vốn trở thành những sợi dây, dây thừng, dây cáp ràng buộc và liên kết chúng ta với nhau.

Sức hút là một lời mời gọi đến với sự hiểu biết nhiều hơn. Tình yêu có thể mù quáng ở cái nhìn đầu tiên, nhưng khi cái nhìn tìm kiếm lần thứ hai, thì tâm trí bắt đầu liên kết trái tim. Một lúc sau khi nàng thu hút được sự chú ý của tôi, thì tôi bắt đầu cuộc tìm kiếm sự hiểu biết. Người phụ nữ gây xúc động này, với đôi bờ vai thẳng và những phong cách trôi chảy là ai?

Bạn hãy nghĩ về tình yêu như là một ngọn lửa, sự mãnh liệt và khả năng của nó trong việc sưởi ấm chúng ta được xác định bằng mức độ hiểu biết mà chúng ta bổ sung vào ngọn lửa. Những mẫu thông tin chúng ta thu thập được trong mối quan hệ ban đầu của mình chính là những tia sáng làm bốc cháy cái bụi nhùi. Để nuôi dưỡng ngọn lửa, chúng ta nhanh chóng bổ sung thêm mỗi nhúm lửa, những que củi nhỏ của dữ

liệu và sự kiện về người đó. Kế tiếp, chúng ta thu thập thêm những cành cây lớn – sự hiểu biết về tư cách, những mặt nạ, các vai trò xã hội, sự trình bày về bản thân. Cuối cùng, nếu chúng ta dự định tạo ra một tình bạn lâu bền hoặc một cuộc hôn nhân kéo dài, thì chúng ta phải chất đồng ngọn lửa của ước muốn, bằng cây sồi dày đặc của sự hiểu biết có chiều sâu về lịch sử và câu chuyện.

Tính tò mò là yếu tố kích thích. Tình yêu không được thỏa mãn bằng thông tin hơi hợt, hoặc một sự đụng chạm bất ngờ của xác thịt. Tình yêu ước muốn đi vào thế giới của người yêu.

## **TRAU DỒI SỰ KHÔNG HIỂU BIẾT: Lý Tưởng hóa và Trừu tượng**

Tình yêu liên quan đến một cuộc điều tra bất tận để hiểu biết về người yêu thật rõ rệt, nếu chúng ta nhìn vào khía cạnh ngược lại của nó, những cách thức mà qua đó, chúng ta chọn lựa để trau dồi sự không hiểu biết – cuộc đấu tranh, tính chất lãng mạn và “tình dục”.

Việc truyền bá sự đấu tranh một cách có hệ thống loại bỏ tiểu sử và kết cấu phong phú của đời sống cá nhân con người, và giáng cấp người khác thành “kẻ thù” – chúng ta có thể loại bỏ khuôn mẫu xuất quỷ nhập thần hoặc không có cá tính này, mà không hề băn khoăn.

Tính lãng mạn, vốn là hình ảnh phản chiếu của sự truyền bá rút gọn, nâng người khác lên thành một hình ảnh được lý tưởng hóa, mà chúng ta có thể ưa thích hơn là thực tại phức tạp. Trong cuốn *On Love* (Dựa trên Tình yêu), một cuốn sách về cách phân tích triết lý cổ điển của Stendhal, ông diễn tả một quá trình mà ông gọi là sự kết tinh hóa. Ông nói rằng nam giới sẽ phú cho người yêu của mình:

*“Cả ngàn điều hoàn hảo... coi nàng như là điều gì đó từ Thiên đàng rơi xuống, vẫn chưa được biết đến... Tại đó*

*muối Salzburg, họ đã ném một cành cây trụ lá của mùa đông vào một trong những hầm mỏ bị bỏ hoang sau khi khai thác. Hai hoặc ba tháng sau, họ lôi cành cây này ra, nó được bao phủ bằng những lớp trầm tích kết tinh óng ánh. Cành cây nhỏ bé nhất, không lớn hơn một cái còng cua, nay được nạm bằng cả một giải ngân hà toàn những viên kim cương sáng lấp lánh. Không còn nhận ra được cành cây nguyên thủy nữa... Sự kết tinh hóa là một quá trình tâm trí, rút ra từ mọi điều xảy đến những bằng chứng mới về tính cách hoàn hảo của người yêu".*

Stendhal tiếp tục thảo luận về những phương cách mà qua đó, chúng ta nuôi dưỡng sự mù quáng và phủ nhận, vì sợ rằng sự hiểu biết chính xác sẽ làm tan vỡ ảo tưởng về tính cách hoàn hảo mà chúng ta đã dành cho người yêu.

Giống như tính lãng mạn, "tình dục" giáng cấp người khác thành một vật trừu tượng, một thân xác, có thể bị chinh phục và sở hữu hoặc bỏ rơi. Lưu lượng phổ biến và tài liệu "khoa học" về tình dục đầy áp những số liệu thống kê, xác định số lượng những người vô danh đã từng đến và đi, và bỏ qua những ý nghĩa hòa lẫn, nhiều màu sắc biến ảo – những ký ức, giấc mơ, nỗi thất vọng, lời hứa hẹn, niềm hy vọng, câu chuyện được chia sẻ – phân biệt cách tỏ tình với việc cho gia súc ăn.

Trong cuộc đấu tranh liên tục giữa hai phái, một trong những nguồn gốc gây xa lánh chính là sự thiếu hiểu biết và thiếu thấu cảm của nam giới và nữ giới đối với nhau. Có đầy rẫy việc truyền giống. Đàn ông và phụ nữ đều rập khuôn, tự hạ phẩm giá của mình và đổ lỗi cho nhau. Những người theo thuyết nam nữ bình quyền và những người đàn ông "được giải phóng" hò hét vào nhau, với ít thiện chí để hiểu nhau. Đường như thật kỳ lạ là đa số đàn ông không tò mò về cảm nghiệm nội tâm của phụ nữ. Ít người biết lắng nghe tiếng kêu và nỗi tức giận của những người bị phê phán là "giới tính thứ hai", phái thấp hơn, hoặc phảng phất

ting thần nổi bật của thuyết nam nữ bình quyền đầy sáng tạo. Không có nhiều phụ nữ coi bị kích âm thầm của việc làm tê liệt tinh thần vốn gây đau khổ cho nam giới, như là hậu quả của sự chấp nhận thuộc vô thức, về vai trò được chỉ định của họ như là những người bảo vệ và chiến binh.

## KẾT HỢP SỰ HIỂU BIẾT VÀ TÌNH YÊU

Đêm qua, tôi thức dậy từ một giấc mơ mà trong đó, tôi suy nghĩ về một câu hỏi hấp dẫn và gây bận tâm: Khi được hoàn toàn hiểu biết và hoàn toàn yêu thương thì sẽ ra sao?

Sức tưởng tượng của thần học trả lời câu hỏi này bằng một lời hứa, rằng chúng ta đều được yêu thương bởi một Thiên Chúa thông biết mọi sự. Cuối cùng, hình thức duy nhất của tình yêu khiến chúng ta thỏa mãn vốn không hề mù quáng, nhưng nhìn thấy-tất cả: *"Người để mắt đến cả loài chim sẻ, và tôi biết rằng Người vẫn nhìn xem tôi"*.

Thông thường, tôi vẫn tự nhận thấy mình đang phấn đấu để thực hành kiểu lắng nghe và thu thập thông tin, vốn sẽ cho phép tôi di chuyển được một bước nhỏ vào bên trong thế giới của Jan hoặc Jim. Nhưng có những lúc tôi lại bắt gặp một ý niệm lơ mờ của lý tưởng thần học về việc kết hợp tình yêu và sự hiểu biết.

Những cơ hội đưa tôi đến việc thường xuyên gặp gỡ một người đàn ông mà tôi nhận thấy thật khó ưa. Tôi vẫn lịch sự và thậm chí còn tập luyện thói quen thông thường của mình, là cố gắng khám phá về anh ta càng nhiều càng tốt. Nhưng tôi vẫn cảm thấy không có cảm tình. Một ngày kia, khi cảm nhận được thái độ lạnh nhạt của tôi, anh ta đương đầu với tôi và cáo buộc tôi là thiếu cảm thông. Anh ta nói: *"Tôi nghĩ rằng bạn không có bất cứ ý kiến gì về ý nghĩa của việc cứ sống những tuần lễ liên tục trong nỗi thất vọng quá nhiều, đến nỗi bạn dành thời gian*



*của mình suy nghĩ về cách làm thế nào để có thể tự giết mình". Tôi trả lời: "Đúng vậy. Tôi không hề nghĩ gì đến việc này". Sau đó, anh ta bắt đầu tuôn ra hết chuyện này sang chuyện kia về thời thơ ấu của mình, về cảnh anh ta đã từng co rúm lại vì sợ hãi, mỗi khi anh chờ đợi ông bố say xỉn trở về từ chỗ làm, về những trận đòn mà anh đã từng chịu đựng, và về nỗi lo lắng liên tục mà anh vẫn sống với. Khi anh kể xong, thì cảm giác của tôi đối với anh đã thay đổi. Sự hiểu biết mở cửa cho lòng thương xót.*

Với sự bối rối nào đó, chúng ta phải thừa nhận rằng mình vẫn mơ hồ về khả năng hiểu biết, khi chúng ta đi vào mối quan hệ đầy sự quan tâm với những người khác. Ai trong chúng ta lại không để riêng ra một cái bóng của nỗi xấu hổ, khiến chúng ta e ngại rằng "*hiểu biết tôi không phải là yêu thương tôi*"? Có thể bạn nghĩ rằng: "*Nếu người nào đó phải nhìn thấy con người thực sự của tôi, với tất cả những lỗi lầm, tình trạng tan nát, tính tự phụ, những yếu đuối, nhu cầu, những cảm giác vô dụng và phô trương, thì họ sẽ quay mặt đi trong sự ghê tởm. Vì thế, tôi che giấu. Phân nửa cuộc đời tôi trải qua trong căn phòng nhỏ nào đó, an toàn khỏi đôi mắt tọc mạch của những người khác*".

Những lý tưởng phái tính về người đàn ông có khả năng-im lặng, giữ kín ý định của mình, và người phụ nữ bí mật, e thẹn, che giấu những cảm giác của mình, đi tới chùng mức tạo nên một tính cách kín đáo và không sẵn sàng. Nhưng sự thân thiện toàn tâm toàn ý chỉ có thể phát triển ở chỗ nào mà cả hai người đều sẵn sàng và tự-bộc lộ. Để chấp nhận rủi ro của việc yêu, bạn phải trở nên dễ bị tổn thương đủ, để kiểm tra lời xác nhận triệt để rằng sự hiểu biết người khác và tự-bộc lộ cuối cùng sẽ làm gia tăng tình yêu, thay vì làm giảm bớt. Đó là một sự liều lĩnh lạ lùng.

\* \* \*

## THỰC HÀNH SỰ HIỂU BIẾT

Trong thời kỳ đầu của nó, tình yêu có thể còn nhỏ bé hơn cả một cảm giác ưa thích và ước muốn tự nhiên, một sự thu hút không cần cố gắng, một chứng ngưng mong muốn được gần. Nhưng để tồn tại và phát triển mạnh mẽ, thì cần phải nuôi dưỡng tình yêu bằng một thực đơn đều đặn của thông tin và dữ liệu. Tình yêu mà không có sự hiểu biết là tình cảm không có chiều sâu. Để trở thành người yêu, bạn phải trở thành một điều tra viên riêng tư và một người am hiểu những câu chuyện cuộc đời.

Có thể bạn muốn thử một số cuộc thử nghiệm với yếu tố hiểu biết:

- Hãy chọn người nào đó mà bạn vốn có một mối quan hệ thân mật, nhưng bạn lại muốn hiểu biết họ nhiều hơn. Bạn làm ra vẻ đang viết một tiểu sử về mẹ, vợ, hoặc người bạn gái của mình. Trước hết, bạn sẽ cần phải thu thập tất cả các loại thông tin về tiểu sử của những người đó (Họ chào đời ở đâu? Họ được nuôi dưỡng trong loại gia đình nào? Di sản dân tộc gì? Những sự kiện chủ yếu gì trong cuộc đời họ? Mối quan hệ của họ đối với cha, mẹ và các anh chị em họ ra sao? Khi còn là một đứa trẻ được đặc ân/ bị ngược đãi, khỏe mạnh/ có năng khiếu thẩm mỹ, thanh mảnh/ mập mạp, xinh đẹp/ xấu xí, mù lòa/ què quặt trong một tỉnh nhỏ, tại..., thì họ như thế nào? Bạn bè, người yêu, kẻ thù của họ là những ai? Những vết thương, thắng lợi, nỗi nhục nhã của họ là gì?). Sau khi bạn đã thu thập thật nhiều dữ liệu hết sức có thể được, thì bạn hãy bắt đầu tập hợp những câu chuyện về cuộc sống nội tâm của các phụ nữ đó. Họ hiểu như thế nào về kịch tính của cuộc đời mình? Họ có kể lại câu chuyện của mình như là một bi kịch, một chuyện lãng mạn, khôi hài, hài kịch không? Họ là nạn nhân của những hoàn cảnh, hoặc là

người kiến tạo nên vận mệnh của họ? V.v... Hãy ghi chú điều gì xảy ra đối với những cảm giác của mình, khi bạn thu thập thêm sự hiểu biết, và bắt đầu câu chuyện cuộc đời mình. Phải chăng sự hiểu biết đang gia tăng mà bạn có về các phụ nữ đó cũng làm gia tăng tình yêu của bạn?

- Lần tới, bạn nhận thấy mình ngồi bên cạnh một người xa lạ trên một tàu lửa, hoặc máy bay, hoặc tại nơi nào đó mà bạn dự tính ngồi chung trong một giờ hoặc hơn, thì bạn hãy kín đáo thu thập thật nhiều thông tin hết sức có thể được về người đó. Hãy tưởng tượng mình là một gián điệp từ Đoàn Kịch Tình yêu, và nhiệm vụ của bạn là học hỏi càng nhiều càng tốt về lịch sử, những hoàn cảnh hiện tại, triết lý cuộc đời, và những giá trị nơi người bạn đồng hành với mình. Hãy đặt ra những câu hỏi, tập luyện sự ham hiểu biết của mình, lôi kéo người bạn đó ra ngoài. Hãy lắng nghe bằng lỗ tai thứ ba, để xem bạn có thể khám phá được kịch bản mà nhờ đó, người này hiểu biết về cuộc đời mình hay không. Sau khi người đồng hành này ra đi, bạn hãy xem lại những điều mình đã học hỏi được. Quá trình thu thập thông tin làm cho bạn cảm thấy thế nào về người bạn đồng hành thoáng qua này? Những điều bạn đã học hỏi có làm cho bạn mong muốn hiểu biết thêm không? Điều đó khiến bạn cảm thấy thiện cảm hoặc ghê tởm? Liệu có một giây phút ngắn ngủi của tình bạn không? Mỗi người xa lạ đều là một thế giới đang chờ đợi để được khám phá, một lời mời gọi đối với một cuộc hành trình.

Khi bạn tập luyện sự ham hiểu biết của mình về người khác, và trở thành người am hiểu về những câu chuyện cuộc đời, thì bạn sẽ càng phát triển một phong cách quan hệ tương tác hơn.

- Bạn coi mở như thế nào để được hiểu? Bạn có những bí mật gì? Bạn hình dung ai sẽ coi thường mình, nếu họ biết được những sự thật bị che giấu về bạn? (Bạn có thể đúng!).

- Hãy nhớ rằng không ít người yêu hơn Đức Giêsu, Người đã khuyên chúng ta đừng ném những hạt ngọc trai cho loài heo, và phải chăng nên thận trọng thực hiện việc tự-bộc lộ với người mà cùng với họ, bạn thích chấp nhận rủi ro của tình trạng dễ bị tổn thương hơn?

## Chương 4

### KHOÁI LẠC: Có Quan hệ

\* \* \*

*Tôi hát lên sự sôi nổi của cơ thể ...*

*Đầu, cổ, tóc, tai, và màng nhĩ trong lỗ tai, đôi mắt, vành mắt, con ngươi, lòng mày, và sự mở ra và khép lại của mí mắt, miệng, lưỡi, môi, răng, vòm khẩu cái, hàm và khớp hàm, mũi, lỗ mũi và vách mũi, má, thái dương, trán, cằm, họng, gáy và sự xoay cổ.*

- WALT WHITMAN -

## **CẢNH TƯỢNG: Tạo ra Cảm giác Ngọt ngào về Bạn**

Tôi thích những gì mình nhìn thấy về nàng – đôi bờ vai thẳng, mái tóc dài, thân thể mạnh mẽ, những động tác trôi chảy. Nhưng đôi mắt chỉ kiểm soát được 20 % số phiếu trong diễn đàn của các giác quan. Khi nàng chào anh bạn Joseph của mình, thì giọng nói của nàng cất lên tới một cường độ hứng khởi, được nhấn mạnh bằng những tiếng kêu vui thích nho nhỏ, rồi rơi xuống thành một dòng thác đổ ào của những lời giải thích tại sao nàng đến trễ. Không có giọng đều đều. Sự thay đổi cường độ câu chuyện của nàng thật dễ chịu đối với lỗ tai. Sau này, khi tôi lắng nghe nàng chơi nhạc cụ, thì âm sắc của cây sáo được bổ sung vào vốn tiết mục về những âm thanh của con người nàng. Hai tai tôi đều biểu quyết đồng ý.

Bởi vì tôi lớn lên ở Phía Nam, nơi mà mùi vị được nhìn nhận như là một dấu hiệu quan trọng của tình yêu, nên tôi đã học hỏi cách chú ý đến bằng chứng của khứu giác. Nếu bạn không thích mùi của người nào, thì bạn không thể thoải mái trong một mối quan hệ thân mật. Khi tôi ở khoảng cách có thể ngửi được mùi của nàng, thì tôi khám phá ra một mùi thơm thoang thoảng mà tôi không nhận ra – một dấu vết của cỏ cây trên một ngọn đồi lộng gió, thoang thoảng mùi cây dành dành, hòa lẫn cả phần nào mùi mồ hôi, thật ngọt ngào từ sự kích thích thay vì mùi chua từ cảm giác khiếp sợ. Cám ơn Chúa, không có chất khử mùi hoặc keo xịt tóc nào phá hủy mùi hương tự nhiên của nàng. Sau này, khi tôi đã trở thành một người thành thạo về những mùi của nàng, thì tôi đã học biết cách tránh xa mỗi khi hơi thở và mùi vị của nàng giống như kim loại, và nhẹ nhàng đến gần mỗi khi làn da nàng tỏa ra tia sáng màu hồng-tím đặc biệt, như lúc mặt trời sắp lặn, và mùi hương của nàng trở nên ấm áp và hăng hăng. Nói chung, lỗ mũi tôi đã mở ra, vui thích với hương thơm của con người nàng, và tôi thậm chí bỏ phiếu cho một mối quan hệ sức nức mùi hương.

Khi tôi tiến tới chiều kích của sự tiếp xúc, thì tôi bất gặp tư tưởng mâu thuẫn đầu tiên của mình. Bàn tay tôi đã quen thuộc với những cơ thể thẳng đuốn như cơ thể mình, còn nàng thì bề ngoài thật mềm mại khi tiếp xúc, nhưng ẩn bên dưới làn da tròn lẳn, lại là thâm tâm cứng rắn của tính cách kiên quyết nơi nàng. Việc khiêu vũ với nàng thật không dễ dàng. Nàng di chuyển vòng quanh theo những nhịp điệu Latinh, còn tôi thì lại di chuyển theo nhịp điệu đều đều của các bang Miền Nam. Cuối cùng, chúng tôi trở nên quen thuộc với cách tiếp xúc và nhịp điệu của nhau, đường nét thoải mái của nàng và những góc cạnh khắc khổ của tôi đã học hỏi để chơi theo cách đối âm thật hài hòa.

Nhờ một đa số lần át, diễn đàn của các giác quan đã phê chuẩn ứng viên trong cuộc bỏ phiếu đầu tiên.

## **TÁI TẠO CÁC GIÁC QUAN**

Những ai trong chúng ta đã từng được ngưỡng mộ và bị nguyên rủa là người đàn ông và phụ nữ “hiện đại”, thì đều tiềm nhiễm một sự nhầm lẫn lớn về tình yêu, nhục dục và tình dục. Điều mà chúng ta nhất quyết gọi là sự tiến bộ đã đòi hỏi những người trong các quốc gia “tiên tiến” nhất phải làm cho suy yếu những mối liên kết của họ với nơi chốn, cộng đồng, gia đình, và các bạn bè, để trở thành những nhân viên và những người chuyên môn trao đổi thì giờ của họ để tiêu thụ những hàng hóa và dịch vụ. Dần dần, chúng ta trở nên một nền văn hóa mà trong đó, sự thành công tùy thuộc vào sự sẵn sàng của chúng ta, trong việc trở thành các chuyên gia, những người có thể hoạt động một cách trôi chảy trong các môi trường trừu tượng.

Chúng ta thật không thoải mái, mỗi khi chăm chú vào hàng loạt những điều nghịch lý mang tính cách ám ảnh:

- Khi chúng ta càng tích lũy được nhiều sức mạnh công nghệ bao nhiêu, thì chúng ta lại càng ít có khả năng kiểm soát được tác động của nó về mặt xã hội và môi trường bấy nhiêu. Nỗi ám ảnh của chúng ta đối với sức mạnh càng làm gia tăng tình trạng bất lực của chúng ta.
- Thông tin mới mẻ và những công nghệ liên lạc trực xuất chúng ta, cắt đứt chúng ta khỏi thế giới thân mật, thuộc về cảm giác, mà cơ thể chúng ta cư ngụ. Những ai sống nhờ màn ảnh đều sẽ chết vì màn ảnh.
- Khi chúng ta càng đánh mất sự tiếp xúc với môi trường phong phú thuộc về cảm giác, sự hài hòa của những cái nhìn, âm thanh, mùi vị, cảm nếm chung quanh mình, thì nỗi ám ảnh của chúng ta về “tình dục” lại càng lớn hơn. Chúng ta quên rằng mình vẫn có thể có khoái cảm mà không quan hệ tình dục.
- Khi chúng ta càng trở nên bị ám ảnh về mặt tình dục, thì tất cả những hình thức đụng chạm đều trở nên bị tình dục hóa một cách không phù hợp, và vì thế, đó là điều cấm kỵ hoặc đáng nghi ngờ. Trong môi trường công nghệ-cao, tiếp xúc-thấp, tình dục-cao hiện nay, càng ngày chúng ta càng sợ đụng chạm. Các bạn đồng nghiệp cũng không. Các phụ nữ có thể đụng chạm vào các phụ nữ khác nếu họ là bạn bè. “Đàn ông thực sự” không sờ mó vào những người đàn ông khác, trừ phi họ là những người đồng tính nam, hoặc tham gia vào những hình thức đấu tranh mang tính cách nghi thức mà chúng ta vẫn gọi là thể thao. Người lớn nào sờ mó vào những đứa trẻ không phải là con họ, thì đều bị nghi ngờ là có động cơ tính dục.

Quê hương duy nhất mà chúng ta có thể trở về là nơi mà từ đó chúng ta bị trục xuất. Để cư ngụ lại trong vương quốc của tình yêu,



chúng ta phải cải tạo các giác quan, và theo nghĩa đen, trở lại tiếp xúc với những gì làm cho chúng ta thỏa mãn và sung sướng.

Bạn hãy nhớ lại đứa trẻ mà bạn đã từng là, luôn luôn là, và mong ước một lần nữa được là. Hãy leo trở lại vào vòng tay ôm ấp của bà Mẹ, lòng của người Cha, như thể từ lúc đầu cha mẹ bạn đã từng, bây giờ đang, và mãi mãi sẽ ở tận trong nơi sâu thẳm đối với sự hiện hữu của bạn (cho dù trong thời thơ ấu của bạn, họ có thực sự như vậy hay không). Định nghĩa đầu tiên và cuối cùng của bạn về tình yêu không tách rời khỏi sự đụng chạm và mùi vị của vòng tròn, gồm những người mà trong đó, bạn đã từng cảm thấy an toàn và bảo đảm. Trong lòng tình yêu là hai trái tim đang nhảy múa dính liền với nhau, giống như Fred Astaire và Ginger Rogers, cho đến giây phút biến động lớn của sự chào đời, khi mẹ-và-con trở thành mẹ và con, và hai người bắt đầu cuộc tìm kiếm không bao giờ-kết thúc để lại trở nên một.

Một khi được sinh ra (sau khi liên tục khao khát được sinh ra lần thứ hai), thì tình yêu biến thành tấm vải satanh ấm áp, da thịt trên da thịt, môi ngậm đầu núm vú, vòng tay ôm, vuốt ve, áp ủ, những nụ hôn trên bụng, chơi đùa, nằm bên dưới những chỗ ẩn náu trong thung lũng của thiên đàng giữa Cha và Mẹ.

Thật là một sai lầm khi tin rằng chúng ta vẫn liên tục phát triển, vượt trên nhu cầu cơ bản là môn trốn và được môn trốn, để hít vào hương thơm và nghe thấy âm thanh của tình thân mật. Các triết gia siêu hình có thể suy xét rằng chúng ta là những thiên thần bị đày ải, những linh hồn bất tử, hoặc những thần linh cũng thật tinh tuyền, nhưng đã bị lây nhiễm bởi vật chất thô tục; AT & T có thể hứa hẹn rằng chúng ta có thể "*vươn tay ra và đụng chạm vào người nào đó*" từ xa; nhưng theo kinh nghiệm không thay đổi của chúng ta, thì chúng ta là những tạo vật bao gồm thân xác, máu thịt và bộ xương gấp lại, chúng ta được thời gian sinh ra và giết chết, và trong những ngày tháng ngắn ngủi của mình, không gì an ủi chúng ta nhiều bằng sự đan kết của da thịt trên da thịt.

Bởi vì chúng ta là tinh thần nhập thể, chứ không phải là những nguyên mẫu thuần khiết hoặc những bóng ma trong một ngày nghỉ trên hành tinh trái đất, nên cách thức yêu đương của chúng ta luôn luôn lôi kéo theo thân xác và những giác quan. Và trong chừng mực đó, thì tình yêu luôn luôn chia sẻ điều gì đó thật hồn nhiên, gọi lên sự khoái lạc và giống như trẻ con.

Ở một lãnh vực thật xa trong quá khứ liên tục-hiện tại của mình, thì chúng ta vẫn còn là những đứa trẻ mới sinh của các bậc cha mẹ rất lớn lao, những người có thể và sẽ (nhưng thường không có khả năng) ôm lấy chúng ta trong vòng tay kéo dài mãi mãi. Như vậy, chính các nhà thám hiểm vĩ đại về tinh thần nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta không thể đi vào vương quốc của tình yêu, trừ phi chúng ta giành lại được niềm hạnh phúc của sự đơn trón.

Còn về đứa trẻ-đàn ông và đứa trẻ-phụ nữ đã từ chối quyền thừa kế của những vòng tay ôm ấp thì sao? Điều gì sẽ xảy ra, nếu chỉ có sự trống rỗng hoặc vết thương tại nơi đáng lẽ nên có hạnh phúc của tình yêu giữa cha-và-mẹ, sự lạnh lùng tại nơi đáng lẽ nên có cảm giác ấm áp, tình trạng ngược đãi tại nơi đáng lẽ nên có niềm vui cơ bản? Thiên đàng đã khước từ.

Tôi e rằng chiến thắng của thể giới quan đã khiến cho chúng ta quá tập trung riêng vào những khẩu súng cao su và mũi tên của thời thơ ấu dữ dội, và bi kịch của cuộc sống gia đình, đến nỗi chúng ta có khuynh hướng quên đi rằng chính mình cũng có thể bị tổn thương hoặc được cứu thoát, bởi sự cầu thả hoặc tử tế của một cộng đồng, hoặc bởi nét xấu xí hoặc xinh đẹp của môi trường mà trong đó chúng ta sống. Chúng ta có thể được đối xử một cách thật chiếu cố như người cha hoặc người mẹ, bởi các bạn hữu, những người lân cận, trẻ con, và những người yêu mà chúng ta không hề có quan hệ về mặt sinh học. Một người đàn ông đã từng có một người cha ngược đãi hoặc vắng bóng vẫn có thể tìm được mối quan hệ mà họ luôn luôn khao khát, khi ôm lấy đứa con trai hoặc

con gái họ. Chúng ta không nên đánh giá thấp tác dụng chữa lành mà chúng ta vẫn đón nhận, khi chúng ta được mặt trời lúc ban mai mơn trớn, hoặc được mùi thơm của hoa tử đinh hương gây khoái cảm. Chúng ta sống trong một khuôn khổ vốn thường dành cho chúng ta nhiều niềm an ủi của khoái cảm nhục dục, hơn là chúng ta có thể chấp nhận được.

Bạn không bao giờ có thể nói khi nào mình sẽ nhận được niềm hạnh phúc của sự mơn trớn.

Tôi đã ở trong một cái sân có tường bao quanh, tại ngôi làng nhỏ Trakar ở Bhutan cùng với hàng trăm dân làng, để xem những điệu nhảy linh thiêng diễn ra mỗi năm vào mùa gặt. Một cụ già ngồi bên cạnh tôi, mặc một chiếc áo dệt tay đã sờn cũ, gọi nhớ đến mùi hương còn lại của ánh lửa ấm áp và mồ hôi của mùa gặt lúa kiều mạch vừa kết thúc. Đôi mắt chúng tôi khám phá nhau, nấn ná nhìn vào những bộ quần áo xa lạ, cố gắng giải mã những đặc điểm và hiểu được mạng lưới phong phú của những đường nét trên khuôn mặt. Nụ cười của chúng tôi nở ra cùng một lúc, rồi chúng tôi nhìn nhau và gật đầu chào nhau trong niềm vui và sự tán thành. Sau đó, ông cụ tiến đến và bắt tay tôi.

Với sự chú ý vô hạn, ông cụ yên lặng quan sát lòng bàn tay, những đầu ngón tay, móng tay của tôi. Vừa đặt bàn tay của chúng tôi bên cạnh nhau, ông cụ vừa chỉ vào sự tương phản giữa màu sắc và kết cấu của làn da cụ và làn da tôi. Cụ vuốt ve bàn tay tôi một lúc lâu, nhìn tôi, và gật đầu với sự hài lòng rõ rệt. Tôi xúc động đến gần như phát khóc, và đáp lại bằng cách quan sát và vuốt ve bàn tay của cụ. Làn da già nua của cụ trơn láng, các ngón tay khỏe mạnh và rung động với sự ấm áp.

Khi một thiếu nữ từ làng tiến đến, cụ liền kéo cô ấy lại bên cạnh chúng tôi, và bắt đầu giải thích điều gì đó với cô. Người nữ sinh trong ngôi trường Anh ngữ nữ nói với tôi: "*Ông cụ yêu cầu cháu nói với chú rằng bởi vì chú và cụ không thể nói chuyện với nhau, nên vuốt ve là cách thức duy nhất để cụ có thể làm quen với chú*". Cho đến hôm nay,

tôi vẫn còn nhớ những giây phút đó, như là một thời gian hiem hoi của lòng quý mến ban đầu, sự vuốt ve thuần túy.

## **VUỐT VE VÀ SỰ CHỮA LÀNH**

Vuốt ve là một yếu tố có tác động mạnh đối với việc chữa lành, và một người yêu hoặc bác sĩ tâm thần và thể lý buộc phải sử dụng yếu tố vuốt ve một cách khéo léo. Trước khi tôn giáo trở nên bình lặng và y khoa biến thành “khoa học”, thì việc “đặt tay” đã từng được sử dụng cả trong lễ truyền chức lẫn trong việc chữa bệnh.

Cách đây vài năm, tôi được mời đến giảng dạy một khóa học về đạo đức ngành y tại Trường Đại học Y khoa Florida ở Gainesville. Chẳng bao lâu sau, hầu hết tình thế tiến thoái lưỡng nan trong đạo đức ngành y rõ ràng xoay quanh những giả định chưa được phát biểu về sự nhận dạng trong ngành y. Bác sĩ là ai? Tình trạng đau yếu, bệnh tật, việc điều trị, chữa lành là gì? Bằng cách nào các bác sĩ cảm thấy đau yếu? Họ chữa bệnh bằng những phương cách gì?

Trong cuộc hội thảo, vấn đề về cách vuốt ve phù hợp theo y khoa nổi lên, và tôi đã nghĩ ra một cuộc thử nghiệm đơn giản nhưng cơ bản, để làm sáng tỏ vấn đề. Trước hết, tôi yêu cầu mỗi thành viên trong lớp quan sát bàn tay của một thành viên khác, và đưa ra cho tôi một cách mô tả khách quan mang tính cách y khoa về những điều mà người đó đã khám phá. Thứ hai, tôi yêu cầu họ từ bỏ kiểu quan sát khách quan, và vuốt ve cũng bàn tay đó bằng một cách thức cố ý say đắm và mang tính nhục dục. Thứ ba, tôi yêu cầu họ vuốt ve hoặc xoa bóp cũng bàn tay đó bằng một cách thức gọi lên khoái cảm, nhưng không mang tính nhục dục, có ý định cho và nhận với mức độ vui thích nào đó từ việc tiếp xúc.

Sau đó, tôi nêu lên giả thiết của mình về mối quan hệ giữa động tác vuốt ve và sự chữa lành. Nếu bạn chỉ vuốt ve một người đàn ông (hoặc phụ nữ) một cách khách quan, mang tính khoa học, thì bạn càng khiến người đó cảm thấy mệt thêm, bởi vì bạn làm gia tăng sự ghét bỏ mà họ vốn đã cảm thấy giữa chính họ và cơ thể của họ, do hậu quả của tình trạng bệnh tật. Nếu bạn vuốt ve một người đàn ông (hoặc phụ nữ) một cách nhục dục, khi không phù hợp, thì bạn càng khiến người đó cảm thấy ghê tởm, bởi vì bạn giáng cấp họ thành một đối tượng tính dục. Động tác vuốt ve chữa lành bao gồm việc tìm kiếm sự hiểu biết khách quan về người đó, có ý định cho và nhận với mức độ nào đó của sự ấm áp, trấn an, và vui thích khoái cảm (nhưng không mang *tính cách nhục dục*). Bác sĩ có thể vượt qua mối quan hệ khách quan giữa một người thành thạo về khoa học và bệnh nhân-như là-cơ thể, và thiết lập một mối quan hệ chữa lành giữa người-với-người, bằng động tác đơn giản là cầm tay, trong khi ghi lại một lịch sử y học, vuốt ve vổ về làn da sau khi tiêm chích, hoặc vuốt trán sau khi thực hiện một thủ tục gây đau đớn. Với tư cách là những tinh thần hiện thân, không lành mạnh do tình trạng bệnh tật của mình, chúng ta cần giữ lại động tác vuốt ve để được phục hồi sức khỏe.

Tôi không ngạc nhiên khi giả thiết của tôi về việc chữa lành và vuốt ve đã được một số sinh viên y khoa coi như triết đề và rõ rệt đối với họ. Liệu pháp này được thảo luận trong nhiều tuần. Các nền văn hóa cũng như các cá nhân có những thói quen khác nhau trong cách tiếp cận. Tại Ý, người ta có thói quen đi dạo tay trong tay, hoặc ôm hôn nhau; trong khi tại Phố Wall, một cái bắt tay cũng mang tính cách thân mật. Những người Mỹ, trừ phi họ sống tại California, hiếm khi “ghì chặt da thịt”, khi họ nói chuyện với một người tình cờ quen biết, và không chào nhau bằng một nụ hôn thánh thiện, như thói quen giữa các Kitô hữu tiên khởi. Theo lệ thường, người Mỹ không vượt qua những giới hạn của giai cấp và màu da, và họ giữ khoảng cách xa hết sức tối đa, giữa bản thân họ

với những người vô gia cư và kém may mắn. Khi một người bạn thân thiện là bị nhức đầu hoặc đau cánh tay, người Mỹ không đụng tay vào chỗ da thịt bị đau để xoa bóp, vuốt ve hoặc an ủi. Lúc họ bị đau yếu, thì họ được đưa đến một bệnh viện và được quấn trong khăn khử trùng, họ có thể được kích động, điều tra và bắt mạch, nhưng không hề được vỗ về.

Để giành lại di sản vuốt ve nhằm chữa lành, chúng ta cần phân biệt giữa cảm giác vui thích thuộc về tính dục và khoái cảm, và học hỏi lại nghệ thuật thánh thiêng của cách đặt tay.

## **CẢM GIÁC VÀ BÍ TÍCH**

Chúng ta chỉ hiểu được chiều sâu của sự vuốt ve, khi chúng ta phối hợp những ý tưởng về sự vui thích với bí tích. Vì lý do con người được mã hóa trong DNA (cấu tử cơ bản của tế bào di truyền) của mình, nên khi lớn lên, chúng ta từ bỏ bộ lông dày có thể đã bảo vệ chúng ta khỏi những sức mạnh thiên nhiên, và trần truồng đi vào cuộc sống. Trong Vườn Địa đàng thời tiền sử, con người đã học hỏi được cách che đậy chỗ yếu của mình, nhưng bên dưới cách che đậy bằng vải và lụa, sự trần truồng nguyên thủy của chúng ta vẫn còn, và cùng với trạng thái trần truồng này, là niềm khao khát đối với da thịt và sự hiểu biết theo bản năng, rằng chúng ta chỉ được an toàn trong thế giới, với điều kiện là chúng ta vuốt ve và được vuốt ve.

Giây phút chúng ta phủ nhận chỗ yếu, không chú ý đến thân xác của mình, cố gắng tự quy vào những chức năng xã hội – như các giám đốc, bác sĩ, luật sư, thương gia, binh lính – thì chúng ta tạo ra một người chưa giống con người, chứ không phải là một trật tự của các sự việc mang tính cách siêu phàm. Khi tự tách biệt mình khỏi tính cách trọn vẹn của những tinh thần nhập thể, thì chúng ta không tránh khỏi việc đối xử

với những người khác như những sự vật có thể được sử dụng và điều khiển, để đáp ứng các kế hoạch của mình. Đây là bằng chứng về thói quen luôn luôn giáng cấp những đối thủ của chúng ta, thành những kẻ thù mất nhân tính, những người có thể bị loại bỏ với một ý thức rõ rệt.

Cách vuốt ve đầy nét chiếu cố luôn luôn mang tính liên ứng, và cũng được tất cả những người chia sẻ nó mong muốn, chào đón và vui thích. Theo bản năng, mỗi chúng ta đều nhận biết khi nào mình được vuốt ve, cho dù chúng ta đang bị vận dụng và điều khiển, sử dụng và thiếu tôn trọng, hoặc được vuốt ve và yêu thương. Việc ôm hôn và đặt tay trên vai có thể là một sự xúc phạm, nếu chúng ta bị đụng chạm trái với ý muốn của mình, như một dấu hiệu của quyền lực và bị biến thành một thân xác. Hoặc việc đụng chạm này có thể mang tính cách bí tích, một dấu hiệu bên ngoài và hữu hình của một ân sủng bên trong và vô hình, khi chúng ta cảm nghiệm về thân xác của mình và thân xác của một người khác như là một vật chất được truyền sức sống và vui thích đối với động tác vuốt ve.

\* \* \*

## **THỰC HÀNH KHOÁI LẠC**

Việc quan tâm đến những người khác liên quan đến sự vui thích về đẹp của họ, chia sẻ niềm vui trong khi quan hệ.

- Hãy rèn luyện các giác quan của bạn bằng vô số cách quan tâm. Hãy trở thành một chuyên gia về sự hiểu biết ngầm, trí thông minh thực hành. Nếu bạn lắng nghe trái tim và sự khôn ngoan của cơ thể mình, thì bạn sẽ nhận biết khi nào lòng thương xót

kêu gọi bạn mở rộng vòng tay bao bọc một người đồng nghiệp đang đau khổ, hoặc ôm lấy một người bạn vì niềm vui thuần túy.

- Hệ số khoái lạc - SQ - và cách thức vuốt ve của bạn thế nào? Bạn cảm thấy thoải mái nhất đối với những người xa lạ, đồng nghiệp, bạn bè, gia đình, người yêu ở khoảng cách bao xa?

Trong số cách thức khoái lạc và sức chịu đựng của bạn đối với tình thân mật, nhiều điều đã được hình thành từ sớm trong cuộc đời. Mỗi gia đình đều có những quy tắc không chính thức của họ (thường là vô ý thức) về việc vuốt ve, ngửi, nếm và mọi người nên nói chuyện với nhau như thế nào. Trong một số gia đình, họ nhấm nháp những bữa ăn với cảm giác rất khoái trá, họ thường thức những lúc hoàng hôn, và trong các buổi sáng Chúa nhật, những đứa trẻ cứ nằm ì trên giường, và chúng được âu yếm vỗ về giống như một ổ chó con mới đẻ. Trong các gia đình khác, thì thực phẩm là nhiên liệu, việc vuốt ve là điều cấm kỵ, và khoái lạc bị ngăn cấm.

- Hãy trở lại với trí tưởng tượng của bạn về thời gian trước khi bạn lên 10 tuổi, và tái tạo lại môi trường xúc giác và giác quan trong thời thơ ấu của bạn – những mùi vị, âm thanh, màu sắc, kết cấu.
- Những hương vị của tình yêu là gì? Cha bạn tỏa ra mùi gì? Mẹ bạn? Bạn liên kết sự chăm sóc với những mùi vị nào? Bánh mì nướng? Thuốc lá? Rượu Whisky? Bột phấn trẻ em? Nước hoa? Khăn trải giường vừa mới giặt?
- Ai vuốt ve ai? Bằng những cách thức gì? Có bao nhiêu cách vuốt ve và ôm ấp? Bạn cảm thấy mùi cơ thể của mẹ bạn ra sao? Cha bạn? Có tình trạng ngược đãi thân xác không? Bạo lực? Lạm dụng tình dục?



- Bạn có được cha mẹ bạn cho phép nhiều trong việc phân biệt khoái lạc với tính dục không?
- Bạn nhận thấy những đối tượng nào xinh đẹp? Những kết cấu nào gây khoái cảm cho làn da của bạn? Một con gấu nhồi bông, một cái chăn để bạn cuộn mình trong đó, áo da của Mẹ, quần jean bằng vải bông chéo, tắm nước nóng?
- Hãy mô tả một người bạn, người yêu hoặc bạn đời, và một đứa trẻ mà hiện nay bạn đang thân thiết, bằng cách chỉ sử dụng ngôn ngữ gọi lên khoái cảm, mà không có bất cứ sự đánh giá nào. Trong nhiều kiểu yêu, bạn vui thích hương thơm, mùi vị, âm thanh và những cách vuốt ve gì?
- Bạn liên kết chặt chẽ sự ham thích khoái lạc với bản năng tính dục như thế nào? Bạn có được phép có những khoái lạc với người khác phái, mà không quan hệ tính dục không? Với những người cùng phái?
- Hãy thử nghiệm với sự tăng dần về yếu tố khoái lạc trong những mối quan hệ của bạn. Không thô bạo đối với cảm giác của mình về sự gần gũi và những ranh giới, bạn hãy đặt tay trên vai của một người bạn, đụng chạm vào cánh tay của một người quen đang kể cho bạn nghe một câu chuyện vui hoặc buồn, ôm hôn đứa con trai vị thành niên của bạn (ngay cả nếu nó là một người khó giao tiếp), xoa bóp vai của người nào đó đang than phiền là bị nhức đầu, đi dạo tay trong tay với người bạn tốt nhất của mình. Hãy mở mũi bạn ra và bẻ gậy điều cấm kỵ chống lại việc ngửi mùi. Hãy trở thành một người am hiểu về những hương vị. Hãy lắng nghe những tiếng nói, ngữ điệu và nhịp độ của những người mà bạn gặp gỡ trong ngày.

Thế giới chỉ có ý nghĩa khi các giác quan thể hiện tình yêu.

## Chương 5

### SỰ THẤU CẢM: Trí Tưởng tượng Đằm thắm

\* \* \*

*Sự thất bại trong việc nhận ra những cảm giác của người khác là một thiếu sót chủ yếu đối với sự hiểu biết về cảm xúc, và là một khuyết điểm bi đát trong ý nghĩa làm người. Đối với mọi mối quan hệ, nguồn gốc của sự quan tâm phát xuất từ sự hòa hợp về cảm xúc, từ khả năng thấu cảm.*

- DANIEL GOLEMAN, SỰ HIỂU BIẾT VỀ CẢM XÚC -

## **CẢNH TUƠNG: Hãy Tưởng tượng rằng Tôi là Bạn, và ...**

Ước muốn lôi kéo chúng ta lại với nhau, và điều này không lâu trước khi chúng ta giữ được mối quan hệ bền vững. Những tháng đầu tiên của vợ chồng tôi đầy ắp việc tỏ tình và kể chuyện, vuốt ve và khám phá được tiểu sử cá nhân của nhau. Tôi càng học hỏi về nàng, thì dường như nàng càng trở nên quen thuộc mà lại xa lạ. Chúng tôi ăn khớp với nhau. Tôi sống trong những lời thơ trữ tình của bài hát, còn nàng thì sống trong giai điệu. Tôi hướng dẫn bằng tâm trí mình, hướng nội để khám phá ra những hang động của triết lý. Còn nàng thì lại hướng dẫn bằng các giác quan, cảm nhận được đường lối thông qua tình trạng rắc rối trong những ngày sống của nàng. Chúng tôi dễ dàng hòa hợp với nhau.

Chúng tôi cũng đấu tranh dữ dội. Những khác biệt nhỏ về ý kiến đã nhanh chóng leo thang thành những cuộc xung đột chủ yếu. Lần kia, trong một chuyến đi cắm trại, tôi nhóm lửa gần một thân cây chết. Nàng nói rằng như vậy thật nguy hiểm và nên dập tắt ngọn lửa. Tôi cam đoan với nàng rằng tôi đã từng nhóm hàng trăm ngọn lửa trong nhiều năm cắm trại, và ngọn lửa này an toàn. Nàng không đồng ý và tố cáo tôi là không chịu nghe lời nàng. Một lần nữa, tôi giải thích rằng trong việc nhóm lửa, thì tôi là một chuyên gia; tôi đã lắng nghe nàng; tôi bất đồng ý kiến với nàng. Nàng cứ khăng khăng, còn tôi thì hét lên. Nàng rút lui vào sự im lặng thật lạnh lùng. Những ngày sau, tôi đã cố gắng làm cho nàng nói chuyện về những việc xảy ra, nhưng nàng vẫn không chịu nói.

Khi khoảng cách giữa chúng tôi trở nên hoàn toàn đối nhau, và dường như chúng tôi đạt tới một điểm không có đường quay trở về, thì tôi nhìn lại phần đóng góp của mình trong cuộc xung đột. Tôi đã hành động thật ngạo mạn, qua cách thức tôi cứ khăng khăng về sự hiểu biết trội vượt của mình trong việc nhóm lửa, và tôi còn xúc phạm đến những

cảm giác của nàng, khi không chấp nhận lời đề nghị của nàng một cách nghiêm túc hơn. Lúc cuộc đấu tranh bắt đầu, tôi còn cất giọng lên tới mức độ lãng mạn nữa.

Tôi cố gắng để gạt mình sợ hãi, khi tự đặt mình trong thế giới của nàng. Tại sao nàng lại rút lui vào sự im lặng? Tại sao nàng miễn cưỡng khi nói về những cảm giác, của nàng và của tôi? Tại sao thật khó để nàng thừa nhận rằng nàng đã chia sẻ trách nhiệm đối với cuộc xung đột?

Tôi xếp những mẩu thuộc về vấn đề tiểu sử của nàng lại với nhau, rồi tôi gặp phải bức tranh đã nổi lên. Tôi cảm thấy thật lúng túng trước điều mình biết về những động lực trong cuộc đời trước đây của nàng – việc cha nàng bỏ đi trước khi nàng sinh ra, nỗi đau đớn và tức giận của mẹ nàng, sự lo lắng/ chăm sóc của ông bà nàng v.v... Tôi cố gắng tưởng tượng niềm vui háo hức của cô sinh viên môn sáo người Miền Đông, nỗi buồn không thể lay chuyển của cô gái 19 tuổi trước cái chết của bà mẹ, sự giải thoát của người tiếp viên hàng không đã rời khỏi Cincinnati, để đi vào bìa rừng hoang dã ở Miami và Esalen. Và trên hết, tôi cố gắng hình dung nàng đã có kinh nghiệm như thế nào về bản thân, nàng góp phần gì vào bi kịch cuộc đời của chính mình.

## **CẢNH TƯỢNG: Vị Trà Bơ Tây Tạng**

Trong khi đang đi bộ thật cao trên rặng núi Himalaya, thì tôi tình cờ gặp một đám lều trại bằng len màu đen là nơi cư trú của các gia đình người Tây Tạng chuyên chăn nuôi gia súc, vào mùa hè, họ vẫn lừa những thú vật của họ vào những cánh đồng cỏ xanh tươi. Một người đàn ông, một phụ nữ và hai đứa trẻ trong bộ quần áo ấm khói đen ra hiệu cho tôi, mời tôi vào căn lều của họ để uống trà bơ và nói chuyện. Chúng tôi ngồi chung quanh một ngọn lửa ấm áp. Họ lấy ra một chiếc chén tốt nhất và chùi sạch nó bằng một chiếc khăn bẩn thỉu, rồi trao nó cho tôi. Trước

hết, họ rút vào chén khoảng một ngón tay chất lỏng như cây hời thật đậm đặc. Tôi uống. Nghi thức này được lặp lại ba lần. Rồi đến món trà và kê nướng. Với những động tác và những cách ra hiệu, tôi nhận thấy người đàn ông này cùng chung một bà vợ với ba người anh của ông ta. Khuôn mặt rạng ngời của cả gia đình cho biết niềm vui của họ với lối sống đó. Tôi nhận thấy điều này thật hiếm có trong thế giới của mình. Trong khi hít khói thuốc, bắt gặp mùi vị của đất, và hít hương vị này vào thật sâu trong người mình, tôi bắt đầu tự hỏi và tưởng tượng rằng nếu sống theo cách này thì sẽ ra sao.

## **CUỘC HÀNH TRÌNH TƯƠNG TƯỢNG ĐI VÀO CHÍNH BẠN**

Sự thấu cảm là khả năng tưởng tượng cho phép chúng ta chia sẻ kinh nghiệm của người nào đó mà chúng ta yêu thương, hoặc người nào đó mà có thể chúng ta không hề có thiện cảm.

Chúng ta có thể biết thật nhiều về người nào đó, nhưng lại hiểu rất ít và thậm chí ít hiểu rõ giá trị của họ. Thời buổi này, bất cứ chuyên gia máy tính thành thạo nào đều có thể thu thập được tất cả những dữ liệu và sự kiện hình thành nên bản lý lịch của tôi – tiểu sử gia đình, hồ sơ công việc, lịch sử chuyện tình lãng mạn, những điểm số thử nghiệm, tiểu sử tâm lý, hồ sơ tài chính, những thói quen mua sắm v.v... Nhưng với kiến thức hời hợt, bộ sưu tập này không nhất thiết mang lại bất cứ sự hiểu biết sâu xa nào về việc tôi là ai, với tư cách là một con người độc nhất.

Trước khi tôi có thể yêu thương theo bất cứ cách nào khác với cách thức lệ thuộc mà qua đó, một đứa trẻ yêu thương cha mẹ nó, thì chúng ta phải vượt ra ngoài sự hiểu biết, để đánh giá về kinh nghiệm cuộc sống của người khác.

Sự thấu cảm là kỹ năng trước hết trong số những kỹ năng mà một nhà trị liệu, tiểu thuyết gia hoặc người yêu văn sử dụng, để đi vào bên trong lớp vỏ bề ngoài của người khác. Khi sử dụng toàn bộ kiến thức mà chúng ta xoay sở để thu thập - những sự kiện gay go, câu chuyện, hình ảnh, ấn tượng - thì sau đó, chúng ta phải đặt bản thân mình vào cuộc sống nội tâm của người mà chúng ta đang tìm cách hiểu biết và / hoặc yêu thương. Để thực hành sự thấu cảm, chúng ta cần giả thiết rằng mỗi câu chuyện cuộc đời đều tạo ra loại ý nghĩa nào đó, từ viễn cảnh của người đang sống điều đó, và tìm kiếm yếu tố nối kết vẫn còn ẩn giấu. Người đó có kinh nghiệm về bản thân và thế giới của họ như thế nào? Câu chuyện nội tâm, chuyện tưởng tượng về cá nhân, hình ảnh về bản thân, triết lý cuộc sống, thế giới quan, hệ thống giá trị của họ là gì?

Trong việc chúng ta đến để nhận biết và yêu thương những người khác, sự thấu cảm đóng vai trò song song với vai trò mà khả năng tưởng tượng của chúng ta có, khi chúng ta đến để nhận biết và yêu thương bản thân mình. Để khai thác nhiều khả năng và những tiềm năng chưa biết của cuộc đời mình, tôi phải cho phép những giấc mơ và khả năng tưởng tượng của mình được tự do xử sự. Khả năng tưởng tượng, Walter Mitty của nhân cách, cho phép tôi lấy khuôn mẫu về nhiều lối sống và giá trị, mà không phải tự cam kết đối với bất cứ điều gì. Để khai thác những người khác mà cùng với họ, tôi có thể phát triển tình yêu thương đối với nhau, tôi phải cho phép trí tưởng tượng thấu cảm của mình được tự do xử sự.

## **SỰ THẤU CẢM HỒ HỮNG: Tình yêu ở một khoảng cách an toàn**

Thấu cảm là một trong những yếu tố của tình yêu, vốn hay bị bỏ qua và hiểu lầm nhất, và thường bị lẫn lộn với những anh em họ của nó – sự đồng cảm và lòng thương xót. Nhưng chỗ nào mà sự đồng cảm là

một cảm giác âm áp của sự thường xuyên rung động chia sẻ, và lòng thương xót là một cảm giác sôi nổi về tình đoàn kết trong đau khổ, thì sự thấu cảm lại lạnh nhạt một cách cố ý.

Một trong những thách thức khó khăn nhất đối với khả năng thấu cảm của tôi xảy đến, khi tôi đang làm việc về tài liệu PBS Những Khuôn mặt của Kẻ thù, trong đó, chúng tôi khai thác cách nhìn những người khác một cách trừu tượng như là “kẻ thù” đã góp phần vào tội ác và tình trạng xung đột như thế nào. Một buổi sáng, tôi nhận được một tờ báo và khám phá ví dụ khủng khiếp mà tôi đang tìm kiếm. Do chịu ảnh hưởng nặng nề bởi việc tuyên truyền Chống Cộng điên cuồng của phong trào “Ái quốc Kitô giáo” cực đoan, một thanh niên đi vào ngôi nhà của một luật sư nổi tiếng mà anh ta nghĩ (một cách sai lầm) rằng đó là một đảng viên Cộng sản và người Do Thái, và anh ta đã giết chết người đàn ông này, vợ và hai đứa con của họ một cách dã man.

Tôi liên hệ với luật sư của anh thanh niên này, công tố viên và những người có quyền khác, sau bốn tháng chờ đợi, tôi được phép phỏng vấn anh ta trong nhà tù trước phiên tòa xử. Vài ngày trước khi diễn ra cuộc phỏng vấn, tôi phát hiện rằng mình tình cờ quen biết anh trai của người đàn ông mà anh ta đã giết. Vì thế, tôi đi vào trại giam trong tâm trạng bối rối, quyết tâm vẫn thực hiện nhiệm vụ đặc biệt về mặt chuyên môn. Trong khi phỏng vấn, tôi hỏi kẻ giết người về mối liên kết của anh ta với các nhóm căm thù thuộc cánh-hữu, và sự tuyên truyền đã dẫn dắt anh ta đến việc đảm nhận sứ mạng “quân sự” tự-chỉ định chống lại “bọn Cộng sản”. Tôi ra về với một ý thức về sự hợp lý khủng khiếp của tâm trí mắc bệnh hoang tưởng, và tình trạng tê liệt của anh ta đối với tội ác ghê tởm khiến tôi càng run sợ.

Một tháng sau, các luật sư của bị cáo mời tôi ra hầu tòa cùng với bộ phim về buổi phỏng vấn. Họ nghĩ rằng họ có thể thuyết phục hội đồng xét xử rằng anh thanh niên này quá bị loạn trí, đến nỗi anh ta không cho rằng mình giết người, nhưng chỉ đang áp chế thế giới cộng sản mà thôi.

Một ngày trước khi tôi phải ra làm chứng, tôi đã yêu cầu được phép có một buổi phỏng vấn thứ hai, và được quyền sử dụng những hồ sơ của cảnh sát và các nhà tâm lý. Khi tôi đọc về ông bố và bà mẹ hay say xỉn của kẻ sát nhân, những trận đòn, những cuộc đấu tranh trong gia đình, tình trạng bỏ rơi, cô lập, những nỗ lực vô hiệu để tìm kiếm việc làm, những lần lang thang không mục đích, chuyện tình lãng mạn bên lề với một phụ nữ chống-Xêmit, và mối quan hệ với những người Ái quốc Kitô giáo, thì tôi bắt đầu cuộc hành trình đi vào thế giới nội tâm của anh ta. Tôi cố gắng hình dung cảnh anh ta đã từng sống giữa môi trường tàn bạo trong thời thơ ấu, và khung cảnh căn cứ nhưng lại bị kẻ thù quấy phá trong cuộc sống trưởng thành của anh ta ra sao. Dần dần, tôi bắt đầu hiểu được bằng cách nào và tại sao thế giới hoang tưởng của anh ta đã tạo ra ý nghĩa đối với anh ta. Có lần, tôi có khả năng thoáng thấy được tâm trí bị bóp méo một cách bi thảm của anh ta, khi tôi tạm đình chỉ những giá trị, cảm giác và niềm tin của mình. Nhưng khi sự hiểu biết mang tính cách thấu cảm của tôi mở đường cho lòng thương xót, thì tôi lại nhận ra một tình thế tiến thoái lưỡng nan thật bi thảm. Tôi tin rằng anh thanh niên này đã phạm một tội ác khủng khiếp khiến anh ta phải bị trừng phạt, tuy nhiên, tôi lại cảm thấy thương xót cả đối với các nạn nhân lẫn thủ phạm, đối với người vô tội cũng như kẻ phạm tội.

Không có gì đảm bảo rằng sự thấu cảm sẽ dẫn dắt chúng ta theo hướng đồng cảm, thương xót, tôn trọng, và quan tâm. Việc bắt những kẻ phạm tội trầm trọng lắng nghe các bản báo cáo thật đau lòng của các nạn nhân tội ác của chúng đôi khi khơi dậy sự đồng cảm nơi chúng. Nhưng sự thấu cảm lại có thể dễ dàng đưa đến mỗi ác cảm, và khiến chúng ta gây ra xung đột hơn là mang lại tình yêu thương. Giống như sự chú ý, óc tò mò và việc thu thập dữ liệu, sự thấu cảm chỉ là một khúc dạo đầu cho tình yêu thương. Như các triết gia thích nói đến, sự thấu cảm thật cần thiết, nhưng không phải là một điều kiện đủ.



Chính xác là phẩm chất bình tĩnh, khách quan, tò mò của sự thấu cảm càng khiến nó trở thành một kỹ năng chủ yếu trong nghệ thuật yêu thương. Sự thấu cảm cho phép chúng ta thực hiện một cuộc hành trình tưởng tượng ra bên ngoài, trong khi bên trong vẫn an toàn về mặt tình cảm. Những cuộc đột nhập mang tính thăm dò của chúng ta vào cuộc sống của những người khác để cho chúng ta thử nghiệm về những mối quan hệ, vận hành với những khả năng, và tiên liệu được các vấn đề, trước khi chúng ta đòi hỏi ý chí của mình cam kết điều gì đó với những hậu quả nghiêm trọng. Cuộc hành trình này có thể phục vụ cho việc đề phòng, giúp chúng ta chống lại những ảo tưởng lãng mạn, để xem xét trước khi chúng ta lao vào, và hướng dẫn tâm hồn chúng ta trong những đường hướng khôn ngoan và đầy hy vọng. Chỉ một kẻ điên rồ mới dành tâm hồn mình cho mọi người qua đường một cách không hề phân biệt.

Trong việc thực hành sự thấu cảm, những thám tử và nhà chiến lược tài giỏi phải là các chuyên gia không thua kém gì những người yêu. Tướng Ulysse S. Grant nói: "*Tôi biết Lee, cũng như anh ta biết bản thân mình. Tôi biết tất cả những điểm mạnh và tất cả những điểm yếu của anh ta*". Trong Thế chiến II, những trận đấu lớn bằng xe tăng đã đấu tranh trong tâm trí của Tướng Patton và Tướng Rommel, khi họ cố gắng tìm hiểu nhau thật kỹ, giống như trên các bãi cát tại Bắc Phi. Trái lại, trong cuốn hồi ký Hồi tưởng của mình, cựu Thư ký Bộ Quốc phòng Robert McNamara đã bộc lộ sự thất bại hoàn toàn của việc "tốt đẹp nhất và sáng chói nhất", khi hình dung về khuynh hướng tâm trí của các nhà lãnh đạo người Trung quốc và Việt Nam, trong việc khao khát sự tự do và thống nhất cho quê hương.

## TRỞ THÀNH NGƯỜI KHÁC NÀO ĐÓ

Vốn là những người vẫn sử dụng bi kịch tinh thần, các tiểu thuyết gia, diễn viên và nhà trị liệu có thể hướng dẫn chúng ta rất nhiều về cách làm thế nào để phát triển sự thấu cảm. Trong một tiểu thuyết hoặc một vở kịch, điểm chủ yếu để xây dựng một nhân vật đáng tin cậy là dành sự chú ý thật phức tạp đến từng chi tiết. Người diễn viên phải nhận biết những thói quen và nhân cách của nhân vật mà họ đang đóng. Nhân vật đó đi lại, nói chuyện, mỉm cười, nhăn mặt như thế nào? Nhân vật đó uống cà phê, trà, hoặc rượu Martin nguyên chất? Những sự kiện chủ yếu nào đã hình thành nên cuộc đời nhân vật đó? Những niềm hy vọng, nỗi sợ hãi và thất vọng của người đó là gì? Một khi người diễn viên đã có thông tin này, thì họ tạo ra vai trò bằng cách tự suy nghĩ, cảm giác, và tưởng tượng theo nhân vật. Hãy sử dụng kiến thức mà bạn thu thập được, để trở thành người mà bạn muốn thấu cảm. Hãy chú ý đến cách truyền đạt không bằng từ ngữ. Hãy bắt chước tư thế, giọng nói, cử chỉ, kiểu cách khuôn mặt, dáng đi của họ. Bạn sẽ nhận thấy rằng việc giả vờ trở thành nhân vật đó sẽ dần dần mở đường cho một cảm giác rằng bạn đang là chính nhân vật đó.

Bạn hãy xem xét một kịch bản đấu tranh tiêu chuẩn cũng cổ xưa như câu chuyện của Cain và Abel. Việc hai vợ chồng Bob và Jane đang đấu tranh với nhau không thành vấn đề. Có lẽ Bob khiêu vũ quá thân thiết với một phụ nữ khác trong một bữa tiệc, hoặc chi tiêu cho một bộ quần áo mới vượt quá khả năng của họ. Những lời gay gắt mở đường cho những giọng lớn tiếng. Jane chỉ trích anh ta và đòi hỏi phải biết nguyên nhân tại sao anh ta làm như vậy. Bob rút lui, trở nên im lặng, bỏ đi, và từ chối nói về chuyện này. Jane tức giận và trở nên lạnh lùng. Bởi vì cùng một cảnh tượng này vẫn lặp đi lặp lại hàng trăm lần trong 10 năm họ kết hôn, với những biến đổi nhỏ, nên chúng ta giả thiết rằng sẽ không có gì

thay đổi, bao lâu cả hai bên xung đột đều vẫn duy trì những quan điểm của họ.

Niềm hy vọng duy nhất là một phương pháp mới. Jane quyết định thử tìm hiểu nguyên nhân tại sao Bob rút lui ngay ở dấu hiệu đầu tiên của sự xung đột, và từ chối giải quyết vấn đề. Tại sao anh lại sợ cách bộc lộ nhẹ nhàng nhất của thái độ chỉ trích, hoặc sự tức giận từ một phụ nữ đến thế? Jane xem lại tất cả những câu chuyện mà Bob đã kể với mình về thời thơ ấu của anh. Dần dần, cô quen thuộc với nhiều cảnh tượng mà anh đã mô tả, qua đó, trong một cơn thịnh nộ giữa lúc đang say xỉn, bà mẹ anh đã gào thét và đánh đập anh. Anh phải chạy trốn, núp dưới gầm giường, và chờ đợi cho đến khi cơn bão táp qua đi.

Jane hình dung từng chi tiết cảnh tượng này, rồi bắt đầu dựng lại tâm trí và tư thế của bà mẹ đầy thất vọng, người đang cảm thấy mình bị vướng mắc vào một cuộc hôn nhân không hạnh phúc, và cố gắng nhận chìm nỗi đau và tâm trạng cô đơn của mình trong rượu chè, và trong thế giới của đứa con trai nhỏ. Sau đó, cô diễn lại cảnh tượng này, hành động và nói năng trong vai trò của cả bà mẹ lẫn cậu con trai.

Trước hết, Jane giả định tư thế và viễn cảnh của Bob. Lúc ngồi trên sàn nhà, cô tưởng tượng mình đang chơi với xe hơi đồ chơi và liếc nhìn bà mẹ, hy vọng nhận được dấu hiệu nào đó của tình cảm. “Mẹ đang làm gì đó?”.

*“Việc tao đang làm trông thế nào? Tao đang làm còm tõi. Tao vẫn luôn luôn làm như vậy, mỗi tõi trong suốt cả năm trời... Bob, thằng chết tiệt, tao đã nói với mày hàng trăm lần là không được chơi trong nhà bếp, trong khi tao đang cố gắng làm còm. Mày không biết nghe lời tao hả? Mày làm sao thế? Mày giống hệt như thằng bố mày!”.*

Bob (Jane đóng vai) nhăn mặt trước những lời của mẹ anh, và đứng lên để rời khỏi phòng. Khi anh đang đi rón rén quanh cái quầy để

vượt khỏi tầm đánh của bà mẹ, thì anh va vào một cái tô chứa đầy bột nhào hỗn hợp.

Bà mẹ hét lên: *"Khốn kiếp! Bây giờ mày lại gây chuyện rồi. Cút đi khỏi mắt tao, và đừng quay lại nữa!"*.

Bob (Jane đóng vai) chạy lên lầu để vào phòng mình, khóa cửa lại, và bò xuống gầm giường. Ban đầu, anh khóc thút thít, nhưng sau đó, anh cuộn mình lại và nằm im.

Bằng cách tự đặt mình vào cảnh tượng này - tưởng tượng cuộc đối thoại, những tư thế, cảm xúc của Bob và bà mẹ anh - Jane bắt đầu hiểu được tại sao Bob lại quá khiếp sợ thái độ chỉ trích, và tại sao dường như anh bị tê liệt bất cứ khi nào cô đang đầu vớ anh. Khi sự thấu cảm mới-khám phá mở đường cho lòng thương xót đối với cậu bé bị tổn thương vẫn còn ẩn giấu bên trong người đàn ông này, thì Jane có khả năng thay đổi được cách thức tiếp cận với những cuộc xung đột trong cuộc hôn nhân của cô. Thay vì chỉ trích và đổ lỗi cho Bob mỗi khi xuất hiện xung đột, thì cô chia sẻ những cảm giác của anh về nỗi đau đớn, thất vọng và mong ước được khép kín của anh. Khi Bob không còn cảm thấy rằng mình đang bị công kích nữa, thì anh được tạo khả năng để vẫn giữ nguyên sự hiện diện và xử lý các vấn đề thực sự đang kích động cuộc xung đột. Trong sự đấu tranh thành thật đối với các vấn đề như vậy, thì những môi ràng buộc của tình yêu nồng nàn được hình thành.

Việc thực hành sự thấu cảm đòi hỏi sự kết hợp thú vị giữa sự tự-nhận thức và tự-quên mình. Tính nhạy cảm của một công cụ xác định điều mà nó có thể đo lường. Chúng ta chỉ có thể hiểu biết, khoan dung, hoặc tha thứ cho những người khác, về những điều mà ở mức độ nào đó, chúng ta đã nhận ra và chấp nhận nơi chính mình. Chiều sâu cảm xúc của chúng ta càng lớn bao nhiêu, thì khả năng thấu cảm của chúng ta càng lớn hơn bấy nhiêu. Chúng ta cũng cần phải sắp xếp lại cái tôi, những giá trị và quan điểm của mình, và cho phép chính mình "trở

thành" người khác, để bỏ qua những phê phán và thể giới quan độc lập của mình, và tự đồng nhất quan điểm của người khác với quan điểm của mình. Người diễn viên hoặc đóng kịch cảm vĩ đại phải dẹp bỏ mình, trở nên thật mềm dẻo, và thích nghi cơ thể-tâm trí-cảm xúc, để hòa nhập vào nhân vật.

Người ta đồn rằng sự thấu cảm là một trong những yếu tố lớn gây kích thích tính dục. Một người bạn của tôi nổi tiếng là hay được các phụ nữ yêu thích, đã nói với tôi rằng anh thường bỏ ra cả ngày để chuẩn bị cho việc tỏ tình. "*Tôi bắt đầu từ sáng sớm để xem lại mọi điều tôi hiểu biết về cuộc sống, thời thơ ấu, những cuộc đấu tranh, nỗi thất vọng, vết thương, chiến thắng, niềm hy vọng nơi người yêu của mình. Khi tôi xuyên suốt quá trình này, thì tôi nhận ra rằng nàng đã sống với sự liêm chính như thế nào, và lòng tôi đầy ắp sự ngưỡng mộ và kính trọng đối với nàng. Một khi sẵn có cảm giác này, thì tôi bắt đầu thực hiện việc liên lạc bình thường với nàng. Mỗi lần tiếp xúc tự nhiên, tôi đều nhìn vào nỗi đau và niềm vui của cuộc đời nàng bằng đôi mắt của tâm trí mình. Đêm đến, tôi cảm thấy mình được đặc ân khi được ở với một con người như vậy. Và sau đó, không còn những hàng rào cản hoặc sự ngượng cảm nào nữa. Phương pháp của tôi là đánh giá cao bản chất của nàng, hoàn toàn yêu thương nàng. Không ai có thể phủn kháng, khi được hiểu biết và yêu thương trọn vẹn".*

\* \* \*

## THỰC HÀNH SỰ THẤU CẢM

Có vô số cơ hội để thực hành sự thấu cảm:

- Nghĩ đến sự thấu cảm như là một bước đầu tiên trong việc thực hành quy tắc vàng, vốn là điều chủ yếu đối với mọi tôn giáo. Để “yêu thương người lân cận như chính mình”, hãy cố gắng hiểu được quan điểm và hình ảnh tự-nhận thức của người lân cận, và tôn trọng điều đó như là của chính mình.
- Giống như tình bác ái, nên bắt đầu thực hành sự thấu cảm ngay từ trong nhà. Hãy bắt đầu bằng một cuộc xung đột gây khó chịu dường như không bao giờ có thể giải quyết được, mà bạn đang có với người bạn đời, cha mẹ, hoặc con cái bạn. Thay vì hoặc là bảo vệ lập trường của mình, hoặc là chỉ trích, công kích, hoặc đổ lỗi cho người “được yêu thương” của mình, bạn hãy xoay chuyển sang phía bên kia, và trở thành người biện hộ cho đối thủ-thân thiết của bạn.
- Hãy tự đặt mình vào câu chuyện cuộc đời và môi trường tình cảm của cha bạn, người vốn lạnh lùng và xa cách gia đình về mặt tình cảm. Hãy tưởng tượng đây là câu chuyện của chính bạn: “Tôi chỉ mới 18 tuổi và đã kết hôn hai tháng trước khi tôi được biệt phái, gửi sang trại huấn luyện, và xuống tàu đi Nam Thái Bình Dương. Trong vòng hai năm, tôi đã trải qua ba cuộc xâm lược, kể cả Guadalcanal, nơi chúng tôi bị mất 63 người trong đơn vị của tôi, và chúng tôi đã chiến đấu suốt nhiều tuần liền, mà không hề được chi viện. Khi đang ở Tarawa, tôi nhận được lá thư nói với tôi rằng tôi đã trở thành một người cha. Tôi đoán rằng mình hạnh phúc, nhưng dường như toàn bộ điều này vẫn còn

quá xa vời. Cuối cùng, lúc tôi trở về nhà sau khi chiến tranh kết thúc, thì tôi trở thành một con người khác hẳn với chàng thanh niên đã ra đi. Không có cách nào để tôi có thể giải thích cho vợ tôi hoặc các bạn bè về những điều tôi đã từng trải qua – nỗi khiếp sợ khi phải sống giữa cảnh chém giết và chết chóc. Vì thế, tôi đã không nói gì về điều đó. Tôi ổn định, tìm được một công việc, và sống bên cạnh người vợ đã trở thành một kẻ xa lạ, và đứa con trai mà tôi không bao giờ hiểu được”.

- Đưa con gái vị thành niên của bạn muốn ở lại suốt đêm tại một buổi liên hoan ngoài bãi biển với các bạn bè của nó. Phản ứng ngay tức khắc của bạn với tư cách người lớn là nói không. Trước khi làm như vậy, bạn hãy ngưng lại, và tự tưởng tượng mình trở lại với tâm trạng thời niên thiếu.
- Hãy sử dụng sự thấu cảm như là một yếu tố kích thích tình dục. Hãy dẹp bỏ các kiểu thái độ tính dục vốn kích thích bạn, và tưởng tượng rằng bạn đang xoay chuyển cơ thể, những cảm xúc, giá trị, hương vị gợi tình và thể giới quan cùng với người yêu của bạn.
- Hãy cố gắng bẻ gãy thái độ thờ ơ tê liệt, mà bạn vẫn có thói quen mỗi khi đọc tin tức buổi sáng, và chấp nhận tư thế của sự tham gia thấu cảm. Hãy tự đặt mình vào nhân vật trung tâm của câu chuyện trong ngày: người vợ giết chết ông chồng ngược đãi; thành viên của băng nhóm thực hiện một cuộc bắn giết; bé gái 8 tuổi khước từ nói chuyện sau khi được cứu thoát từ một tòa nhà bị đặt bom mà trong đó, cả gia đình bé đều bị giết; một người anh trai và một cô em gái đã bị tách biệt nhau lúc còn nhỏ, khi họ bị giam trong Trại Tập trung Đức Quốc Xã, và bây giờ, họ gặp lại nhau sau 50 năm. Hãy sống thay cho người khác.

- Vào bất cứ ngày mưa nào, khi bạn có nhu cầu tập luyện thể dục nhịp điệu cho trí tưởng tượng của mình, thì bạn hãy đắm chìm trong một cuốn tiểu thuyết vĩ đại. Hãy đi vào bên trong trí óc và tâm hồn của một số nhân vật văn chương ưa thích nhất của bạn – các anh em nhà Karamazov, người kiểm lâm của Quý Bà Chatterley, Robinson Crusoe, John Grady Cole... Hãy nhớ rằng để nhập vai thay cho họ, bạn không cần phải tán thành những giá trị hoặc hành động của một người, bất cứ tiểu thuyết gia hoặc diễn viên nào đều cần phải bỏ qua những hành động của các nhân vật mà họ tạo ra.



## Chương 6

### LÒNG THƯƠNG XÓT: Nỗi đau khổ đồng cảm

\* \* \*

*Tất cả mọi người đều run sợ trước bạo lực. Mọi người đều sợ chết. Mọi người đều yêu sự sống. Hãy nhìn thấy chính mình nơi những người khác. Vậy thì bạn có thể gây tổn thương cho ai? Bạn có thể làm được điều gì tai hại? Người nào tìm kiếm hạnh phúc bằng cách gây tổn thương cho những người tìm kiếm hạnh phúc, thì người đó sẽ không bao giờ tìm được hạnh phúc. Anh em của bạn in đều giống như bạn. Họ muốn có hạnh phúc. Đừng bao giờ làm hại họ, và khi bạn rời khỏi cuộc sống này, bạn cũng sẽ tìm được hạnh phúc.*

- ĐỨC PHẬT, PHẬT PHÁP -

*Thời gian tựa như một dòng suối đang cuộn cuộn chảy, cuốn trôi tất cả mọi thứ của nó.*

*Chúng tung bay nhẹ nhàng như một giấc mơ,  
mất đi ngay khi bắt đầu ngày mới.*

- ISAAC WATTS, THÁNH VỊNH 90 -

## CẢNH TƯỢNG: Tình yêu Giữa những Người Chết

Trăng tròn mùa thu, những cây dương lá rung đều chuyển thành màu vàng, mùa đông thật buốt giá khi đêm đến.

2 giờ 30 sáng. Từ thật sâu trong giấc ngủ, tôi nghe thấy tiếng điện thoại gây nhức óc và đấu tranh với bề mặt của ý thức, nín thở vì sợ hãi. Ai đang gọi vào cái giờ rất bất tiện này? Khuôn mặt của những người tôi yêu thương loé lên trước mặt tôi. Tôi còn nhớ cú điện thoại đã xảy đến vào mùa thu năm 1964: *“Cha anh đang hấp hối, hãy đến nhanh hết sức có thể”*.

Lần này cũng là tin xấu: *“Sam, Punky đây. Có một vụ tai nạn. John Demetri bị chết, và chúng tôi đang cố gắng xác định vị trí nhà của cha mẹ anh ấy. Chúng tôi nghĩ rằng có thể thằng Gif nhà anh có địa chỉ của John. Nó có ở đó không?”*.

*“Chuyện gì đã xảy ra thế?”*.

*“John rời khỏi đây được khoảng 1 giờ bằng xe máy, và chạy theo con đường xuôi về Black Canyon. Anh ấy đựng đầu vào một tảng đá. Tôi đã cố gắng nhắc anh ta đội mũ bảo hiểm, nhưng anh ta lại không chịu”*.

*“Tôi đã nghe thấy tiếng xe tải của thằng Gif chạy vào cách đây một lát. Tôi biết rằng nó có nhiệm vụ phải ở trong phòng, nhưng nó không có địa chỉ trong phòng nó đâu. Tại sao chúng ta không chờ đợi cho đến sáng, chúng ta sẽ đến nhà John, và xem chúng ta có thể tìm được một lá thư cũ hoặc thứ gì đó có địa chỉ trên đó hay không”*.

*“Thôi được, tôi đoán rằng điều này có ý nghĩa đấy. Bất cứ ai cũng không thể làm gì được trong lúc này”*.

Tôi gác điện thoại và leo lại vào giường. Mặt trăng khuất phía sau ngọn đồi, và bóng tối càng sâu hơn. Tôi cố gắng ngủ, nhưng những đợt sóng của cảm giác và ký ức cứ va mạnh vào tâm trí hoài nghi của tôi, cuốn trôi lý lẽ tiềm ẩn trong tôi. Không thể được! Không đúng! Chỉ mới chiều nay, John còn đang sơn ngôi nhà của tôi. Vào lúc 5 giờ, anh ấy đứng tại mái vòm và chùi vết sơn trên tay mình. Cái mũ màu đỏ và trắng mà anh ấy luôn luôn đội quảng cáo cho Thiết bị Điện Reed vẫn chứa đựng một bản tóm tắt rõ rệt về công việc kỳ lạ mới đây của anh ấy – một vết dầu từ Pontiac cũ mà anh ta luôn luôn làm việc, mìn cửa rải rác từ căn phòng mà anh ta đã giúp Gif xây dựng, màu sơn nâu từ căn nhà của tôi. Những mảnh cắt của chiếc quần jean Levi rách tả tơi thật phù hợp với bộ râu lòng thòng và mái tóc dài buông xõa của anh ta. Tóc tai bù xù, anh ta hơi giống như một con chó bị lạc đã không được đối xử tốt ngay cả trước khi nó rời khỏi nhà. Gif luôn luôn cảnh báo tôi: “Bố cần nhìn vào bên dưới vế bề ngoài của chú John. Chú ấy là một loại người ăn mặc kỳ quái thật lạ lùng. Chú ấy luôn luôn để cho mọi người nhìn thấy trước hết cái khía cạnh tồi tệ của mình. Chú ấy hành động thực sự ngớ ngẩn và hay say xỉn, nhưng nếu bố vẫn tiếp tục đi theo chú ấy, thì bố lại nhận thấy chú ấy là một con người thực sự nhạy cảm, có nhiều nỗi đau mà chú ấy e ngại khi để cho mọi người thấy”. Mấy lần trong khi John đang sơn, anh ấy và tôi đã nói chuyện về giấc mơ của anh ta trong việc mua vài mẫu đất. Tôi nhận thấy anh ta có vẻ nhột nhạt, ngay cho dù anh đã làm việc suốt ngày dưới ánh nắng.

Khi tôi hồi tưởng những ký ức rải rác của tôi về John, thì nỗi buồn trong tôi càng lớn lên vì cái chết của một con người, vì niềm hy vọng mong manh vừa mới bắt đầu phát triển đã bị vỡ tan. Và những giọt nước mắt, bởi vì sáng nay, tôi phải nói với Gif, con trai tôi, rằng bạn của bố nó đã chết.

Khi bắt đầu có tia sáng đầu tiên, tôi từ bỏ cố gắng ngủ tiếp, và thức dậy để ngắm mặt trời mọc. Ánh sáng rục rờ từ phía sau ngọn núi báo

trước ngày mới. Những tầng ánh sáng thay đổi thật nhanh, chan hòa chung lũng trong màu vàng đục, màu lục nhạt, vàng chanh, vàng trong suốt, màu mơ, màu đồng đỏ. Trong sự thình lạng, trước đó là một vệt tím, ánh mặt trời màu đồng thiếc và chói chan lan tỏa trên khắp đỉnh núi và điều khiển một ngày vốn đã bị ám ảnh vì sự thiếu vắng. Tôi uống những tách trà bốc hơi và ngắm kịch tính từ chỗ ngồi được đặc ân trong số những người vẫn còn đang sống, cảm thấy mặc cảm một cách không thể hiểu nổi và bối rối vì vẻ đẹp.

Khi tôi bước lại gần con đường thông qua bãi cỏ đến căn phòng của Gif, thì tâm trí tôi lúng túng trong việc tìm kiếm những từ đúng. Tôi giới thiệu như thế nào với con trai tôi về cái chết này? Đứa con trai-đàn ông 22 tuổi này, vốn khó ngủ, mơ ước sống động, và thức giấc từ từ. Nó không thích tôi nói chuyện với nó trước bữa điểm tâm. Tôi có nên từ từ báo tin không? Hay tôi dành cho nó thời gian để hoàn toàn tỉnh thức? May thay, khi nhìn thấy tôi đi tới, con chó Rastas của Gifù liềm sủa ầm lên và cảnh báo với con trai tôi rằng lãnh thổ của chúng đang bị xâm phạm. Khi tôi đi vào căn phòng, thì nó nửa tỉnh nửa ngủ.

Tôi nói: "*Chào con trai*", trong khi bước tới giường nó và ngưng lại, cho đến khi tôi có thể đặt bàn tay mình trên bờ vai để hờ và để bị tổn thương của nó. "*Bố có một tin buồn thực sự. Chú John đã chết tối hôm qua*".

Gift nhìn tôi trong sự im lặng đến sững sờ. "*Chú John chết trên xe của chú ấy phải không bố?*".

"*Đúng rồi. Làm thế nào con biết được tin này?*".

"*Tối hôm qua, con đã chơi bida tại quán Punky, và ở đó có thật nhiều bia miễn phí. Con biết chú John sắp đi Omak bằng xe máy để qua đêm với một người bạn, như vậy sáng hôm sau, chú ấy có thể điều tra về những tấm thẻ thất nghiệp của chú ấy. Con đã cố gắng*

thuyết phục chú John về nhà và đi với con hôm nay, nhưng chú ấy không chịu ... Chết? Chú ấy chết rồi sao?".

"Đúng vậy, con trai. Thật là không thể tin nổi, phải không?".

"Điều này đúng và lại không đúng bố ạ. Không hiểu sao con không thực sự ngạc nhiên. Chú John vẫn luôn nói rằng chú ấy sẽ chết trẻ và chết một cách dữ dội. Gần như thể chú ấy đã biết trước. Tôi hôm qua, khi chú ấy đến quán bar, chú ấy chơi 15 phút rồi ngừng lại và nói: 'Đây là toàn bộ số tiền mà chú có được, nhưng chú đoán rằng đó là tất cả những gì chú cần, bởi vì bia thì miễn phí, và người chơi thì sẽ phải thanh toán trong ván bida kế tiếp'. Con cười với chú John, và khi con bắt đầu bỏ đi, thì chú ấy nói: 'Chuyện gì thế, Gif, cháu ngại chơi với chú à?'. Chú ấy và con trao đổi những câu chữ thể thân thiện và chơi một hoặc hai ván, và khi con ra khỏi cửa, thì chú ấy toét miệng cười với con và biểu lộ cho con một dấu hiệu tán thành. Vẫn luôn luôn thế. Chú ấy và con hiểu nhau, giống như anh em, mà không cần phải nói về điều đó. Kể từ khi chú John từ Việt Nam trở về, chú ấy vẫn ở trong nỗi đau đớn, đến nỗi chú ấy cứ uống rượu hoặc rất nhiều lúc say xỉn. Có một lần con đã nói với chú ấy: 'Chú John ạ, cháu có thể nhận thấy toàn bộ nỗi đau đớn và tức giận mà chú đã kiềm nén bên trong chú'. Và chú ấy nói: 'Chú vui mừng vì cháu có thể nhận thấy như vậy', nhưng sau đó, chú ấy và con đã không phải nói về điều này. Chú John và con chỉ là bạn bè. Không hiểu sao con vẫn nghĩ rằng đã đến lúc chú ấy phải chết. Ít nhất bây giờ chú ấy không còn đau đớn nữa".

Một lần nữa lại im lặng.

Dần dần, sự kiện khủng khiếp này bắt đầu ngấm vào tâm hồn Gif, và nó bắt đầu khóc tím tấc. Tôi cũng vậy. Tôi muốn vỗ về nó trong cánh tay mình và bảo vệ nó như tôi đã từng làm khi nó còn bé. Khi tôi tiến đến và ôm lấy nó, thì tôi cảm thấy cơ thể mình (đã bị chai lì vì những nỗi đau khổ thường xuyên, che giấu hàng loạt vết thương lòng từ cái chết của cha

tôi và các bạn bè tôi) bao quanh thân hình gân guốc của nó, như thể để che chở nó khỏi bị kích. Tôi ôm nó vài phút. Nhưng cả hai cha con tôi cũng đều lúng túng khi an ủi nhau lâu trong vòng tay của nhau. Chúng tôi buông nhau ra, cố gắng không chú ý đến những giọt nước mắt của người kia.

*“Con trai ạ, đây là một sự kiện thật gay go. Và khi con lớn hơn, con vẫn không thể tin được điều này, nhưng con học hỏi để mong đợi nó”.*

*“Bố ạ, con đoán rằng bố không bao giờ quen thuộc với cái chết”.*

*“Bố không bao giờ con ạ”.*

Tôi cảm thấy Gif muốn ở một mình, vì thế, tôi rời khỏi căn phòng. Một giờ sau, nó xuống nhà, và nướng những lát thịt dày xông khói, trứng và pha cà phê đặc. Sau bữa điểm tâm, chúng tôi băng qua con đường trong hạt dẫn tới nhà John, để tìm kiếm địa chỉ nhà của cha mẹ anh ấy, cuối cùng chúng tôi tìm được giữa một đồng thư từ trong phòng ngủ. Khi chúng tôi quay lại để rời khỏi đây, thì tôi đã nhìn thấy Gif nhặt được cái mũ Thiết bị Điện Reed của John và đội cái mũ đó trên đầu nó.

Nỗi đau khổ tràn ngập đưa cha con tôi đến với vòng tay của nhau, và tôi nghe thấy một tiếng thét thình lặng từ thẳm sâu tâm hồn mình: *“Hỡi thần chết, hãy giữ bàn tay chết tiệt của người cách xa khỏi con trai tôi! Người có thể bắt được tôi, nhưng hãy để yên cho các con tôi”.*

Những cảnh tượng từ ba thế hệ trong lịch sử đời tôi loé lên trước mắt tôi. Trước hết, tôi nhìn thấy mình đang đứng ở mộ của cha tôi, bên cạnh một thân cây xù tại Prescott, Arizona, đội cái mũ của ông và nguyên rủa cái chết. Kế tiếp, tôi hình dung bản thân mình giống như một cụ già đang đứng trên dải đất cao phía trên nông trại này, ngắm nhìn các con cháu tôi đang ăn, từ những cây mơ và cây óc chó mà tôi đã trồng, gạt hái những ký ức về sự lo lắng / chăm sóc của tôi. Cuối cùng, tôi nhận thấy

chính mình đang quay lại và đi ngang qua cây thông, nơi tôi vẫn mong muốn mình được chôn cất bên dưới, và tự trao tặng chính mình một cách thanh thản cho đến chết.

Khi tầm nhìn của tôi phai mờ, tôi nhớ lại một ngụ ngôn của Đức Phật. Một người đàn ông đến với Đức Phật và xin ngài một định nghĩa về hạnh phúc. Đức Phật trả lời: *"Ông chết, cha chết, con chết"*. Người đàn ông đáp lại: *"Điều này nghe giống như một nỗi bất hạnh khủng khiếp"*. Đức Phật nói: *"Không phải, đây là quá trình tự nhiên của các sự việc, và là niềm hạnh phúc lớn nhất mà chúng ta có thể mong đợi. Hãy nghĩ đến nỗi khổ tâm nếu con chết trước cha, và cha chết trước ông"*.

Gif và tôi vỗ vào lưng nhau để ra hiệu rằng đã đến lúc rời nhau. Vòng tay ôm của cha con tôi lỏng ra. Khi nhìn thấy cái mũ của John trên đầu Gif, tôi nhớ lại rằng vũ trụ không đảm bảo cho chúng ta một cái chết đúng lúc, và mối quan hệ của chúng ta đối với cuộc đời luôn luôn bao hàm khả năng xảy ra bi kịch. Và lần đầu tiên, tôi nhận thấy trên nét mặt của con trai tôi những dấu hiệu của một người đã bắt đầu hiểu biết về sự chết. Từ ngày hôm nay trở đi, cha con tôi sẽ liên kết với nhau bằng sự hiểu biết đầy thương xót và khủng khiếp, rằng chúng tôi chia sẻ món quà tặng mỏng manh của sự sống chỉ được một mùa phù du.

## **TÌNH LIÊN ĐỐI TRONG ĐAU KHỔ: Cảm giác-đồng loại**

Lòng thương xót phát sinh, khi chúng ta nhận ra rằng tất cả hữu thể có tri giác đều chịu đựng tình trạng không thoải mái của sự chết.

Trong nền văn hóa tạo cảm giác là tốt đẹp của chúng ta, việc nhấn mạnh vào mối liên hệ giữa tình yêu và nỗi đau khổ dường như có vẻ không lành mạnh. Tại sao không nhấn mạnh đến tính xác thực, tìm kiếm điều may mắn, và hình dung nền hòa bình, thịnh vượng và vui tươi

cho tất cả mọi người? Với một ít Prozac nếu cần. Chúng ta cứ thích tránh né nỗi đau khổ bằng mọi giá, đặc biệt đối với các vấn đề về tình yêu. Nhưng cái giá của sự phớt lờ nỗi đau khổ lại chính là cuộc đời trong một cái kén của sự ủy mị và ảo tưởng.

Anh thanh niên Siddhartha sinh sống trong một khu vực giàu sang nhất của tỉnh, không xa Phố Buôn bán Lớn (Great Mall) của Mỹ. Là con trai duy nhất của một cặp vợ chồng triệu phú, có hai nghề nghiệp, ở hai vùng duyên hải, anh vui hưởng mọi thứ mà tiền bạc xa hoa có thể mua được – những trường học tốt, xe hơi tốc độ, bạn bè xinh đẹp, những nhãn hiệu của nhà thiết kế, các kỳ nghỉ ở Disneyland, trượt tuyết tại Aspen, những thẻ tín dụng không hạn chế, các loại thuốc được lưu hành trong xã hội. Anh vẫn thoải mái trong lối sống hạnh phúc mãi mãi sau này, đến khi anh có một ý định sai lầm đã khiến anh đi sâu vào một trung tâm độc hại như Blade Runner trong thành phố. Xe hơi của anh đột ngột ngừng, vụt bỏ anh lại giữa tình trạng của chúng sinh: Mất Bình tĩnh, Bối rối, Không thể Quên được những gì anh đã nhìn thấy, Bồn chồn, không còn thỏa mãn với Tất cả Mọi Sự, Mất mát.

Đức Phật (vốn là Hoàng tử Siddhartha), người không bi quan cũng không vui vẻ, đã tuyên bố trước hết tin buồn: sự Hiện hữu chính là nỗi đau khổ. Và tin vui theo sau: Có một con đường dẫn dắt vượt khỏi nỗi đau khổ (vô nghĩa), để đến với sự khôn ngoan và lòng thương xót, nhưng bạn không thể đến đó, nếu bạn bắt đầu từ bất cứ chỗ nào khác với nỗi đau khổ.

Chúng ta hãy mở ý tưởng gây bối rối này ra, để xem chúng ta có thể tin tưởng vào niềm an ủi đã được hứa hẹn của nó hay không.

Lòng thương xót bắt đầu bằng việc thừa nhận sự thật độc nhất không thể vượt qua, vốn là nền tảng của khả năng yêu thương giữa con người - một nhận thức về ý nghĩa bi thảm của cuộc đời. Qua việc đầu hàng cuối cùng đó, đánh dấu sự thất bại của cái tôi trong cuộc chiến đấu



tranh gay go để bảo vệ những ảo tưởng của nó, chúng ta buộc phải đương đầu với những điều dính líu đến sự chết của mình. Nhiều khác biệt nhỏ phân rẽ chúng ta khỏi nhau, nhưng một sự việc lớn liên kết chúng ta. Tất cả chúng ta đều là những công dân của ngôi nhà trái đất, được cùng nhau cư ngụ trong nền dân chủ của sự chết, trong đó, không có sự phân biệt về chủng tộc, màu da, tín ngưỡng, đẳng cấp và phái tính. Không cần có sự ưng thuận của chúng ta, chúng ta được hình thành bởi những quy luật sắt của thời gian bào mòn, là miếng mồi cho sự mục nát và bệnh tật, và trong những ngày tháng ngắn ngủi của mình, chúng ta bị ám ảnh bởi tam đoạn luận - tất cả mọi người đều phải chết, Socrates là một con người, vì thế, Socrates phải chết -, tam đoạn luận này đặt bạn và tôi trong cùng cộng đồng như Socrates, Gifford con trai tôi, và anh John bạn tôi.

Lòng thương xót đúng là cảm thấy cùng với, hoặc hiện hữu cùng với. Trước hết và trên hết, chúng ta là những con người-đồng loại, Mitsein, người có quan hệ với nhau, thân xác giống nhau. Chính cảm giác-đồng loại triệt để này tạo ra sự thúc đẩy triển nở thành lòng thương xót.

Thật vậy, lòng thương xót của chúng ta không giới hạn đối với con người-đồng loại. Hôm nay, tôi nhận thấy mình đang phát biểu lời thề của Đức Phật là phải có lòng thương xót đối với tất cả mọi hữu thể có tri giác. Khi tôi viết những lời này, thì con chó Jack Russell già nua của chúng tôi đang ngồi trong cái giường của nó bên cạnh tôi. Ba ngày trước đây, một con rắn chuông đã cắn nó. Đầu nó vẫn còn bị sưng, trông nó giống như một con chuột lang. Nó ngồi im lặng trong sự không hiểu biết, đang chịu đựng hậu quả của một nguyên nhân mà nó không hề có liên quan, trong việc đấu tranh với một con rắn. Tâm hồn tôi thật cảm thương nó.

Với mức độ khiến chúng ta xúc động vì lòng thương xót, thì tình yêu lãng mạn có thể chuyển thành sự lo lắng / chăm sóc tồn tại mãi mãi. Tính cách lãng mạn bắt đầu, khi chúng ta hợp lực tạo ra hình ảnh về một tạo vật lý tưởng, người không bị đánh dấu bằng tình trạng xấu xí,

bệnh tật, thời gian, hoặc phải chết. Khi đang yêu, chúng ta nuôi dưỡng ảo tưởng rằng bằng cách liên kết với người yêu, thì chúng ta có thể “sống hạnh phúc mãi mãi sau này”. Thay vì lãng mạn, lòng thương xót hướng dẫn chúng ta đến với nỗi đau khổ cần thiết của tình yêu, và do đó, đến với niềm đam mê tồn tại mãi mãi. Để cảm thấy niềm vui của những người khác, tôi phải có khả năng cảm thấy nỗi đau của họ. Chỉ những ai nhận ra nhau như những người xa lạ-đồng loại-trong-đêm, thì mới có thể rèn đúc được những mối quan hệ họ hàng đích thực, và học hỏi để trở nên ân cần. Và sự ân cần, chứ không phải là sự buông thả bừa bãi, chính là bản chất của niềm đam mê tồn tại mãi mãi.

## LÒNG THƯƠNG XÓT ĐỐI VỚI KẼ THÙ

Bông hoa của lòng thương xót có thể triển nở bất cứ lúc nào, ngay cả trong môi trường thù địch.

Một người bạn kể với tôi một loại chuyện đã từng được lặp đi lặp lại vô số lần trong lịch sử chiến tranh: "*Chúng tôi đang ở trong một trận chiến không cách xa Đà Nẵng lắm. Charlie buộc chúng tôi phải bao vây, và chúng tôi bị bắn từ mọi phía. Chúng tôi kêu gọi sự hỗ trợ của không quân, và những chiếc trực thăng đã đến và reo rắc cái chết trên khắp cuộc diễu hành của nó. Rõ ràng tôi đã bắn vào một người da vàng và tôi nhìn thấy anh ta ngã xuống. Khi mọi sự đều yên tĩnh, tôi đi tới để quan sát người mà tôi vừa giết. Anh ta khoảng 20 hoặc 25 tuổi – thật khó mà nói được bằng thành kiến – và anh ta mặc bộ quần áo đen, vì thế, tôi biết rằng anh ta hoàn toàn là kẻ thù. Nhưng sau đó, khi tôi bắt đầu lục soát các túi của anh ta, thì tôi tìm thấy một cái gói nhỏ đựng những hình ảnh của anh ta cùng với người vợ và hai đứa con của anh ta, được bọc trong một chiếc khăn tay bằng vải. Sau sự kiện đó, tôi gặp khó khăn hơn nhiều trong việc chiến đấu. Đôi khi, nếu buộc phải bắn, thì tôi nhắm vào cẳng chân hoặc cánh tay, hoặc nếu chúng tôi ở trong tình trạng nguy hiểm, thì tôi chỉ bắn vào những bụi rậm mà thôi. Tôi không bao giờ có thể xua đuổi hình ảnh của anh ta ra khỏi tâm trí mình. Tôi không thể vượt khỏi cảm giác rằng anh ta hoàn toàn giống mình. Anh ta không muốn ở trong cuộc chiến chết tiệt đó, và anh ta không có bất cứ điều gì chống lại tôi, ngoại trừ việc tôi ở trên đất nước của anh ta".*

Lòng thương xót là cuốn sách khai huyền, là cuộc cách mạng thực sự, chấm dứt cuộc chiến tranh và lòng tin vào quyền lực. Sự thương xót phá hủy đẳng cấp của các giá trị, chuyện thần thoại về tinh ưu việt, vốn là nền tảng đối với xã hội thuộc về bộ lạc và quốc gia. Sự thương xót hòa tan

lòng trung thành của chúng ta về mặt chính trị, với tư cách là những công dân của những đất nước (bản chất) ngay thẳng, và mang lại cho chúng ta một căn tính mới, như những thành viên của khối thịnh vượng chung gồm những hữu thể có tri giác. Không còn S&M, cao nhất và thấp nhất, cấp trên và cấp dưới. Cuộc cách mạng thực sự đối với các vấn đề của con người không bao giờ có thể đến bằng cuộc bạo động có vũ khí, bởi vì những kẻ nào sống bằng gươm vẫn sẽ tiếp tục sống bằng gươm cho đến chán ngấy. Trò chơi quyền lực, dưới bất cứ hình thức nào, đều phá hủy lòng thương xót, vốn là nền tảng duy nhất đối với cộng đồng bền vững.

## SỰ KHÔN NGOAN VÀ LÒNG THƯƠNG XÓT: Phá hủy cái Tôi

*Bạn đừng tìm kiếm Chân lý. Điều này là một ý tưởng quá vĩ đại đối với con người. Hãy cứ tiếp tục như thể bạn đang chèo thuyền. Hãy để cho chân lý vẫn ở sau lưng bạn. Khi bạn tiến lên phía trước, hãy chỉ hoàn toàn chèo bằng những mái chèo, và đẩy ảo tưởng xa khỏi bạn, và bạn sẽ đạt được sự tiến bộ từ hướng tới chân lý.*

- GURU BAWA -

Huấn thị trở nên có lòng thương xót dường như ra lệnh cho chúng ta phải làm điều gì đó chỉ có thể xảy ra một cách tự nhiên. Chẳng phải lòng thương xót là một cảm giác, giống như niềm vui hoặc nỗi buồn, mà tôi không có quyền kiểm soát trên nó sao?

Cách thức vượt khỏi tình thế dường như tiến thoái lưỡng nan này hệ tại ở mối liên kết giữa sự khôn ngoan và lòng thương xót. Trong triết lý Phật giáo, thì sự khôn ngoan và lòng thương xót luôn luôn xuất hiện song song với nhau, bởi vì mỗi đức tính đều là một khía cạnh của một nhân đức phức tạp. Sự khôn ngoan, hoặc khai sáng, là phương kế trong nhận thức, xảy ra khi tôi ngừng tiếp tục ảo tưởng rằng mình là một thực thể riêng biệt, và nhận ra rằng mình là một phần không thể thiếu của số phận con người. Lòng thương xót hầu như không là gì ngoài thiên hướng, và hành động tuôn trào một cách tự nhiên từ nhận thức đó. Bởi vì tôi chỉ tồn tại trong mối quan hệ với những hữu thể có tri giác khác, nên bản chất của con người tôi là cùng-niềm đam mê (thương xót). Cảm giác-đồng loại của tôi chỉ là nhận ra về mặt cảm xúc về sự thật chủ yếu này của sự hiện hữu.

Cùng-nắm bắt (lĩnh hội) nghĩa là thấu hiểu kiểu liên kết. Cùng-niềm đam mê (thương xót) nghĩa là cảm thấy mối liên kết với những con người-đồng loại. Điều này xảy ra một cách tự nhiên, khi bạn từ bỏ ảo tưởng rằng mình là một con người cô độc, và mở rộng sự nhận biết khéo léo đối với tất cả những thành viên của cộng đồng nhân loại, mà nếu không có họ, thì có thể không có ai để bạn coi như là bản thân mình.

Nếu bạn cẩn thận quan sát những mối tương quan giữa bản thân với mọi sự vật khác chung quanh mình, thì bạn sẽ nhận thấy rằng cái tôi của bạn, ý thức của bạn rằng mình là một thực thể riêng biệt bắt đầu tan biến, khi bạn nhận ra rằng không gì tồn tại ngoại trừ những mối liên kết.

Bài thơ vườn trẻ, đã được sửa đổi sơ sơ, kể lại câu chuyện về sự cùng-hiện hữu và cùng-lệ thuộc: Đây là ngôi nhà mà Jack đã xây dựng;

đây là thân cây đã lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng; đây là mảnh đất đã chứa đựng bộ rễ của thân cây lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng; đây là những con giun đã làm màu mỡ mảnh đất chứa đựng bộ rễ của thân cây lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng; đây là người đã cắt thân cây lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng; đây là cái cửa mà người đó đã sử dụng để chặt thân cây lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng; đây là chiếc máy tinh chế đã tạo ra khí thấp cung cấp lực cho cái cửa chặt thân cây lớn lên thành gỗ đi vào ngôi nhà mà Jack xây dựng... v.v..., vô tận.

Hãy suy tư về mối liên kết và sự lệ thuộc lẫn nhau của bạn với những con người, sự vật, nơi chốn khác, và chẳng bao lâu sau, bạn sẽ khám phá rằng “bản thân” bạn giống như một cộng đồng được tổ chức tốt, gồm những con người liên kết lẫn nhau, hơn là bất cứ điều gì giống như một cá nhân riêng biệt. Hãy loại trừ sự cộng sinh và mối liên kết giữa bạn và những thực thể sống động khác, và sẽ không còn bạn nữa. Như Alfred North Whitehead đã nói, mỗi “thực thể” là một “cơ hội”. Những con người cá nhân là những biển cổ bên trong một biển cổ lớn hơn mà chúng ta gọi là vũ trụ. Chúng ta là những ngã tư mà tại đó chúng ta gặp nhau. Hãy loại trừ những mối quan hệ, thì bạn và tất cả mọi sự vật khác đều sẽ tan biến.

Sự khôn ngoan và lòng thương xót nổi lên từ từ, khi chúng ta tháo dỡ hoặc phá hủy ảo tưởng của chúng ta về chủ nghĩa cá nhân, loại bỏ việc thần thoại hóa thế giới quan được tạo ra bởi ý thức sai lầm của chúng ta về tính ưu việt hoặc sự thấp kém, và tháo dỡ vũ khí trên pháo đài của cái tôi.

Hai thập niên trước đây, chính phát hiện của tôi đối với Sự Phát triển của Con người và Chứng Loạn Thần kinh Chức năng của Karen Horney, đã mang lại cho tôi hương vị đầu tiên về sự tự do, phát xuất từ việc giám sát trò cười làm ra vẻ điên dại của chứng loạn thần kinh chức năng (một từ đồng nghĩa hiện đại dành cho cái tôi). Horney đã dạy tôi

rằng chúng loạn thần kinh chức năng luôn luôn liên quan đến sự dao động giữa hai ý thức ảo tưởng về bản thân, như tính ưu việt và sự thấp kém, có quyền tuyệt đối và sự bất lực, được vinh quang và bị mất danh giá, giỏi hơn và dốt hơn những người khác, mạnh hơn và yếu hơn. Tôi bắt đầu chú ý đến một chu kỳ. Một ngày nọ, tôi trở nên kiêu căng, mang tính cách phán đoán, và sẽ tự cho mình là ưu việt; ngày hôm sau, tôi lại cảm thấy mình đáng xấu hổ, thật nhỏ bé, bất lực và thấp kém. Khi so sánh mình với những người khác, tôi luôn luôn tự phán đoán bản thân như là một người-thành công và một người-thất bại. Không bao giờ ngang bằng. Những người khác hoặc là ưu việt hơn tôi, hoặc là thấp kém hơn tôi, chứ không phải là những con người-đồng loại với tôi. Khi tôi quan sát những thành công và thất bại nơi cái tôi không kiên định của mình, và nghiên cứu những thiết bị và sự phòng thủ mà tôi đã từng sử dụng để nâng lên hoặc giáng cấp chính mình, thì dần dần tôi học hỏi để đứng ở điểm giữa của điểm tựa – để tự nhận thấy mình không giỏi hơn cũng không dốt hơn, nhưng là một người trong số nhiều người. Lòng thương xót không hợp với sự so sánh.

Một hàng rào cản đối với lòng thương xót là sự an ủi vô lý mà chúng ta cảm thấy, khi nhận thấy nỗi đau khổ của những người khác, dựa trên ảo tưởng vô thức, ấu trĩ của chúng ta rằng mình đã thoát khỏi tình trạng này, bởi vì chúng ta tốt hơn họ. Khi nhìn thấy tình thế bi thảm của Bosnia, hoặc hoàn cảnh khó khăn của những người vô gia cư, chúng ta âm thầm tự chúc mừng mình rằng những nhân đức của chúng ta đã giữ cho chúng ta khỏi bị đánh gục trong số những người kém may mắn. Chúng ta duy trì một khoảng cách an toàn đối với những người rủi ro, hoặc bị nghiệp chướng, vì sợ bị ô nhiễm. Hãy nhìn thôi, nhưng đừng đụng vào.

Nhưng lòng thương xót lại phá hủy sự quan sát an toàn của chúng ta, và nhận chìm chúng ta trong cộng đồng những con người bị thương tích và hay chết. Lòng thương xót cuốn trôi ảo tưởng rằng chúng ta là một



hòn đảo, và định vị chúng ta trên đất liền. Bạn đừng hỏi chuông rung lên cho ai, chuông rung lên cho bạn – và cho tôi.

Khi chúng ta bẻ gãy những bức tường, thì lòng thương xót tràn tới bằng hợp âm riêng của nó. Trái tim di động bằng tám hộ chiếu của nó, vượt khỏi những biên cương, ranh giới, trạm kiểm soát. Lòng thương xót không thừa nhận quê hương, tổ quốc. Thậm chí không thừa nhận cả thời gian. Chúng ta có thể cảm thấy lòng thương xót đối với người nào đó đã chết từ lâu hoặc ít quen biết. Hầu hết chúng ta, những người ngoài 40 tuổi, đều có thể nhớ lại tình trạng vi phạm trắng trợn về luân lý, và lòng thương xót được khơi dậy nơi chúng ta qua những hình ảnh từ Việt Nam, về những cô gái bị trúng bom napan đang chạy trên đường, và người đàn ông sắp bị ông tướng bắn.

\* \* \*

## THỰC HÀNH LÒNG THƯƠNG XỐT

- Hãy quan sát những hoạt động nơi ý thức và tâm trạng của bạn, khi bạn xuyên suốt chu kỳ luân phiên tự phán đoán mình như là người ưu việt hoặc thấp kém. Bạn đóng vai trò người ưu việt như thế nào, khi nào và ở đâu? Người thấp kém? Cái giá trong đời sống cá nhân của bạn là gì, khi bạn chơi trò ác-thông dân kiểu đặc biệt đến đỉnh cao và tận cùng, chiếm ưu thế và giáng cấp?
- Theo thuật ngữ xã hội-kinh tế-chính trị, cái giá cho sự khước từ của chúng ta trong việc tạo ra một chính kiến về lòng thương xót là gì? Những cơ cấu phòng thủ về tâm lý và những ngân sách quân sự bảo vệ chúng ta chống lại “những người khác” gây lãng phí các nguồn lực có thể tạo ra một cộng đồng những con người-

đồng loại. Thật kỳ lạ biết bao, vì chúng ta coi như lòng thương xót không thực tế về mặt chính trị, trong khi đây lại chính là cơ sở duy nhất đối với sự tồn tại của chúng ta.

- Bằng một tiếng nói riêng biệt, các truyền thống vĩ đại về tinh thần nói về việc trau dồi lòng thương xót, và thôi thúc chúng ta suy niệm về sự chết. Bạn hãy thực hành ý thức về tính cách nhất thời của tất cả mọi sự, và bạn sẽ nhận thấy trở nên dễ dàng hơn, để bỏ gẫy những cách phân biệt sai lầm, những thành kiến, ý thức hệ, và lòng trung thành sắc tộc vẫn chia rẽ chúng ta.
- Bạn hãy thực hiện việc rèn luyện hàng ngày, trong việc nhớ đến nỗi đau khổ của những người khác. Hãy nghĩ đến những người lúc này đang bị tra tấn trong tù, bị giết trong chiến tranh, chết đói, lang thang không nhà cửa trên khắp thế giới. Hãy mời gọi những người thân yêu mở rộng vào lòng hiếu khách trong trí tưởng tượng đầy tình thương của bạn. Hãy ngồi lại với họ trong nỗi đau khổ và bi đát của họ, và cuối cùng, bạn sẽ khám phá được điều gì đó mà bạn có thể làm, để giảm nhẹ phần nào nỗi đau của họ.

## Chương 7

### SỰ VUI THÍCH: Niềm vui đồng cảm

\* \* \*

*Tình yêu đối với những lỗi lầm thì luôn luôn mù quáng,  
luôn luôn hướng tới niềm vui, không luật lệ, bay bổng,  
không hạn chế, và bẻ gãy những ràng buộc từ mọi ý kiến.*

- WILLIAM BLAKE -

## **CẢNH TƯỢNG: Cuộc Gặp gỡ mỗi Năm hai Lần của sự Giao du Vui thích Với nhau**

Tôi gặp Earl ở đêm đấu vật tại YMCA Cambridge vào năm 1957. Ngay từ đầu, rõ ràng chúng tôi sắp trải qua một trận đấu kỳ lạ. Với tiếng chuông mở đầu, anh ta đã tấn công một cách mù quáng, con bò đực nặng 185 pounds đó đã hạ tôi xuống, và tấn công tôi từ mọi phía, trong một nỗ lực để nhanh chóng đạt được một thế ghi chặt. Tất cả những gì tôi có thể làm là quán thân hình mảnh khảnh 168 pounds của mình chung quanh anh ta, tôi vẫn tiếp tục cúi thấp xuống tầm đệm, và vượt qua được thế tấn công. Khi anh ta bắt đầu thở hổn hển và sức lực để tấn công dữ dội bị suy giảm, thì tôi xoay sở để thoát khỏi và chiếm được tư thế cao hơn. Khi nhớ lại câu châm ngôn dân gian - "*Nếu bạn gặp một con bò đực, thì hãy chơi với nó giống như một con chó sói*" -, thì tôi bắt đầu kẹp chặt bất cứ cẳng chân hoặc cánh tay nào mà anh ta bỏ mặc không bảo vệ. Từ lâu trước đó, tôi đã đặt anh ta vào thế bị ghi chặt-cheo-cánh tay-khuôn mặt thật mệt mỏi, tôi đập mạnh, hất một trong bốn chi chống đỡ, và bắt đầu lao vào lưng anh ta. Nhưng anh ta vẫn không hề nhúc nhích. Tôi không thể ghìm chặt anh ta, và anh ta không thể thoát khỏi, vì thế, trận đấu chấm dứt bằng một ván hòa.

Sau trận đấu, chúng tôi ra ngoài uống bia, và ngay lập tức phát hiện rằng cả hai chúng tôi đều là sinh viên đã tốt nghiệp Khoa Thần học Trường Đại học Harvard, anh ta đang tiếp tục một học vị nghiên cứu về Cựu ước, còn tôi thì tiếp tục học về triết lý trong tôn giáo. Câu chuyện của chúng tôi về các vấn đề thần học nhanh chóng trở thành một hình ảnh phản ánh trận đánh hữu nghị mà chúng tôi đã tham gia trên tấm đệm đấu vật. Anh ta vừa mới đến từ Texas, tràn đầy nền thần học của Karl Barth và quả quyết về chân lý Kinh thánh và giáo hội Tin Lành phái Calvin. Anh ta không hẹp hòi, cứng nhắc hoặc huyền hoang trong sự thủ cựu của mình, nhưng dường như đối với anh ta, không bao giờ xảy ra việc nên nghiêm túc đặt vấn đề về những lời tuyên bố của đạo Công giáo.

Tôi vừa mới được giải thoát khỏi phái Calvin, và nổi dằn vặt hiện nay của tôi gần như còn ở trên bề mặt. Những mối hoài nghi của tôi vẫn đang vương vấn lung tung đối với mọi khuynh hướng, phát sinh những câu hỏi không ngớt và bất kính. Qua vài châu bia, chúng tôi đã tranh luận từ những giả thiết trái ngược, mà không đi tới sự đồng ý nào sơ sài nhất, ngoại trừ chúng tôi sẽ ăn trưa ngày hôm sau và đấu vật với nhau vào mỗi tối Thứ Tư.

Đến Tháng 11, chúng tôi đã bổ sung một hoạt động khác vào những nghi thức hữu nghị hàng tuần của chúng tôi. Tôi là một người từng trải chuyên lặn với bình khí nén, và Earl muốn học hỏi. Vì thế, vào một Thứ Bảy lạnh lẽo, chúng tôi đi tới một bãi biển nhiều đá ở Marblehead, vùng vẫy trong những bộ quần áo ướt đẫm, và lao xuống Đại Tây Dương buốt giá. Bình thường, Earl vẫn hứng khởi. Tôi nói “bình thường”, bởi vì trong số những phẩm chất hấp dẫn nhất của anh là tính tò mò vô độ, và khả năng của anh trong việc nghiên cứu, cố gắng, và đánh giá đúng những điều mới mẻ. Giống như những con thuyền và việc ngập lặn, trong khi tôi sẽ suy nghĩ một lúc lâu, thì Earl lại hoàn toàn hành động. Trong vòng vài tuần, anh ta đã kiếm được một con tàu mũitừ bằng nhôm, mà chỉ một người Texas mới nghĩ rằng nó phù hợp với bờ biển New England, và chúng tôi bắt đầu lao xuống dòng nước biển động trong những ngày lạnh lẽo như vậy, chúng tôi sẽ phải nhấm nháp rượu mạnh và trà nóng, khi chúng tôi ra khỏi nước để ngừng run rẩy. Chúng tôi thường xuyên có được quota tôm hùm, và trở lại với một bữa tiệc chia sẻ với các bà vợ và gia đình của chúng tôi, trong khi hai chúng tôi thường ngủ thiếp đi do phải gắng sức suốt ngày, bị sốc vì phơi mình trong dòng nước lạnh lẽo, chuyện trò và uống quá nhiều rượu.

Sau khi học ở Harvard, tôi tiếp tục trở thành giáo sư và sau này, làm triết gia hành nghề tự do. Cứ mỗi vài năm, Earl lại nhanh chóng liên tục thể hiện lại, anh trở thành một giáo sư chủng viện, kỹ sư hóa, thương gia, giảng viên, người mua bán chứng khoán, và cuối cùng, là nhà địa

chất nghiệp dư – mỗi lần đều với sự vui thích. Trong suốt bốn thập niên đầy náo động – những cuộc hôn nhân, khủng hoảng gia đình, ly dị, tái hôn, thay đổi nghề nghiệp, hàng tá sự di chuyển – chúng tôi đã gặp nhau để đổi mới tình bạn của chúng tôi. Hai tuần nữa, tôi sẽ đi tới Durango để cưới ngựa và leo núi cùng với Earl. Anh ấy sẽ đề xướng với tôi những cảm hứng mới đây của mình – niềm vui được du lịch ba lô cùng với những con dê – và anh ấy sẽ chỉ dẫn cho tôi quần thể thực vật, sinh vật, và sự hình thành nên đá tại Colorado. Tôi sẽ mang lại cho anh ấy những tin tức mới nhất từ các nhà thăm dò thế giới nội tâm. Chúng tôi sẽ tranh luận những ưu điểm của các giống ngựa khác nhau - giống ngựa phi nước kiệu Missouri khác hẳn giống ngựa Paso Fino của Peru -, và so sánh những ghi nhận về các cuộc hôn nhân, con cái và các vấn đề của tâm hồn. Chúng tôi sẽ chọn lựa trong đoạn văn giữa của những mạch câu chuyện mà chúng tôi đã theo dõi trong suốt 40 năm qua. Và đôi khi, trong chuyến thăm viếng của mình, chúng tôi sẽ bước ra khỏi thực tại bình thường một cách không thể nhận thấy, nơi chúng tôi đã bị bóng tối của sự ngăn cách và cô độc ám ảnh, và đi vào một lãnh vực mẫn nguyện, tỏa ra từ niềm vui đơn giản mà chúng tôi rút ra từ những lúc được cùng ở bên nhau.

## SỰ ĐỒNG CẢM TRONG NIỀM VUI

*Con người được tạo nên để vui tươi và đau khổ,  
và khi xảy ra tình trạng này, chúng ta đều có lý để biết  
rằng chúng ta vẫn an toàn vượt qua thế giới.*

- WILLIAM BLAKE -

Nếu để phát triển lòng thương xót, chúng ta cần tham gia vào nỗi đau khổ của những người đồng loại, thì để phát triển sự vui thích đồng cảm, chúng ta cần tham gia vào niềm vui của những người khác. Nếu chân lý cao quý thứ nhất là Tồn tại là đau khổ, thì chân lý cao quý thứ hai là Tồn tại là có khả năng-vui thích. Lòng thương xót là một hướng dẫn đáng tin cậy đối với cuộc sống và tình yêu, chỉ khi nào lòng thương xót đi kèm với anh em sinh đôi dính liền nhau của nó.

Để nắm bắt được điều mưu mẹo mà chúng ta gọi là tình yêu, thì chúng ta cần tháo dệt một cái lưới của sự phong phú trong lời nói, qua những mâu thuẫn và nghịch lý. Chúng ta cần một sợi dọc phức tạp, bao gồm những yếu tố vốn nhẹ nhàng và nặng nề, tự nhiên và thận trọng, qua tặng và công việc, an ủi và đau khổ. Nhưng sợi ngang hoàn thành cái lưới lại bao gồm những sợi đơn giản, bền vững – niềm vui, sự thú vị và vui hưởng.

Điều này là vì tình bạn chứa đựng số lượng vui hưởng lớn nhất, vốn mang tính cách bền vững và lâu dài nhất, trong số tất cả mọi kiểu tình yêu. Như Robert Brain nói trong nghiên cứu kinh điển của ông về Friends and Lovers (Bạn hữu và Người yêu): "*Khắp nơi, tình bạn làm cho thế giới xoay chuyển – chứ không phải là tình yêu trong tính lãng mạn, khả năng vui thích của nó về mặt tính dục*". Như vậy, dường như tính lãng mạn thường tập trung vào sự thiếu thốn, khao khát, và không gì thoải mái như sự vui thích. Như một người bạn gái đã nói: "*Một lần nọ, khi tôi bối rối trong vấn đề tình yêu say đắm và đam mê, thì bác sĩ của tôi vẫn tiếp tục hỏi: 'Nhưng chị có vui thích khi ở với anh ấy không?' – tất nhiên, điều này cách xa với trường hợp của tôi*". Tình bạn không đòi hỏi sự điên cuồng lãng mạn, không thần thờ như ở cung trăng. Tình bạn không tùy thuộc vào điều gì quá quá quyết như sự bất buộc, mỏng manh như một khuôn mặt xinh đẹp, hoặc phi lý như cơ bắp to khỏe của dòng giống và bộ tộc. Tình bạn chỉ tùy thuộc vào sự vui thích đối với nhau mà thôi.



## SỰ OÁN GHÉT VÀ MỐI ÁC CẢM

Thoạt nhìn, dường như việc vui với người vui thật dễ dàng, trong khi có lòng thương xót đối với nỗi đau khổ của người khác thì lại khó khăn. Nhưng thật kỳ lạ, chúng ta thường có khả năng sẵn sàng hơn trong việc chia sẻ cảnh tang tóc và than khóc của bạn hữu và những người xa lạ, so với việc chia sẻ tiếng cười và lúc nhảy múa của họ. Ai không bối rối khi phát hiện rằng mình ghen tị về vẻ đẹp, những thành tựu, sự nổi tiếng, giàu sang hoặc may mắn của một người bạn, hoặc ngay cả một người yêu hoặc bạn đời? Tình trạng bất hạnh của người khác khơi dậy nơi chúng ta sự quan tâm, nhưng rất thông thường, tất cả chúng ta đều nhìn vào hạnh phúc của họ với đôi mắt ghen tuông, thèm khát. Dường như thể chúng ta nghĩ rằng có một số lượng giới hạn về vận may mà chúng ta phải cạnh tranh.

Vài năm trước đây, không do lỗi của tôi, cuốn sách *Fire in the Belly* (Cơn sốt trong *Lòng*) của tôi được nằm trong danh sách bán chạy nhất của tạp chí *New York Times* trong vài tháng. Tác động của sự nổi tiếng đó là một kinh nghiệm thú vị và đau thương. Các bạn bè tốt nhất của tôi đều ca ngợi cơ hội này với niềm vui không hề lập lờ nước đôi. Nhưng nhiều kẻ trong số những người quen về mặt chuyên môn của tôi lại rõ ràng tỏ ra ghen tị và không hạnh phúc đối với sự thành công của tôi. Có một tỉ lệ cao các tác giả nhật báo và tạp chí đã công kích cuốn sách của tôi dù chưa hề đọc nó. Một ngày kia, tôi đã diễn tả tâm trạng khó xử của tôi về tâm trạng oán ghét không đáng có mà tôi đang phải chịu đựng với George Leonard, một anh bạn cũ của tôi, người đã từng biên tập cho một số tạp chí. Anh giải thích: "*Đây là một chiến thuật về mặt báo chí*". Do lòng oán ghét, nhiều tác giả giáng cấp một cách có hệ thống bất cứ thứ gì đã trở nên phổ biến, để tự làm cho mình và độc giả của họ cảm thấy mình cao cấp.

Trong mức độ chúng ta so sánh bản thân mình với những người khác, và cảm thấy mình thiếu thốn về tính sáng tạo, về đẹp, quyền lực, cảnh giàu sang, sức khỏe, vận may, sự nổi tiếng, hoặc trí thông minh, thì chúng ta bị xúi giục oán ghét những người có vẻ có được những điều mà chúng ta không có. Đường như hạnh phúc của họ là một sự chỉ trích đối với nỗi bất hạnh của chúng ta; sự giàu có của họ khiến chúng ta cảm thấy mình nghèo nàn; trí thông minh của họ làm chúng ta cảm thấy mình đốt nát. Vì thế, thay vì vui mừng đối với vận may của họ, thì chúng ta lại chỉ trích và giáng cấp họ về quy mô nhằm mục đích “san bằng”. Tâm trạng oán ghét là cách trả thù bí mật, mà chúng ta thách đố người hạnh phúc khi chúng ta cảm thấy mình bất hạnh; người sung sướng khi chúng ta cảm thấy mình đáng ghét; người mạnh mẽ khi chúng ta cảm thấy mình là nạn nhân.

Vấn đề là tâm trạng oán ghét lại đưa đến kết quả trái ngược với lòng mong đợi. Một số người hay đùa đã từng định nghĩa sự oán ghét như là “một thứ thuốc độc mà chúng ta uống vào, với hy vọng giết chết người khác”. Định nghĩa của từ điển Webster cho chúng ta thấy thứ thuốc độc này có tác động như thế nào. Oán ghét là “một cảm giác khó chịu phần nộ vì điều gì đó bị coi như là sai trái, sỉ nhục và xúc phạm”. Khi chúng ta cảm thấy phẩm giá của mình đã bị xúc phạm bởi niềm vui mà người khác được hưởng, thì chúng ta tự lấp đầy mình bằng sự khó chịu, như thể nhờ một loại ảo thuật đen nào đó về mặt tâm lý, điều này sẽ hủy bỏ được lợi thế mà người khác vui hưởng. Trên thực tế, tất cả những điều mà sự oán ghét làm được, đó là thúc đẩy chúng ta xa hơn vào bên trong nỗi đau khổ của mình. Sự xúc phạm đưa chúng ta đi sâu hơn vào bóng tối của cái tôi bị tổn thương, nó không thể được chữa lành, ngoại trừ lòng thương xót và niềm vui đồng cảm.

Oán ghét là ác cảm, một loại phản-cảm giác hoặc cảm giác-chống lại những điều là hình ảnh phản ánh cảm giác-cùng với, vốn là cơ sở của lòng thương xót và niềm vui đồng cảm. Trong tình yêu, tôi liên kết với

người khác một cách rất sâu xa, đến nỗi tôi có thể nói: "*Nỗi đau khổ của bạn chính là nỗi đau khổ của tôi, niềm vui của bạn là niềm vui của tôi*". Trong sự oán ghét, tôi rất xa lánh người khác, đến nỗi trên thực tế, tôi còn nói rằng: "*Bạn đáng bị đau khổ, và hạnh phúc của bạn được lấy cắp từ hạnh phúc của tôi*".

Hàng ngàn lần, chúng ta đứng ở ngã ba đường, và phải chọn đường lối của sự ác cảm hoặc đồng cảm.

## **NIỀM VUI ĐỒNG CẢM**

Chúng ta là những con người phản xạ hòa hợp với năng lượng hoặc tần số rung động chung, rất giống như những sợi dây đàn violon. Chắc hẳn chúng ta vẫn phóng đại hoặc giảm bớt lẫn nhau. Từ khích lệ của chúng ta mà hóa một tâm nhìn về tính cách chủ quan qua lại, trong gợi ý của nó rằng người này có thể gây phấn khởi hoặc mang lại can đảm cho người khác, như niềm vui mang bằng chứng về bản chất hay lây của hạnh phúc. Khi chúng ta thu hút người khác một cách đồng cảm, thì chúng ta mang lại-can đảm (khích lệ), hy vọng, niềm tin, niềm vui cho nhau. Khi chúng ta thu hút người khác một cách ác cảm, thì chúng ta ghét bỏ, mất thiện cảm, làm cho bất lực, không thoải mái, bối rối, mất phương hướng và gây chán ghét đối với nhau. Chúng ta được liên kết trong một con người sáng suốt riêng biệt, để trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn.

Giữa hai người yêu nhau chân thành, thì niềm vui là một quả bóng Ping-Pong được đánh tới đánh lui. Ở mức độ tốt nhất, tình yêu giới tính triển nở thành sự quảng đại và niềm vui đồng cảm. Niềm vui của chàng làm gia tăng niềm vui của nàng, điều này lại làm gia tăng niềm vui của chàng, gia tăng niềm vui của nàng. Ở điểm nào đó giữa trò chơi, có một cú đột phá, và những diễn viên biến mất trong hành động; chàng và

nàng trở nên mối quan hệ hợp nhất trong niềm vui đối với nhau, một trường hợp phản xạ. (Bạn có thể điều chỉnh các đại từ để bù đắp vào khuynh hướng tính dục khác giới của tôi). Để đi vào lãnh vực phản xạ của niềm vui tính dục đồng cảm, thì đối với hai người, họ phải chia sẻ niềm vui sống của nhau, thường thức những câu chuyện của nhau, và tôn trọng những niềm hy vọng vốn mang lại cho nhau một nhận thức về ý nghĩa và sự xứng đáng.

Dần dần, tình yêu chuyển trái tim vào một phòng ngủ có tiếng vang, trong đó, nỗi đau khổ và niềm vui của hai người hòa quyện vào nhau, để hình thành một nhịp điệu tâm thu-tâm trương riêng biệt.

Đôi khi, niềm vui đồng cảm còn đòi hỏi chúng ta nhiều hơn là chia sẻ niềm vui một cách đơn giản. Thông thường nhất, chúng ta chia sẻ với những con người đặc biệt đó, khi chúng ta vui thích một niềm say mê chung, như đối với môn bóng bô-ling hoặc nhạc của Bach. Tôi thích ở cùng với một người bạn, bởi vì tôi được thư giãn nhờ câu chuyện khơi dậy sự hào hứng và tài dí dỏm thật sắc bén của anh ta. Tôi vui thích đối với người yêu, vì niềm vui mà nàng mang lại cho tôi. Nhưng trong niềm vui đồng cảm, tôi còn vượt khỏi niềm vui đơn giản, và đi vào sự tự-hiểu biết của một người khác, tự-đánh giá, và tự-vui hưởng. Tôi chia sẻ lấy tình yêu bản thân của bạn tôi. Ở phạm vi nhỏ nào đó, tôi thường thức người đó theo cùng cách thức và cùng những phẩm chất mà người đó thường thức và vui hưởng sự hiện hữu của mình. Cuối cùng, còn hơn cả niềm vui khi đấu vật, cưỡi ngựa, hoặc nói chuyện, đó chính là "tính cách Earl" của Earl mà tôi vui thích.

Sự mong muốn điều tốt đẹp nhất đối với một đứa con, một người bạn, một người bạn đời, có thể mang lại cho chúng ta cả niềm vui lẫn nỗi buồn. Thông thường, con cái phải tách rời cha mẹ để tìm kiếm vận mệnh của chúng ở nơi khác. Chính với cảm xúc ngọt ngào cay đắng này, mà tôi tiễn con gái tôi lên máy bay đưa nó trở lại Brazil, thật may mắn là nó đã tìm được chỗ đứng của nó, nhưng đáng buồn rằng đây là một xứ sở quá

xa xôi. Ngay cả những người bạn đời tâm giao vẫn có thể đi tới một ngã ba đường, tại đây, những đường lối của họ xa rời nhau, và họ phải dành cho nhau món quà tặng gay go nhất của lòng trung thành – một sự tách biệt trong tình yêu. Trong bất cứ mối quan hệ lâu dài nào, vẫn có những lúc sự phát triển của người này sẽ gây xáo trộn cho thế cân bằng của người kia.

Các bậc cha mẹ tốt luôn luôn cố gắng đạt được một thế cân bằng tinh tế, giữa việc hướng dẫn cẩn thận và niềm vui đồng cảm đối với con cái. Có lúc và đồng thời, chúng ta phải áp ủ những giá trị và nhân đức mà chúng ta tin rằng sẽ làm cho con cái mình vừa tốt lành vừa hạnh phúc, và vui mừng trong sự độc lập phát triển và khám phá được những tài năng và nhiệt tình riêng của chúng. Tôi hoài nghi rằng đa số các bậc cha mẹ đều đứng về phía có quá nhiều luật lệ, kế hoạch và tham vọng, và quá ít niềm vui đồng cảm đối với con cái mình.

Cuối cùng, món quà tặng lớn nhất mà chúng ta có thể dành cho con cái, các bạn hữu, hoặc người yêu của mình, đó là hỗ trợ và ca tụng ý thức bộc lộ của riêng họ về mục đích, thiên hướng và niềm vui trong lối sống.

## **THỰC HÀNH SỰ VUI HƯỞNG**

- Bạn hãy tưởng tượng bao nhiêu người trong lúc này đang tham dự đám cưới, nhảy múa vì vui mừng, thể hiện tình yêu, cử hành sinh nhật của một đứa con, họp mặt lại với một người bạn, chơi lướt sóng, ca hát, tạo ra một công việc trong cuộc sống v.v...
- Khi bạn sống suốt một ngày, hãy trở thành một thám tử trong vương quốc của niềm vui. Hãy tìm kiếm dấu hiệu về những

người xa lạ mà bạn gặp gỡ đang vui hưởng chính mình, và liên kết với họ một cách thực sự hoặc thay cho họ.

- Hãy dẫn một đứa con đi xem xiếc, và vui hưởng mối quan hệ ở mức độ cao.
- Gửi một món quà tặng ẩn danh đến một người nào đó mà bạn cảm thấy khó khăn, và hình dung niềm vui mà người đó sẽ có khi nhận được nó.
- Đưa hàng loạt những sự đột nhập mang tính cách thấu cảm vào cuộc sống của con cái, người yêu, bạn đời, và người bạn thân thiết nhất của bạn. Trước hết, hãy hỏi từng người trong số đó xem họ vui thích điều gì nhất về bản thân. Kế tiếp, hãy cố gắng tự đặt mình vào niềm vui và tự hào mà họ có khi được là chính mình.

## Chương 8

### LO LẮNG / CHĂM SÓC : Hành động Có Trách nhiệm

\* \* \*

*Một lần nọ, Care (Lo lắng / Chăm sóc) đang băng qua một con sông nơi nàng nhìn thấy một số đất sét; nàng trầm ngâm cầm lên một mẫu đất và bắt đầu nặn nó. Trong khi nàng đang suy tư về việc mà nàng đã làm, thì thần Jupiter đi qua. Care liền xin thần ban tinh thần cho mẫu đất sét này, và thần đã vui lòng ban. Nhưng khi nàng muốn thần đặt tên của mình cho mẫu đất sét, thì thần đã ngăn cấm điều này, và thay vào đó, thần lại yêu cầu nàng đặt cho nó chính tên của mình. Trong khi Care và thần Jupiter còn đang tranh luận, thì Trái đất xuất hiện và mong muốn tên mình được đặt cho tạo vật này, bởi vì Trái đất đã cung cấp cho nó một phần cơ thể của mình. Họ yêu cầu thần Saturn làm trọng tài, và vị thần này đã thực hiện quyết định sau đây, dường như là một quyết định đúng đắn: “Thưa thần Jupiter, bởi vì ngài đã ban cho mẫu đất sét này tinh thần của mình, nên ngài sẽ nhận được tinh thần đó khi nó chết; còn ngài, thưa Trái đất, ngài đã trao cho nó cơ thể mình, nên ngài sẽ nhận được cơ thể của nó. Nhưng bởi vì Care đã nặn đúc hình dạng nó trước hết, nên nàng sẽ sở hữu nó bao lâu nó còn sống. Và bởi vì bây giờ có sự tranh cãi giữa các vị về danh xưng dành cho mẫu đất sét, nên chúng ta hãy gọi nó là ‘homo’ (con người), bởi vì nó được làm bằng humus (đất)”.*

- MARTIN HEIDEGGER, HIỆN HỮU VÀ THỜI GIAN -

*Cuối cùng, chúng ta sống thoải mái trong thế giới, không thông qua việc thống trị, hoặc giải thích, hoặc thưởng thức, nhưng thông qua việc lo lắng / chăm sóc và được lo lắng / chăm sóc .*

- MILTON MAYEROFF, VỀ VIỆC LO LẮNG/ CHĂM SÓC -



## **CẢNH TUƠNG: Nhớ lại sự Lo lắng/ chăm sóc**

Khi còn nhỏ, tôi sống trong một phạm vi lo lắng/ chăm sóc đã để lại nơi tôi ký ức phong phú về những động tác mang tính cách bí tích, và sự nuôi dưỡng ẩn sau những hành động ân cần thật giản dị và sự giúp đỡ hàng ngày.

Tôi còn nhớ những khay bánh quy kem làm cho lưỡi mát lạnh vào những trưa hè oi bức, và những ly cacao bốc hơi, với những viên kẹo dẻo nổi lên bên trên mặt nước, đã cất đi cảm giác ớn lạnh do trượt tuyết quá lâu trong những đêm đông.

Tôi còn nhớ những lúc Mẹ tôi đưa cả lũ con vào giường và đọc cho chúng tôi – những câu chuyện về nhà truyền giáo mà chúng tôi chịu đựng, và chuyện *Những chú bé đứng cảm* mà chúng tôi thường thức.

Tôi còn nhớ bài đọc Kinh thánh, những kinh nguyện gia đình, những lúc bất tận tại trường vào ngày Chúa nhật, nỗ lực của Kitô hữu và giáo hội đã mang lại cho tôi một ý thức kéo dài rằng thế giới là một nơi chiến đấu để chuẩn bị-tâm hồn, và ghi dấu nơi tôi nỗi lo lắng bận tâm về ơn cứu độ của mình.

Tôi còn nhớ sự hỗ trợ mà tôi đã nhận được, nhờ những giấc mơ biến đổi của tôi, trong việc trở thành một nhà điều cầm học, người quản lý trại nuôi gia súc, một triết gia.

Tôi còn nhớ món quà tặng là các bức tranh của John James Audubon và những chiếc ống nhòm mà Bà tôi đã giúp tôi mua, vì thế, tôi có thể theo đuổi niềm đam mê của mình đối với loài chim.

Tôi còn nhớ lúc cha tôi lái xe đưa tôi đi hàng ngàn dặm đến Trường Đại học Cornell, đi vào văn phòng của tiến sĩ Arthur A. Allen, cho ông biết rằng tôi muốn trở thành một nhà điều cầm học, và đề nghị

chuyên gia hàng đầu này về loài chim cho tôi tham quan khắp phòng thí nghiệm của ông.

Tôi còn nhớ những cuốn sách về những con nghé, con bê đã bị thiến hoặc cưa sừng và cách chăm sóc ngựa mà mẹ tôi đã yêu cầu người quản thủ thư viện hoài nghi ở Wilmington, Delaware.

Tôi còn nhớ những giáo viên và giáo sư mà tôi đã gặp gỡ, khi tôi từ bỏ niềm tin đối với các cha ông của mình, các vị này đã nhận ra và yêu quý trí óc hay thắc mắc của tôi, và thách thức tôi đấu tranh với Kierkegaard, Kant và Camus, và khám phá đường lối đến với chân lý riêng của tôi.

### **CẢNH TƯỢNG: Sự Lo lắng/ Chăm sóc Aãn danh**

Lần kia, trong một nhà hàng tại Santa Fe, tôi quan sát một người đàn ông trong khi ông ấy đang nhìn một phụ nữ và một đứa bé ăn mặc nghèo nàn ăn sáng ở một bàn khác. Khi ăn xong, ông ấy đến chỗ thu ngân viên, thanh toán hóa đơn của mình và cả hóa đơn của người phụ nữ và đứa bé, và ra đi không nói một lời.

### **TÌNH YÊU HÀNH ĐỘNG: Sự Lo lắng/ Chăm sóc Tích cực**

Sự lo lắng/ chăm sóc chuyển tình yêu từ cảm giác sang hành động, từ bản thân sang người khác, từ đón nhận sang cho đi. Khi lo lắng/ chăm sóc, chúng ta nhận trách nhiệm đối với người khác, và tìm kiếm trạng thái hạnh phúc và cách đáp ứng đối với họ; khả năng của chúng ta đối với sự thấu cảm, lòng thương xót và niềm vui đồng cảm được vận

động thay cho một đứa trẻ, người bạn, người yêu, người xa lạ trong cảnh khốn cùng.

Việc lo lắng/ chăm sóc giải thoát chúng ta từ sự tóm lược chủ nghĩa cá nhân hiện đại, trong đó, "*Tôi làm việc của tôi, bạn làm việc của bạn*" (việc ai nấy làm), và sự lo lắng/ chăm sóc còn đưa chúng ta vượt khỏi tính tự phát ngọt ngào và tình trạng say sưa hợp chất lãng mạn gồm chất *adrenalin-endorphin*, để đi vào lãnh vực của sự quan tâm và ân cần.

Có hai dòng suối tuôn trào lớn, nuôi dưỡng thôi thúc của chúng ta đối với sự lo lắng/ chăm sóc – tinh thần quảng đại và tiếng gọi đối với lòng thương xót.

Đôi khi, chúng ta cảm thấy mình quá được chúc lành bởi chính sự hiện hữu của đứa con, bạn bè, người yêu, bạn đời của mình, đến nỗi tâm hồn chúng ta chan chứa lòng biết ơn tự nhiên. Món quà tặng mà họ dành cho chúng ta qua sự hiện diện của họ, niềm vui lây mà chúng ta trải nghiệm trong việc chia sẻ cuộc sống của họ, khơi dậy nơi chúng ta một niềm khao khát lớn về lòng biết ơn, và kèm theo đó là một mong ước làm vui lòng, giúp đỡ, và mang lại niềm vui cho họ bằng bất cứ cách nào chúng ta có thể được. Đột nhiên, chúng ta có được tinh thần quảng đại – mà Aristotle gọi là lòng hào hiệp, hoặc sự rộng lượng của tâm hồn – khiến chúng ta quan tâm đến hạnh phúc của họ. Chúng ta cảm thấy sự liên kết của tôi và bạn; chúng ta yêu người thân cận như chính bản thân mình. Và chúng ta ban tặng vì niềm vui thuần khiết của sự liên kết này. Tương tự, việc nhớ lại và biết ơn vì vô số phương cách mà qua đó, chúng ta là những người đã nhận được sự lo lắng / chăm sóc từ cha mẹ, gia đình, bạn hữu, người yêu và những người xa lạ, càng kích thích lòng quảng đại.

Lòng thương xót cũng làm cho tâm hồn tràn đầy một mong ước lo lắng / chăm sóc, nhưng bằng một cách thức khác hẳn. Khi chúng ta dám

cảm thấy và đồng nhất với những người đồng loại với mình, thì tình trạng bị kích, bệnh tật, nỗi đau, cô độc, hoặc vô gia cư của họ tiếp cận chúng ta như một tiếng kêu gọi giúp đỡ – một ơn gọi. Chúng ta được kêu gọi để nhận trách nhiệm làm những gì trong khả năng của mình, để làm dịu đi nỗi đau khổ của họ.

Việc trao tặng sự lo lắng / chăm sóc bao gồm cả một phạm vi, từ cách xoa bóp những bắp thịt đau nhức của người yêu, đến cách gửi tiền đến tổ chức Save the Children (Cứu trợ Trẻ em); từ cách vuốt ve nhẹ nhàng, đến hành động bác ái ngọt ngào. Sự lo lắng / chăm sóc thường liên quan đến việc nhận trách nhiệm đối với những người không thể hoặc sẽ không chịu trách nhiệm đối với bản thân họ – trẻ con, cha/ mẹ mắc bệnh Alzheimer, người yêu hoặc bạn hữu bị đau yếu, những người bị nạn trong một vùng đất bị chiến tranh xâu xé.

## **SỰ THOÁI HÓA CỦA VIỆC LO LẮNG/ CHĂM SÓC**

Hiện nay, có sự nhầm lẫn rất lớn về mối quan hệ giữa yêu thương và lo lắng/ chăm sóc. Trong mức độ chúng ta chọn kiểu yêu thương từ tính lãng mạn, thì chúng ta nhấn mạnh vào tình trạng bị kích thích và mong ước, hơn là trách nhiệm và việc trao tặng sự lo lắng / chăm sóc như là thành phần chủ yếu của tình yêu. Khi tình trạng này xảy ra, chúng ta có khuynh hướng nghĩ đến sự lo lắng / chăm sóc như một gánh nặng, không may xảy đến cùng với những cam kết lâu dài. Ở nơi nào đó dọc theo đường đời, tâm trí hiện đại đã mai phục và làm thoái hóa khái niệm về sự lo lắng/ chăm sóc.

Giống như một thám tử về mặt triết học, để phát hiện những gì đang xảy ra trong lãnh vực vô hình nơi tâm hồn và tinh thần của một thời đại, một trong những bí quyết mà tôi sử dụng là lập biểu đồ những điều xảy ra bằng những lời chủ yếu nào đó. Bạn hãy ghi chú cách nhấn mạnh

và đặc điểm chung của những định nghĩa sau đây về sự lo lắng/ chăm sóc: Từ điển Tiếng Anh Oxford định nghĩa lo lắng / chăm sóc là: “1. Nỗi khổ tâm, buồn phiền, đau khổ, bối rối trong tâm trí. 2. Trạng thái nặng nề của tâm trí phát xuất từ nỗi sợ hãi, hoài nghi hoặc bận tâm về bất cứ điều gì: nóng ruột. 3. Sự chú ý nghiêm túc hoặc trầm trọng; giao nhiệm vụ cho tâm trí về bất cứ việc gì; sự quan tâm, lưu tâm. 4. Trách nhiệm; giám sát bằng một cái nhìn bảo vệ, giữ gìn, hướng dẫn”. *Microsoft Word Finder liệt kê những từ đồng nghĩa với sự lo lắng / chăm sóc: Nỗi khổ tâm, lo sợ, băn khoăn, e ngại, khiếp đảm, mất tinh thần, kinh hãi, e sợ, hoảng sợ, kinh hoàng, thử thách, hốt hoảng, khiếp sợ, bối rối, gian nan, phiền muộn, bận tâm, cố vấn, thảo luận, tư vấn, khuyên bảo, chú ý, nhận thức, chu đáo, hiểu biết, quan tâm. Siêu thông điệp chứa đựng trong cả hai định nghĩa này là: “Nỗi lo lắng gần như là một sự kéo lê, một thử thách cần tránh khỏi nếu có thể được”. Không có gợi ý rằng có thể “cho đi thì được chúc phúc hơn là đón nhận”, nhiều ý nghĩa trong cuộc sống chúng ta được tạo ra bằng cách lo lắng / chăm sóc, nuôi dưỡng và nhận trách nhiệm đối với hạnh phúc của những người khác.*

Bằng cách gắn sự kết hợp này vào ý tưởng về sự lo lắng/ chăm sóc, liệu có bất cứ điều gì đáng ngạc nhiên không, khi chúng ta cứ chuyển càng nhiều càng tốt trách nhiệm của mình trong việc cứu trợ, chăm sóc, giáo dục và chữa trị sang những “nghề nghiệp chăm sóc” – những người bán-sự chăm sóc? Chúng ta đã tạo ra các chuyên viên chăm sóc-trẻ con, các giáo viên, nhân viên xã hội, nhà trị liệu, y tá, bác sĩ tâm thần, thừa tác viên, và những người làm dịch vụ lễ tang, với một cái giá nào đó, họ vẫn làm cho chúng ta điều mà những người lân cận đã từng làm cho nhau.

Khi các vùng phụ cận và cộng đồng bị tàn phá dưới sức tấn công dữ dội từ lối sống tiêu diệt của chúng ta, thì việc chuyên nghiệp hóa sự lo lắng / chăm sóc đã trở thành một thủ đoạn đáng tiếc. Lý tưởng của người Mỹ về chủ nghĩa cá nhân triệt để, sự di chuyển liên tục từ chỗ này sang chỗ khác để theo đuổi sự thay đổi hướng lên, sự tàn phá có hệ

thống đối với những mối quan hệ trong gia đình và cộng đồng, có nghĩa là hầu hết chúng ta đều được giáo dục bởi các giáo viên ít hiểu biết về chúng ta, và chúng ta có khuynh hướng trở nên đau yếu và suy tàn do những người xa lạ, mà tính cách sẵn sàng của họ được xác định bởi các kế toán viên thuộc các hệ thống phân phối việc chăm sóc sức khỏe được quản lý.

May thay, lòng quảng đại và sự lo lắng / chăm sóc đích thực thường vẫn sống còn, sau những mối nguy hiểm của tệ nạn quan liêu và những xúi giục đối với thói nhản tâm, mà những người bán-sự chăm sóc là những con mối. Hôm qua, tôi đã đến thăm Jim, một người bạn cũ của tôi, tại bệnh viện, hai ngày trước ca phẫu thuật tim nhân tạo của anh. Suốt ngày, tôi quan sát một anh y tá trẻ với một cảm giác ngưỡng mộ gia tăng. Khi anh chăm sóc vô số nhu cầu của các bệnh nhân – chùi rửa, thay băng, làm giường –, thì anh đều từ chối đi theo số lượng những yêu cầu được đặt ra cho mình, để tác động đến chất lượng của việc chăm sóc. Anh dành thời gian cho từng bệnh nhân, hiện diện, lắng nghe, trả lời và an ủi một cách tế nhị. Rõ ràng anh không đang làm việc, không đang thực hiện một bốn phận, nhưng anh đang diễn tả ơn gọi của mình - tự trao tặng bản thân. Ngược lại, một chuyên gia dinh dưỡng cầm tập hồ sơ vun vút đi vào phòng với vẻ lạnh lùng cứng nhắc, khi đáp lại những yêu cầu lập đi lập lại của Jim về các loại thực phẩm khác nhau. Cô ít cố gắng đề nghị về những chọn lựa, và đã bị nhắc nhở hai lần là tập hồ sơ của cô chứa đựng thông tin rằng Jim bị dị ứng với *lactose* và *gluten*. Cô đúng là một người bán-sự chăm sóc.

Nếu chúng ta tin rằng cảm giác thỏa mãn sâu xa nhất có thể có trong cuộc đời phát xuất từ tình yêu thương và được yêu thương, thì chúng ta cần thi hành trọn vẹn khái niệm về sự chăm sóc / lo lắng, và thấu hiểu mối quan hệ của nó đối với những yếu tố khác của tình yêu. Tình yêu mà không chăm sóc/ lo lắng, thì bị giáng cấp thành một tình cảm tầm thường, hoặc một sự thèm khát nhất thời.

## CHĂM SÓC/ LO LẮNG KHÉO LÉO

Những cảm giác về lòng quảng đại và mong ước của chúng ta đối với việc chăm sóc/ lo lắng không tự động biến thành sự khôn ngoan. Phần lớn cách thực hành tình yêu đều liên quan đến sự hiểu biết việc trao tặng cái gì và cho ai. Việc trao tặng sự chăm sóc/ lo lắng thật phức tạp và có thể nguy hiểm. Giống như những cái phao trên một dải đá ngầm, hai câu châm ngôn cảnh giác phổ biến đối với một số nguy hiểm là: "*Không có hành động tốt đẹp nào mà không bị trừng phạt!*", và "*Nếu các sự việc sớm trở nên tốt đẹp hơn, thì có thể tôi yêu cầu bạn ngừng giúp đỡ tôi!*". Món súp cho trẻ con có thể chữa lành chứng cảm lạnh, hoặc là đầu độc chúng ta. Quà tặng có thể là một công cụ của sự chiều cô tạo khả năng cho người nhận nó, hoặc là một thứ vũ khí trá hình làm tê liệt họ. Những động cơ có vấn đề có thể khởi sự những hành động có vẻ như chăm sóc. Món quà tặng hoặc hành động giúp đỡ có thể là một phương cách để cung cấp sự lệ thuộc, tạo ra sự bắt buộc, khẳng định tính ưu việt, làm lắng dịu sự chỉ trích hoặc thù địch, hoặc tránh khỏi phải dành thời gian, sự hiện diện và tính cách để bị xúc phạm.

Tôi có một người bạn bị mắc chứng quanh năm hoại nghi bệnh tật. Vợ anh phục vụ từng triệu chứng của chồng. Nếu dạ dày của anh quá nhạy cảm đối với món cá mà chị đã chuẩn bị, thì chị liền làm cho anh món thịt luộc. Nếu anh run rẩy vì có một ngọn gió lò thổi từ nơi nào đó, chị tìm cho anh chiếc áo len dài tay. Nếu anh cảm thấy mình có thể bị nhiễm lạnh, chị liền hủy bỏ những kế hoạch của mình và ở nhà với chồng. Nếu anh quá lúng túng trong việc lái xe lên thành phố, thì chị làm tài xế cho chồng, và chờ đợi anh làm những việc lật vật của mình. Chị càng giúp đỡ chồng bao nhiêu, thì tình trạng đau ốm bí ẩn của anh càng trở nên trọng tâm cuộc sống của họ bấy nhiêu. Đúng là một sự giúp đỡ vô vọng.

Hãy cảnh giác với sự giúp đỡ! Hãy cảnh giác với sự không giúp đỡ!

Tất cả chúng ta, các bậc cha mẹ (hoặc được cha mẹ nuôi nấng), đều hiểu rằng giữa quà tặng và nhu cầu thường có sự phù hợp nghèo nàn. Chúng ta trao tặng quá ít hoặc quá nhiều, quá sớm hoặc quá trễ. Chúng ta xâm phạm con cái mình bằng những nỗi lo lắng và hoài bão; chúng ta quá quan tâm lo lắng, trong khi chúng ta nên lui lại phía sau và để cho chúng trải nghiệm cảm giác xúc động và đe dọa của sự tự do; chúng ta bao dung, trong khi nên kỷ luật; chúng ta lơ là, trong khi nên giúp đỡ con cái ý thức trạng thái đang thay đổi của chúng về bản thân. Chúng ta cho con cái quần áo, tiền mặt, xe hơi, trong khi những điều chúng cần lại là sự đối đầu, nói chuyện và tình bạn.

Để nuôi dưỡng điều tốt đẹp nhất nơi người khác, cần phải dành thời gian và sự khôn ngoan như thế nào, hầu trao tặng bằng một cách thức sáng tạo, không xâm phạm. Một người yêu dày dặn biết triển khai điều mà Đức Phật gọi là “phương tiện khéo léo”, để diễn tả lòng thương xót một cách hiệu quả. Để làm được điều này, liên quan đến việc thực hành sự thấu cảm, nỗ lực tự đặt mình vào trường hợp người khác, và hình dung cách người đó nhìn nhận và trải nghiệm như thế nào về thế giới. Chỉ từ bên trong sự xây dựng lại mang tính thấu cảm, mà chúng ta mới có thể hình dung được kiểu giúp đỡ, chăm sóc và những món quà tặng nào phù hợp.

Mặc dù việc chăm sóc/ lo lắng luôn luôn liên quan đến thái độ sẵn sàng và có ý định hành động, nhưng đôi khi, điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm được lại là hiện diện đối với cuộc đấu tranh, nỗi đau khổ và niềm hy vọng của người khác. Đối với giới trẻ, một trong những hình thức mạnh mẽ nhất của sự chăm sóc/ lo lắng là giữ vững giấc mơ về việc chúng có thể trở thành người nào, trong sự tin tưởng đối với chúng, cho đến khi chúng đủ mạnh mẽ để khẳng định điều này là của chúng. Bởi vì đôi khi, chúng ta có thể truyền cảm hứng cho người khác bằng gương mẫu của mình, nên chúng ta có thể mang lại niềm hy vọng cho họ, nhờ



tâm nhìn mà chúng ta có về những tiềm năng và lời hứa của họ. Thông thường, các bậc cha mẹ hoặc thầy cô giáo đều nhìn thấy những khả năng và năng khiếu của trẻ, từ lâu trước khi đứa trẻ ý thức về chúng. Chúng ta cần nhắc nhở nhau về việc mình còn có thể trở thành người nào.

Trong một môi trường thân mật và gia đình, ngay cả đối với khía cạnh tốt đẹp nhất của nó, thì việc trao tặng sự chăm sóc/ lo lắng vẫn đặt ra nhiều vấn đề khó khăn, mà mỗi người chúng ta đều phải sống chung với chúng. Tôi nên hy sinh bao nhiêu thời gian, quyền ưu tiên, sở thích, năng lực, tiền bạc của mình, để chăm sóc/ lo lắng cho những người khác? Khi nào sự hy sinh bản thân trở thành một hình thức tự-khước từ? Nếu tôi không chú ý đến việc trau dồi những tài năng, nuôi dưỡng những nhu cầu sâu xa nhất, vui hưởng những thú vui nào làm thỏa mãn trí tưởng tượng riêng biệt của mình, thì không chắc sự chăm sóc/ lo lắng mà tôi dành cho những người khác sẽ phát xuất từ lòng hào hiệp của con người tôi. Bất cứ khi nào chúng ta từ bỏ ý thức cá nhân của mình về ơn gọi và niềm vui sống, thì chúng ta đều đặt một gánh nặng khổng lồ lên những người khác, để biện minh cho những hy sinh mà chúng ta đã thực hiện “vì ích lợi của họ”. Kinh nghiệm duy nhất mà tôi biết là: Hoặc là tránh né/ hoặc là/ và bao quát cả hai. Hãy triển khai những kiểu chăm sóc/ lo lắng nào cho phép bạn được yêu thương cả bản thân mình lẫn những người khác. Tình yêu hy sinh đòi hỏi nơi bản thân sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú về mặt ý nghĩa và sự thỏa mãn.

## **NHỮNG GIỚI HẠN BI ĐÁT CỦA SỰ CHĂM SÓC / LO LẮNG**

Một khi lòng thương xót của chúng ta được đánh thức, thì chúng ta đương đầu với một tình thế tiến thoái lưỡng nan thật bi đát. Số lượng nhu cầu của con người là vô tận, nhưng khả năng của chúng ta trong việc cống hiến sự chăm sóc/ lo lắng thì lại có hạn. Mỗi chúng ta đều có những

nguồn lực, thời gian, năng lực, và sự chú ý giới hạn để dành cho những người khác. Vì thế, khi chúng ta chọn việc chăm sóc/ lo lắng cho một số người, thì nhất thiết chúng ta sao lãng đối với những người khác. Thông thường hơn là không phải, chúng ta tự nhận thấy mình quan tâm đến những người mà chúng ta không có khả năng quan tâm bằng bất cứ phương tiện vật chất nào. Thời buổi này, kỳ công của truyền hình đã đưa vào tận những căn phòng khách của chúng ta một số lượng áp đảo về tình trạng bạo lực, hỗn loạn và đau khổ. Cảnh nhiều người tị nạn đang chạy trốn khỏi cuộc tàn sát sắc tộc, toàn thể dân chúng đang sống trong tình trạng bần cùng thật khổ sở và vô vọng đến với chúng ta qua vệ tinh cùng với bữa ăn sáng của chúng ta. Dường như tổng sản phẩm duy nhất gia tăng hàng năm của thế giới chính là nỗi đau khổ. Trong khi những người giàu có, đầy quyền lực và đặc quyền được vui hưởng những hàng hóa và dịch vụ phong phú, thì số đông dân chúng trong các quốc gia “dưới mức phát triển” vẫn phải sống trong những tình trạng nghèo khổ, thiếu thốn và bất lực đang leo thang. Chỉ có ý thức về tình hình mới xúi giục chúng ta đưa mắt nhìn sang chỗ khác, làm giảm bớt sự thấu cảm, khiến tâm hồn chúng ta trở nên cứng rắn, như vậy, chúng ta sẽ không cảm thấy mình bất lực.

Trước số lượng vô tận về nhu cầu của con người, chúng ta có thể làm thế nào để vẫn tiếp tục chăm sóc/ lo lắng, mà không rơi vào nỗi thất vọng?

Chỉ khi nào chúng ta bắt đầu đối diện với sự bất lực trong việc loại bỏ nỗi đau khổ và bị kịch khỏi tình trạng của con người, thì chúng ta mới khám phá được sự liên kết giữa niềm tin, hy vọng và tình yêu. Trở thành một người yêu nghĩa là khước từ thất vọng và quyết định chăm sóc/ lo lắng, ngay cả khi việc này khiến tâm hồn tan nát. Trong việc phân tích cuối cùng, sự chăm sóc/ lo lắng không phải là vấn đề làm quá nhiều việc tốt đẹp, cho bằng đây là quà tặng của sự chú ý và quan tâm đến người khác, mặc dù chúng ta có thể làm được bất cứ việc gì hay không. Sự

chăm sóc/ lo lắng là một viên đá được ném xuống vùng biển của nỗi đau khổ, tạo ra những gợn sóng lăn tăn trong những vòng tròn đồng tâm mở rộng.

Vòng tròn nhỏ nhất bao quanh bản thân. Mỗi quan hệ phức tạp giữa tôi, bản thân, và tôi phải được đánh dấu bởi cùng "*khuyňh hướng tử tế và thông cảm, để giúp đỡ người thiếu thốn hoặc đau khổ*", với khuyňh hướng này, tôi tiếp cận bạn hữu hoặc người xa lạ".

Khi mở rộng vòng tròn, thì tâm hồn vượt ra ngoài để chăm sóc lo lắng cho những người trong phạm vi thân mật, trong đó, những người yêu, gia đình và bạn hữu của chúng ta cư ngụ.

Bên ngoài tổ ấm, chúng ta trao tặng lòng hiếu khách, phép lịch sự, những việc phục vụ và khả năng của mình cho những thành viên thuộc cộng đồng trực tiếp của mình, và những người xa lạ mà chúng ta gặp gỡ trên đường.

Ở khía cạnh bên ngoài phạm vi chăm sóc của chúng ta, có vô số những người sống tha hương, không nhà cửa, nghèo nàn, được nuôi nấng không đầy đủ, đau yếu, bị chiến tranh xâu xé, mà chúng ta chưa bao giờ gặp gỡ. Chúng ta tiếp xúc với những người đó qua việc bác ái: tiến hành hoạt động từ xa, để cải thiện tình trạng của những người mà chúng ta không quen biết, bằng cách chia sẻ tài sản thặng dư của mình, và khuyến khích những chính sách chính trị nào sẽ tạo ra lẽ công chính, nền hòa bình và cơ hội nhiều hơn.

Bên ngoài cộng đồng nhân loại là tính chất phong phú chung của những hữu thể có tri giác, mà cùng với họ chúng ta chia sẻ hành tinh này, và đối với họ, chúng ta có nghĩa vụ tôn trọng và bảo vệ.

Chỉ khi nào chúng ta sống với sự giao thoa, trong đó, những gợn sóng của sự chăm sóc/ lo lắng phát xuất từ vô số tâm hồn cá nhân gặp gỡ nhau, thì thế giới tự nhiên, tuyệt vời và đáng khiếp sợ này mới trở nên một mái nhà.

## THỰC HÀNH SỰ CHĂM SÓC

- Hãy bắt đầu việc thực hành của bạn, bằng cách ghi nhớ và cảm tạ. Hãy nhớ lại lịch sử của sự chăm sóc đã đưa bạn đến với thời điểm này của cuộc đời mình. Hãy bắt đầu bằng những ký ức sớm nhất của bạn về gia đình mình, và tiếp tục đến hiện nay.
- Cha và mẹ bạn đã diễn tả sự chăm sóc lo lắng của họ đối với bạn như thế nào? Phải chăng họ vỗ về, nói chuyện, chuẩn bị những bữa ăn đặc biệt, giúp bạn làm bài tập ở nhà, tặng quà, đi câu cá?
- Bạn cảm thấy thờ ơ, không mong muốn, không chăm sóc đối với một đứa trẻ phải tự xoay sở, sự phiền toái đối với các bậc cha mẹ bận rộn như thế nào?
- Ai ở bên ngoài phạm vi gia đình đã chăm sóc bạn khi bạn còn nhỏ và trưởng thành?
- Phạm vi những người mà bạn chăm sóc rộng lớn và bao quát, hoặc chật hẹp và dành riêng? Phạm vi này có mở rộng ra bên ngoài gia đình và các bạn hữu của bạn không? Bạn chăm sóc nhóm của ai? Mảnh đất nào? Những tổ chức gì? Cộng đồng gì?
- Ai ở bên ngoài phạm vi chăm sóc của bạn?
- Bạn có những món quà tặng đặc biệt gì mà những người khác cần đến? Bạn khéo léo, hiệu quả, và sáng tạo nhất qua những hình thức chăm sóc nào? Bạn làm thế nào để diễn tả sự chăm sóc lo lắng? Bằng cách tiếp xúc, săn sóc, dạy dỗ, chữa lành, lắng nghe, cố vấn, cho lời khuyên, tài trợ?
- Hãy tưởng tượng rằng một nhà làm phim tài liệu đi theo bạn suốt một tuần và đã quay phim từng động tác chăm sóc của bạn. Bộ phim cho thấy bạn làm gì?

## Chương 9

### KỂ CHUYỆN: Chuyện kể về Tình yêu

\* \* \*

*Nhưng lúc thân mật không chỉ được sống và bị mất đi, nó còn được biến thành câu chuyện mà Chloe và tôi đã tự nói về bản thân, câu chuyện kể liên quan đến tình yêu của chúng tôi. Với nguồn gốc của nó trong truyền thống thiên sử, tình yêu nhất thiết liên kết với chuyện kể (nói về tình yêu luôn luôn liên quan đến chuyện kể), và đặc biệt hơn, còn liên quan đến cuộc phiêu lưu, được cấu trúc rõ ràng bằng những phần mở đầu, kết luận, mục đích, sự đảo lộn và chiến thắng.*

- ALAIN DE BOTTON, DỰA TRÊN TÌNH YÊU -

## CẢNH TƯỢNG: Một Câu chuyện Tình mà Mẹ tôi đã Kể cho Tôi

“Mùa đông năm 1937, bọn trẻ tụi con bị cảm lạnh liên tục, và Lawrence vừa mới khỏi bệnh viêm phổi, vì thế, bố con và mẹ đã quyết định đưa tụi con đến Florida vài tháng. Bố con phải ở lại Tennessee để làm việc, và chúng ta chưa bao giờ xa nhau quá lâu. Chúng ta ở Florida khoảng một tháng, thì mẹ nhận được từ bố con một gói chứa hai tá viên nhộng cỡ lớn, với lời chỉ dẫn mà mẹ phải mở ra mỗi ngày một lần. Trong mỗi viên nhộng, bố đã đặt một ghi chú gồm một hoặc hai lời ám chỉ nơi chôn, hoặc con người, hoặc sự kiện nào đó quan trọng đối với chúng ta. Mẹ vẫn còn lại vài ghi chú, và mẹ nghĩ rằng có thể con thích chúng:

*“Áo choàng Scotlen và mũ thủy thủ. Câu này ám chỉ năm bố con 21 tuổi và mẹ 11 tuổi, mẹ đã từng đệm piano cho bố con chơi violon. Nhân dịp đặc biệt này, bố, mẹ, và một nữ sinh cùng chơi với bố con đã thực hiện một buổi hòa nhạc suốt đêm. Bà ngoại may cho mẹ một chiếc váy len Scotlen xếp li, một cái áo khoác bằng vải satanh đỏ, và mua cho mẹ một cái mũ thủy thủ. Bố mẹ đã trải qua một thời gian thật tuyệt vời trong chuyến đi này, và lúc đó, mẹ còn thông báo với mọi người rằng mẹ sẽ kết hôn với anh Keen (bố con) khi mẹ lớn lên. Và 8 năm sau, mẹ đã làm như vậy”.*

*“Xe hơi của Pete Hurth. Pete Hurth là một xếp ga đường sắt, ông ấy có một chiếc xe hơi riêng mà thỉnh thoảng ông ấy vẫn cho ông bà ngoại con mượn. Một lần kia, cả nhà ông bà ngoại đến Calderwood, và đậu xe ở chỗ đường tàu tránh, và cả nhà trải qua vài ngày tại đó. Mỗi ngày, tàu lửa đều đến, móc vào xe nhà, rồi truyền nhiệt và điện cho xe nhà. Buổi sáng, cả gia đình ông bà thức dậy theo tiếng chuông đeo ở cổ bò. Đó là một nơi không thể quên được đối với mẹ, bởi vì lúc này, mẹ đang mang một cái kẹp của một người bạn trai, khi bố con đến, mẹ và bố con đã đi dạo dưới ánh trăng, và mẹ*

*đánh mất cái kẹp này. Mẹ phải giải thích đôi chút với anh chàng đó về nguyên nhân tại sao mẹ không trả lại cái kẹp này”.*

*“Khách sạn Robert E. Lee. Khi mẹ học trường trung học Salem, mẹ đã trải qua kỳ nghỉ cuối tuần với một phụ nữ sau này kết hôn với cậu Sam của con. Ông ngoại con đến đón mẹ mỗi sáng Thứ Hai, và lái xe đưa mẹ trở lại trường. Ông ngừng lại ở Khách sạn Robert E. Lee để cho mẹ ăn sáng, đây là một điều rất táo bạo vào thời điểm năm 1927, và ban giám hiệu nhà trường rất bất bình với mẹ”.*

*“Bình hoa hồng. Khi mẹ đang học tại trường trung học, mỗi Thứ Bảy, bố con đều gửi tặng mẹ một đóa hoa đeo ở cổ tay, và nhiều năm qua, mẹ vẫn giữ lại những cánh hoa từ tất cả những đóa hoa trong một chiếc bình”.*

*“Anh Keen. Khi bố mẹ kết hôn với nhau, bố mẹ đã trải qua một hoặc hai tuần trong căn phòng của một người bạn. Một phụ nữ già sống gần đó nói với bố mẹ rằng nên bắt một con gà và nấu nó lên, và bà còn cho bố mẹ nhiều thứ khác nữa để ăn, thật là điều may mắn, bởi vì trước đó mẹ chưa bao giờ nấu nướng. Khi bố mẹ gặp bà ấy lần đầu tiên, bố con nói: ‘Thưa dì Lolly, đây là vợ con, chị Keen’. Trước đây, chưa ai gọi mẹ là ‘chị Keen’, nên mẹ rất tự hào đến nỗi gần như lặn đi”.*

*“Đại dương. Mẹ chưa bao giờ nhìn thấy đại dương, cho đến khi bố con đưa mẹ đến Bãi biển Rehoboth. Những đợt sóng cứ đánh quy mẹ xuống khi bố mẹ đang bơi, và mẹ nói: ‘Dòng nước này có cái gì trong đó’. Tất nhiên, nó có – muối”.*

*“Rừng gỗ đỏ. Trong chuyến đi đầu tiên của mẹ đến Bờ biển phía Tây, bố mẹ đã lái xe thật từ từ xuyên suốt khu rừng gỗ đỏ. Bố mẹ cứ nhìn ngắm, nhìn ngắm và nhìn ngắm, cho đến khi không còn có thể thấy bất cứ thứ gì được nữa, thì bố mẹ ngừng xe lại. Bố con ra khỏi*

xe và leo lên nóc xe – đó là một tàu lưa với sàn bằng phẳng – bố nằm nghỉ và để cho mẹ lái xe, như vậy bố có thể ngắm cây cối”.

“Nắc cục. Bố mẹ đưa Lawrence từ bệnh viện về nhà, khi bé mới được 2 tuần tuổi, bé bị nắc cục, nên bố mẹ rất lo sợ. Vì thế, bố mẹ đã gọi cho bác sĩ Ellis bạn của bố mẹ để hỏi xem phải làm gì. Bác ấy trấn an bố mẹ rằng chứng nắc cục là hoàn toàn bình thường, rồi bác ấy còn nói: ‘Alvin, chắc chắn anh phải gọi tôi khi bé đi tiểu’”.

“Súp Kasha. Một lần kia, mẹ bị đau nặng vì bị nhiễm độc máu, mẹ yếu quá đến nỗi không thể ăn được. Khi mẹ bắt đầu khỏe hơn, thì bố con lái xe suốt 16 dặm đến Knoxville để mua cho mẹ một hộp súp kasha, vốn là một món mà mẹ ưa thích nhất”.

“Núi St. John. Tại Sunshine, trên đỉnh núi, có một chỗ rất hẻo lánh, nơi những chiếc lá và lá thông rơi xuống từ các thân cây và tạo thành một tấm thảm dày được mặt trời sưởi ấm. Bố mẹ đã thể hiện tình yêu với nhau tại đó”.

“Có nhiều viên nhộng khác đựng tên của những người bạn rất thân yêu, bố mẹ đã từng trải qua nhiều giờ hạnh phúc với họ. Và còn vài viên nhộng nói về những sự việc bố mẹ vẫn chia sẻ với nhau, mà mẹ muốn giữ riêng”.

## **CẢNH TƯỢNG: Một Câu chuyện bị Mất đi**

Bất cứ khi nào tôi nghĩ đến niềm an ủi từ một câu chuyện được chia sẻ, thì tôi đều nghe thấy giọng nói buồn phiền của một người bạn học cũ, vừa mới nói với tôi về nỗi đau mà mỗi ngày anh ấy đều cảm thấy, khi đút thức ăn cho vợ mình, chị ấy bị mắc bệnh Alzheimer (chứng mất trí), và không còn nhớ được tên chồng hoặc bất cứ sự kiện phong phú nào mà họ đã từng chia sẻ.



## **SINH VẬT MANG TÍNH CÁCH TƯƠNG TƯỢNG SINH HỌC**

Con người là những người kể chuyện. HỮU THỂ của chúng ta không tách rời khỏi câu chuyện của mình. Cách thức trí óc được hình thành và hoạt động, và tính cách hóa sinh của chúng ta không tách rời khỏi các giá trị, chọn lựa, quan điểm, và những câu chuyện thần thoại (và những thể chế chính trị-xã hội phản ánh chúng). Những điều tương tượng của chúng ta thông báo về tâm trí cơ thể chúng ta một cách khá rõ rệt. Chúng ta tạo ra trí óc cũng giống như nó tạo ra chúng ta. Điều phân biệt chúng ta với loài khỉ cao cấp hơn không phải là khả năng của chúng ta trong việc chế tạo những dụng cụ, nhưng là cách thức kỳ lạ mà qua đó, những câu chuyện kể về việc chúng ta là ai thông báo về tính cách sinh học của chúng ta. Theo ý nghĩa tuyệt đối nhất của từ này, thì không giống như loài cá heo hoặc loài khỉ cao cấp hơn, họ hàng gần của chúng ta, con người không phải là sinh vật về mặt sinh học. Cho đến khi chúng ta có những câu chuyện để thông báo cho chính mình, thì chúng ta vẫn không biết ăn gì, làm thế nào để trải qua những ngày sống, hoặc giao phối khi nào, với ai và như thế nào. Những điều tương tượng của chúng ta về thức ăn, bản năng tính dục, và cuộc xung đột vừa hình thành, vừa hình thành, vừa thay thế những khao khát, mong ước, và những thôi thúc năng nổ của chúng ta.

Sinh vật sống trong một khung cảnh tự nhiên, con người sống trong một khung cảnh câu chuyện được tạo ra.

Hãy yêu tôi, hãy yêu câu chuyện của tôi. Việc giao thiệp của con người chính là sự hòa lẫn của thân xác và câu chuyện, chứ không chỉ là sự kết hợp của những thân xác. Trong tình yêu, câu chuyện và sự vuốt ve là hai mặt của cùng một đồng xu. Trong sự xung đột và tình dục vô trách nhiệm, chúng ta giáng cấp người khác thành một đối tượng về mặt sinh học, một thân xác mà không có lịch sử hoặc một niềm hy vọng. Hành

động vượt ve, chinh phục, hoặc sở hữu thân xác của người khác, mà không đi vào câu chuyện cuộc sống của họ là một sự xâm phạm vào tính cách nhân loại chủ yếu của chúng ta. Tính dục ẩn danh, giao hợp với bạn tình mới, và đếm thân xác chỉ là những mức độ khác nhau của sự xúc phạm.

Khi yêu, chúng ta nói chuyện, lắng nghe, và trở thành khán giả thân thiện đối với những câu chuyện kể, đến nỗi chúng ta đã quá gây ấn tượng, tới chừng mức chỉ ở trong nhà hát cô độc đối với sự tự nhận thức của chúng ta về bản thân mình mà thôi. Nếu chúng ta kiên quyết tìm kiếm tình yêu và sự hiểu biết, thì chúng ta trở thành những sử gia và người viết tiểu sử của nhau. Qua những năm tháng cần thiết để tạo ra một tình bạn hoặc một cuộc hôn nhân, chúng ta lắng nghe những câu chuyện của nhau một cách rất thường xuyên, đến nỗi các tự truyện trở nên khắc sâu trong tâm hồn của nhau. Cuối cùng, điều mà chúng ta gọi là tình yêu trở nên không thể tách biệt khỏi sự hiểu biết và được hiểu biết.

Một trong những kinh nghiệm hình thành nhất trong cuộc đời tôi là khám phá rằng không gì cởi mở tâm hồn mình một cách chắc chắn, bằng lắng nghe những câu chuyện mà người ta kể cho tôi về cuộc sống của họ. Tôi vốn là người bản chất kín đáo, mới theo phái Calvin, được dành cho việc phân tích phê bình và phê phán cứng rắn theo truyền thống của John Calvin. Ba mươi năm trước, khi tôi bắt đầu hướng dẫn các khóa hội thảo về khoa thần thoại và tự truyện, tôi phát hiện lần đầu tiên mình trở nên vui thích, rồi đến thấu cảm, và cuối cùng là có lòng thương xót, khi tôi học hỏi càng ngày càng nhiều về những chi tiết cuộc đời của một người. Cùng với Henry Wadsworth Longfellow, tôi tin rằng *"nếu chúng ta có thể đọc được câu chuyện bí mật của những kẻ thù địch đối với mình, thì chúng ta sẽ tìm thấy trong cuộc đời của mỗi người, nỗi đau khổ và thất vọng đủ để làm tiêu tan tất cả sự thù ghét"*. Việc kể chuyện và lắng nghe, chia sẻ những câu chuyện cuộc đời của

minh là phương pháp có tác động mạnh nhất mà chúng ta có được, để làm gia tăng số lượng tình yêu trên thế giới.

Một mình con người “làm” tình. Các sinh vật khác có thể tham gia vào trò chơi kích thích giác quan, giao cấu, gắn bó, và có lẽ diễn tả cả tình cảm nữa. Nhưng chúng vẫn thiếu yếu tố chủ yếu cho phép tình yêu vượt quá lãnh vực sinh học thuần túy – ngôn ngữ gây ấn tượng. Bởi vì chúng ta kể chuyện, hiểu biết và xác định mình là ai, chỉ bằng cách tự đặt mình vào trong một câu chuyện, nên chúng ta là những sinh vật duy nhất mang tính cách tưởng tượng sinh học. Vì thế, những cuốn sách nào giảm giá tình yêu thành hóa học, và tình dục thành các phương pháp để kích thích, đều nên nhắm đến loài vượn họ hàng với chúng ta, chúng đã học hỏi để biết sử dụng những dụng cụ đơn giản, nhưng chúng chưa khám phá được cách làm thế nào để kéo dài những khoái cảm tột đỉnh.

## **NHỮNG CÂU CHUYỆN TÌNH YÊU**

### **VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN THÙ GHÉT**

Để trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn, nhân loại được nặn đúc bởi nhiều câu chuyện khác nhau mà chúng ta kể về chính mình. Những câu chuyện của chúng ta đều chi phối ai, khi nào, ở đâu, như thế nào và tại sao chúng ta yêu thương hoặc thù ghét, nuôi dưỡng hoặc phá hủy, âu yếm hoặc tra tấn. Giống như sự gây chiến liên quan đến việc tạo ra một màn kịch chính trị tinh vi, gồm điều tốt đẹp ngược lại với điều xấu xa, làm biến đổi một quốc gia lân cận thành một quốc gia thù địch; thì hành động làm tình cũng liên quan đến việc tạo ra một câu chuyện phức tạp, làm biến đổi những người xa lạ thành bạn hữu, người quen biết tình cờ thành người yêu cùng vận mệnh. Mỗi thực thể số nhiều – một tình bạn,

hai người yêu nhau, một cuộc hôn nhân, một cộng đồng – đều được liên kết với nhau nhờ tạo ra một câu chuyện chia sẻ.

Nhằm hiểu biết việc chúng ta làm thế nào để tạo ra tình yêu, bằng cách tạo ra những câu chuyện, chúng ta hãy hình dung những khác biệt giữa cách thức một người tuyên truyền, một người viết tiểu sử, và một người yêucó thể kể lại một câu chuyện đã từng chi phối tin tức – vụ ám sát ông Yitzhak Rabin, thủ tướng Israel.

Yigal Amir, tên ám sát, một thành viên thuộc giáo phái cánh hữu – như thường là trường hợp đối với những kẻ lý luận và cuồng tín tôn giáo – vẫn coi mục tiêu của hắn không phải là một con người, nhưng là “kẻ thù”. Đối với hắn ta, thì thủ tướng Rabin là một bức tranh biếm họa, được vẽ bằng một giọng đều đều mang tính cách đạo đức, đen-và-trắng – không là gì ngoài một kẻ thù của Thiên Chúa, một tên Đức Quốc Xã, một người Do Thái không phải là-Do Thái, khi đã dám hành động thách thức lý lẽ Kinh Thánh, về việc ổn định Dải Gaza và Bờ Tây bị chiếm đóng, ông ấy đã tạo ra một tình trạng khủng bố đe dọa cuộc sống của những người Do Thái đích thực. Được trang bị bằng một câu chuyện giảng cấp thủ tướng Rabin thành một khái niệm trừu tượng, một biểu tượng của sự dữ, tên Amir có thể giết chết ông ấy, và tuyên bố bằng một lương tâm tự cho mình là đúng đắn, không mảy may có lòng thương xót: “*Tôi hành động chỉ vì trật tự của Thiên Chúa, và tôi không hề hối tiếc*”.

Trong tương lai, những người viết tiểu sử về thủ tướng Rabin sẽ phải đi xuống bên dưới vẻ bề ngoài của chính trị và tuyên truyền, những cách nhìn trừu tượng, câu chuyện chính thức, và đi thật sâu vào những nét phức tạp của cuộc đời và những thời điểm của một con người. Với nhiều thông tin như họ có thể thu thập, nhiều sự thấu cảm như họ có thể sắp xếp, những người viết tiểu sử chân chính sẽ theo dõi đường lối mạch lạc liên kết người chiến binh đã từng là chỉ huy của tổ chức bí mật Do Thái khi nước Israel mới khai sinh, và sống sót trong ba cuộc chiến tranh sau đó, đến nhà ngoại giao cuối cùng đã bắt tay với kẻ thù không

đội trời chung của ông là thủ tướng Yasir Arafat (của Palestine), và đạt được giải Nobel hòa bình. Thật dễ dàng hình dung được chân dung nổi bật sẽ thật phong phú trong sự mâu thuẫn và nghịch lý, và sẽ chứa đựng lời giải thích về những quyết định đau khổ và những niềm hy vọng nhiều màu sắc, đánh dấu số phận lịch sử của thủ tướng Rabin.

Cuối cùng, chúng ta hãy hình dung câu chuyện mà bà Leah, vợ góa của thủ tướng Rabin, có thể kể lại. Đối với bà, ông không phải là thủ tướng, con người của số phận, người đã bị ám sát, nhưng là chồng bà, người yêu, cha đối với những đứa con của bà, người đồng hành với bà trong nhiều năm qua. Bởi vì đây là một trong những câu chuyện tình phức tạp nhất cần được giữ riêng, nên chúng ta chỉ có thể phỏng đoán về những điều mà có thể bà kể. Chắc hẳn bà vẫn sẽ nhớ được cuộc gặp gỡ đầu tiên, đưa đến tình yêu và phát triển thành cuộc hôn nhân, những lần vui đùa chia sẻ, những cuộc đấu tranh của họ, mùi đàn ông, kết cấu làn da của ông, những bí mật của phòng ngủ. Không thành vấn đề, những chi tiết riêng tư trong cuộc hôn nhân của họ, những ký ức và niềm hy vọng mà họ chia sẻ thật phức tạp và nhiều vô số không thể tóm tắt được. Những năm tháng tích lũy kiến thức, mơ ước, sự thấu cảm, lòng thương xót, sự tôn trọng và cam kết sẽ để lại nơi bà một câu chuyện duy nhất, mà bà và ông Yitzhak đã cùng nhau tạo ra về một con người bình thường, nhưng bà luôn luôn hiểu biết – hoặc yêu thương – rất rõ.

Những khác biệt giữa ba điều này – câu chuyện thù ghét, câu chuyện chính thức và câu chuyện tình yêu – mang lại cho chúng ta một số manh mối, về việc những câu chuyện mà chúng ta thêm dặt làm giảm bớt hoặc gia tăng khả năng của chúng ta đối với tình yêu như thế nào.

Câu chuyện thù ghét tự động giáng cấp con người thành một nhãn hiệu, khuôn mẫu, thành viên của một nhóm bị coi thường. Khi chúng ta tiếp cận người nào đó với những thành kiến còn nguyên vẹn, thì chúng ta phớt lờ sự phong phú và tính phức tạp của cá nhân – một người với cái tên, khuôn mặt, lịch sử – và ấn định cho người đó một phạm trù theo

cách suy diễn, một cái hộp, từ đó không còn lối thoát nữa. Người đó không là gì cả, mà chỉ là một người Do Thái, Ả Rập, Mỹ gốc Mexicô – một kẻ thù. Không gì có thể dự đoán và đơn điệu như câu chuyện thù ghét, bởi vì nó chỉ phát triển, khi chúng ta hợp sức bỏ qua những chi tiết lật vạt và thú vị, đáng yêu và gây rắc rối, vốn mô tả đặc điểm cuộc sống của từng cá nhân, và khi chúng ta khước từ rèn luyện sự thấu cảm và lòng thương xót. Cả sự tuyên truyền chính trị lẫn câu chuyện thù ghét cá nhân đều đi theo cùng thể thức: Tôi đúng, bạn sai; tôi vô tội, bạn đáng bị khiển trách; tôi là con người, bạn chưa giống con người. Chúng ta càng ít hiểu biết bao nhiêu, thì chúng ta càng dễ dàng thù ghét bấy nhiêu.

Câu chuyện chính thức được kể từ viễn cảnh của một người kể chuyện cố gắng để vẫn còn khách quan. Giống như bất cứ người viết tiểu sử nào có trách nhiệm, người kể chuyện phải thành thạo và thấu cảm. Người đó sẽ thu thập càng nhiều thông tin càng tốt, trong nỗ lực để hiểu biết, khôi phục, giải thích, và tạo ra một phán đoán am tường về tầm quan trọng mang tính lịch sử về chủ đề của câu chuyện. Một người viết tiểu sử hoặc phóng viên giỏi có thể ngưỡng mộ hoặc coi thường chủ đề của câu chuyện, nhưng người đó sẽ phải hết sức nỗ lực để công bằng và bao quát toàn diện.

Trong một câu chuyện tình yêu, các nhân vật rất hòa quyện vào nhau, đến nỗi không thể khách quan được. Khi tình yêu phát triển từ chỗ quen biết đến việc cam kết, với sự tích lũy kinh nghiệm chung, chia sẻ những kỷ ức và niềm hy vọng, thì hai cơ thể trở nên một thân xác, hai tự truyện được dệt thành một câu chuyện phức tạp riêng biệt, hai độc bạch được hàn nối lại thành một cuộc đời sống động.

Một cách đo lường tình yêu là mức độ người được yêu thoát khỏi những phạm trù, vượt quá sự hiểu biết, và tránh khỏi những lời giải thích của chúng ta – giống như chiếc máy cắt bánh, những thói quen đó đóng dấu con người thành những hình dạng quá đơn giản của những con sư tử hoặc con cừu, tốt lành hoặc xấu xa, tử tế hoặc tàn ác, mạnh mẽ hoặc

yêu đuổi, giống đực hoặc giống cái. Chúng ta càng yêu nhiều bao nhiêu, thì chúng ta càng giáng cấp người nào đó (hoặc chính mình) thành một công thức hoặc một lời giải thích gồm 20 hoặc 25 ngàn từ. Ánh sáng của sự tôn trọng bộc lộ hết mặt này sang mặt khác của viên kim cương, của con người, được che đậy khỏi con mắt khách quan. Góc độ ngưỡng mộ đặt chúng ta trong một viễn cảnh mà từ đó, chúng ta nhìn thấy quá nhiều, đến nỗi chúng ta trở nên cảm lạng trước tính phức tạp, sự mơ hồ và nghịch lý của người được yêu.

Nếu bạn hỏi tôi rằng tình yêu của tôi có giống như một ngày mùa hè hay không, thì tôi sẽ trả lời: "*Có. Nàng giống như một buổi chiều oi bức ở Kansas, nấp đầy tia chớp chói lòa, căng thẳng chờ đợi trời mưa; và giống như một buổi sáng mùa đông, khi ánh sáng làm tan rã lớp sương trên tấm kính cửa sổ. Nàng làm thường như một con rắn chuông đang nhắm đấm mà không báo trước, và nàng lại ân cần như một bà mẹ chăm sóc đứa con bị đau yếu suốt những đêm dài đến kiệt sức. Và, và, và ...*". Tôi có thể bổ sung thêm những phép ẩn dụ và những cách miêu tả mà không đi tới kết thúc, và tôi vẫn sẽ không lệt tả được nàng bằng mớ ngôn ngữ phức tạp.

Thỉnh thoảng, trong buổi họp mặt của gia đình và các bạn hữu sau một đám tang, bạn có thể nghe thấy một bộ sưu tập phong phú những câu chuyện, vốn là bằng chứng tự nhiên về nét đẹp phức tạp của người đã khuất. Thông thường, lời khen chính thức cố gắng ca tụng người mới qua đời, nhưng chỉ thành công trong việc làm nhẹ bớt sự chết chóc. Không phải cho đến sau tang lễ, ngay trong lễ nghi chôn cất, việc ca ngợi thực sự bắt đầu: "Tôi còn nhớ một lần Buck đánh nhau với một trong những tên hèn hạ nhất của McKinlet. Họ cứ quần nhau cho đến khi cả hai đánh nhau đến nhừ tử, và Buck đã túm chặt được gã kia khiến hắn không thể động đậy. Thế rồi anh ấy hoàn toàn nắm được hắn ta, cho đến khi hắn ngừng đánh trả, và nhờ ơn Chúa, nếu anh ấy không hôn hắn ta ngay trên má, và để cho hắn đi, thì có thể anh ấy đã trở thành một kẻ

thật đáng ghét". "Đúng vậy. Nhưng bạn có bao giờ nhìn thấy Buck thuần hóa một con ngựa chưa? Một lần kia, tôi thấy anh ấy mua một con ngựa non màu lang tại một phiên bán đấu giá, con ngựa này đã từng bị một số người hành hạ, nên nó trở nên bất kham và gần như bị mất trí vì sợ hãi. Buck bốc vài nắm lúa mạch, bỏ vào túi áo choàng của anh, rồi leo ra khỏi hàng rào và ngồi ở góc bãi rào. Anh hoàn toàn chờ đợi, trong khi con ngựa non này cứ nhìn anh chằm chằm bằng đôi mắt hoang dại, và nó tự lùi sang phía đối diện, cố tránh xa anh hết sức có thể được. Nhưng Buck vẫn cứ ngồi yên, và cầm nắm lúa mạch trong tay. Tôi không biết bao lâu, nhưng khi tôi trở về lúc trời tối, thì anh ấy và con ngựa đang quấn quít bên nhau. Buck vuốt ve khắp thân mình con ngựa, còn con ngựa thì như đang mỉm cười với anh và liếm bàn tay anh. Bạn không bao giờ có thể nói được những điều mà Buck sắp làm, phải không?"

Ludwig Mies van der Rohe đã nói về nghệ thuật kiến trúc vĩ đại: "Thiên Chúa sống trong những chi tiết". Có thể nói tương tự như vậy về tình yêu vĩ đại. Những người yêu nhau sống trong một câu chuyện đầy ấp những ký ức được chia sẻ, về những chiếc váy carô và những khu rừng thông và những dấu hiệu riêng tư khác của tình thân mật.

Tình yêu có thể bắt đầu như một cảm giác mong ước hoặc thương xót, nhưng tình yêu lại nhanh chóng thoát khỏi sự gằng giũa của hiện tại, và mở rộng quyền chi phối của nó tới tương lai và quá khứ, bằng cách thêu dệt những ký ức, niềm hy vọng và những việc đang xảy ra thành một câu chuyện mạch lạc.

Khi chúng ta gặp gỡ người nào đó lần đầu tiên, không có gì để ghi nhớ và không suy nghĩ về tương lai. Nhưng dần dần, tình yêu tạo ra từ ký ức được chia sẻ và sự mong đợi một quá khứ chung và một tương lai chung, cuối cùng, một câu chuyện đạt tới trước đó và sau đó.



Ngôi nhà của ký ức mà bất cứ cặp vợ chồng nào thiết lập đều được xây dựng từ những hồi tưởng pha trộn của cả hai người. Câu chuyện mà vợ tôi và tôi chia sẻ hiện nay chứa đựng toàn bộ sự phân phát các nhân vật ban đầu tách rời nhau. Cha ruột nàng (đã bỏ đi trước khi nàng ra đời), người bố dượng hiện nay, mẹ, ông, bà, các anh chị em và những người yêu trước đây của nàng đều tương tác với cha, mẹ, ông, bà, các anh chị em và những người yêu trước đây của tôi, để tạo ra một cốt truyện phức tạp.

## **NÓI CHUYỆN-TÌNH YÊU: Đối thoại và Đồng cảm**

Mặc dù các cặp tự truyện luôn luôn phức tạp, nhưng thứ đầu tiên mà chúng được tạo thành lại thật đơn giản – cách nói chuyện không bị ngăn cản và đối thoại liên tục. Tình yêu là hành động nói tự do cơ bản và duy nhất và kéo dài. Tình yêu giải thoát miệng lưỡi, cho phép chúng ta nói về bất cứ điều gì, tạo ra lời nói lạnh mạnh. Sự thật, toàn bộ sự thật, và không điều gì được nói tại tòa án, ngoại trừ sự thật. Sự thật chỉ có thể được nói trong một nơi thiêng liêng, được tạo ra bởi những người chăm sóc lo lắng cho nhau một cách vô điều kiện.

Lý thuyết thì rất nhiều. Thật vậy, hầu hết chúng ta đều rất khó khăn trong việc nói lên sự thật, toàn bộ sự thật, và không nói gì ngoại trừ sự thật đối với: 1/ chính mình, 2/ cha mẹ, 3/ con cái, 4/ người yêu, và/ hoặc bạn đời, 5/ các bạn hữu, 6/ bác sĩ hoặc thừa tác viên, 7/ cấp trên, kế toán viên thuế vụ, và nhiều cộng tác viên khác, 8/ những người xa lạ. Một cách lý tưởng, ở đoạn cuối thật xa của câu vòng, thì tình yêu, niềm tin và sự thật không thể tách rời nhau. Bản thân tôi chưa đạt tới một chỗ như vậy, nhưng đây chính là nơi đến mà tôi đi tới. Tôi nhận thấy một phương cách mà tôi có thể đo lường, cho dù tôi đạt được bất cứ tiến bộ nào trên con đường tình yêu hay không, đó là đánh dấu sự sẵn sàng (phát triển

một cách đầy phấn khởi), để dám nói lên sự thật đối với bất cứ hoặc tất cả những người nào trên đây.

Thật hữu ích khi ghi nhớ rằng cách đối thoại chân thành luôn luôn liên quan đến một sự đối đầu giữa luận đề và phản đề, trước khi một sự tổng hợp có thể tiến triển. Do đó, chắc hẳn câu chuyện tình yêu là cuốn tiểu thuyết về một cuộc đấu tranh đang diễn ra, hơn là một điệu nhảy duyên dáng thật hoàn hảo - Fred Astaire và Ginger Rogers. Sự hài hòa của tình yêu nổi lên từ xung đột-đến với nhau-tách rời nhau-xung đột-đến với nhau-tách rời nhau-mãi mãi vô tận. Trong bối cảnh tình yêu, bạn có thể phát hiện tiếng va chạm của những chiếc áo giáp, tiếng kêu răng rắc của những cái tôi, cuộc chiến của những bông hoa hồng. Đối với tình yêu, thế giới được hình thành từ tiếng có và không. Sự đối thoại, chứ không phải là chiến tranh, chính là cha và mẹ của tất cả mọi thứ. Triết gia Karl Jaspers nói rằng bất cứ cuộc đối thoại nào đều là hình thức của "cuộc chiến đấu tình yêu". Do đó, một trong những lý lẽ tốt nhất của tình yêu chính là những lý lẽ tốt nhất, sự đối thoại chân thành nhất, chỉ có thể xảy ra giữa hai người yêu nhau.

Theo quá trình diễn biến của thời gian, câu chuyện tình yêu thực sự sẽ trải qua việc xem lại liên tục về tính khí và cách thức. Bởi vì mỗi mối quan hệ kéo dài đều được dự định để đương đầu với những niềm vui và nỗi đau khổ không thể tránh khỏi của tình trạng con người, nên câu chuyện tình yêu có thể không bao giờ kết thúc bằng một câu hỏi hợt: "*Và họ luôn luôn sống hạnh phúc mãi mãi*". Câu chuyện này phải được nặn đúc bằng tất cả những hình thức kinh điển mà trong đó, những câu chuyện được kể lại – lãng mạn, bi kịch, châm biếm và hài kịch. Đây sẽ là một câu chuyện nhiều màu sắc, bao gồm: niềm khao khát, sự đấu tranh, nỗi thất vọng, đê mê, thú vui, đau khổ, phản bội, trung thành, xa lánh, hòa giải, cô độc, đồng cảm, điên rồ, khôn ngoan và mọi cảm xúc của con người. Bao lâu chúng ta vẫn còn đồng cảm với nhau, thì chúng ta sẽ luôn

luôn ở trong quá trình đồng tác giả của một câu chuyện không bao giờ kết thúc.

Hỡi người yêu dấu: hãy cùng với tôi dệt nên một thế giới. Hãy từ bỏ sự kiềm chế. Hãy mạnh dạn nói lên và cẩn thận lắng nghe, cho đến khi những lời nói và sự im lặng của chúng ta hòa quyện vào nhau, để tạo thành một câu chuyện xương xẩu riêng biệt. Chúng ta hãy chia sẻ những ký ức: về thời thơ ấu vui thích và khủng khiếp, với các ông bố và bà mẹ vĩ đại như những người khổng lồ, trung thực, không kiên định, và điên rồ trong tình yêu vô hạn của họ; về những kẻ thù, tổn thất, lòng căm ghét thô thiển, những cuộc đấu tranh đã chiến thắng và thất bại, và những vết thương hiếm khi lành lặn; về những cuộc hành trình tối tăm vào những khu vực của hỏa ngục, trong đó, ma quỷ và các thần đói khát vẫn nhắc nhở chúng ta về những tội lỗi xưa cũ và nỗi xấu hổ vô nghĩa; về những bạn hữu, người đồng hành, hướng dẫn viên và các thần chữa lành. Chúng ta hãy dám nói lên những giấc mơ vĩnh cửu, và về niềm khao khát vô tận đối với nơi thánh thiêng bên cạnh những dòng nước yên tĩnh, nơi linh hồn có thể nghỉ ngơi trong vòng tay đời đời của Đấng tạo ra linh hồn.

## **THỰC HÀNH NHỮNG CÂU CHUYỆN TÌNH YÊU**

Tất cả những người đã yêu thương bạn và bạn đã từng yêu đều được liên kết trong một câu chuyện phức tạp, mà bạn tự kể và kể lại cho những người khác về cuộc đời mình. Cha, mẹ, những anh chị em, ông bà, bạn hữu, người yêu, bạn đời, bạn tình cũ đều đóng vai trò các vị anh hùng và những tên hung ác phản bội, các vị thánh và những kẻ điên rồ, những người giúp đỡ và những kẻ bắt lương.

- Ai là những nhân vật chính – những người yêu trung thành và lừa dối và các bạn hữu – trong tự truyện si tình của bạn.

- Bạn có kể lại những câu chuyện tình yêu của mình như là câu chuyện bí ẩn của mối quan hệ do số phận mà trong đó, bạn chính là nạn nhân; như là chuyện lãng mạn anh hùng mà trong đó, tình yêu chinh phục tất cả; như là những tình tiết châm biếm chứng tỏ rằng chúng ta không nên mong đợi quá nhiều; như là hài kịch mà trong đó, những người điên rồ đã yêu thương và chiến thắng hoặc thất bại, nhưng không bao giờ một cách khôn ngoan?
- Những nhân vật nào bao gồm trong tự truyện kếp mà bạn đã tạo ra cùng với người bạn thân thiết nhất của bạn? Ai ở trong gia đình mang tính cách nhiệt hạnh của bạn, phạm vi mở rộng của những mối quan hệ tạo nên dây ký ức và cộng đồng mà bạn chia sẻ – cha mẹ, vợ chồng cũ, con cái trong cuộc hôn nhân trước, tài sản của người đó mà bạn thừa hưởng, những bóng ma kéo dài của những người yêu cũ, một vòng tròn những bạn hữu, những kẻ thù khác nhau?

Trong câu chuyện tình yêu mà hai người tạo ra theo thời gian, lỗi thân mật quá đáng có thể gây ra sự coi thường và mãn nguyện. Những câu chuyện xưa cũ có thể trở nên nhàm chán và nhạt nhẽo như những câu nói đùa cũ rích. Hoặc việc ôn lại một quá khứ chung có thể trở thành một phần của nghi thức quan hệ, vốn thú vị như điệu nhảy được lặp lại thường xuyên của sự đồng cảm tính dục.

- Những câu chuyện nào của tình yêu chiến thắng và bị phản bội đã từng lặp đi lặp lại rất thường xuyên trong gia đình, cuộc hôn nhân, giữa vòng tròn các bạn hữu của bạn, đến nỗi chúng giống như những viên đá bóng láng? Những câu chuyện nào làm bạn vui thích, và những câu chuyện nào khiến bạn nhàm chán?
- Một biện pháp của tình yêu là mức độ mà qua đó, nó giải thoát miệng lưỡi, cho phép chúng ta nói về bất cứ điều gì, tạo ra lỗi nói

lành mạnh. Bạn phải im lặng ở chỗ nào? Bạn không nói về tầm quan trọng lớn lao nào? Những cuộc đối thoại nội tâm nào bạn thường xuyên có mà bạn không chia sẻ? Những câu chuyện không kết thúc trong cuộc đời bạn là gì? Bạn sẽ nói gì về cha, mẹ, các anh chị em, con cái của mình?

## Chương 10

### HỘI TIỆC: Tha thứ và Đổi mới

\* \* \*

*Xin tha nợ chúng con  
như chúng con cũng tha cho kẻ có nợ với chúng con.*

TIN MỪNG THEO THÁNH MATTHÊU

*Ồ, hãy soi gương.  
Ồ, hãy nhìn vào nỗi đau khổ của bạn;  
cuộc sống vẫn còn một phúc lành,  
mặc dù bạn không thể ban phúc lành.*

*Ồ, hãy đứng, đứng tại cửa sổ,  
Khi những giọt nước mắt làm bông rạt và giật mình.  
Bạn sẽ yêu thương người lân cận quanh co,  
bằng trái tim không quanh co của bạn.*

- W.H. AUDEN

Điều răn thứ 11: "Người không được đổ lỗi!".

## CẢNH TUƠNG: Những Lời Than vãn của một Người Bạn

*“Từ lâu trước đây, tôi vẫn mong ước tình yêu sáng sủa, thuận lợi và không thất bại.*

*“Trước khi chúng tôi dọn đến ở với nhau, chúng tôi đã đi điều đình một thỏa thuận trước lễ cưới. Trước đây, không ai trong chúng tôi đã từng kết hôn, và cả hai chúng tôi đều tham gia vào những ngành nghề riêng biệt. Vì thế, thỏa thuận của chúng tôi về việc không có con phù hợp với cả hai chúng tôi. Cho đến... một đêm kia, nàng báo tin là kỳ kinh của nàng bị trễ, và nàng chắc chắn mình mang thai, thì cả hai chúng tôi đều coi vấn đề này như một tai nạn gây rắc rối mà chúng tôi sẽ phải giải quyết. Tại sao lại là chúng tôi? Tại sao phải ngay bây giờ? Không hề bàn bạc nhiều, chúng tôi cho rằng mình sẽ thực hiện một việc hợp lý – nạo thai. Khi gần đến lúc đó, thì nàng bắt đầu chuyển sang những chọn lựa mang tính cách giả thiết, để hỏi bằng một giọng than vãn, với đôi mắt sưng mướt: ‘Có lẽ chúng ta nên giữ lại đứa bé. Có lẽ chúng ta có thể nhận một người phụ giúp tại nơi làm việc, và điều này sẽ không gây cản trở quá nhiều cho cuộc sống chúng ta. Có lẽ em có thể từ bỏ công việc của mình và làm mẹ toàn thời gian trong vài năm. Có lẽ ...’. Đối với từng chữ có lẽ của nàng, tôi đều trả lời: ‘Em hãy thực tế đi. Không ai trong chúng ta sẵn sàng thực hiện những hy sinh để nuôi một đứa bé’. Nàng tự để cho mình được thuyết phục, giữ im lại giọng nói đầy niềm hy vọng và những giấc mơ không hợp lý của mình, và chấm dứt việc mang thai.*

*“Bây giờ đã nhiều năm qua, kể từ ‘quyết định’ đó, chúng tôi vẫn còn sống bên nhau, và bận rộn với nghề nghiệp và những mối quan hệ của mình. Chúng tôi vẫn không có con, ngay cho dù gần đây, chúng tôi đã cố gắng để có thai. Tôi không thể không nhận ra rằng nàng khổ tâm từ tình trạng tiếc nuối và mặc cảm, và chắc hẳn một*

*tâm trạng buồn phiền còn lắng đọng nơi nàng. Đôi khi, tôi biết nàng vẫn khao khát đứa con bị mất đi của mình, và tưởng tượng bây giờ đứa bé đang làm gì. Tôi trấn an nàng rằng chúng tôi đã làm một điều đúng đắn. Nhưng khi tôi nhận thấy mặc cảm kéo dài, nỗi đau đớn và lo lắng của nàng rằng mình đã đánh mất một cơ hội để làm mẹ, thì tôi lại cảm thấy mình đã quên đi một cuộc trải nghiệm về tình yêu. Bởi vì tâm trí tôi đã khép lại trước bất cứ điều gì sẽ gây cản trở cho những kế hoạch của mình trong tương lai, nên tôi vẫn lắng nghe lời nàng nói, mà không hề có sự thấu cảm hoặc lòng thương xót sâu xa. Tôi không còn tin chắc rằng chúng tôi đã thực hiện quyết định đúng đắn nữa. Tôi chắc chắn rằng trong việc khước từ đi vào nỗi đau khổ của nàng, để chia sẻ nỗi đau về sự mâu thuẫn của nàng, thì tôi đã phản bội nàng.*

*“Tôi xin lỗi nàng, và tôi nghĩ rằng nàng tha thứ cho mình, nhưng vẫn còn lại một vết sẹo gây ra, do tôi đã không nhạy cảm và chỉ nghĩ đến bản thân”.*



## VỤN VẬT VÀ XẤU XÍ: Tình yêu giữa những Mảnh vỡ

Nếu tính lãng mạn là giấc mơ của bản thân được lý tưởng hóa, thì việc thực hành sự hối hận và tha thứ chính là thành quả cao nhất đích thực của bản thân.

Một trong những khái niệm có sức hấp dẫn hơn, nổi bật trong tâm lý học hiện đại, đó là lý tưởng về Thời đại Mới của tình yêu trị liệu-sau. Câu chuyện diễn ra có điều gì đó như sau: Cả chàng lẫn nàng đều là những người từng trải trong việc đấu tranh đã thành sẹo, qua những cuộc hôn nhân và/ hoặc những mối quan hệ có ý nghĩa đã bị thất bại, vì không chín chắn, nghiện ngập, lệ thuộc vào nhau, hoặc thái độ không sẵn sàng của một hoặc hai người trong việc "lớn lên" và phát triển đầy đủ tiềm năng của họ. Sau nhiều cuộc đấu tranh và li dị, chàng và nàng đăng ký trị liệu, và/ hoặc bắt tay vào một đường lối tinh thần, tiếp tục tự làm việc, và cuối cùng "*hoàn toàn cùng nhau đạt được điều đó*". Một buổi tối thú vị, đường lối của hai con người tự trị, tự-thực hiện này gặp nhau, và họ đã hình thành một tình bạn hỗ trợ lẫn nhau, không lệ thuộc vào nhau, hoàn toàn trưởng thành, và sau đó họ sống một cách hòa hợp mãi mãi.

Bạn đừng trông mong vào điều này. Ở nơi nào đó trên khắp cầu vồng, vẫn có thể có những cặp tình nhân tắm nắng dưới ánh mặt trời liên tục giữa trưa, không hề có bóng mát, rõ ràng không có bóng tối. Nhưng nếu tồn tại những tình nhân siêu việt này, thì tôi chưa hề gặp họ. Tuy nhiên, tôi vẫn gặp gỡ những người Anh hùng và nữ Anh hùng của tình yêu, những người đàn ông và phụ nữ đã đấu tranh với tình trạng ngược đãi, tàn bạo, đứng đưng, sợ hãi, hoang tưởng, nghiện ngập và tham lam, và trở nên khôn ngoan và thương xót trong quá trình đó. Gần như tôi có thể nói rằng bí mật của những người yêu kỳ lạ này là họ trở nên những chuyên gia về sự hối hận và tha thứ.

Trở nên con người nghĩa là chưa hoàn thiện, khiếm khuyết, một mảnh vỡ của điều mà chúng ta có thể trở thành một cách lý tưởng. Bởi vì chúng ta được sinh ra trong trạng thái trần trụi và bất lực, và chỉ sống còn nếu được nuôi dưỡng và giáo dục trong nhiều năm, nhờ các bậc cha mẹ có thể sai lầm và các xã hội nửa-lành mạnh, nên chúng ta được đóng dấu bằng những thành kiến và tưởng tượng của gia đình và bộ tộc. Nói cách khác, chúng ta bị bóp méo bởi nghiệp chướng hoặc tội nguyên tổ (sử dụng ngôn ngữ tôn giáo), hoặc chúng ta là những nạn nhân đối với vô thức của mình (sử dụng ngôn ngữ tâm lý tương đương). Chắc hẳn chúng ta bắt đầu hành trình cuộc đời mình trong tình trạng bị bóp méo, thành kiến, bất toàn, mù quáng, và tự coi mình là trung tâm, nhìn thế giới thông qua đôi mắt khác với của mình. Chúng ta có thể đi vào cuộc đời "bằng cách kéo lê những đám mây của vinh quang", nhưng theo thời gian, chúng ta lại đi vào tuổi trưởng thành, chúng ta cũng đầy ắp cảm giác chua chát nặng nề, do những thành kiến mà chúng ta đã chịu đựng trong quá trình tiếp nhận và biến đổi văn hóa "bình thường".

Vì thế, tất cả chúng ta đều bắt đầu cuộc tìm kiếm tình yêu như những cá nhân chấp vá, khi tìm kiếm người nào đó mà cùng với người đó, chúng ta có thể trở nên bình an vô sự.

Khi tôi còn là một sinh viên năm thứ nhất đại học, mỗi chiều, tôi đều đến tiệm bánh để ăn nhẹ và ngắm cô phục vụ thật xinh tươi. Túi tiền của tôi chỉ cho phép tôi mua một chiếc bánh yến mạch, một tách cà phê, và một số tiền bo nhỏ. Ngày nọ, khi nhận thấy hình như tôi vẫn còn thèm ăn nữa vượt quá khả năng thanh toán của mình, thì với vẻ vui thích và khôn khéo kín đáo, cô phục vụ đã báo cho tôi: "*Anh có biết rằng với 25 xu, thay vì mua cả cái bánh yến mạch, thì anh có thể mua được cả túi những mẩu vụn và xấu xí không?*". Tôi hỏi: "*Những mẩu vụn và xấu xí là gì?*". Cô ấy nói: "*Tôi sẽ chỉ cho anh*", rồi biến mất vào nhà bếp và xuất hiện trở lại với một cái túi màu nâu. Khi tiến đến gần, cô ấy cầm lấy một mẩu bánh và đưa cho tôi một mẩu bánh khác. "*Đây là những*

*chiếc bánh được lấy ra từ lò nướng với những hình dạng kỳ cục, hoặc bị vỡ vụn khi chúng tôi xúc chúng ra khỏi chảo".*

Bữa tiệc tình yêu thực sự bắt đầu, khi chúng tôi khám phá rằng một túi những mẩu vụn và xấu xí được chia sẻ làm thỏa mãn sự thèm thường của chúng tôi, hơn là chỉ một chiếc bánh hoàn hảo.

## **PHÂN TÍCH SỰ HỐI HẬN**

Hối hận là gì?

Một mặt, trong nền văn hóa như của chúng ta, đối với lý tưởng của Thời đại Khai sáng về tính cách hợp lý, sức mạnh, chiến thắng, và sự tiến bộ; mặt khác, thói ham thích đổ lỗi và một mối về tư cách nạn nhân, thì thật khó hiểu được hoặc đánh giá đúng về sự hối hận.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng một số cách thức mở rộng và không chặt chẽ trong việc xác định đặc điểm của sự hối hận. Hối hận là:

Loại bỏ cái xà khỏi mắt chúng ta, trước khi cố gắng lấy mảnh vụn khỏi mắt của người yêu, bạn hữu, hoặc người lân cận;

nhìn bản thân mình như từ nhân giới của người khác;

hiểu được tình trạng tối tăm của mình;

rút lui và thừa nhận lại những dự đoán;

thực hiện những động lực có ý thức và vô ý thức;

loại bỏ những cơ cấu phòng thủ vốn bảo vệ cái tôi;

phá hủy chiếc áo giáp của tính cách;

chuyển từ thái độ vô tội sai lầm và tự cho mình là đúng đắn, hoặc mặc cảm và xấu hổ ấu trĩ, để hướng tới nhận thức thích hợp về bản thân, và thú nhận mặc cảm trưởng thành và xấu hổ chính đáng;

từ bỏ khuynh hướng đổ lỗi, và khẳng định trách nhiệm về những hành động và hoạt động tương tác của mình.

Tất cả những truyền thống tinh thần lớn đều phân biệt giữa hai khuynh hướng khác nhau cơ bản đối với cuộc sống: Cái tôi dựa trên ảo tưởng (do nỗi sợ hãi và thói tham lam dẫn dắt) rằng mình chính là trục đứng mà tất cả mọi sự đều xoay quanh. Tinh thần là ý thức rằng trung tâm ở khắp mọi nơi, và tôi là thành viên của một tính chất phong phú chung, bao gồm những hữu thể có tri giác, tất cả họ đều xứng đáng với lòng thương xót của tôi. Ngoài ra, những truyền thống tinh thần còn đòi hỏi rằng cùng với lẽ khôn ngoan, tình yêu chính là liều thuốc duy nhất có thể chữa lành chúng ta khỏi những ảo tưởng tự yêu mình của cái tôi, vốn làm cho chúng ta xa lánh tất cả những người đang sống.

Chúng ta có thể đánh giá tốt nhất việc định hướng lại liên quan đến sự hối hận, bằng cách làm một cuộc phân tích: Cái tôi là một quốc gia nhỏ, và thói ích kỷ rõ ràng là chủ nghĩa quốc gia.

(Giống như quốc gia), cái tôi hình thành dựa trên việc tự cho mình là đúng đắn, được bảo vệ bởi việc tuyên truyền quá quyết rằng tôi (chúng tôi) tốt lành, vô tội, và đạo đức; trong khi những người khác thì hung hăng, tham lam, và không quan tâm. Nếu tình trạng xung đột hoặc đấu tranh dữ dội nổ ra, thì đó là bởi vì những người khác có ác ý hoặc dốt nát. Nói tóm lại, thói ích kỷ và chủ nghĩa quốc gia được xây dựng dựa trên nguyên tắc của chúng hoang tưởng – những người khác (vợ/ chồng tôi, những người theo chủ nghĩa tự do, cộng sản, hệ thống gia trưởng, Saddam Hussein, các tập đoàn...) chịu trách nhiệm về điều xấu xa. Bất kể nỗi kinh hoàng mà những người theo chủ nghĩa quốc gia bắt những

người lân cận phải chịu, mỗi ngày, những người đó vẫn tự giới thiệu với mọi người rằng mình như là những nạn nhân đầy thiện ý. Sau Thế chiến II, nước Đức (nhưng không phải là Nhật) đã thực hiện một số nỗ lực để nhận trách nhiệm về sự xâm lược và tàn bạo của họ. Nhiều công dân Mỹ (nhưng lại ít chính khách) hối hận về chính sách và những hành động của chính quyền Việt Nam. Nhưng như một quy tắc, các quốc gia không hối hận.

Dù được khai sáng hoặc tàn ác, nhân từ hoặc có ác ý, thì cái tôi hung bạo vẫn cứ khẳng khẳng dựa trên xu hướng cứ đứng ở trung tâm, và áp đặt tầm nhìn của mình về những sự việc đã, đang và phải như thế nào, đối với tất cả những người sống trong môi trường của mình. Cái tôi có thể kiểm soát những người khác bằng nỗi sợ hãi hoặc ân huệ, nhưng cái tôi không ban cho họ phẩm giá riêng biệt và đơn giản mà tình yêu dựa trên đó – sự nhận biết quyền tối cao của mỗi người trong việc được coi trọng kinh nghiệm và quan điểm riêng tư.

Sự hối hận liên quan đến việc xoay chuyển 180 độ, một sự đảo ngược từ cái tôi thành tinh thần, từ chứng hoang tưởng thành việc thay đổi não trạng, từ sự vô tội sai lầm thành việc tự khiến trách, để giác ngộ đầy đủ trách nhiệm đối với những hành động của mình. Điều này đòi hỏi một sự phá bỏ cơ cấu phòng thủ “bình thường”, những động cơ và thủ tục hoạt động, vốn hỗ trợ những khẳng định của cái tôi. Thay vì tuyên bố rằng mình vô tội, đưa ra những lời biện hộ, và quy trách nhiệm cho những người khác, thì người hối hận khẳng định trách nhiệm đối với những hành vi của mình. Ngược lại với tất cả các nhà tâm lý hiện đại lúc nào cũng lạc quan, những người sẽ giải thoát chúng ta bằng cách hủy bỏ mặc cảm, chúng ta không bao giờ trở nên mạnh mẽ hơn, cho bằng khi chúng ta nhìn nhận sự đồng lõa của mình trong việc tạo ra nỗi đau khổ, xoay chuyển khỏi thói tự-phòng thủ, và xin tha thứ.

Những lời cảm lặng nhất được viết về tình yêu là: *“Tình yêu nghĩa là không bao giờ phải nói rằng bạn đáng hổ thẹn”*.

Những lời mạnh mẽ nhất mang tính cách kích thích là: *"Tôi sai trái. Tôi xin lỗi. Xin vui lòng tha thứ cho tôi"*.

Hối hận là một hành động khó khăn, tự hạ mình và cho là mình xấu xa. Điều này đòi hỏi chúng ta trở nên quen thuộc với việc kiêng kỵ thói "gáy", rằng chúng ta có thói quen sai trái, và nói là chúng ta hối tiếc về rất nhiều sự xúc phạm mà mình gây ra. Quá trình này không bao giờ chấm dứt.

Trong tình yêu, chúng ta nắm lấy nét đẹp xương xấu của bản thân và người khác, nhận biết rằng mình sẽ cần phải tha thứ và được tha thứ mãi mãi.

## **SỨC MẠNH CỦA SỰ THA THỨ**

Tha thứ là một liều thuốc để chữa lành những vết thương mà chúng ta chịu đựng từ sự không quan tâm và tàn bạo. Trong mức độ chúng ta khước từ tha thứ, thì chúng ta bị buộc phải sống cùng với nỗi tức giận và bực bội, luôn luôn tìm kiếm cơ hội để trả thù, không có lối thoát. Chúng ta bị còng tay vào thân xác của một quá khứ hấp hối, bị khóa lại trong mối quan hệ thân mật với một kẻ thù càng ngày càng làm cay đắng và đầu độc chúng ta.

Lý do thứ nhất để tha thứ cho những người đã xúc phạm chúng ta không phải vì chúng ta đầy ắp sự ân cần yêu thương, nhưng là để bảo vệ sự tự do của chính mình. Nỗi bực tức càng giữ cho vết thương ban đầu bị mưng mủ. Chỉ sự tha thứ mới cho phép chúng ta đặt quá khứ đau thương ở phía sau chúng ta, và tạo ra một tương lai mới lạ.

Trong cuộc hội thảo, một phụ nữ đã chia sẻ câu chuyện thời thơ ấu của mình, khi chị khám phá được sức mạnh của sự tha thứ: *"Bây giờ, tôi không thể nhớ được tại sao cha tôi lại đánh tôi, nhưng điều*

*này thay đổi cuộc đời tôi. Chắc hẳn tôi đã làm điều gì đó làm mất lòng ông, nhưng tôi vẫn nghĩ rằng ông bực bội hoặc thất vọng về điều gì đó không hề liên quan đến tôi, bởi vì ông đánh tôi rất dữ dội, và trước đây ông chưa bao giờ làm như vậy. Tôi đã la khóc và hét vào ông: 'Con ghét bố, con sẽ không bao giờ yêu bố nữa'. Ông ra khỏi phòng, còn tôi thì thu mình lại và cảm thấy mình thật nhỏ bé và xấu hổ, ngay cho dù tôi vẫn không cảm thấy mình đáng bị đánh. Sau khoảng một giờ, ông trở lại phòng, rồi ngồi trên giường tôi và nói: 'Bố xin lỗi'. Tôi có thể nhận thấy ông thực sự có ý đồ, những lời nói của tôi khiến ông đau lòng, và lời đe dọa của tôi là không yêu ông nữa đã mang lại cho tôi sức mạnh rất lớn. Cảm giác nhỏ bé, yếu đuối và xấu hổ đã nhường chỗ cho cảm giác rằng mình có sức mạnh để làm cho ông đau khổ bằng cách rút lại tình thương của tôi, hoặc làm cho ông hạnh phúc bằng cách tha thứ cho ông. Và tôi đã tha thứ cho cha tôi. Đó là lần cuối cùng cha tôi đánh tôi".*

Không may, chúng ta lại không nghĩ rằng sức mạnh và sự tha thứ lệ thuộc vào nhau. Sức mạnh thường được định nghĩa một cách hẹp hòi như là khả năng để áp đặt ý kiến của mình trên người khác. Nhưng hậu quả của việc chúng ta giới hạn khái niệm về sức mạnh vào khả năng chiến thắng trong cuộc xung đột lại tạo ra những vòng luẩn quẩn của sự leo thang tình trạng bất lực, trong đó, sự thao túng càng sinh ra sự thao túng, và bạo lực lại sinh ra bạo lực. Chỉ có sự tha thứ mới tạo ra vòng đạo đức.

Có thể đo lường sức mạnh thực sự của tình yêu, bằng cách xét xem bản thân mình được thay đổi bao nhiêu nhờ tình yêu. Thật điên rồ khi sắp đặt cách thay đổi những người khác. Thậm chí có lẽ chúng ta không thể thay đổi quá nhiều ngay đối với chính mình. Nhưng điều nghịch lý là trong bầu khí do sự tha thứ tạo ra, thì chúng ta lại bắt đầu thay đổi. Ban đầu, chúng ta muốn được trở nên toàn diện nhờ tình yêu, nhưng chúng ta vẫn không thay đổi. Chúng ta cứ hy vọng một cách ngây

thơ là được đánh giá đúng vì những lỗi lầm của mình, thay vì sửa chữa chúng. Nhưng trong việc cho-và-nhận của cuộc sống hôn nhân hoặc tình bạn lâu dài, khi chúng ta học hỏi rằng mình vẫn được chấp nhận, ngay cả khi chúng ta khiếm khuyết, thì lúc đó, chúng ta mới từ từ chuyển biến từ việc tự đặt mình làm trung tâm thế giới, sang cái tôi mỏng dòn của mình. Khi hối hận, tha thứ và được tha thứ, thì chúng ta được đổi mới và mang lại sức mạnh, để bắt đầu lại.

## THA THỨ NGƯỢC LẠI VỚI CHẤP NHẬN

Không nên nhầm lẫn việc tha thứ với sự quên đi đơn giản. Thông thường, những nạn nhân của tình trạng bị ngược đãi, hăm hiếp, bạo lực, hoặc hành hạ đều kiểm chế ký ức về những sự kiện tàn bạo, nhưng họ vẫn tiếp tục chịu đựng những hậu quả của chúng. Trước khi sự tha thứ có thể thực hiện việc biến đổi giải thoát chúng ta khỏi quá khứ, thì chúng ta phải để cho chính mình cảm thấy đầy đủ mức độ xúc phạm đã vi phạm chống lại chúng ta, và giữ trách nhiệm phần nào về những hành động của người đó.

Mặc dù có thể chúng ta không khôn ngoan hoặc có khả năng để tha thứ, khi chúng ta bị xúc phạm bởi người nào đó vốn sẽ không hoặc không thể hối hận, người đó không có khả năng hoặc không sẵn sàng nhận trách nhiệm tinh thần, thì điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vẫn là hiểu biết và chấp nhận tình hình.

Khi tôi đang tham dự một cuộc hội thảo tại Scotland, thì một phụ nữ gõ cửa phòng tôi, và hỏi xem chị có thể nói chuyện với tôi được không, chị giải thích: "*Tôi cần nói chuyện với người nào đó không thuộc làng này, bởi vì tôi không biết làm thế nào để tha thứ cho một người địa phương đã từng hăm hiếp tôi*". Hai năm trước, chị đã chấp nhận lời mời dùng bữa tối tại căn hộ của một chủ quán trọ địa phương.



Trong buổi tối hôm đó, anh ta bắt đầu tán tỉnh chị làm tình với mình, chị từ chối một cách lịch sự nhưng kiên quyết – và thế là anh ta áp đảo và hăm hiếp chị. Một lúc sau, anh ta lăn ra ngủ, và chị đã đấu tranh để giải thoát khỏi sự kìm kẹp của anh ta và chạy thoát. Từ lúc đó, chị bị sự kiện này ám ảnh, chị xấu hổ vì mình quá ngây thơ khi tin tưởng người đàn ông đó, chị tức giận vì mình đã bị hăm hiếp, không có khả năng chấm dứt cơn lốc của những cảm xúc và ký ức. Cuối cùng, chị quyết định rằng cách thức duy nhất để tiếp cận bất cứ sự kết thúc nào chính là tha thứ cho anh ta. Chị hỏi: *"Tôi có thể đến gặp người đàn ông này, và nói rằng tôi tha thứ cho anh ta không?"*.

Tôi hỏi: *"Chị có báo cáo sự kiện này với cảnh sát không?"*. Chị trả lời: *"Không. Tôi đã nghĩ đến điều này, nhưng tôi nhận ra rằng mình không có bằng chứng tự nhiên đầy sức thuyết phục để hỗ trợ cho lời buộc tội của mình, và tôi e ngại rằng thậm chí tôi sẽ càng bị nhục nhã hơn. Vì thế, tôi về nhà và không hề kể lại sự kiện này với bất cứ ai"*.

Tôi hỏi: *"Người đàn ông đó có bộc lộ bất cứ sự hối hận nào, hoặc xin chị tha thứ không?"*.

*"Không, tôi không gặp anh ta, và tôi có lý do để tin rằng anh ta đã từng làm điều đó với các phụ nữ khác"*.

Khuynh hướng đầu tiên của tôi là giữ cho chị cách xa khỏi cách thức gây hại. *"Chắc chắn chị không nên tự đặt mình vào nguy cơ này nữa, bằng cách ở trước mặt một người đàn ông như vậy. Nếu chị có thể liên hệ với bất cứ người phụ nữ nào khác mà anh ta đã từng hăm hiếp, thì chị vẫn có thể đưa ra lời buộc tội chống lại anh ta, ngay cả ở thời điểm trễ này"*.

*"Tôi không quen bất cứ người phụ nữ nào khác. Và tôi e ngại những điều người ta sẽ nói, nếu tôi tố cáo anh ta sau một thời gian dài như vậy"*.

Tôi hỏi: *"Nếu bất cứ người phụ nữ nào khác mà anh ta đã hăm hiếp tìm đến, thì chị có sẵn sàng bổ sung bằng chứng của mình, và buộc anh ta phải giải trình về những hành động của mình không?".* Chị đáp: *"Có chứ".*

Khi chúng tôi khai thác bản chất của sự tha thứ, thì chị đi tới kết luận rằng trong trường hợp đó, để đạt được một mức độ an bình, điều tốt nhất mà chị có thể làm là chấp nhận sự kiện đau thương, rằng kẻ hăm hiếp không hề có sự nhạy cảm về luân lý, và chị sẽ sẵn sàng tha thứ cho anh ta trong tương lai, nếu anh ta thừa nhận rằng mình đã sai trái đối với chị và các phụ nữ khác, và nhận trách nhiệm về những hành động của mình. Khi thiếu điều này, thì toàn bộ việc mà chị có thể làm là khước từ tha thứ cho anh ta, và hy vọng rằng sẽ có dịp anh ta bị buộc phải đối diện với hậu quả hành động của mình.

Câu chuyện được kể tại Nicaragua là khi Tomas Borges, một trong những vị anh hùng của phong trào giải phóng Sandinista, gặp gỡ người đàn ông trước đây đã từng tra tấn ông khi ông ở trong tù, thì ông đã nói với hắn ta: *"Cách trả thù của tôi sẽ là giáo dục con cái của ông".*

## **SỰ PHÂN BIỆT VÀ PHÁN ĐOÁN**

### **MANG TÍNH CÁCH ĐỘNG LÒNG THƯƠNG XÓT**

Trong những năm gần đây, câu: "Đừng phê phán" đã trở thành một ngôn ngữ của những người giảng cấp tình yêu thành một cảm giác thuộc về cảm xúc được chấp nhận phổ biến. Đường như nền văn hóa của chúng ta giảng cấp tội lỗi thành mớ cảm xúc hỗn độn; chúng ta chỉ trải nghiệm nó, bao lâu chúng ta hiểu biết không đầy đủ về động cơ vô thức đối với những hành động gây tổn thương của mình. Chúng ta tiến gần đến sự tin tưởng một cách nguy hiểm rằng một cách phân tích đặc biệt

đầy đủ về Hitler – chắc hẳn ông ta là một đứa trẻ đã từng bị ngược đãi trong một gia đình khác thường – sẽ cho phép chúng ta tha thứ cho ông ta, mà không phê phán rằng ông ta cố tình phạm bất cứ tội ác nào. Có một tục ngữ Pháp là: "*Hiểu biết tất cả nghĩa là tha thứ tất cả*". Nhưng điều này có đúng không? Nhà tâm lý Bruno Bettelheim, người sống sót khỏi bị chết trong trại tập trung, đã nói rằng nếu sự hiểu biết tự động đưa đến việc tha thứ, thì ông khước từ hiểu biết các sĩ quan chỉ huy Đức Quốc Xã, bởi vì ông cho rằng họ hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với những hành động của mình.

Tính lãng mạn và đa cảm là mù quáng, nhưng tình yêu trưởng thành thì có cái nhìn sáng suốt, phân biệt, và công bằng trong cách phán đoán. Như đã được thực hành trong tất cả các chương trình 12 bước, tình yêu bền bỉ đòi hỏi chúng ta đảm nhận trách nhiệm về những hành động của mình, hối hận về việc làm sai trái, và thực hiện việc phục hồi những tổn thương mà mình đã gây ra, trước khi chúng ta có thể trông mong được tha thứ. Nếu chúng ta đã ăn cắp, thì chúng ta phải trả lại tài sản ăn cắp. Nếu chúng ta đã xúc phạm, thì chúng ta phải xin lỗi. Nếu chúng ta đã phớt lờ, thì chúng ta phải chú ý. Nếu chúng ta đã phạm những tội ác tàn bạo, thì chúng ta phải tìm kiếm phương cách nào đó để chuộc lỗi vì điều xấu xa mà chúng ta đã làm.

Để phát triển đầy đủ, một trong những điều mà tất cả chúng ta đều cần đến nhất, đó là sự chân thành phản hồi, phán đoán chính xác và đầy lòng thương xót về người nào đó rất quen biết đối với mình.

Tình thân thiết cung cấp cho chúng ta sự hiểu biết đặc ân và thông tin bên trong, tạo khả năng cho chúng ta trở thành những người phán đoán tốt nhất đối với cá tính và tư cách đạo đức của những người mà chúng ta yêu thương. Ai biết những lỗi lầm và nhân đức của tôi rõ hơn con cái, vợ / chồng tôi, các bạn hữu, bạn đồng hành hợp với tôi qua bao năm tháng? Họ biết những căn hầm nơi tôi đã chôn giấu những nỗi sợ hãi xưa cũ, và những thân cây rỗng nơi tôi đã tích trữ bí mật của

những hành động tốt đẹp. Họ biết lòng quảng đại chan chứa và thói keo kiệt của tôi. Chỉ riêng họ đã từng chứng kiến mảnh đất đầy sỏi đá của thói ích kỷ, và sự chín mùi từ lâu nơi lòng thương xót của tôi. Những dấu vết về sự tức giận và lơ là, sự hứng khởi và tử tế của tôi đều được ghi khắc trong tâm hồn họ. Họ biết chỗ nào những vết thương che giấu của tôi không được chữa lành. Tôi cần đến đôi mắt, sự khách quan yêu thương, phán đoán đầy lòng thương xót của họ. Chính họ là những người mà tôi hướng tới, khi tôi cần đến nhân chứng thực sự, để giúp tôi đánh giá những động cơ và hành động của mình.

Hãy phán đoán những người mà bạn yêu thương một cách chân thành và đầy lòng thương xót, và tìm kiếm phán đoán của họ trong niềm hy vọng tạo ra một cộng đồng những nhân chứng công bằng. Hãy chú ý đủ đến bản thân, để tạo ra những phán đoán rõ rệt, và phát biểu mạnh mẽ khi có sự xúc phạm chống lại bạn. Hãy sẵn sàng tha thứ khi bạn nhận được sự hối hận đích thực, và hãy để cho những chuyện dĩ vãng trở thành chuyện dĩ vãng.

## **NHỮNG TRÌNH TỰ CỦA SỰ HỐI HẬN VÀ ĐỔI MỚI**

Chúng ta luôn luôn ở trong quá trình gửi đi và nhận được những thông điệp phức tạp, đánh dấu mong ước và ý định của chúng ta trong việc làm vui lòng hoặc gây mất lòng, hướng tới hoặc xa cách, thực hiện tình yêu thương hoặc gây chiến. Những nghi thức riêng tư của tình yêu và hận thù nơi chúng ta thật tinh tế tuyệt vời, hiểu biết lẫn nhau và không thể xác minh một cách khách quan. Bằng chứng là việc bạn tỏ thái độ tế nhị, với ý định thiết lập lại tình thân mật đã bị gián đoạn, hoặc một dấu hiệu “chòng ghẹo” mang một lời nói chua cay châm biếm, có thể không bao giờ được xác nhận trong một tòa án của luật pháp. Tình thân mật trao tặng cho chúng ta sự hiểu biết không sai lầm về những vết sẹo và

những vùng nhạy cảm của nhau. Bạn, người yêu, vợ / chồng, con cái, cha mẹ, bạn hữu của bạn, tất cả đều có những ngón tay dài, đã được rèn luyện kỹ để bám vào những cái nút của nhau – để trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn.

Chẳng hạn: Bầu khí tình cảm đã trở nên giá lạnh từ lâu.

Chàng nói ít, trừ phi nàng đặt ra cho chàng một câu hỏi trực tiếp. Chàng “quá bận rộn” để nấu bữa ăn đặc biệt, mà chàng vẫn thường chuẩn bị vào những buổi tối Thứ Tư.

Nàng làm việc trễ, và “quên” đặt trước phòng tại quán trọ ở vùng biển, nơi họ dự định trải qua những ngày nghỉ cuối tuần.

Chàng bỏ lại bộ quần áo đầy mồ hôi của mình trên sàn nhà phòng tắm, sau khi nàng đã lau sạch nhà cho bữa tiệc trưa, để chuẩn bị đón hai người bạn của nàng.

Nàng đóng sầm cánh cửa tủ chén, và mở tivi quá lớn, đủ để tạo ra lượng âm thanh quá tải, trong khi chàng đang cố ngủ trưa.

Chàng tránh giao tiếp bằng mắt.

Nàng quay sang bên kia (một cách nhẹ nhàng), để tránh bất cứ vẻ bên ngoài nào của sự tiếp xúc thân thể.

Họ ngủ ở hai phía đối diện của cái giường. Không ai đụng chạm vào ai.

Chàng giận dữ.

Nàng giận dữ.

Chàng giận dữ.

Nàng giận dữ.

Họ giả vờ không có gì sai trái, và kéo dài cuộc sống song song với nhau, trong sự trống rỗng lạnh nhạt mà họ đều góp phần – suốt một thời gian dài.

Vì những lý do mà chỉ Thiên Chúa biết rõ, những đợt hoạt động của trái tim thay đổi, và mùa đông nhường chỗ cho mùa xuân.

Đường như do tình cờ, khi xoay trở mình trong bóng tối của vô thức, bàn chân trái của chàng tìm được đường vượt qua dải rộng lạnh giá của chiếc giường, và đến nghỉ ngơi bên dưới chỗ lõm trên bàn chân phải của nàng. “Một cách chính thức”, cả hai người vẫn còn đang ngủ, và không chú ý đến sự phục hồi mối quan hệ ngoại giao. Một cách không chính thức, cả hai đều thưởng thức những biểu thị nhẹ nhàng của khuynh hướng tan băng giá, và cẩn thận để không gây xáo trộn nét lãng mạn nhỏ bé đang trỗi dậy.

Buổi sáng đến, bàn tay nàng chạm nhẹ vào bờ vai chàng khi nàng ra khỏi giường – thật là tình cờ. Chàng vừa đi xuống nhà bếp vừa hỏi: “*Em có muốn anh chuẩn bị nước trà và bánh mì nướng không?*”. Nàng trả lời mà không hoàn toàn thừa nhận rằng chàng đang đưa ra lời đề nghị hòa giải: “*Có chứ, cảm ơn anh*”. Trong bữa điểm tâm vội vàng, đôi khi chàng tập trung nhìn vào khuôn mặt nàng, với một biểu lộ có thể được giải thích là ấm áp. Nàng nhận ra và đáp lại: “*Sáng nay trông anh có vẻ dễ chịu*”. Chàng trả lời với dấu hiệu của một nụ cười mỉm: “*Cảm ơn em*”. Khi họ cùng đi ra cửa trên đường đi làm, họ đánh bạo trao nhau một nụ hôn tạm biệt đơn giản, và cách chia tay chứa đựng tiếng thì thầm của một lời hứa: “*Anh sẽ gặp em tối nay*”. “*Anh sẽ về trễ chứ?*”. “*Không, anh sẽ về nhà khoảng 5 giờ*”. “*Em cũng vậy*”.

Họ trở về khi chiều đến: Hóa ra chàng vừa đi qua tiệm sách ở góc đường, và nhận ra cuốn sách mà nàng vẫn tìm kiếm về cuộc hành trình đến Himalaya, vì thế, chàng đã mua cho nàng; còn nàng thì hóa ra đã mua sách dạy cách làm món gà nghiền trét bánh quế mà chàng thích, vì

món này nhắc nhở chàng về một quán cà phê nhỏ trong địa hạt, mà chàng vẫn ăn khi còn đi học. Sau đó vào buổi tối, chàng đứng phía sau chiếc ghế dựa và bắt đầu xoa bóp hai vai vẫn luôn hay bị căng thẳng của nàng. Đến 10 giờ đêm, họ nhận xét rằng thật là một ngày mệt nhọc, và họ lên giường, mỗi người đều ngay lập tức di chuyển về phía giữa, nơi nét lãng mạn nhỏ bé đã trở dậy từ hồi đêm, trước khi trải đều khắp chiều dài và chiều rộng của cơ thể họ, cho đến khi họ bắt đầu thực hành nghi thức cũ, trong việc vuốt ve và gây khoái cảm cho nhau, mà thỉnh thoảng họ vẫn cùng nhau cử hành.

\* \* \*

## **THỰC HÀNH SỰ HỐI HẬN VÀ THA THỨ**

Con đường dẫn dắt thông qua thung lũng của bóng tối thật nhanh chóng, nhưng nó chỉ có thể được chọn bởi những người sẵn sàng thực hành biện pháp anh hùng của việc tự-phân tích, tự-chỉ trích và hối hận, và trực tiếp đi tới câu hỏi về trách nhiệm riêng của mình trong việc gây tổn thương cho những người khác. Phần lớn cách trị liệu đương thời đều đi theo con đường gián tiếp, chậm chạp, thường không đưa đến sự hối hận, bởi vì nó khích lệ chúng ta khám phá mình bị tổn thương như thế nào, thay vì gây tổn thương; chúng ta là nạn nhân ra sao, thay vì là những thủ phạm.

Tôi đề nghị trước hết, bạn hãy thử con đường nhanh chóng:

- Bạn đã sai trái, phản bội, phốt lờ, xúc phạm, thao túng, lợi dụng ai?

- Bạn cảm thấy mặc cảm về những việc mình đã làm, hoặc xấu hổ vì những việc mình đã để lại không làm ở đâu?
- Bạn cần tha thứ điều gì và cho ai?
- Kế tiếp, bạn hãy khai thác con đường chậm chạp:
- Ai đã sai trái, phản bội, phớt lờ, xúc phạm, thao túng, lợi dụng bạn?
- Bạn đã tha thứ cho ai?
- Những vết thương cũ nào vẫn còn mưng mủ?
- Bạn vẫn còn nuôi dưỡng những oán giận gì?
- Điều gì xảy ra với bạn khi tha thứ cho những người đã từng xúc phạm mình?
- Trong sự xung đột, bạn hãy tìm kiếm những phương cách mà qua đó, bạn chịu trách nhiệm về tình trạng thù địch. Hãy vi phạm từ từ và tha thứ nhanh chóng.
- Hãy chú ý đến những nghi thức sám hối và đổi mới, mà bạn vẫn thực hành trong những mối quan hệ thân thiện của mình.
- Bạn đấu tranh và làm hòa như thế nào, những dấu hiệu rằng bạn sai trái, bạn tha thứ? Bằng những lời nói? Món quà tặng? Cử chỉ?
- Bạn làm gì khi bạn phát hiện rằng mình đã sai trái và gây tổn thương?

Cuối cùng, có lẽ chương trình thực tế nhất được dành cho việc thực hành tình yêu đều có trong lời cầu nguyện được cho là của Thánh Phanxicô:



*"Lạy Chúa, Đức Kitô của chúng con, xin ban cho chúng con tâm trí và tinh thần của Người; xin hãy dùng chúng con như những khí cụ bình an của Chúa. Nơi đâu có hận thù, xin cho chúng con gieo rắc tình yêu; nơi đâu có hoài nghi, xin cho chúng con gieo rắc niềm tin; nơi đâu có thất vọng, xin cho chúng con gieo rắc niềm hy vọng; nơi đâu có bóng tối, xin cho chúng con gieo rắc ánh sáng; nơi đâu có buồn phiền, xin cho chúng con gieo rắc niềm vui. Ôi lạy Thầy Chí Thánh, xin cho chúng con đừng tìm cách để được an ủi cho bằng để an ủi; được hiểu biết cho bằng để hiểu biết; được yêu mến cho bằng để mến yêu. Vì chính khi hiến thân, là khi được nhận lãnh; chính khi thứ tha, là khi được tha thứ; chính lúc chết đi, là khi vui sống muôn đời".*

## Chương 11

### TÌNH YÊU BẢN THÂN: Sự Đồng cảm Cô độc

\* \* \*

*Tình yêu trước hết không phải là bất cứ điều gì có nghĩa là hòa vào, chìm đắm, và liên kết với một người khác (bởi vì sự liên kết là điều gì đó chưa được sáng tỏ và kết thúc, vẫn còn phụ thuộc - ?), tình yêu là sự khích lệ mãnh liệt đối với cá nhân, để trở nên chín chắn, để trở nên điều gì đó nơi chính mình, để trở nên mọi người, để trở nên mọi người đối với chính mình và vì ích lợi của người khác.*

- RAINER MARIA RILKE -

*Cô đơn mãi mãi và trần tục trở lại! Hỡi người anh em tối tăm và người bạn lạnh lùng, diện mạo bất tử của bóng tối và đêm đen, mà phân nửa cuộc đời tôi trải qua cùng với chúng, và bây giờ, tôi vẫn sẽ chịu đựng chúng, cho đến khi tôi chết đi mãi mãi – có điều gì để tôi sợ hãi, miễn là bạn vẫn ở với tôi?*

- THOMAS WOLFE -

## CẢNH TƯỢNG: Bữa tối Dành cho Một Người

Khi còn là một cô bé, nàng có hai thanh nam châm, mỗi thanh đều gắn một con chó trên đầu, một thanh màu đen, còn thanh kia thì gắn con chó màu trắng của Scotland. Trò chơi ưa thích nhất của nàng là đặt chúng ở một vị trí có chiều phân cực trái ngược – cái mũi đối lại với cái đuôi – và nhận xét xem mình có thể cho hai con chó Whitey và Blackie cùng đi với nhau xa đến đâu. Thủ thuật là hoàn toàn giữ đúng khoảng cách. Nếu Whitey ở quá cách xa, thì không có sự thúc đẩy của từ trường; nếu nó đến quá gần, thì Blackie đột ngột xoay vòng, và lực từ trường đầu dương lôi kéo chúng đến sự hợp nhất mặt-đôi-mặt, và trò chơi kết thúc.

Để phản ứng lại vụ li dị sau cuộc hôn nhân dài, một trong những cuốn sách về những chuyện tình lãng mạn nửa cuộc đời náo loạn hoàn toàn là niềm đam mê nản lòng, nàng đã gặp gỡ và bắt đầu hẹn hò với ông Almost Right, khi đi được nửa đường trong hành trình cuộc đời mình. Hình như ông ta là một con người hơi độc lập, với học vị tiến sĩ trong tay, có khuynh hướng dí dỏm, và tính thích phiêu lưu. Nàng tới Châu Âu theo sự phân công từ ngân hàng của mình, nàng vẫn cô độc, và chợt nảy ra ý thích hỏi xem ông ta có thích gặp nàng ở nơi nào đó dọc theo con đường hay không. Ông ta đồng ý, và họ đã trải qua những tuần thú vị lang thang đây đó. Khi đi ngang qua Florence, bơi lội tại Adriatic, khám phá các khu chợ ở Istanbul và những tàn tích ở Athens, những câu chuyện của họ phát ra rất nhiều ý tưởng, và cơ thể họ được lôi kéo vào một quỹ đạo chung của niềm vui được chia sẻ.

Khi trở về Mỹ, họ tiếp tục chuyện tình lãng mạn giữa hai thành phố của chàng và nàng suốt mấy tháng.

Mọi việc đều tốt đẹp, cho đến khi chàng quyết định chuyển đến thành phố chỗ nàng, và hoàn toàn ở lại trong căn hộ của nàng – tất

nhiên cho đến khi chàng có thể tìm được một chỗ ở của riêng mình. Nàng chào đón sự thăm viếng của chàng, nhưng nàng vẫn nhắc nhở chàng rằng nàng chưa sẵn sàng cam kết và sống chung như vợ chồng với chàng. Cuộc hôn nhân lâu dài trước của nàng đã để lại nơi nàng một thói quen xấu là bỏ qua những nhu cầu và giấc mơ của bản thân, nàng cần có thời gian và nơi tĩnh mịch để quen thuộc với chính mình.

Chàng chỉ muốn ở với nàng, để kết hôn, để trở nên Một. Trước sự chán nản của nàng, chàng đã định cư trong một căn hộ và ăn khớp với cuộc sống của nàng. Khi nàng uống cà phê với các bạn bè của mình, thì chàng cũng đi theo. Và tại sao không, vì chàng không hề có bạn bè trong thành phố của nàng. Khi các con cái nàng đến thăm, thì chàng tham gia với những sinh hoạt của cả gia đình. Và tại sao không, chàng chưa bao giờ kết hôn và không có con riêng. Khi nàng làm việc tại bàn giấy, thì chàng ngồi yên lặng trong phòng khách và đọc sách. Và tại sao không, chàng không có việc làm. Họ càng trải qua nhiều thời gian với nhau bao nhiêu, thì chàng càng đòi hỏi nàng đồng ý với những phán đoán của chàng về các bạn bè và gia đình nàng, và những lời giải thích tỉ mỉ của chàng về động cơ đối với những mối quan hệ của nàng bấy nhiêu.

Trong vòng mấy tuần, khoảng cách tế nhị giữa họ vốn đã từng là một sân chơi, bắt đầu đảm nhận nhân vật của một mảnh đất không người, giữa những đội quân đối nghịch. Nàng nhất quyết rằng họ nên duy trì cuộc sống riêng biệt. Chàng khẳng khái rằng họ nên hướng tới việc kết hợp. Nàng nói rằng mình cần không gian riêng. Chàng cho rằng nàng e ngại sự thân mật và cam kết.

Một ngày kia khi có dịp may, nàng tìm được chính căn nhà mà nàng đã từng tìm kiếm gần bãi biển, và trong vòng một tuần, nàng đã mua căn nhà này. Chàng đề nghị đầu tư tiền tiết kiệm của mình vào căn nhà này, và làm một căn hộ cho chính mình ở tầng hầm, để chàng vẫn có thể gần gũi nàng. Nhưng nàng lại khước từ lời đề nghị của chàng. Trong khi nàng đang di chuyển quần áo từ căn hộ, điều gì đó nổ ra nơi

chàng. Chàng thực hiện hàng loạt nỗ lực tuyệt vọng để thúc ép nàng đầu hàng, để trở thành một cặp vợ chồng, một gia đình, một đơn vị. Trước khi tuần đầu tiên của nàng tại ngôi nhà mới chấm dứt, chàng đã đánh điện gửi các bạn bè và con cái của nàng, và nói với họ rằng nàng đang gặp khó khăn và cần sự giúp đỡ. Chàng còn thay đổi những ổ khóa ở căn hộ cũ của nàng (bây giờ là căn hộ của chàng), và từ chối để cho nàng di chuyển những đồ đạc của nàng.

Đến đêm, từ khoảng 1 đến 4 giờ sáng, chàng gọi điện thoại tới tấp, và đe dọa tự tử nếu nàng không trở lại, nàng biết rằng cần phải kết thúc mối quan hệ này, để bảo vệ được sự đúng mực và bất khả xâm phạm đối với cuộc sống riêng của mình.

Một giờ trước lúc rạng đông, nàng viết lá thư: *"Điều rõ ràng cuối cùng đối với em là chúng ta không còn có thể sống với nhau được nữa, bởi vì như thế sẽ hủy hoại cả hai chúng ta. Anh muốn hòa tan với em. Anh muốn em đầu hàng tính toán vẹn nơi tâm trí, kinh nghiệm và phán đoán của em, sao cho chúng ta có thể tạo thành một đơn vị riêng biệt, an toàn. Và anh sẽ không thỏa mãn với mức độ thân mật mà em có thể đưa ra, bởi vì điều mà anh mong muốn chính là sự hòa tan. Em không muốn kiểu quan hệ đó. Em sẽ không nhượng bộ lá thư hăm dọa đầy cảm xúc, với những lời đe dọa tự tử của anh. Nếu anh cam đoan tự tử, thì đó là chọn lựa của anh. Điều này sẽ làm cho em rất buồn, bởi vì em yêu anh, nhưng em không thể mang lại ý nghĩa và trung tâm cho cuộc đời của anh được. Điều đáng yêu nhất mà em có thể làm được, đó là tách khỏi anh bằng một phương cách tế nhị, như vậy, cả hai chúng ta có thể phục hồi phẩm giá nơi sự cô độc của chúng ta, và tiến triển trong cuộc sống của chúng ta. Đây là lời tạm biệt. Xin vui lòng đừng gọi điện thoại cho em hoặc tìm cách gặp em. Từ tận sâu tâm hồn mình, em vẫn hy vọng anh có một cuộc sống tốt đẹp".*

Tối hôm sau, nàng tắt điện thoại của mình, mở loại nhạc mình ưa thích nhất, mặc bộ quần áo thanh lịch, trải bàn bằng tấm vải lạnh đẹp

nhất, sắp xếp những bông hoa và cây nền, và ngồi dùng bữa tối trong sự cô độc và sang trọng của bản thân.

## **GIẤC MƠ KHÔNG THỂ XẢY RA CỦA SỰ HÒA TAN**

Trong suốt cuộc đời chúng ta, giấc mơ không thể xảy ra của sự hòa tan che mờ những mối quan hệ thân mật. Bởi vì chúng ta được hình thành trong lòng mẹ, nên kinh nghiệm đầu tiên của chúng ta về tình yêu mang tính cách cá nhân hơn là số nhiều. Ký ức về dòng máu và nhịp đập của trái tim được chia sẻ, về sự đồng cảm hoàn toàn, đều được mã hóa trong từng thớ thịt của con người chúng ta. Không lạ gì nếu không cảnh giác, thì chúng ta dễ dàng trôi vào cách đồng hóa vô thức về tình yêu và sự hòa tan, thế rồi chúng ta thỏa mãn với những hình thức giới hạn của tình thân thiết mà chúng ta xoay sở để rèn đúc với các bạn bè, bạn đời và gia đình mình. Khi đo lường bằng kinh nghiệm đầu đời, thì tất cả những mối quan hệ tình yêu sau đó đều thua kém.

Hầu hết mọi người đều sẽ phủ nhận rằng mình mong ước hòa tan. Nhưng nếu bạn lắng nghe, thì bạn có thể nghe thấy những tiếng vang của niềm khao khát về sự cộng sinh, tình yêu hài hòa chỉ luôn luôn tồn tại trong lòng mẹ. Một ngày nọ, trong nỗi lo lắng về tình trạng cuộc hôn nhân của mình có thể tan vỡ, một người bạn của tôi đã nói với tôi: "*Tôi có một mong ước lớn lao. Trước khi tôi chết, tôi sẽ có được một người phụ nữ mà tôi có thể nói với nàng tất cả mọi điều về bản thân mình, và nàng sẽ hoàn toàn chấp nhận điều đó. Tôi mong muốn rằng ở đó không có những ranh giới hoặc hàng rào cản giữa chúng tôi. Chỉ có sự hoàn toàn đồng cảm, hiểu biết và chấp nhận nhau*". Tôi trả lời: "*Ồ, bạn muốn được hoàn toàn bao bọc/ chăm sóc*". Nhiều điều vẫn được coi như tình yêu lại là một mong ước che đậy, nhằm thoát khỏi gánh nặng của tính cá nhân, bằng cách nhận chìm bản thân trong một mối

quan hệ hoàn toàn hoàn thiện. Hình ảnh tượng tượng của sự hoàn toàn hòa tan, của hai người nên một, cả hai người đều lại vươn tới trung tâm, và niềm khao khát bí ẩn để được hủy mình trong sự bao quát an toàn của Thiên Chúa – *"Hỡi Tảng Đá của mọi Thời đại, xin hãy gắn bó với con, xin để cho con được nương ẩn trong Người!"*.

Nhưng chúng ta lại đầu hàng giấc mơ về sự hòa tan, mà không có những ranh giới, khác biệt hoặc xung đột, với cái giá là phá hủy chuyển động liên tục giữa sự cô độc và đồng cảm, vốn nằm ở cốt lõi của tình yêu. Tình yêu tự chuốc lấy thất bại, khi tình yêu loại bỏ sự căng thẳng giữa việc trau dồi bản thân và lòng quý mến đối với người khác.

Tình yêu thiết thực thì liên quan đến thủy triều (lên xuống). Sự kết hợp tính dục là một phép ẩn dụ đối với tất cả những mối quan hệ sâu xa: Chúng ta chuyển từ sự cô độc sang một trạng thái khác, đánh mất chính mình trong sự kết hợp khoái cảm, và bơi trở lại đến hòn đảo của bản thân. Khi thủy triều lên, thì hai người trở thành một, rồi lại trở thành hai, trở thành một, trở thành hai, bất tận.

Tình yêu là sự đồng cảm cô độc, cùng nhau trở nên một mình. Tình yêu phát triển trên vị trí trung dung, giữa những thái cực của sự hòa tan và cô độc. Để giữ cho tình yêu sống động, chúng ta phải duy trì những ranh giới. Những hàng rào tốt tạo nên những người lân cận tốt.

Không nên nhầm lẫn sự cô độc mà tình yêu đòi hỏi, với sự tách rời người yêu lúc khiêu vũ, hoặc nhân vật chính theo thuyết hiện sinh của nền văn hóa Phương Tây, kẻ cứ mãi loanh quanh vào lúc hoàng hôn để tránh cam kết. Đây cũng không phải là sự cô độc tự-áp đặt của người không có bạn nhảy đã bị tổn thương, quá ngại ngùng để dám mạo hiểm với bất cứ sự gắn bó sâu xa nào. Chúng ta trau dồi sự cô độc để tạo ra một tổ ấm và mái nhà mà trong đó, tình yêu bản thân có thể phát triển mạnh mẽ.

## SỰ CÔ ĐỘC VÀ GÁNH NẶNG NGỌT NGÀO CỦA NỖI CÔ ĐƠN

Rất thông thường, tất cả chúng ta đều tránh né sự cô độc, và cố gắng trở nên số nhiều mà không phải là số ít, bởi vì chúng ta sợ cơn gió giá buốt của nỗi cô đơn vốn thổi xuyên qua tình trạng cô độc nhất và vươn tới chúng ta. Bất cứ ai đảm nhận cuộc hành trình đến với nội tâm đều chắc chắn sẽ bắt gặp cảm giác trống rỗng đến ớn lạnh, nỗi sợ hãi khủng khiếp gần kề ý thức về cái chết không thể tránh khỏi vẫn chờ đợi mỗi người. Bởi vì tất cả chúng ta đều ở một mình trước sự hiện diện của cái chết, và khiếp sợ tình trạng bị bỏ rơi cuối cùng, nỗi cô đơn vẫn đuổi theo những bước chân, giống như một bóng ma trong bộ phim mới đây. Bóng ma này luôn luôn ở sau sân khấu chờ đợi người ta đi vào. Khi hoạt động chậm lại, thì nó liền lên vào. Bóng ma đến thường xuyên nhất vào những lần không được bảo vệ; vào lúc chạng vạng, trước khi cơ thể chúng ta chuyển sang những nhịp điệu chậm hơn vào ban đêm; sau khi thức giấc nhưng trước khi chúng ta đánh mất sự ủy mị của giấc ngủ; trong sự im lặng đột ngột kêu gọi chúng ta trở lại với chính mình, giữa tiếng nói huyền thuyên của một buổi liên hoan hoặc một cuộc họp mặt ủy ban. Khi bóng ma đến, chúng ta thường đang chạy, bận rộn, tiếp tục tập trung tâm trí vào những việc khác. Trong một phạm vi rộng lớn, trạng thái say sưa của chúng ta đối với “tình yêu” chính là một nỗ lực để tìm kiếm một cách thức trừ tà đối với nỗi sợ hãi đích thực của nỗi cô đơn thuộc về bản thể.

Chúng ta vừa không thể hướng tới sự cô độc mà tình yêu phát triển vượt khỏi nó, vừa không thể yêu thương những người khác, mà không che giấu sự gắn bó, cho đến khi chúng ta chấp nhận nỗi cô đơn như là một trong những mùa của cuộc sống. Ngược lại với sự nắm bắt, điều làm cho chúng ta có thể có cảm giác nhẹ nhàng về tình yêu, đó là sự hiểu biết rằng nỗi cô đơn đi đôi với lãnh vực hoạt động. Đây là một gánh nặng ngọt ngào. Đôi khi, dường như nỗi cô đơn của tôi giống như bằng



chứng về sự thất bại của cá nhân tôi – giá mà tôi tốt đẹp hơn khi yêu thương, bình thường hơn, thì tôi sẽ không cảm thấy cô độc. Nhưng tôi lại có vẻ sâu xa hơn, và tôi nhận thấy rằng nỗi cô đơn là cái giá của sự tự nhận thức và tính sáng tạo. Tôi phải trở đi trở lại với nơi ẩn náu của mình, để lắng nghe những tiếng nói của lương tâm, vốn rất buộc phải im lặng để có thể nghe thấy được, trước sự hiện diện của bất cứ người nào khác, để rất chú ý đến những mong ước thiêng liêng và trần tục, và những thúc đẩy chuyển động bên dưới bề mặt cá tính của tôi. Chỉ khi đó, vẻ bề ngoài của nỗi cô đơn mới thay đổi, và tôi mới nhận ra nó như là bạn đồng hành của tình yêu.

## **BẢN THÂN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC:**

### **Trái tim Là một Căn phòng Vàng vọt**

Quy tắc vàng - "*Hãy làm cho người khác những điều mà bạn muốn họ làm cho mình*" – cần được cân bằng với Quy tắc Bạc: "*Hãy làm cho bản thân những điều mà bạn muốn những người khác làm cho mình*". Bạn hãy chăm sóc lo lắng và có lòng thương xót đối với bản thân mình, cũng như đối với người lân cận. Hãy học hỏi để nuôi dưỡng, kích thích và duy trì bản thân. Hãy khám phá nơi chính mình người yêu có sức mạnh để làm cho bạn say mê.

Điều gì đến trước, quy tắc vàng hoặc quy tắc bạc, yêu mến người lân cận hoặc yêu mến bản thân mình?

Một trong những niềm tin của tâm lý học đương thời hiếm khi được quan sát, đó là chúng ta phải có lòng tự trọng cao, trước khi chúng ta có thể yêu thương những người khác. Đường như Quy tắc Vàng đã được sửa lại thành: "*Trước hết, bạn hãy yêu thương chính mình, và bạn sẽ tự động yêu thương người lân cận*". Chắc hẳn nếu chúng ta đầy

sự ghê tởm đối với bản thân, thì chúng ta có khuynh hướng phản ánh sự căm ghét bản thân lên những người khác, và đòi hỏi được yêu thương, bởi vì chúng ta không có khả năng yêu thương chính mình. Nhưng tầm nhìn cổ xưa chứa đựng trong câu chuyện dân gian về Nét đẹp và Động vật lại cho rằng chúng ta có thể đi đến chỗ yêu thương chính mình, bằng cách được những người khác yêu thương, ngay cả và đặc biệt khi chúng ta xấu xí hoặc không xứng đáng dưới mắt của chính mình. Hoặc giống như cùng một tầm nhìn đã được Martin Luther King diễn tả trong truyền thống tôn giáo, chúng ta có thể được Thiên Chúa yêu thương, ngay khi chúng ta vẫn còn là tội nhân.

May thay, tình yêu không phải là một trò chơi Độc quyền, mà trong đó, chúng ta phải bắt đầu ở phần "*Hãy Tiến tới!*", và hoặc là triển khai bằng một cách thức có thứ tự theo một phương hướng riêng rẽ, hoặc là bị trực tiếp tống vào ngục. Chúng ta không có quyền hạn và nơi chốn cần thiết, để bắt đầu cuộc hành trình bên ngoài pháo đài của cái tôi. Những ai khi còn nhỏ đã từng được các bậc cha mẹ khôn ngoan yêu thương, và tạo cho một ý thức an toàn về bản thân, thì những người đó có thể có một khởi đầu thuận lợi, nhưng nhiều đứa con vẫn may mắn hoạt động để khắc phục tình trạng bất lợi và đi đến một nơi đầy tình thương. Chúng ta nên cẩn thận trong việc thừa nhận tâm lý học đó, hoặc bất cứ ngành khoa học xã hội nào khác, có thể nói với chúng ta cách làm thế nào để chọn một chiến thắng chắc chắn trong cuộc đua, giữa con rùa và con thỏ rừng. Tình yêu là một năng lực định lượng tự nhiên và không thể dự đoán, vốn mở rộng đến mọi hướng, và bất chấp tất cả những quy luật của thuyết nhân quả thuộc về tuyến tính. Đôi khi, chúng ta yêu vì sự khiêm khuyết, đôi khi, vì sự đầy đủ. Đôi khi, sự trống rỗng của lòng tự trọng được lấp đầy bởi lòng quảng đại của những người khác; đôi khi, tình yêu bản thân chan chứa lan tràn và bao quát cả những người khác.

Tình yêu là một hiện tượng phản xạ. Lần kia, trong khi đang đi bộ đường dài tại Công viên Quốc gia Canyonlands, tôi đứng tại một điểm nơi

hội tụ của ba hẻm núi, và hát vang một bài hát, một lát sau, tôi bị nhận chìm trong một dàn hợp xướng với những tiếng vang hát đối. Mỗi cộng đồng nhân loại đều là một căn phòng vang vọng mà trong đó, những ảnh hưởng của tình yêu (và / hoặc của lòng hận thù) liên tục nảy lên từ chỗ này đến chỗ kia, giữa bản thân-người khác-bản thân-người khác, và bất tận.

## **BAO QUÁT MỌI NGƯỜI MÀ TÔI GỌI LÀ BẢN THÂN**

Để hiểu được tình yêu bản thân, chúng ta cần phải căn cứ vào một số tư tưởng ngỡ ngẩn và hời hợt. Theo những giáo phái mang tính cách luận lý và độc đoán, thì tình yêu bản thân thường bị phi báng, bằng cách đồng nhất với thói kiêu căng, đam mê lạc thú, ngạo mạn và niềm tự hào không chính đáng. Trong các trường học Thời đại Mới về liệu pháp tâm lý, tình yêu bản thân bị tầm thường hóa, bằng cách giáng cấp thành sự tự-chấp nhận và tự-tán dương mình mà không phê phán. Những người lãnh đạo cổ vũ tinh thần vui vẻ, mà những món hàng của họ vẫn quảng cáo trên các tạp chí hàng không, được thiết kế để lôi cuốn những người mà chúa của họ là sự Thành công, vẫn khuyên chúng ta: "*Bạn hãy tạo ra một hình ảnh sáng lợi về bản thân; hãy tự lên chương trình về sự thành công, bằng cách phớt lờ tích cực vô điều kiện; hãy tự khẳng định mình; thực hành lối suy nghĩ tích cực*". Nhãn hiệu tình yêu bản thân giả tạo này thay thế cho lòng vị kỷ nông cạn về sự tự-chấp nhận nghịch lý, sâu xa, và chuyển tình yêu bản thân thành một loại tự-lãng mạn không phê phán, một kiểu thì thầm những chuyện tầm thường ngọt ngào trong lỗ tai của mình. Nếu tất cả những gì tôi nhìn thấy khi nhìn vào chính mình đều là một con người mạnh mẽ, có khả năng, đáng yêu, xinh đẹp và đúng đắn, thì bạn có thể chắc chắn rằng tôi đang nhìn vào một hình ảnh về bản thân, được lướt qua trên không trung.

Tình yêu bản thân đích thực phức tạp hơn lòng tự trọng nhiều. Tình yêu bản thân không liên quan đến việc trau dồi một hình ảnh tích cực về bản thân, và đòi hỏi rằng chúng ta đi theo lời khuyên thật khó thực hiện của Socrates: "*Hãy tự biết mình*". Nhưng lời khuyên này lại gây ra một số vấn đề riêng của nó. Như chúng ta vẫn biết, mỗi khi chúng ta nghĩ đến việc hối hận, thì sự hiểu biết mình lại mang đến cho chúng ta những tin tức xấu trước khi mang đến tin tức tốt. Tất cả những truyền thống về tâm thân-tâm hồn, từ đạo Hindu, đến Phật giáo, đến triết gia Freud, đều bắt đầu bằng lời nhận xét cứng rắn rằng con người đang tự lừa dối mình một cách có hệ thống. Những hình ảnh mà chúng ta có về bản thân đều bị bóp méo bởi nhu cầu của chúng ta đối với lối suy nghĩ tốt về chính mình. Tấm màn của ảo tưởng – mà các triết gia và Phật giáo trong kinh Vêda trước đây vẫn gọi là maya – lòng tham lam và nỗi sợ hãi vô thức của chúng ta, bao phủ con mắt mà qua đó chúng ta nhìn vào chính mình. Theo triết gia Max, thì những hình ảnh được lý tưởng hóa về bản thân vốn ủng hộ niềm tự hào đều là một ý thức hệ phục vụ cho tính tư lợi, được hoạch định để mang lại lợi tức. HoặC theo ngôn ngữ Kitô giáo: Tất cả chúng ta đều tội lỗi và không đạt tới vinh quang của Thiên Chúa. Chúng ta trở nên xa lánh con người sâu xa nhất của mình, người lân cận, thiên nhiên, Thiên Chúa. Ảo tưởng về vẻ đáng yêu thúc đẩy tất cả những gì tối tăm, không hấp dẫn, dư thừa, thô thiển, không thể chấp nhận được, tàn bạo, để rồi cứ sống trong bóng tối, giống như những người vô gia cư New York vẫn cư ngụ trong các đường hầm xe điện ngầm.

Hãy bắt đầu bằng nhận thức rằng bạn không phải là số ít, nhưng là số nhiều. Mặc dù bạn đang tự gọi mình bằng một danh xưng, và ám chỉ bản thân mình như một con người, nhưng trên thực tế, bạn lại giống như một cộng đồng những tính cách phụ thuộc liên kết-lông lẻo, hoặC một kiểu mẫu những nhân vật được liên kết với nhau bởi một kịch bản – tự truyện của bạn – mà bạn vẫn liên tục trong quá trình viết và xem lại.

Nói theo phép ẩn dụ, thì mỗi người chúng ta đều là một tính cách phức tạp. Suốt từ tác phẩm *Three Faces of Eve* (Ba Khuôn mặt của Evà), tâm lý học đã rất làm say mê về hiện tượng tính cách phức tạp, đến nỗi hiện nay hiện tượng này là một câu chuyện-đùa đến mức độ nào đó, rằng mọi nhà trị liệu đều mong muốn có một thân chủ là người phức tạp. Một tính cách thực sự phức tạp giống như một cộng đồng bị suy yếu, trong đó, con người phụ bị tách ra và vẫn còn ở trong một trạng thái tan rã và cô độc, mà không có ý thức bao quát toàn bộ. Ngược lại, con người “bình thường” ít nhiều là một cộng đồng được kết hợp, tùy thuộc vào con số những tính cách phụ thuộc được thừa nhận trong ý thức, và vẫn duy trì kiểu liên hệ lẫn nhau nào đó. Khi sử dụng kiểu mẫu này, chúng ta có thể hiểu tình yêu bản thân như là quá trình mà qua đó, chúng ta dần dần giải phóng tất cả những tính cách phụ thuộc, và mời gọi chúng đi vào tính chất phong phú chung của ý thức.

Chẳng hạn, sau đây là một số kiểu mẫu những nhân vật ở trên sân khấu, hoặc ẩn phía sau những tấm phòng, trong nhà hát tư mà tôi gọi là bản thân. Tôi yêu thích và ngưỡng mộ một số nhân vật, còn những nhân vật khác thì tôi bị xúi giục không ưa và loại bỏ:

*Triết gia. Thích những câu hỏi, phân tích, và trò chơi ý tưởng phức tạp. Luôn luôn cố gắng để hiểu được tại sao. Có khuynh hướng suy nghĩ quá nhiều.*

*Người theo chủ nghĩa khoái lạc.* Thường thích những thú vui hưởng lạc: da thịt trên da thịt, ánh mặt trời và những chiếc bóng trên những ngọn đồi lăn tròn, cà phê đậm đặc trong những buổi trưa Tháng 2 giá lạnh, vuốt ve những con mèo. Thích nhìn, sờ, ngửi, nếm, nghe. Dễ dàng chìm đắm trong những cảm xúc chốc lát.

*Người có lòng thương xót.* Thấu cảm, nhạy cảm, dễ dàng bị xúc động vì hoàn cảnh khó khăn của những người khác, bác ái.

Thường hành động để làm dịu đi nỗi đau khổ, nhưng đôi khi lại bị áp đảo bởi số lượng vô tận của bi kịch, nỗi đau khổ, và điều xấu xa, và rút lui về vun trồng khu vườn của mình.

*Người theo chủ nghĩa cơ hội.* Lạnh lùng, tính toán, hoài nghi. *Không nhạy cảm trước* những cảm giác của người khác. Điều đó liên quan đến gì đến tôi? Quan điểm của bạn là gì? Thường sử dụng sự thấu cảm bị tách biệt khỏi lòng thương xót, để lôi kéo những người khác. Có thể quyền rũ để thúc đẩy những mục tiêu của mình.

*Người tiêu thụ.* Tham lam vô độ. Luôn luôn muốn sở hữu nhiều hơn. Bị kích thích bởi lời hứa về những thứ mới mẻ, kinh nghiệm, con người, nơi chốn. Không bao giờ hoàn toàn thỏa mãn. Thích những chợ trời, cửa hàng tiết kiệm, danh mục đặt hàng bằng đường bưu điện, những gian hàng hợp thời trang, những mới nhất. Mong đợi từng món đồ mới mua được, quyền sở hữu, mối quan hệ, để lấp đầy tâm trạng trống rỗng bên trong.

*Người khác khổ.* Thích thời gian trống trải, không gian rộng mở, và lối sống gọn gàng, còm cõi, thưa thớt, đơn giản hóa, ít hơn thì càng tốt. Những thứ cơ bản nhất đều tốt đẹp.

*Người phiêu lưu.* Thích cảm xúc mãnh liệt, điều khác thường, thử thách, rủi ro, những nơi xa lạ, những gương mặt mới. Luôn luôn di chuyển, mở rộng biên giới, như dân gipsy (dân du mục ở Án Độ), sẽ thử qua bất cứ điều gì một lần, là người nghiện chất adrenaline, dễ chán nản và không chấp nhận những cam kết hàng ngày và vĩnh viễn.

*Người ổn định nhà cửa.* Thích gia đình, tổ ấm, con cái, những việc hàng ngày và những trình tự của cuộc sống bình thường. Dựa vào nơi chốn, cắm chặt vào vị trí. Cho và nhận sự chăm sóc. Có lòng trung thành.

*Người giống như trẻ con.* Hay kinh ngạc. Nhìn vào các sự vật bằng đôi mắt hồn nhiên. Thích rong chơi, lười biếng, lãng phí thì giờ. Cười nhiều. Quên cả thời gian. Có trí tưởng tượng sống động, hay làm ra vẻ, mơ màng viển vông và chơi trò tạo niềm tin. Phớt lờ những quy luật.

Việc hiểu biết chính mình là một sự học hỏi bất tận. Mỗi năm, bạn sẽ giác ngộ về nhiều điều chắc chắn, ngạc nhiên khi khám phá rằng mình biết quá ít, và hiểu nhầm nhiều điều trong số đó như thế nào. Dần dần, bạn có thể trở thành một người yên lặng quan sát những người vẫn hành động theo nhân danh bạn. Khi nghiên cứu về bản thân mình, bạn sẽ trở thành một nhân chứng thực sự và một con người bí ẩn hơn. Trong cuộc đời này, bạn đừng mong đợi tốt nghiệp từ trường đại học về bản thân mình.

Nhưng hoàn toàn bởi vì việc học hỏi để yêu thương bản thân đòi hỏi phải thực hành suốt đời, nên điều này không có nghĩa là chúng ta cần bao quanh quá trình này, bằng tâm trạng bối rối hoang mang về tình trạng khó hiểu sai lầm. Lòng yêu thương bản thân tùy thuộc vào sự quán triệt cùng những yếu tố cần thiết để yêu thương những người khác. Gần như tôi có thể nói rằng tất cả những cảm xúc, cam kết, kiểu trao tặng sự chăm sóc, và những kỹ năng liên quan đến mỗi quan hệ yêu thương đối với vợ / chồng, con cái, bạn hữu, người lân cận của tôi, cũng đều áp dụng vào mỗi quan hệ của tôi đối với chính mình.

Ngoài ra, lòng yêu thương bản thân đòi hỏi cùng loại cam kết và những lời thề hứa giống như một cuộc hôn nhân. Bạn hãy hứa yêu thương tất cả những thành phần của bản thân. Hãy có lòng thương xót đối với nỗi đau khổ, đau lòng về những nỗi mất mát của chính mình, phán đoán một cách công bằng về bản thân, theo những tiêu chuẩn tốt nhất của bạn, hối tiếc về những thất bại và sự cứng lòng, vui mừng về vận mệnh tốt đẹp, tha thứ cho những phản bội, vẫn trung thành với bản thân, và nuôi dưỡng những tiềm năng của mình ngay bây giờ, khi chúng

còn trong nụ. Sau hết, bạn đang kết hôn với chính mình, cả khi tốt đẹp lẫn tồi tệ, giàu có lẫn nghèo khổ, đau yếu lẫn mạnh khỏe, cho đến chết...

## **THỰC HÀNH SỰ CÔ ĐỘC VÀ YÊU THƯƠNG BẢN THÂN**

Việc trau dồi sự cô độc đòi hỏi một cam kết về thời gian, sự quan tâm chú ý và năng lượng, để thưởng thức mối quan hệ phức tạp giữa tôi, bản thân, và tôi – cách đối xử với chính mình.

- Bạn hãy thực hiện lời thề hứa này đối với bản thân: “Tôi hứa tôi sẽ thường xuyên dành riêng một thời gian và nơi chốn, và tạo ra một nơi cô độc mà trong đó, tôi sẽ rút lui để ở một mình, với những tư tưởng và cảm giác của mình. Trong cái kén của sự thình lặn rộng lớn này, tôi sẽ khám phá được những giá trị và tầm nhìn của mình về điều tốt đẹp và tuyệt hảo, và suy tư về cách thức tôi có thể làm thế nào để thực hành ơn gọi vĩ đại là trở thành một người yêu”.
- Hãy xem xét bạn sẽ làm thế nào để tạo ra một trung tâm cô độc riêng của mình. Có thể bạn muốn làm một phòng suy tư đặc biệt ngay trong nhà mình, hoặc đặt một bàn thờ tại góc phòng ngủ của mình. Hoặc bạn có thể rút lui vào sự thình lặn rộng lớn của một thánh đường vào lúc 3 giờ các chiều Thứ Sáu, hoặc đến một chỗ trong rừng, nơi những cây thông mọc dày đặc và tạo nên một căn phòng bí mật.
- Nếu bạn bị vướng vào những mối quan hệ thân mật đang bao bọc (như đôi khi trong hầu hết các cuộc hôn nhân, gia đình, và tình bạn), thì bạn sẽ cần tìm kiếm những cách thức để cởi tháo ra, đủ để tìm lại được trung tâm cô độc của mình. Luôn luôn tốt



nhất khi bạn nhẹ nhàng nói với những người thân của mình rằng bạn cần ở một mình trong chốc lát. Nhiều cặp vợ chồng kết hôn lâu năm nhận thấy thật cần thiết khi chọn những ngày nghỉ riêng biệt, hoặc tuyên bố một kỳ nghỉ không ở bên nhau, để làm mới lại con người cô độc của mình. Khi sự cô độc được xây dựng trong cấu trúc của cuộc sống hôn nhân và gia đình, thì nó trở thành một dòng suối làm đổi mới niềm đam mê. Sự vắng mặt làm cho trái tim phát triển triu mến hơn.

- Hãy lắng nghe những mơ ước của mình. Bạn là một đám đông hỗn độn bao gồm những mong ước, ý muốn, nhu cầu, ham muốn, thôi thúc, khao khát, thèm thuồng, tham lam. Bao lâu còn sống, thì bạn vẫn sẽ vượt khỏi những thỏa mãn trong giây lát, vươn ra ngoài để nắm bắt được những X, Y, hoặc Z nào đó. Hãy tiếp tục tự hỏi: Tôi *thực sự mong muốn gì?*
- Bạn cần nuôi dưỡng những khả năng và năng khiếu nào, sao cho giấc mơ táo bạo nhất của chính mình được đơm hoa kết trái? Những kỷ luật gì thiết yếu đối với sự phát triển của bạn? Bạn phải hy sinh những niềm vui tạm thời nào cho niềm hạnh phúc lâu dài của mình?

Để thực hành tình yêu bản thân, bạn sẽ cần trở nên khéo léo trong việc quản lý những chính sách nội tâm, và tạo ra kiểu hài hòa nào đó bên trong cộng đồng đa dạng, bao gồm những tính cách phụ thuộc của bạn. Rõ ràng, trước khi có thể thiết lập một nền dân chủ nội tâm, thì trước hết, bạn phải đưa ra lối nhìn nhận khôn khéo về toàn bộ cách sắp xếp của bạn đối với những nhân vật bên trong, và để cho từng nhân vật xuất hiện trên sân khấu của ý thức.

- Hãy nhận ra và đặt tên cho những khía cạnh dường như mâu thuẫn của chính mình – sự ân cần và bất cần, tôn trọng và thiếu

tôn trọng, lòng yêu thương và hận thù – tất cả những nhân vật cư ngụ bên trong bạn.

- Hãy tạo ra những cuộc đối thoại nội tâm, dành một chỗ trong tính chất phong phú chung nơi ý thức của bạn, cho tất cả những vị thánh và tội nhân, kẻ hung bạo và trẻ thơ, những nhân vật đang ẩn náu trong bóng tối, và những người ở trong sự sáng chói của thiên đàng. Vị tiên tri có thể thách thức kẻ theo chủ nghĩa nhục dục chú ý nhiều hơn đến lẽ công chính, và ít chú ý hơn đến thú vui; hoặc người thích phiêu lưu có thể cảnh báo người ổn định nhà cửa rằng đã đến lúc đạt tới con đường mở rộng; hoặc kẻ hung bạo có thể cố gắng tước đoạt nét hồn nhiên của trẻ thơ (hoặc ngược lại).
- Hãy giám sát cuộc đối thoại nội tâm của bạn. Đôi khi, tôi bắt gặp chính mình phát âm nhỏ bằng những cách thức tiêu cực – nói lảng nhãng, phê bình khắt khe, phạm sai lầm. Hãy nghe – lắng nghe bạn nói chuyện như thế nào với bản thân. Bạn sử dụng giọng nói gì? Bạn gửi đến bản thân những thông điệp gì? Hãy bao gồm trong cuộc tự-nói chuyện của bạn tất cả những thành phần của cuộc đối thoại yêu thương – khích lệ, an ủi, hỏi han, khen ngợi, tươi cười, và lắng nghe chính mình.

## Chương 12

### CAM KẾT: Sẵn sàng Yêu

\* \* \*

*Ý chí mà không có tình yêu thì trở nên sự lôi kéo... Tình yêu mà không có ý chí thì trở nên đả cảm và thử nghiệm.*

- ROLLO MAY -

*Theo ý nghĩa đầy đủ nhất và cụ thể nhất của từ ngữ, thì dường như tình yêu hệ tại ở tính cách vô điều kiện: Tôi vẫn sẽ yêu thương bạn, bất chấp chuyện gì xảy ra... Cách xa khỏi việc chỉ đòi hỏi sự chấp nhận rú i ro, tình yêu còn đòi hỏi điều này. Dường như tình yêu đòi hỏi phải thử nghiệm thách thức, bởi vì chắc chắn thách thức làm nổi bật người chính phục.*

- GABRIEL MARCEL -

## CẢNH TƯỢNG: Một Lễ Cưới - Viết cho Bạn hữu

Vài năm trước đây, hai người bạn cũ của tôi đã yêu cầu tôi tạo ra một nghi thức cho lễ cưới. Cô dâu và chú rể đã qua được một thời gian học nghề lâu dài và đầy sóng gió, rồi cuối cùng, họ muốn tuyên bố cam kết của họ đối với nhau.

Lời chào đối với cô dâu và chú rể:

*“Hai bạn là những tảng đá cũ, bị những đợt sóng lật đổ, cọ xát với nhau trên cát, tẩy trắng lâu dài dưới ánh mặt trời; những góc cạnh của hai bạn đã trở nên tròn nhẵn, nhờ sự mài mòn và niềm vui được ở bên nhau. Hai bạn là những người bạn tình hiểu biết và sẵn sàng, đã được tắm gội trong bãi biển của những ký ức chung”.*

*“Bây giờ, hai bạn đến đây để cùng nhau rèn đúc một tương lai, vốn đủ rộng lớn để nắm giữ được những niềm hy vọng của hai bạn. Nhờ lời hứa và sự quan tâm chăm sóc của hai bạn đối với nhau, hai bạn sẽ xây dựng một ngôi nhà của ký ức, đủ mạnh mẽ để trụ lại trước những xâm lấn không thể tránh khỏi của thời gian, nỗi đau khổ và bị kịch”.*

*“Thật là vô ích khi làm ra vẻ rằng hôn nhân chỉ là một sự tiếp tục tính lãng mạn, hoặc chỉ là một nghi lễ chính thức hóa mối quan hệ của hai bạn. Từ giây phút hai bạn tự thề hứa với nhau một cách vô điều kiện, nhiều điều sẽ bắt đầu thay đổi. Khi hai bạn tạo ra một tổ ấm, thì những vị thần và ma quỷ xưa cũ của thời thơ ấu sẽ trở lại để sống với hai bạn. Trong thánh đường của tình thân thiết nơi hai bạn, khi sự tin tưởng giữa hai bạn phát triển, thì cuối cùng, hai bạn sẽ trở nên đủ an toàn, để cho phép nổi lên dưới ánh sáng tinh khiết của ban ngày, những nỗi sợ hãi sâu xa nhất về tình trạng bị bỏ rơi, nỗi xấu hổ vẫn che giấu từ lâu, cơn tức giận bất lịch sự, quyền hạn rất lớn mang*

tính cách âu trĩ, những giấc mơ dễ bị tổn thương, những đức hạnh âm thầm của hai bạn, và những khao khát sâu xa nhất trong tinh thần hai bạn. Rất cuộc, hai bạn có thể bỏ lại chiếc mặt nạ của mình, ra phía sau sân khấu, để đạt được tình yêu mà có thể hai bạn không bao giờ đạt được. Hơn bất cứ điều gì, hôn nhân là cách thức chúng ta tự lành mạnh hóa bản thân và lành mạnh hóa cho nhau. Bởi vì chỉ khi nào chúng ta ở trong vòng tay vẫn ôm ấp mình, trong nỗi đau khổ và sự huy hoàng, thì chúng ta mới được tự do để trở nên chính mình”.

“Cuộc hôn nhân mà hai bạn tạo ra sẽ là độc nhất của riêng hai bạn. Không nơi đâu trước đây sẽ kể lại câu chuyện mà hai bạn sẽ diễn với nhau. Nhưng có một tính cách hợp lý điều khiển mọi chuyện tình, và hai bạn sẽ được cung cấp đầy đủ cho cuộc hành trình của mình, nếu hai bạn tôn trọng nó”.

“Hãy bắt đầu bằng sự hiểu biết rằng hai bạn sẽ thường lo là đối với nhau, và vì thế, hai bạn chỉ có thể giữ cho tình yêu của mình sống động, bằng cách thực hành nghệ thuật vĩ đại của sự tha thứ. Hàng ngàn lần, hai bạn sẽ quên lắng nghe, đập lên mảnh đất thánh thiêng một cách thô bạo, khơi lại từng vết thương cũ của nhau, nói quá nhiều hoặc quá ít, khép lòng mình trong việc quan tâm đến chính lòng thương xót cần thiết. Nhưng tình yêu của hai bạn vẫn sẽ sống động và xanh tươi, nếu hai bạn tha thứ cho nhau một ngàn lẻ một lần. Và bắt đầu lại”.

“Hãy nhớ rằng mỗi ngày, hai bạn phải đối mới lại sự cô độc của mình. Từ bây giờ, hai bạn sẽ cùng nhau hành động theo những cách thức riêng biệt. Hãy học hỏi để ở một mình cách sâu xa trước sự hiện diện của nhau. Hôn nhân là âm thanh của hai bàn tay đang vỗ vào nhau, là sự tồn tại tách rời và đến với nhau trong những cá nhân cô độc. Hãy hứa duy trì và đào sâu tính cách độc nhất của mình, mang lấy gánh nặng ngọt ngào trong sự tự do của mình, lắng nghe tiếng gọi rằng cuộc đời chỉ thì thầm trong lỗ tai của mình mà thôi”.

*“Hãy trau dồi mảnh đất mà trên đó, những gốc rễ chung của hai bạn bây giờ sẽ được vun trồng. Hãy hứa dành hết thời gian, năng lực, và sự chăm sóc lo lắng cần thiết, hầu rèn đức nên sự ràng buộc về mục đích và niềm vui, đủ mạnh mẽ để trụ lại được trước sự tách biệt, những thời kỳ vô mộng và chán nản, những ngọn lửa của cơn nóng giận và những nỗi lo lắng ám ảnh của bệnh tật, tuổi già và cái chết. Hãy theo đuổi tinh thần của nhau và an ủi nhau. Hãy đầy sáng tạo trong cách thức yêu của mình”.*

*“Cuối cùng, có một lời thề hứa mà tất cả chúng tôi, những người bạn của hai bạn, cần cùng nhau thực hiện trước sự hiện diện của hai bạn. Bây giờ, cuộc hôn nhân này thuộc về tất cả chúng ta. Không chỉ hai người đang được nối kết với nhau, nhưng là hai phe cánh, hai nhóm bạn, cũng như chiếc bóng mờ của những người tình cũ. Chúng tôi có trách nhiệm tập hợp chung quanh hai bạn, để giúp đỡ, vui mừng và hỗ trợ cuộc hôn nhân này. Đôi khi, có thể chúng tôi cần làm chứng và đưa ra những tầm nhìn mà chỉ có bạn bè mới có thể đưa ra. Khi hai bạn đấu tranh, và khi hai bạn là nạn nhân của những bi kịch bình thường vẫn bao phủ cuộc đời con người, thì chúng tôi sẽ cần phải hỗ trợ và an ủi hai bạn. Chúng tôi, bạn hữu của hai bạn, những người vẫn yêu thương hai bạn suốt bao năm dài, xin hứa quan tâm đến hai bạn, với sự chân thành, trung thực, giống như hai bạn thề hứa đối với nhau”.*

## **TÌNH YÊU, Ý ĐỊNH VÀ Ý CHÍ**

Khi còn là thiếu niên, trong mớ hỗn độn và lẫn lộn của tình yêu và hormone (kích thích tố), tôi đã hỏi mẹ tôi: *“Tình yêu là gì hả mẹ?”*. Bà trả lời: *“Tình yêu là ý định ưng thuận của trái tim”*. Trong mớ hỗn độn và tính sáng tạo của những năm đang trưởng thành của mình, tôi thường

xuân đấu tranh với định nghĩa này về tình yêu. Đôi khi, dường như tình yêu là một ân sủng thuần túy, dễ dàng đổ xuống, dễ dàng tuôn trào. Đôi khi, tình yêu lại là một công việc đầy khó khăn, phải dốc hết sức lực, để dần dần rèn đúc nên điều gì đó thuộc về nét đẹp mong manh từ thép và đồng. Tình yêu được cho đi, và tình yêu phải được thực hiện, để tạo ra một công việc suốt đời, một cuộc hôn nhân, một gia đình, một tình bạn, một nơi cư ngụ đòi hỏi sự quyết định, hy sinh và thỏa hiệp. Tình yêu chọn sự xác định và sức mạnh của ý chí, để vẫn trung thành với những lời hứa và cam kết.

Cảm giác yêu có thể triển nở ngay lập tức hoặc phát triển từ từ. Đôi khi, cảm giác này bùng nổ thành giây phút hiện tại vừa mới phát sinh. Một đứa trẻ mới sinh được trao cho cha nó, và ngay lập tức, một sự đồng cảm hoàn toàn triển nở rất sâu xa, để những lời nói trở thành hiện thực. Một người đàn ông và một người phụ nữ, cả hai đều từng trải qua các cuộc đấu tranh đã thành sẹo của những cuộc hôn nhân và chuyện tình lãng mạn bị thất bại, gặp nhau tại một buổi liên hoan tối do bạn bè mời, liên tục nói chuyện suốt 8 giờ không gián đoạn, và trong vòng mấy tuần, họ tiến tới cuộc hôn nhân kỳ diệu một cách trôi chảy. Khi đi nghỉ mát tại Peru, một phụ nữ nhìn thấy một đứa trẻ không nhà đang ăn xin trên đường phố, và bị xúc động bởi lòng thương xót rất sâu xa, đến nỗi chị đã ngay lập tức quyết định từ bỏ cuộc sống tiện nghi của mình tại Martin County, chuyển đến Peru, và bắt đầu cất một ngôi nhà dành cho những trẻ em đường phố. Trong những lần khác, tình yêu phát triển qua nhiều thập niên. Những cuộc làm quen dần dần chín mùi thành tình bạn. Sau suốt nhiều năm bị khóa chặt trong một chu kỳ oán giận, đấu tranh riêng tư, một cặp vợ chồng đã làm hòa với nhau và vui hưởng sự hòa hợp. Các bậc cha mẹ và con cái đã từng cùng chịu đau khổ trong một gia đình đầy rắc rối, đến khi già đi, thì họ học hỏi để sống tử tế với nhau.

Bất kể tình cảm xuất hiện đột ngột hoặc từ từ, chắc hẳn mỗi quan hệ liên tục giữa hai người chuyển từ lãnh vực cảm giác sang lãnh vực ý

chí. Cảm giác lãng mạn bắt đầu như một sức hút ngay lập tức đối với một người xa lạ, băng qua một căn phòng đông đúc, tiến đến cuộc nói chuyện, quan tâm lo lắng, và có thể chung sống với nhau như vợ chồng. Sau đó, chắc hẳn cảm giác này tăng dần, hướng tới việc xác định mức độ cam kết sẽ chi phối mối quan hệ. Tình yêu mở rộng vượt khỏi sự gần gũi ngay trước mắt, và thiết lập quyền chi phối của nó trên khắp tương lai chúng ta. Tình yêu hình thành những mong đợi, thay đổi những kế hoạch của chúng ta, và bắt đầu xây dựng đế chế của nó đối với niềm hy vọng và ký ức.

Trước hết, tương lai mà chúng ta lên kế hoạch để sống với nhau có thể không là gì hơn một buổi chiều ngày mai. Đối với những người xa lạ mà chúng ta gặp gỡ trên máy bay, hoặc những cuộc làm quen tình cờ mà chúng ta được lôi cuốn đến với họ, chúng ta bắt đầu mối quan hệ với niềm hy vọng, sự thận trọng, và những thỏa thuận ngắn hạn. Khi quen biết nhau, chúng ta vẫn không quả quyết mình mong muốn cuộc sống mình quyện vào nhau nhiều đến đâu. Chúng ta đồng ý trải qua một ngày trong công viên, đi xem biểu diễn mô-tô, hòa nhạc, hoặc trận đấu bóng chày. Chúng ta kể cho nhau những lời giải thích được sắp xếp về những câu chuyện cuộc sống của mình, vốn chỉ bộc lộ những điều chúng ta cảm thấy là an toàn và phù hợp mà thôi.

Thật tốt đẹp khi tình yêu càng nhanh chóng lôi cuốn chúng ta bao nhiêu, thì chúng ta càng nên thận trọng hơn về cam kết bấy nhiêu. Trái tim điên rồ càng cần đến sự quân bình của một ý chí thận trọng. Những bi kịch tình yêu thường là hậu quả của cam kết quá nhiều, quá sớm, cũng như cam kết quá ít, quá trễ.

Theo truyền thống, phép xã giao, những phong cách tốt, lối ve vãn và tán tỉnh được sử dụng để làm dịu đi sự sôi nổi, và giới hạn cam kết của những người có tiềm năng yêu, cho đến khi họ hiểu nhau đủ rõ, để quyết định bằng trái tim am hiểu, về việc họ mong muốn chia sẻ tương lai của mình nhiều đến đâu. Hầu hết các xã hội hiện đại đều khuyến



khích mọi người nên tiến hành từ từ và cẩn nhắc kỹ, trong việc triển khai tình bạn, chuyện tình lãng mạn, và cuộc hôn nhân, để vui chơi và thử nghiệm với tình thân thiện, trước khi thực hiện những cam kết sau cùng.

Trong tiến trình thông thường của các mối quan hệ, niềm tin phát triển từ từ, trong mảnh đất của những lời hứa được thực hiện và lưu giữ. Sau khi cùng ăn chung với nhau rất nhiều lần, một ngày kia, chúng ta nhận thấy mình đã trở thành những người bạn đồng hành. Khoảng cách lịch sự mà chúng ta vẫn duy trì bằng cách cố tình kiềm chế, thực hiện những phong cách tốt, và cư xử tốt nhất với nhau, nhường chỗ cho sự hồn nhiên và bộc trực nhiều hơn. Cảm giác ấm áp đang gia tăng của tình bạn làm tan rã sự dè dặt của chúng ta, và chúng ta bắt đầu cho rằng mỗi quan hệ của mình sẽ kéo dài đến một tương lai chưa xác định cụ thể. Có lẽ nhiều năm hoặc suốt đời.

Một kiểu khó khăn khác xuất hiện khi các mối quan hệ lâu dài hoặc những dính líu lãng mạn ngăn chặn mức độ của những cam kết mang tính cách thâm dò: “Tôi sẽ là bạn/ người yêu/ chồng, miễn là em không hỏi xin tôi tiền, không đưa ra quá nhiều đòi hỏi về giờ giấc của tôi, không bị béo phì ra, không phản đối tôi mỗi khi tôi uống rượu, không chỉ trích những cách xử lý công việc của tôi, không đòi hỏi nhiều hơn cam kết mà tôi muốn thực hiện, không đánh mất nét hấp dẫn của em về mặt giới tính”. Cam kết vô điều kiện đến cùng với cam kết có điều kiện, niềm tin có điều kiện, sự cởi mở có điều kiện, đam mê có điều kiện, sự an toàn có điều kiện.

## **NHỮNG HỢP ĐỒNG VÀ SỰ CỘNG TÁC GIỚI HẠN**

Nhưng tình yêu không bao giờ đứng yên. Tình yêu hoặc là mở rộng, hoặc là suy giảm. Từ lúc gần gũi và có cảm giác, tình yêu bắt đầu lan truyền sang những lãnh vực của trí tưởng tượng, sẵn sàng và lên kế

hoạch. Khi chúng ta cảm thấy vui thích trước sự hiện diện của một người khác, thì tự nhiên chúng ta tìm kiếm những cách thức để tiếp tục và gia tăng niềm hạnh phúc mà chúng ta đã trải nghiệm. Tương tự như vậy đối với lòng thương xót. Nếu chúng ta xúc động trước nỗi đau khổ của người khác, thì chúng ta tìm kiếm những cách thức để có thể thay đổi hiện tại đau khổ của họ, thành một tương lai hạnh phúc hơn. Khi hướng tới nhau, chúng ta bắt đầu mơ ước, tưởng tượng, lên kế hoạch, mong muốn, hành động, tạo ra một tương lai chung. Ở một thời điểm nào đó, những nguyên tắc trong cuộc chơi tình yêu đột ngột được đưa ra, và chúng ta đương đầu với sự lựa chọn gia tăng gấp đôi việc đánh cuộc của chúng ta, hoặc bỏ cuộc. Người này hỏi người kia: "*Những ý định của anh/ em chỉ là gì? Mọi quan hệ này hướng tới đâu?*".

Nhiều trái tim hiện đại nửa-lãnh đạm đã được đặt điều kiện bởi trạng thái kinh tế, những bản hợp đồng, và não trạng của các luật sư, để trở nên thoải mái nhất với cam kết giới hạn. Khi viết trong Nhật báo Wall Street (Tháng 4 năm 1995: "*Tình yêu của Chúng ta Đi Đến Đâu?*"), Kay Hymowitz báo cáo rằng chúng ta ở trong lãnh vực của những mối quan hệ hậu-duy tâm, tân-thực dụng. Bà nói rằng người Mỹ coi thường những cảm xúc mãnh liệt, như nỗi đau khổ, lòng ghen tị; và yêu theo cách ủng hộ một kiểu tình cảm suy xét độc lập hết sức thú vị, một tầm nhìn về mối quan hệ con người theo chủ nghĩa duy lý sâu xa, hoài nghi khi nhìn vào những cảm giác mạnh mẽ, bí ẩn, mang tính cách tưởng tượng, đã từng được cho là đi kèm với tình yêu: "*Chúng ta muốn vui thích và hoàn thành ước nguyện của chính mình, nhưng không phải là niềm đam mê. Người yêu— hoặc bạn tình... có nguy cơ trở thành một đối tượng bị sử dụng và vui chơi. Vậy thì chỉ có thể hình dung sự liên kết giữa hai bạn tình như là mang tính cách hợp đồng*".

Những phép ẩn dụ được rút ra từ lãnh vực thuộc về luật lệ và kinh tế – các bản hợp đồng, những cuộc điều đình, quyền lợi đối với nhau, sự ràng buộc, đầu cơ – giúp chúng ta hiểu được những khía cạnh mang tính

cách chủ tâm và cố ý của tình yêu. Nhưng để hiểu được cam kết thực sự, thì chúng ta cần đến những phép ẩn dụ được rút ra từ thế giới có tổ chức. Trong các giai đoạn tiến bộ hơn của nó, tình yêu giống như tạo ra một cây lai phong phú, hơn là thỏa thuận bằng một bản hợp đồng. Cam kết là quá trình mà qua đó, hai chồi cây (hoặc nhiều hơn) được ghép vào cùng một gốc chung.

Mỗi niềm vui được chia sẻ, mỗi lời hứa được thực hiện, mỗi kế hoạch được thỏa thuận đối với nhau, mỗi ký ức chung được gợi nhớ, đều là một sợi dây tua, mà chúng ta gửi đi từ sự cô độc của mình, nó tìm đường băng qua khoảng cách tách biệt chúng ta, và bắt đầu ghép chúng ta lại với nhau. Đôi khi, sau những năm tháng chúng ta rèn luyện thái độ sẵn sàng-đối với-tình yêu, đấu tranh chống lại những xúi giục cắt đứt và chạy trốn, thì chỗ ghép bắt đầu có hiệu lực, và chúng ta khám phá rằng mình đã cùng nhau phát triển. Những rễ cây đã cắm sâu vào mảnh đất chung, DNA (cấu tử cơ bản của tế bào di truyền) của chúng ta quấn vào nhau, để tạo ra một cây lai mới. Khi chúng ta ổn định trong sự đồng cảm, thì thái độ sẵn sàng-đối với-tình yêu dần dần trở nên ít cần thiết. Nỗ lực, tính chất hòa hợp, mà ban đầu chúng ta đã phấn đấu để biến thành một sự kiện, được thay thế bằng sự thừa nhận; sự tự trị nhường chỗ cho sự lệ thuộc vào nhau.

## **NỖ ĐAU CỦA CAM KẾT VÀ NHỮNG LỜI THỀ HỨA**

Khi tình yêu di chuyển vượt khỏi những sắp xếp mang tính cách thăm dò, và hướng tới cam kết và những lời thề hứa, thì tự nhiên chúng ta trở nên lo lắng.

Có những câu hỏi về sự quân bình đúng đắn giữa cảm giác vui thích tự nhiên, và nhu cầu về việc "*tiếp tục mối quan hệ*". Phải chăng mỗi quan hệ này đủ tốt đẹp như nó vẫn vậy, hoặc đủ hứa hẹn, để tôi đẹp

bỏ những dè dặt của mình, và toàn tâm toàn ý công hiến cho nó? Hoặc phải chăng tôi nên chờ đợi điều gì đó tốt đẹp hơn xảy đến? Liệu mối quan hệ có phải tuyệt vời, trước khi tôi thực hiện cam kết, hoặc sẽ thực hiện cam kết thay đổi mối quan hệ cứng rắn thành mối quan hệ trôi chảy?

Điều lo ngại ám ảnh đối với việc tự ràng buộc mình vào tình thương yêu và lo lắng đối với bạn bè, con cái, người yêu, bạn đời, trong một tương lai chưa biết, làm khơi dậy những nỗi lo sợ bị giam hãm trong một không gian quá nhỏ bé đối với tinh thần của chúng ta. Mỗi cam kết đều dựa trên một quyết định, một chọn lựa giữa nhiều khả năng loại trừ những khả năng khác. Việc thực hiện một cam kết liên quan đến sự hy sinh bản thân, tình nguyện tự-giới hạn mình, và cắt đứt đối với những khả năng trong tương lai. Như vậy, dường như không phải là thận trọng, khi thề hứa trung thành mà không có sự dè dặt. Tôi có thể hứa duy trì một mối quan hệ, mà không có nguy cơ phải phản bội chính mình không? Nếu những cảm giác của tôi thay đổi thì sao? Sự mạo hiểm cam kết khơi dậy nỗi lo lắng, vốn chỉ có thể đương đầu bằng lòng can đảm, và giải pháp để thúc đẩy những số phận tâm xa của tình yêu.

Vốn là một yếu tố của tình yêu, cam kết và những lời thề hứa không phải là những bản hợp đồng thuộc về thế giới của luật pháp, nhưng là những lời hứa chỉ có thể được thực hiện trong niềm hy vọng rằng nếu chúng ta vẫn trung thành, thì chúng ta có thể thu hoạch được hoa quả của tình yêu. Chúng là những lời phát biểu toàn tâm toàn ý về một ý định cùng nhau-tạo ra một tương lai mong ước, được tạo nên bằng việc nhận ra rằng phải mất nhiều năm với trải nghiệm chung, những ký ức được chia sẻ và những giấc mơ, để dệt nên được những câu chuyện về hai cuộc đời thành một câu chuyện riêng biệt, và vui hưởng phần thưởng của tình yêu vô hạn. Những cam kết có ý nghĩa xảy đến, sau khi những người yêu hoặc bạn bè đã phát triển sự hiểu biết sâu xa, đồng cảm, và

quan tâm lo lắng đối với nhau. Họ hiểu biết những lời hứa, không phải là một cú nhảy tuyệt vọng trong bóng tối.

Chắc hẳn thật là liêu lĩnh, khi hứa hẹn rằng chúng ta sẽ tiếp tục quan tâm lo lắng cho con cái, bạn bè, bạn đời, để rồi tự ràng buộc mình vào những tình trạng mà chúng ta không thể tiên đoán được. Nhưng bạn hãy xem xét mình sẽ trở nên ra sao, nếu không thề hứa! Một cuộc sống không có những cam kết, với lập trường chỉ trong một đêm, với những mối quan hệ mang tính cách thăm dò, và những ràng buộc giới hạn đều là một đảm bảo cho sự hồi hợt và cô độc. Việc vướng mắc vào những liên kết có thể ràng buộc chúng ta quá chặt chẽ vào người an ủi, nhưng cuộc sống mà không có sự liên kết thì cũng mong manh như sự bền vững giả tạo. Khi không có những cam kết và lời thề hứa tồn tại mãi mãi, thì vẫn có những sắp xếp, nhưng không có cuộc hôn nhân; có sự chăm sóc con cái, nhưng không phải là gia đình; có sự kết hợp, nhưng không có tình bạn; vẫn phát triển nhà cửa, nhưng không phát triển cộng đồng; có hiện tại, nhưng không có kỷ ức về quá khứ hoặc niềm hy vọng đối với tương lai; có tập hợp những kinh nghiệm, nhưng không có tinh thần hoặc linh hồn.

Lời thề hứa rằng chúng ta vẫn sẽ yêu thương người mà chúng ta đã chọn để yêu thương, dù họ trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn, giàu hơn hoặc nghèo khổ hơn, chính là kết quả của việc chấp nhận mỗi ràng buộc của tình yêu, như là điều gì đó cần được bảo vệ mãnh liệt, bởi vì khi không có sự bảo vệ này, thì cuộc sống của chúng ta sẽ không có sự liên tục, không có chiều sâu, không có bức tường thành chống lại tình trạng hay thay đổi của hoàn cảnh.

Một lời hứa không thể hủy bỏ là điều kiện tiên quyết đối với niềm đam mê một lòng một dạ. Tôi không thể hành động với niềm tin tưởng và sự từ bỏ, cho đến khi tôi quyết định rằng tôi sẽ đặt toàn bộ xung lượng của con người tôi vào quyết định tùy nghi của mình. Tôi chỉ trở thành

một con người hoàn toàn cam kết, khi tôi tự hứa hẹn, hứa trung thành, với bạn hữu, bạn đời, ơn gọi, nơi chốn, cộng đồng của mình.

Khi đến với tình yêu, chúng ta dần dần rèn luyện và củng cố yếu tố thuộc về ý chí. Từ ước muốn đến ý định được sinh ra; từ ý định đến một lời hứa; từ lời hứa đến một cam kết. Và có lẽ từ những cam kết được trung thành thực hiện, hai người có thể tiếp cận một điểm, nơi họ ước muốn trao đổi những lời thề hứa để được liên kết với nhau.

Việc thực hiện những lời thề hứa nâng cao cam kết, từ tính cách riêng tư thành công khai, từ thăm dò thành tuyệt đối, từ trần tục thành thiêng liêng. Theo truyền thống, những lời thề hứa trong hôn nhân không phải là giữa hai cá nhân, nhưng đó là những lời hứa được thực hiện trước sự hiện diện của gia đình và cộng đồng. Những bằng chứng của lời thề hứa hình thành bộ phận thứ ba trong mỗi quan hệ. Việc chúng ta thề hứa trung thành trong một nghi lễ chính thức và công khai chính là sự nhìn nhận rằng cuộc hôn nhân giữa một cặp vợ chồng chỉ có thể phát triển trong bối cảnh của gia đình, các bạn hữu và cộng đồng.

Theo truyền thống, những lời thề hứa được coi như thiêng liêng, bởi vì lời thề đối với tình yêu vô điều kiện cung cấp cho chúng ta nơi thiêng liêng duy nhất, chống lại những tàn phá của thời gian và những bi kịch bình thường vốn bao phủ cuộc sống con người. Tôi thề hứa rằng bất kể điều gì xảy ra, tôi vẫn có ý định sẵn sàng và quan tâm lo lắng.

Tuy nhiên, chúng ta thường thất bại. Những ý định tốt đẹp nhất, những cam kết chân thành nhất, những lời thề hứa thiêng liêng nhất không thể thu hồi khả năng rằng hai người vẫn sẽ đi tới một ngã ba đường, nơi tự thân tình yêu đòi hỏi họ ra đi. Thật đáng buồn, đôi khi, cần phải bỏ lại phía sau những cuộc hôn nhân sớm và những đôi bạn trẻ, khi họ đe dọa phá hoại tính toàn vẹn của con người mà chúng ta đang trở thành. Mặc dù sự tiến biệt, việc khước từ những lời thề hứa và li dị có vẻ

là nỗi đau khổ về những điều mất mát, và đáng tiếc về những điều có thể xảy ra, nhưng đôi khi vẫn cần thiết.

Năm 1971, sau 17 năm kết hôn, Heather Barnes Keen và Samuel McMurray Keen giải thoát nhau khỏi những lời thề hứa. Tôi không tin rằng họ đã phản bội nhau.

## **SỰ MÃU THUÃN: Đi vào Mảnh đất Tối tăm**

*Tôi nói có, khi bạn nói không,  
tôi chạy hết tốc lực, khi bạn mệt nhoài,  
tôi muốn, khi bạn không muốn,  
tôi có thể, khi bạn không thể,  
tôi nổi giận, khi bạn cứ nói huyền thuyên,  
tôi tăng lên, khi bạn giảm xuống,  
tôi đánh mất, khi bạn đạt được,  
tôi ngoằn, khi bạn nghoè,  
tôi ùa tới, khi bạn giảm sút,  
tôi dương, khi bạn âm,  
tôi đi ra, khi bạn đi vào,  
và ngược lại.*

Tất cả chúng ta đều biết rằng " *quá trình của tình yêu thực sự không bao giờ trôi chảy*" (hoặc tình yêu sai lầm, về vấn đề đó), nhưng chúng ta luôn luôn ngạc nhiên khi khám phá rằng chúng ta thề hứa tình

yêu bất tử không sớm hơn chúng ta đi vào Mảnh đất Tôi tắm. Chúng ta nghĩ rằng việc trao đổi những lời thề hứa sẽ tạo ra một thiên đường riêng tư của tình yêu, nhưng một khi bị khóa chặt vào "sau này mãi mãi", thì chúng ta khám phá sự thật cay đắng của Sartre rằng "địa ngục là những người khác". Nhiều cặp vợ chồng đã chung sống với nhau trước khi kết hôn, đều hoảng hốt khi nhận thấy mối quan hệ của họ thay đổi một cách triệt để từ lúc họ kết hôn.

Một khi chúng ta từ bỏ thái độ thăm dò, và khóa chặt cánh cửa vẫn luôn luôn bỏ ngõ, thì những động cơ của tình yêu liền thay đổi. Khi chúng ta không còn phải biểu diễn và trình bày con người dễ chịu của mình nữa, thì toàn bộ những gì chúng ta vẫn giữ trong phòng riêng liền xuất hiện. Tuần trăng mật kết thúc, khi chúng ta để cho "điều tồi tệ nhất" mà trước đây chúng ta vẫn che giấu nổi lên. Chàng nhận thấy khía cạnh tối tăm của tính cách hồn nhiên làm say mê của nàng chính là tính không chú ý bất cẩn của nàng đối với những chi tiết; nàng không thể quân bình được sổ kiểm tra, thường xuyên trễ hạn, và chỉ thỉnh thoảng quan tâm đến trật tự trong nhà. Nàng nhận thấy khía cạnh tối tăm nơi cách thức thẳng thắn và ý thức trách nhiệm của chàng chỉ là khuynh hướng hay phê phán, gia trưởng, và cố tìm cách kiểm soát mọi việc. Ngày này sang ngày khác, khi chàng đương đầu với tình trạng lộn xộn, còn nàng thì đương đầu với tính cách chuyên quyền, thì một loại mâu thuẫn mới bắt đầu tiềm ẩn vào mối quan hệ của họ. Cả hai người đều phát hiện tiếng nói 'không' đi đôi với tiếng nói 'có' của tình yêu.

NÀNG: Anh có yêu em không?

CHÀNG: Có chứ.

NÀNG: Anh có thích em không?

CHÀNG: Có và không.

NÀNG: Anh nói không nghĩa là gì?



CHÀNG: Em có nghĩ rằng mình luôn luôn đáng yêu không?

NÀNG: Khi nào thì em không đáng yêu?

CHÀNG: À, chẳng hạn, em không lên kế hoạch tốt mấy, vì thế, em thường đạt tới một thời điểm mà trong đó mọi việc đều áp đảo em, em trở nên điên cuồng, lao vào mọi chuyện một cách kích động, mất trật tự, và tiềm ẩn một cảm giác sợ hãi đối với tình huống. Nếu anh mạnh dạn đưa ra bất cứ đề nghị nào về một phương cách có hiệu quả hơn để tiến hành các việc, thì em lại bắt đầu đổ lỗi rằng anh chỉ trích, em cho rằng anh đang tìm cách kiểm soát em, và em trở nên lạnh lùng và rút lui. Anh nhận thấy những lúc như vậy em không hề đáng yêu.

NÀNG: Em không thuộc loại lên kế hoạch, và việc tổ chức không phù hợp lắm với em. Anh đã biết điều đó khi anh cưới em mà. Thế mà bây giờ anh lại thực sự thú nhận là anh không thích con người của em.

CHÀNG: Không. Theo thời gian, mối quan hệ của anh đối với ai quan hệ của em càng phức tạp hơn. Nếu anh muốn ở lại trên giường và làm tình vào buổi sáng, thì anh vui mừng là em không bị ép buộc về việc phải đứng giờ. Nhưng khi em cứ để cho anh chờ đợi, khi em đã hứa gặp anh lúc 3 giờ 30, thì sự vô trách nhiệm của em khiến anh phát cáu.

NÀNG: Tại sao anh lại cứ phải quá câu nệ thế?

CHÀNG: Điều này khiến em bực bội à?

NÀNG: Tất nhiên. Sẽ thú vị hơn khi ở với anh, nếu anh tự nhiên hơn và không quá cứng ngắc về việc phải đi theo những kế hoạch của anh.

CHÀNG: Như vậy, em đang thú nhận rằng em không thích anh khi anh có tổ chức và đạt hiệu quả.

NÀNG: Em không nói như vậy. Em thích tính hiệu quả của anh khi đến lúc phải làm thuế thu nhập, và em có ý kiến không rõ rệt nhất về

việc lưu hành đồng tiền ở đâu. Nhưng em không thích điều này khi chúng ta nghĩ rằng mình nên đi nghỉ hè, và anh có cả một bản danh sách những nơi chúng ta phải đi, và những việc chúng ta phải làm, giả thử để có một thời gian vui vẻ.

CHÀNG: Em có yêu anh ngay cả khi em không thích anh không?

NÀNG: Có chứ.

CHÀNG: Làm thế nào để em biết rằng mình vẫn yêu anh, khi em không thích anh?

NÀNG: Bởi vì em vẫn còn nhớ những lúc vui vẻ. Bởi vì em sẵn sàng làm việc để giải quyết các vấn đề của chúng ta, ngay cả khi điều đó không thú vị gì. Bởi vì em cảm thấy chúng ta đang trở nên những cá nhân rộng lớn hơn và tốt đẹp hơn nhờ mối quan hệ của chúng ta. Còn anh thì sao?

CHÀNG: Ngay cả khi anh nổi giận với em à? Anh không thể tưởng tượng cuộc đời anh mà không có em.

NÀNG: Như vậy thì tốt hơn và xấu hơn!

CHÀNG: Trong lúc tự nhiên và cứng nhắc ... Chúng ta có thì giờ để làm tình không?

NÀNG: Điều đó tùy thuộc vào ai đang giữ thì giờ.

CHÀNG: Hôm nay em giữ thì giờ, và anh sẽ giữ trật tự.

NÀNG: Vậy thì em sẽ có nhiều thì giờ.

Không phải lúc nào bạn cũng đều sẽ thích người mà bạn yêu. Hãy nghĩ đến điều đó. Người yêu của bạn sẽ có những thói quen và đặc điểm có thể dồn bạn vào chân tường. Những đứa con thiếu niên của bạn có thể sẽ khiếm nhã, đòi hỏi và thiếu quan tâm. Các bạn bè của bạn sẽ trở nên mập phì, thường lừa tặc, nhai trong khi há miệng, uống rượu quá nhiều, vay mượn tiền và quên trả lại.

Chúng ta làm thế nào để vẫn tiếp tục cam kết một cách sáng tạo, khi chúng ta không thích cá tính hoặc cách cư xử của người nào đó mà chúng ta yêu? Chúng ta làm thế nào để vượt qua được những lúc mình đang phản đối, bực bội, chán nản, đau lòng, thất vọng đối với bạn đời, con cái, bạn bè?

Chúng ta lý tưởng hóa tình yêu như là một sức mạnh liên kết, một dòng mơ ước lôi kéo chúng ta lại với nhau. Nhưng khi thả bè trên bất cứ dòng sông hoang dã nào, thì bạn sẽ nhận thấy rằng sau khi những thác ghềnh lôi cuốn bạn xuôi dòng, vẫn luôn luôn có một xoáy nước, dòng nước ngược, thúc đẩy bạn theo hướng ngược lại. Tình yêu có động lực liên quan đến sức mạnh và lực chống lại, thu hút và đẩy tới, có và không. Chúng ta thật dễ dàng ca ngợi sự kích thích của thần ái tình, khi thần này lôi cuốn chúng ta băng qua dòng nước trắng xóa, hướng tới đối tượng đối với mơ ước của chúng ta, nhưng chúng ta lại khó khăn hơn nhiều trong việc thừa nhận lực phản kháng, vốn thúc đẩy chúng ta xa cách khỏi người mà chúng ta cũng yêu thương.

Bạn hãy chú ý kỹ, và bạn sẽ nhận thấy rằng luôn luôn có sự căng thẳng giữa sức hút và sức đẩy. Những tính cách đối lập thì lôi cuốn nhau (và đẩy lùi). Chúng ta mơ ước và tự phòng thủ chống lại những đức tính mà mình còn thiếu. Do đó, Anatole France đã nói rằng những người yêu hay dao động giữa hai cặp thái cực của nỗi khao khát và sự khó chịu.

Và tất nhiên, sự vui thích và thu hút hầu như có thể hoàn toàn vắng mặt khỏi những kiểu yêu nào đó. Chẳng hạn, tôi có thể xúc động đến mức độ động lòng thương xót đối với người nào đó mà tôi không thích – một đứa trẻ hay quấy rầy, một phạm nhân, một kẻ thù, một người có nhân cách bị phá hủy do tệ nạn hoặc ma túy. Các bác sĩ, y tá, và các nhân viên xã hội thường xuyên dành sự chăm sóc yêu thương dịu dàng đối với các bệnh nhân và thân chủ. Và như bất cứ độc giả nào của cuốn *True Confessions (Những Thú nhận Thực sự)*, trong một đặc điểm khác, chúng ta có thể được lôi cuốn về mặt tính dục đối với người nào đó

mà chúng ta vừa không thích, vừa không ngưỡng mộ. Tính cách hóa học của sức hút và sức đẩy không kém phần phức tạp và kỳ lạ, so với tính cách hóa học của tính dục.

Trong thời gian một tuần thân mật với vợ con và các bạn bè của mình, tôi trải nghiệm được những cảm xúc thiên biến vạn biến, được xếp loại giữa mơ ước và lãnh đạm, đồng cảm và cô đơn, thỏa mãn và không thỏa mãn, chán ngán và ngưỡng mộ, đồng cảm ấm áp và nóng giận.

Tình yêu dày dặn không phải là một sự đơn điệu của cảm giác ưa thích đơn giản, nhưng là một sự hòa hợp cảm xúc, kể cả sự bất hòa và mâu thuẫn tư tưởng.

## **CHẤP NHẬN VÔ ĐIỀU KIỆN**

Tất cả chúng ta đều khao khát tình yêu không cân đo. Thậm chí khi đưa ra vấn đề mạnh mẽ hơn, thì chúng ta lại cảm thấy rằng bằng cách này hay cách khác, đây là quyền tự nhiên, hoặc ít nhất nhu cầu rõ rệt của chúng ta là được người nào đó, nếu không phải là tất cả mọi người, yêu thương một cách vô điều kiện. "*Giá mà bạn hiểu tôi, thì bạn sẽ yêu mến tôi mà không dè dặt*". Chúng ta thậm chí coi như mình có nhiều đức hạnh, ít tật xấu, và những nhu cầu của chúng ta đều hợp lý. Từ bên trong pháo đài của cái tôi, chúng ta quan sát thấy những người khác đều rất không hoàn thiện, đến nỗi một người thận trọng thì phải giới hạn cam kết và sự chấp nhận của mình, cho đến khi chính họ đã chứng tỏ rằng mình đáng yêu. Khi xem xét những bất toàn của người khác, tự nhiên tôi có thái độ nước đôi, nhưng khi xem xét những đức tính rất đáng ngưỡng mộ của tôi, thì tự nhiên người ta sẽ yêu mến tôi một cách vô điều kiện. Nói tóm lại, chúng ta đòi hỏi lòng tận tụy, nhưng chỉ đưa ra một bản hợp đồng có điều kiện.

Không phải là không phổ biến khi nghe thấy những cặp vợ chồng mới cưới sớm bị vỡ mộng, lúc khẳng định một cách tự tin về tình yêu vĩnh cửu và vô điều kiện của họ. Nhưng trên thực tế, dường như chỉ có một trường hợp mà trong đó, tình yêu vô điều kiện xảy đến một cách phổ biến ngay từ lúc khởi đầu của mối quan hệ – đối với con cái chúng ta. Trong nhiều nền văn hóa mà phép lịch sự và niềm hy vọng vẫn còn gây sôi nổi, đa số cha mẹ chào đón một đứa con với vòng tay mở rộng và tình yêu vô bờ bến. Giống như nhiều bậc cha mẹ, ngay lúc các con tôi sinh ra, tôi vẫn biết mà không hề thắc mắc rằng không hành động nào có thể có của chúng sẽ thay đổi được cam kết của tôi đối với chúng. Thông thường hơn là không, ngay cả khi điều tồi tệ nhất xảy ra, và khi lớn lên, nếu đứa con trở thành một tên tội phạm, thì tình yêu của cha mẹ vẫn không thay đổi.

Ngoại trừ lòng tận tụy của cha mẹ, khi tình yêu vô điều kiện tồn tại, thì nó thường phát triển sau khi phát hiện tính cách bất toàn của người yêu, và nhận ra sự mâu thuẫn của chúng ta. Tình yêu không xảy đến như tại Hollywood, khi cuối cùng chúng ta nhận thấy rằng người tình hoàn hảo, nhưng là khi với sự khiêm tốn và lòng thương xót, chúng ta nhận ra rằng bạn và tôi đều là những phần nhỏ chỉ có thể được tạo nên toàn thể nhờ tình yêu. Trong việc tìm kiếm người yêu hoàn hảo, những người lãng mạn bị chỉ trích là thường xuyên thất vọng, bởi vì thật nghịch lý, tình yêu vô điều kiện chỉ chiêu cố những ai vẫn ý thức về những bất toàn luôn luôn tái diễn của họ. Những người thực tế đều biết rằng chọn lựa duy nhất mà chúng ta có được, chính là yêu thương những người lân cận quanh co bằng tấm lòng quanh co của mình.

Tình yêu giải thoát chúng ta khỏi sự lệ thuộc u ám của mình vào giấc mơ không thể đạt được về sự hoàn hảo, và cho phép chúng ta trở nên bất toàn một cách hoàn hảo, thiếu sót một cách tốt đẹp, sai sót một cách tinh tế, đúng là những con người xương xẩu.

Vốn hiềm hoi và bình thường như nó vẫn vậy, tình yêu vô điều kiện hoàn tất cuộc cách mạng thực sự duy nhất đối với các vấn đề của con người, bởi vì chỉ duy nhất tình yêu biến đổi được tâm hồn, đảo lộn những luật lệ “bình thường” đối với lối cư xử mang tính xã hội và chính trị, và thay đổi hợp đồng xã hội. Trên thực tế, những điều chúng ta đã đi đến chỗ coi như “*tình trạng bình thường của vấn đề*” lại là một hệ thống những mối quan hệ con người, dựa trên thói đa nghi vẫn minh và cơ bản không tin tưởng. Cả tâm hồn lẫn tình trạng đều được cấu trúc dựa trên mỗi hoài nghi triệt để đối với những người khác. Những cơ cấu phòng thủ của chúng ta về mặt tâm lý và cơ sở quân sự đều có chung giả định tạm thời, rằng những người khác đều không đáng tin tưởng và nguy hiểm. Và quả thật họ thường như thế. Luôn luôn có đủ tội lỗi trên thế giới, để rồi biến tình yêu thành một rủi ro khủng khiếp.

Chỉ trong những trường hợp hiềm hoi, khi một nhà lãnh đạo như Gandhi và Martin Luther King, Jr, xuất hiện, thì tình yêu mới trở thành một nguyên tắc hành động về mặt chính trị, và thay đổi nền tảng hành động, từ không tin tưởng thành tin tưởng, từ giả định rằng “họ” có ác ý, đến giả định rằng “họ” giống như “chúng ta”.

Trong cuộc sống riêng tư, hàng triệu cá nhân bình thường vẫn biến đổi những mối quan hệ liên bản vị của họ, bằng cách thực hành sự tin tưởng triệt để. Và rồi niềm hy vọng trở nên một dự báo hoàn thành ước nguyện của chính mình. Bạn hãy hành động như thể những người khác đều cơ bản được vận động do thiện ý, và bạn sẽ khơi dậy được nhiều thái độ ân cần tử tế hơn là sự thù địch. Giả thử thái độ tin tưởng biến đổi chúng ta, nhờ một quá trình tâm lý và giải trừ quân bị. Lời hứa cuối cùng của tình yêu vô điều kiện là khi chúng ta chấp nhận và được những người khác chấp nhận, chúng ta không còn cần phải biểu diễn để đạt được tình yêu, hoặc để tự phòng thủ khỏi những người khác nữa. Nếu hiềm khi đạt được tình yêu “hoàn hảo” này, mà Thánh Phaolô đã

khẳng định là “loại trừ nỗi sợ hãi”, thì mặc dù vậy, tình yêu này vẫn là ngôi sao Bắc đẩu hướng dẫn cuộc hành trình của chúng ta.

## THỰC HÀNH CAM KẾT

- Hãy tưởng tượng một tỉ lệ cam kết đang leo thang, mà mức độ thấp nhất của nó tiêu biểu cho loại cam kết mà bạn có đôi với một công việc tình cờ hoặc sự quen biết xã hội, và mức độ cao nhất của nó là những lời thề hứa và sự chấp nhận vô điều kiện vốn tồn tại trong một cuộc hôn nhân và gia đình lý tưởng. Hãy lập biểu đồ về tầng lớp những cam kết của bạn. Hãy bắt đầu bằng cam kết hời hợt nhất – những thỏa thuận và hợp đồng mà bạn thực hiện với những người quen biết và cộng tác -, và làm việc theo cách thức của bạn, cho đến mức độ cao nhất.
- Bạn đã tự cam kết điều gì và với ai? Những người nào? Các tổ chức nào? Công việc nào? Nơi chốn nào?
- Những điều kiện gì không được nêu lên trong các mối quan hệ thân mật của bạn? Hãy điền vào chỗ trống: “Tôi sẽ tiếp tục yêu thương bạn, nếu...”.
- Bạn đã từng cam kết mà không dè dặt hoặc hạn chế đối với ai?
- Đối với bạn, ai có giá trị hơn so với hạnh phúc ngay tức khắc và tư lợi? Bạn sẽ hy sinh thì giờ, sức khỏe, cuộc đời của mình cho ai?
- Đối với bạn, những lời hứa, cam kết, và tình yêu vô điều kiện của ai phong phú hóa cuộc đời bạn?
- Bạn hãy bắt đầu hợp lực giải quyết đối với người yêu, bạn hữu, hoặc bạn đời của mình, để tự giác ngộ trước sự hiện diện của

nhau. Hãy để cho những vết sẹo và mụn cóc của bạn bộc lộ. Hãy chia sẻ nỗi tức giận, đau khổ, thất vọng, sợ hãi, hoài nghi đối với bản thân, sự tham lam của mình. Những người yêu tiến bộ đều biến đổi được những vết sẹo thành những dấu vết xinh đẹp, nhờ thực hành sự chấp nhận.



## Chương 13

### ĐỒNG-SÁNG TẠO:

### Khả năng Sinh sản và Sinh hoa Kết quả

\* \* \*

*Những người yêu bắt đầu bằng cách vui đùa gần bờ biển, trong dòng nước cạn của ước muốn, nhưng dòng thời gian lại lôi cuốn họ về phía những chiều sâu của đại dương, trong đó, bí ẩn của sự hiện hữu, tự do và tạo dựng sâu tới 10.000 sải.*

- SANDOR McNAB -

## NGÀY THỨ TÁM CỦA CUỘC TẠO DỰNG

Trong suốt hai thập niên, chúng tôi đã từng có một cuộc hôn nhân nồng nàn và nguội lạnh, tình trạng xung đột của những điều trái ngược và sự hài hòa của những điều trái ngược. Trong những điều kiện tốt nhất, chúng tôi bổ sung cho nhau; khi tồi tệ nhất, chúng tôi vẫn là những người xa lạ và đối thủ nhìn nhau từ những phía khác nhau của dòng sông. Một cách định kỳ, chúng tôi thúc đẩy cuộc xung đột với cường độ thấp, bùng nổ thành cuộc đấu tranh công khai, cho đến khi chúng tôi có thể điều đình một cuộc đình chiến, chấm dứt những chuyện thù địch, và để cho con sư tử và con cừu nằm chung với nhau. Chúng tôi đã ly thân hai lần, với ý định kết thúc cuộc hôn nhân của mình, nhưng chúng tôi thất bại trong việc li dị, và kết luận rằng chúng tôi vẫn cùng nhau trở nên tốt đẹp hơn và tồi tệ hơn. Vì thế, khi một người bạn tình cờ mà chúng tôi đã không gặp nhiều năm qua hỏi chúng tôi: "*Hai bạn vẫn còn sống chung với nhau chứ?*", thì chúng tôi trả lời: "*Không, chúng tôi thôi nhau rồi*". Dường như chúng tôi đã lăn một tảng đá vào khu vườn của chúng tôi mà không ai trong chúng tôi có thể lăn nó ra được.

Điều gì giữ chúng tôi lại với nhau? Rõ ràng là những điều: một sự pha trộn những yếu tố khác nhau của tình yêu; chúng tôi chia sẻ một đứa con, một mái nhà, và những thú vui thể xác và tinh thần; và chúng tôi đã quen với khuôn mặt của nhau. Nhưng bên dưới những thỏa mãn bề mặt, sự liên kết sâu xa nhất của chúng tôi bao gồm cả ngàn những cái rễ con xanh tươi vô hình, mỗi kết quả của sự thay đổi nhỏ mà chúng tôi đã trải qua đều như là kết quả từ những hoạt động tương tác của chúng tôi. Hết sức dần dần, chúng tôi học hỏi từ nhau, bao quát được sự khôn ngoan và niềm đam mê của con người xa lạ lẫn quen thuộc, vừa là người yêu, vừa là thầy dạy, và phát triển rộng lớn hơn và ân cần hơn. Giống như hệ sợi được chôn vùi nâng đỡ những cây nấm đang mọc dường như độc

lập, mỗi cái rễ con đều giữ cho niềm hy vọng được sống động, và nuôi dưỡng một tình yêu chung.

Qua mấy thập niên thực hành nghệ thuật khó khăn của cuộc hôn nhân, chúng tôi đã phát triển quen thuộc với chu kỳ của cái chết và sự sống lại của niềm đam mê. Ngay khi ngọn lửa của cơn tức giận đe dọa làm cho mọi sự hư hại, thì người chịu sức nóng lại ngo nguậy từ bên trong đồng tro tàn, và bắt đầu một cuộc sống mới. Niềm vui trở lại. Tình yêu lại lập chúng tôi.

Một cuộc hôn nhân đang diễn ra là một thử thách gặt gao mà trong đó, hai người thường xuyên được tái cấu trúc và tái tạo. Như Wendell Berry đã nói trong bài thơ "The Dance (Điệu nhảy)":

*Đối với những người không thay đổi, thì thời  
gian không trung thành.  
Nhưng chúng ta vẫn kết hợp cho đến chết, và kết hợp  
để thay đổi.*

## **SỰ KẾT HỢP CỦA TÌNH YÊU VÀ TÍNH SÁNG TẠO**

Tình yêu và tính sáng tạo quấn vào nhau vượt khỏi khả năng tách rời. Khi loại trừ tính sáng tạo khỏi tình yêu, thì toàn bộ những điều bạn để lại là một cái vỏ trống rỗng của tính đa cảm, và một cốt lõi cứng rắn của sự lệ thuộc sống bám. Dưới hình thức khác, tình yêu vẫn có thể tồn tại mà không có một hoặc nhiều yếu tố hơn mà chúng ta đã từng xem xét tới mức đó – sự say mê, mơ ước, hiểu biết, tưởng tượng, xúc động, đồng

cảm và những yếu tố còn lại – nhưng không phải là tính sáng tạo, sự tái tạo, và đồng-sáng tạo.

Thật vậy, theo truyền thống, tình yêu và tính sáng tạo đã từng được nhìn nhận như là những hình thức của sự phẫn khởi hoặc say sưa mang tính cách thần thánh. Trong cả hai trường hợp, điều gì đó thiêng liêng hoặc giống như thần linh xâm nhập, truyền cảm hứng, và chiếm hữu chúng ta. Chính nhờ sự gắn gũi này, mà dòng tình yêu và tính sáng tạo tuôn trào theo cả hai cách thức. Tình yêu khuấy động tính sáng tạo, nhưng sự đồng-sáng tạo cũng khuấy động tình yêu. Đó là lý do tại sao một nơi làm việc sống động, một mái trường, một dự án xây dựng, một cuộc họp kín của hoạt động chính trị, nơi mọi người đều được liên kết trong một nỗ lực sáng tạo, chính là một nơi thích hợp hơn nhiều, để các bạn hữu và người yêu tiềm năng gặp gỡ nhau, so với một quán rượu, hoặc một cuộc đi chơi biển.

Để hiểu được sự kết hợp bền vững này giữa tình yêu và tính sáng tạo, chúng ta hãy quan sát một tiếng nổ nhỏ, một sự sáng tạo nhỏ – hợp đồng đơn giản và phổ biến để tạo ra một phép ẩn dụ, trường hợp này là trong bài thơ của Ralph Hodgson:

*Hỡi thời gian, anh bạn già dân Gypsy,  
phải chăng bạn sẽ không ở lại,  
báo cho đoàn lũ hành của bạn,  
chỉ trong vòng một ngày?  
Tất cả những điều tôi sẽ mang lại cho bạn  
Phải chăng bạn sẽ là khách của tôi?  
Mấy cái chuông dành cho con ngựa của bạn  
bằng bạc, loại tốt nhất.  
Những người thợ bạc*

*sẽ đ ánh cho bạn  
một chiếc nhẫn vàng lớn;  
nhưng con công sẽ cúi chào bạn,  
mấy chú bé ca hát.  
À, và những cô gái ngọt ngào  
sẽ quàng hoa cho bạn bằng Tháng Năm  
Hồi thời gian, anh bạn già dân Gypsy,  
tại sao lại cứ vội vàng thế?*

Tình yêu và tính sáng tạo đều có chung điều này: Mỗi thứ đều liên quan đến những thực thể riêng biệt đang đến với nhau – những ý tưởng của con người – bằng một cách thức chúng trở thành điều gì đó còn hơn cả trong lúc cô độc.

Trong bài thơ của Hodgson, một ông già dân Gypsy bắt đầu giao chiến với bí mật của thời gian, đưa ra một phép ẩn dụ không thể quên được. Giữa những khớp thần kinh, thật sâu bên trong cái lỗ đen ở không gian nội tâm, mà chúng ta gọi là tâm trí, có một tiếng nổ nhỏ, và một thế giới mới của ý nghĩ trở thành hiện hữu. Và nếu bạn chú ý đến ông già dân Gypsy, mà mái nhà duy nhất của ông ấy là đường phố, thì bạn sẽ không bao giờ bị xúi giục nghĩ rằng “*thì giờ là tiền bạc*”.

Chính thực tại không thể đặt tên này mà trong đó chúng ta sinh sống, chuyển động, và có sự hiện hữu của mình, có thể được gọi là một vũ trụ Gypsy. Vũ trụ có một và duy nhất của chúng ta luôn luôn trên đường đến nơi khác nào đó, chuyển động, thay đổi, tiến triển, sáng tạo và được sáng tạo từ đâu và đến đâu, chúng ta không biết. Chỉ duy nhất sự ổn định là đang tiến triển; trạng thái cân bằng duy nhất của nó vẫn chuyển động; sự tồn tại duy nhất của nó là đang trở thành.

Tương tự như vậy, tình yêu vẫn thay đổi liên tục. Ngày mai, nếu bạn và tôi cũng vậy, như chúng ta vẫn thế hôm nay và hôm qua, thì chúng ta đã trượt khỏi vương quốc của sự trở thành, ra khỏi bàn tay của Thiên Chúa hằng sống, ra khỏi đoàn lữ hành của tình yêu đang di chuyển. Trong vương quốc của tình yêu, luôn luôn cùng thời gian – ngày thứ tám của cuộc tạo dựng.

## **NHỮNG ĐỨA CON CỦA TÌNH YÊU**

Nếu từ tình yêu đến cuộc tạo dựng chỉ là một cú nhảy, thì chỉ là một cú nhảy nhỏ từ sinh hoạt tình dục đến việc tạo dựng.

Triết gia Freud đã dạy cho chúng ta rằng bất cứ điều gì đều có thể là một phép ẩn dụ đối với sinh hoạt tình dục. Trong những giấc mơ, tháp chuông nhà thờ có thể là một bức tượng dương vật, và một cái hang, một tử cung được che đậy cách khéo léo. Đối với ông, dường như không bao giờ xảy ra rằng điều ngược lại cũng có thể có thật - sinh hoạt tình dục có thể là một phép ẩn dụ đối với điều gì khác. Chẳng hạn, sự sáng tạo.

Bạn hãy nghĩ đến điều này. Ngay từ đầu, sinh hoạt tình dục là trò chơi và thú vui, giống như trong bóng tối. Hầu hết thời gian, người ta không nằm với nhau với bất cứ ý định có ý thức nào để làm bất cứ điều gì ngoài việc làm tình. Họ không có ý định liên kết, tạo nên tâm hồn, thì hành sự kết hợp của những con người trái ngược, thực hiện một sự kết hợp giả tạo giữa những nguyên mẫu nam giới và nữ giới, hoặc bất cứ điều gì giống như vậy. Họ chỉ đang trải qua một thời gian vui vẻ, đắm chìm trong thú nhục dục. Có lẽ theo sau niềm hạnh phúc của họ.

Sau đó, nhanh chóng như trạng thái cực khoái, toàn bộ cách tính toán của tình yêu thay đổi. Đột nhiên, Dolly và tôi, và một đứa trẻ tạo thành ba người. Bất kể chúng tôi hiểu biết rõ những sự kiện của cuộc đời

và các phương pháp thụ thai, bất kể chúng tôi có thể khao khát một đứa con nhiều đến đâu, việc thụ thai vẫn làm cho chúng tôi kinh ngạc. Đôi khi, trong sự trọn vẹn của tình yêu, người đàn ông và phụ nữ có thể trở nên ý thức về ý định phát sinh, trước hết, trong việc tạo ra một đứa trẻ vốn hiện diện một cách vô thức trong ước muốn tính dục của họ. Nhưng bất kể chúng ta có chọn lựa để nhận thức về ý định tạo thành vốn nằm ở trung tâm của sinh hoạt tình dục hay không, thì điều này vẫn là một sự việc cơ bản của tự nhiên. Điểm chủ yếu là: Sinh hoạt tình dục giữa người đàn ông và người phụ nữ chính là việc cày bừa và trồng trọt, gieo giống, sự từ bỏ của hai cơ thể trong việc sinh ra một đứa con. Niềm đam mê tính dục sâu xa nhất của chúng ta phát sinh từ cố gắng của chúng ta, trong việc chuyển giao món quà tặng của cuộc sống mà chúng ta đã nhận được. Sinh hoạt tình dục là một cố gắng để tiếp tục sự trải nghiệm của con người, một thôi thúc để tạo dựng.

Nhưng ở đây, chúng ta phải cứng rắn tách biệt sự kiện thuộc về sinh học khỏi phép ẩn dụ, con cái theo nghĩa đen và con cái thực sự. Sinh hoạt tình dục có thể là cách thức của Cha Thiên nhiên, để đánh lừa chúng ta trong việc tham gia vào bi kịch đang diễn ra của việc tạo dựng, nhưng điều này không có nghĩa là lúc nào chúng ta cũng đều bị lừa gạt. Những sức ép về dân số và gánh nặng nuôi nấng một gia đình trong hoàn cảnh khó khăn vẫn thế, nên chúng ta được khuyên là nên cố gắng đánh lừa Thiên nhiên trong hầu hết mọi lúc. Nhưng việc ngừa thai chỉ nên nhằm ngăn chặn việc sinh ra một đứa trẻ. Một cặp đang yêu nhau, thuộc bất cứ cách kết hợp nào, chỉ sống trong hành động đang diễn ra của việc đồng-tạo dựng – tạo dựng hướng tới tương lai – tạo ra giá trị nào đó còn hơn cả tổng cộng của hai con người riêng biệt.

Đứa con của tình yêu vừa là sự kiện, vừa là biểu tượng, kết quả theo nghĩa đen của sự kết hợp tính dục và một phép ẩn dụ của tính sáng tạo vốn là một yếu tố trong tất cả những tình yêu thực sự. Nguyên tắc chỉ đạo của tình yêu, tính sáng tạo và niềm hy vọng cùng nhau đến trong lời

loan báo: “Một đứa trẻ chào đời vì chúng ta”. Tất cả những hình thức của tình yêu đều làm cho chín mùi và tự chứng tỏ là chính đáng, nhờ kết quả của tình yêu trong việc cho ra đời điều gì đó – không nhất thiết một đứa con máu thịt – tiến tới trong tương lai.

## **TÁI TẠO: Tình yêu như là Lý do của Cuộc chơi**

Tạo dựng một phần là công việc nặng nhọc và đổ mồ hôi, cam kết và gắn bó với việc tạo dựng thông qua lòng trung thành. Nhưng một phần khác lại là cuộc chơi và thiếu nghiêm túc. Để thể hiện tình yêu, thì phải kết hợp tinh thần nghiêm túc với tinh thần hài hước.

Một lúc và đồng thời, tình yêu tái tạo bản thân và người khác thông qua niềm khoái cảm và tiếng cười. Khi tôi chơi với con cái, nói chuyện với bạn bè, vui đùa với người yêu của mình, thì ranh giới giữa việc cho và nhận tan biến.

Anh bạn Sol của tôi vẫn đau khổ từ một cuộc hôn nhân bị thất bại và vài chuyện tình lãng mạn vỡ mộng, và tự cách ly mình để khỏi bị thất vọng thêm bằng một kiểu yếm thế - Woody Allen, tâm trạng tự ti. Nhưng khi anh nói về việc nuôi nấng đứa con gái của mình, thì vẻ mặt của anh lại hoàn toàn thay đổi: *“Con gái tôi là điều tốt đẹp nhất đã xảy đến với tôi trong toàn bộ cuộc đời tôi. Chỉ việc được ở với nó, chuẩn bị bữa tối, hoặc đưa nó đến trường vào buổi sáng là một niềm vui thuần khiết”*. Khi anh nói, bạn có thể nhìn thấy sự biến đổi diễn ra trước mắt bạn. Khóe miệng xệ xuống của anh nhô lên thành một nụ cười mỉm, đôi mắt anh long lanh, khuôn mặt anh dịu đi, giọng nói anh mất đi khía cạnh châm biếm của nó, và bắt chắp bản thân, anh trở thành một con người mới, được ở trong niềm hy vọng.



Đó là một mùa đông khắc nghiệt. Tôi đang chịu đựng tình trạng nhẹ của nỗi buồn chán về sự hiện hữu, gây ra không bởi điều gì trầm trọng hơn là những tác động từ từ của tuổi tác, sự xâm phạm của cái chết, và bi kịch của thể giới. Anh bạn Jim của tôi có những vấn đề thực sự, sức khỏe xấu và bị phẫu thuật tim nhân tạo ba lần. Chúng tôi đến với nhau để cảm thương cho nhau, như chúng tôi vẫn thường xuyên làm suốt 25 năm cuối của thế kỷ qua. Từ lâu trước đây, chúng tôi rơi vào thói chòng gheo chế giễu mà những người bạn đàn ông vẫn thường hay làm đối với nhau. Chúng tôi cường điệu nỗi đau khổ của mình, phá bĩnh và than thở về thể giới, đưa ra những nhận xét coi thường nhau, nhái lại thói tự cho mình là đúng đắn của chúng tôi, biến những sự kiện bi kịch thành hài kịch. Khi chúng tôi càng lúc càng chìm sâu vào tâm trạng rầu rĩ, thì cường độ vui nhộn lại càng lúc càng cao. Một lời châm biếm này đưa đến một lời châm biếm khác, cho đến khi chúng tôi bị lạc mất trong vòng xoáy của lối nói lém lỉnh vô nghĩa, và khi cạnh sườn của chúng tôi bị nhói đau vì tiếng cười, thì mỗi chúng tôi đã được giải thoát khỏi gánh nặng của bản thân, và được tái tạo nhờ bí tích của niềm hân hoan.

Theo thần thoại đạo Hindu, thì thể giới là một biểu thị của leela – cuộc chơi thần thánh. Và nhà sử học Hà Lan Johan Huizinga còn xác nhận rằng loài người nên được gọi là Homo ludens – sinh vật ham vui đùa. Tôi hoài nghi rằng bất cứ ai đã đặt ra cụm từ “*sự tưng thiêu là mẹ của phát minh*” là một công cụ mờ đục, họ đã quên rằng những thiết bị cơ khí đã từng được sử dụng để đưa ra những đồ chơi, trước khi chúng được đưa vào những “nhà máy tẻ bại” của Anh, và thuốc súng đã từng được sử dụng để làm pháo trong những buổi lễ, trước khi nó được tạo ra để mang lại cho chúng ta thêm tiếng nổ cho cuộc chiến đô la. Ở bất cứ mức độ nào, tình yêu dạy cho chúng ta rằng niềm vui là cha của tính sáng tạo, và sự ham thích là mẹ của phát minh.

Đồng thời với việc tái tạo những con người riêng biệt, tình yêu còn tạo ra một thực thể thứ ba – còn hơn cả tổng cộng những phần tử của

nó. Mỗi tình bạn hoặc mỗi cuộc hôn nhân đều là một sự chống đỡ gấp đôi bên ngoài nền tảng nhỏ của nó. Các cặp vợ chồng thành công đều biết rằng cùng nhau, họ thực hiện những thỏa hiệp (những lời hứa chung), và một cách cá nhân, họ thực hiện những hy sinh để cùng tạo ra một mối quan hệ lâu dài. Trong những lúc khủng khiếp, khi một hoặc cả hai người bị cảm dỗ để li dị, thì chính sức mạnh của mối quan hệ hơn là niềm vui được sống bên nhau, có thể cung cấp sự ổn định để khắc phục khủng hoảng.

Dần dần, mối quan hệ yêu thương bắt đầu chiếu tỏa một dải năng lượng, một môi trường tạo nên những vòng tròn đồng tâm của sự chuyên trò, thuộc về, hỗ trợ, và chăm sóc, và điều này mở rộng vượt khỏi nó thành nhiều hướng, giống như những thân cây cá nhân được trồng bên cạnh nhau, tạo ra một môi trường sinh thái rừng. Một cặp vợ chồng cho ra đời một đứa con, một gia đình xuất hiện, hai thị tộc và mạng lưới bạn bè nổi lên, và những gì khởi đầu như một công việc riêng, bắt đầu hình thành một mối quan hệ làm gia tăng mức độ đa dạng của tình yêu.

Mối quan hệ yêu đương luôn luôn mang tính cách hiệp lực – một hành động của những thực thể riêng biệt mà trong đó, hiệu quả lớn hơn tổng cộng của hai người. Điều này thường tạo ra một công việc chia sẻ. Marie và Pierre Curie giải mã được bản chất phóng xạ của chất radium. Richard Rodgers và Lorenz Hart viết được hàng trăm bài hát. Một người cha, hai người con trai và một người con gái tạo thành một gia đình hoạt động xiếc nhào lộn, và nghệ thuật dàn dựng điệu múa ba lê của họ rất duyên dáng, phức tạp và chính xác, đến nỗi họ chuyển động như một thực thể độc nhất. Một gia đình Do Thái tổ chức các gia đình khác để dồn vào thành những người buôn bán thuốc bên ngoài vùng lân cận của họ. Trong bài toán của tình yêu, một cộng một luôn luôn bổ sung để tạo nên nhiều hơn hai.

## LÒNG TRUNG THÀNH SÁNG TẠO:

### Cuộc Trắc nghiệm của Tình yêu

Việc hiểu biết mối liên hệ giữa tình yêu và tính sáng tạo tỏa ra ánh sáng nào đó về một trong những câu hỏi đau lòng nhất mà những người yêu vẫn đương đầu. Hầu hết những mối quan hệ thân mật đều đạt tới trạng thái bình ổn – những lúc nhạt nhẽo, những đầm lầy của nỗi chán nản –, lúc dường như vô vọng hoặc có hại nếu tiếp tục. Khi nào chúng ta nên chấm dứt cố gắng và kêu gọi từ bỏ nó? Nói lời tạm biệt? Chấm dứt một tình bạn? Từ bỏ những lời thề hứa của mình? Li dị? Không thừa nhận gia đình khó khăn của mình?

Tình yêu có thể chết đi và không trở lại nữa. Hoặc những điều có vẻ trung thành lại có thể phản bội chính mình và những người khác. Nhân danh tình yêu, nhiều người vẫn giữ lại những mối liên kết có hại, duy trì những cuộc hôn nhân lừa dối và những gia đình không mang tính cách xây dựng. Khi nào lòng trung thành trở thành một nhược điểm?

Rõ ràng, sức mạnh nơi mối quan hệ thân mật nằm ngoài phạm vi tình yêu và tính sáng tạo của nó. Những ràng buộc mà chúng ta hình thành có thể giải thoát hoặc cầm tù chúng ta, phá hủy hoặc tái tạo chúng ta. Vốn lời cuốn nhau một cách tiền định, ràng buộc bằng hóa chất epoxit, những người yêu bất hạnh, từ Romeo và Juliet đến Bonnie và Clyde, đều rơi vào một hình thức sở hữu lẫn nhau, giống như một kiểu quý mến cuồng tín. Các hội viên băng đảng mang lại một ý thức mạnh mẽ đối với sự thuộc về, vốn phá hoại tính toàn vẹn mỏng manh nơi các thành viên của băng đảng. Các nhóm người nghiện rượu cũng vậy.

Gabriel Marcel là một trong vài triết gia đã khai thác mối liên kết giữa tính sáng tạo và lòng trung thành. Ông nói rằng thật là tai hại khi đồng nhất lòng trung thành chỉ với sự kiên định và nhất quyết thực hiện

sát nghĩa những lời hứa đã được đưa ra. Khác xa một kiểu trì trệ, lòng trung thành liên quan đến một cuộc đấu tranh tích cực và liên tục chống lại sự xơ cứng của thói quen.

Khi mối quan hệ đã trở nên suy tàn, thì thật là tội ác khi vẫn trung thành chỉ vì một sự bắt buộc hoặc một lời hứa đã từng được đưa ra trong sự tin tưởng tốt đẹp. Chúng ta thường phản bội cả bản thân lẫn những người khác, bằng cách vẫn bám lấy những cam kết thật lâu sau khi chúng đã ngừng sáng tạo, do trì trệ, e sợ điều chưa biết, và thói quen oán giận. Một cuộc hôn nhân hoặc tình bạn có thể tan rã thành một cơn nghiện được chia sẻ, một thói quen xấu mà không ai có can đảm phá tan.

Lòng trung thành có hại tạo ra một mối quan hệ hợp đồng của sự lệ thuộc vào nhau đầy sợ hãi và thù địch, trong đó, sự che giấu, cạnh tranh, oán giận, trả đũa và xa lánh càng phát triển mạnh mẽ hơn mỗi năm, và lan ra bên ngoài để tiêm nhiễm gia đình và bạn bè. Có lẽ danh xưng đúng nhất đối với loại mối quan hệ ăn bám này là sự liên kết phá hoại. (Thuật ngữ phổ biến cùng-lệ thuộc bị lẫn lộn, bởi vì tình thân mật lành mạnh luôn luôn liên quan đến một hình thức sống động của sự lệ thuộc vào nhau).

Cuộc trắc nghiệm xem chúng ta có nên gọi một mối quan hệ là tình yêu hay không là mối quan hệ này có mang tính cách tái tạo và đồng-sáng tạo hay không. Lòng trung thành sáng tạo thiết lập một mối quan hệ mở rộng, trong đó, việc thực hành tất cả những yếu tố của tình yêu mà chúng ta đã xem xét càng phát triển mạnh mẽ hơn mỗi năm, và lan ra các cặp vợ chồng, để phát sinh một cộng đồng chăm sóc, bao quát cả gia đình, bạn hữu và những người xa lạ.

## **THỰC HÀNH TÌNH YÊU ĐỒNG-SÁNG TẠO**

- Để đạt được một cách đo lường gần đúng xem mối quan hệ tình yêu của bạn mang tính cách sáng tạo hoặc phá hoại, thần ái tình liên kết bạn với những người khác thuộc về thiên đàng hoặc ma quỷ, bạn hãy xem xét mối quan hệ nào hướng tâm và mối quan hệ nào ly tâm. Mối quan hệ nào xoay bạn thành những vòng tròn rộng lớn hơn, và mối quan hệ nào lôi kéo bạn vào những vòng tròn nhỏ hơn?
- Đối với ai bạn cảm thấy rộng lớn, mở rộng, gan dạ, có năng lực, sáng tạo, quảng đại, khi liên hệ với những khả năng và khuynh hướng sáng tạo của mình?
- Nếu hành động làm tình của bạn đưa đến việc sinh ra một đứa trẻ, thì bạn đã nuôi dưỡng và hướng sự đồng-sáng tạo của mình một cách trung thành và sáng tạo như thế nào?
- Những mối quan hệ thân mật nào của bạn mang tính cách tiêu khiển và đổi mới? Mối quan hệ thân mật nào làm kiệt sức?
- Bạn cùng với ai tạo ra những đứa con mang tính cách ẩn dụ?

## Chương 14

### SỰ QUÝ MẾN: Tình yêu Đáng Kinh ngạc

\* \* \*

*Hãy tin tôi, nếu tất cả những sắc đẹp trẻ trung đáng yêu đó  
mà hôm nay tôi vẫn ngắm nhìn một cách rất trù mến,  
mai đây đều phải thay đổi và tan biến trong cánh tay tôi,  
như những món quà tặng tưởng tượng đang phai mờ,  
thì bạn vẫn sẽ được quý mến như lúc này bạn đang được.  
Hãy để cho sự duyên dáng của bạn mờ nhạt như nó sẽ như  
vậy, và chung quanh sự tàn phá đáng yêu, mỗi mơ ước của  
tâm hồn tôi  
vẫn sẽ quần quanh chính nó một cách thật xanh tươi.*

- THOMAS MOORE -

## **CẢNH TUƠNG: Quyền được Quý mến Không thể Chuyển nhượng**

Vài năm trước đây, một phụ nữ đã nói với tôi về tình trạng trì trệ và thiếu lòng tự trọng của mình. Chị giải thích bằng một giọng rất xúc động: *"Vấn đề của tôi là tôi đến từ một gia đình vận hành khác thường"*.

Tôi nói: *"Tôi không thích câu nói rập khuôn này. Những máy móc vận hành hay không. Người ta yêu, ghét, hy vọng, thất vọng, đau khổ, đụng chạm, ôm hôn, tươi cười, khóc lóc, phá hoại, tạo dựng, làm việc và cảm thấy hàng triệu điều khác. Nhưng họ không 'vận hành'. Xin vui lòng sử dụng một từ khác để cho tôi biết điều chị muốn nói"*.

Chị ta nói: *"Tôi không bao giờ được quý mến"*.

Tôi hỏi: *"Chị có bị đánh đập, hoặc bị lạm dụng về mặt tình dục, hoặc về mặt lời nói hoặc bị phớt lờ không?"*.

*"Không. Vấn đề là tôi đã từng được thưởng và khen ngợi mỗi khi tôi giữ cho căn phòng của mình sạch sẽ, đạt được những điểm tốt, và đi với những bạn trai 'đúng đắn'. Và hiện nay, cha mẹ tôi thậm chí còn kính trọng tôi, bởi vì tôi thành công và kiếm được nhiều tiền. Nhưng họ không bao giờ quý mến tôi. Chồng tôi cũng vậy"*.

Tôi hỏi: *"Chị có nghĩ rằng mình đáng được quý mến không?."*

*"Có chứ"*.

Tôi trả lời mà không do dự: *"Tôi cũng vậy"*.

## **SỰ KÍNH TRỌNG: Tình yêu theo Cách Nhìn thứ Hai**

Tôi thường nghĩ đến câu chuyện này. Người phụ nữ đó ý muốn nói gì? Tôi ý muốn nói gì? Tôi chắc chắn câu trả lời theo bản năng của mình là dựa trên bằng chứng, nhưng tôi vẫn chưa hiểu tại sao. Rõ ràng, lời khẳng định không do dự của tôi dựa trên giả định rằng giống như mọi người, chị ấy được Thiên Chúa ban cho quyền được quý mến không thể chuyển nhượng.

Tôi bị ấn tượng bởi việc tất cả chúng ta đều thầm mong muốn mình được quý mến đến thế nào, và bởi việc thật đáng ngưỡng biết bao, khi dường như chúng ta đều có mong ước này. Các nhà tâm lý nhanh chóng gán cho mong ước này một hình ảnh tưởng tượng ấu trĩ rằng mình là trung tâm của tất cả mọi sự, nhưng tôi nghĩ rằng họ lẫn lộn sự quý mến với thần tượng hóa. Mong ước cơ bản của chúng ta không phải là được đặt lên bệ, nhưng là được nhìn nhận là mình xứng đáng được chú ý và yêu thương.

Khái niệm về sự quý mến là một cuộn sợi dây bị rối sẽ dẫn dắt chúng ta vào cốt lõi của sự bí nhiệm về tình yêu, nếu chúng ta gỡ rối cho nó. Để làm được điều này, chúng ta cần xem xét hai thành viên của cùng gia đình từ ngữ - sự kính trọng và ngưỡng mộ.

Theo cách sử dụng chung, thì sự kính trọng thuộc về phần quang phổ mát hơn là nóng của tình yêu, gần với sự ngưỡng mộ hơn là mong ước đam mê. Từ này gợi ý rằng sự nhìn nhận là xứng đáng dựa trên nhân cách và thành quả tốt. Albert Schweitzer, Nelson Mandela, Gloria Steinem, hoặc Georgia Keefe đạt được sự kính trọng, bởi vì họ đã kiên trì hành động bằng những phương cách sáng tạo, đáng kính, can đảm và khôn ngoan. Nói tóm lại, cách sử dụng phổ biến phản ánh ý tưởng có vấn đề là cần phải đạt được sự kính trọng, và cần phải xứng đáng với tình yêu.



Chúng ta đến gần hơn với mối liên kết giữa sự quý mến và kính trọng, nếu chúng ta vạch ra nguồn gốc của sự kính trọng, vào tận vùng đất sâu xa hơn mà từ đó nó đạt được ý nghĩa của nó. Nghĩa đen của từ kính trọng là “nhìn lại và nhìn một cách quan tâm”. Nếu ở cái nhìn đầu tiên, chúng ta nghĩ đến sự lãng mạn khi yêu, thì kính trọng chính là kiểu yêu phát triển cùng với cái nhìn thứ hai, cái nhìn thứ ba, cái nhìn thứ tư và vô tận. Ẩn giấu trong ý nghĩa của kính trọng là sự nhìn nhận ngầm rằng có một sự khác biệt sâu xa giữa cái nhìn đầu tiên và cái nhìn thứ hai.

Bởi vì tất cả chúng ta đều là kết quả từ thời thơ ấu của mình, nên chúng ta đến cùng kinh nghiệm mới, với một lịch sử lâu dài của những niềm hy vọng và thất vọng. Chắc hẳn, cái nhìn đầu tiên của chúng ta bị chi phối một cách rộng rãi bởi những thành kiến vô thức, những khái niệm từ trước, và những phạm trù xâm nhập ý thức của chúng ta, và cho phép chúng ta xếp xó người chưa quen biết vào những chỗ quen thuộc. Ban đầu, chúng ta nhìn những người khác thông qua một màn ảnh, hoặc khuôn mẫu, phân loại họ thành một tập hợp những phạm trù dựa trên sự tồn tại: đáng mong ước hoặc đáng sợ, hứa hẹn hoặc đe dọa, hấp dẫn hoặc không hấp dẫn, thú vị hoặc không thú vị. Lần đầu tiên khi thấy một người xa lạ, điều mà chúng ta nhìn thấy là một phản ánh lớn về những niềm hy vọng và nỗi sợ hãi riêng của chúng ta.

Nếu bạn suy nghĩ lại về tiểu sử của những người mà bạn yêu thương hoặc căm ghét, thì bạn sẽ phát hiện rằng nhiều khi, những ấn tượng ban đầu của bạn hoàn toàn quá sai lầm, phán đoán quá không chính xác, đến nỗi khi hồi tưởng lại, bạn tự hỏi làm thế nào mà mình có thể nhầm lẫn đến thế. Tình yêu dạy cho chúng ta biết nhìn đi nhìn lại, không thỏa mãn với những gì chúng ta thấy khi thoạt nhìn.

Nếu tôi nhìn lại bạn nhiều lần, thì tôi sẽ sớm phát hiện rằng bạn vẫn tránh né tôi, thoát khỏi phạm trù của tôi, vượt quá sự hiểu biết của tôi. Hóa ra bạn khác hẳn những gì mà tôi đã thành kiến và tưởng tượng,

hy vọng hoặc sợ hãi. Bạn không phải là một điều có thể nắm bắt, không phải là một “thứ” mà tôi có thể tóm tắt, sở hữu, hoặc kiểm soát. Mỗi khi tôi nghĩ rằng mình đã bắt buộc được bạn, thì bạn liền thay đổi, trở thành điều gì đó khác hẳn hình tượng của tôi về bạn. Bạn là một trung tâm tự trị của sự tự do, sức mạnh, và mong ước mà tôi không có quyền kiểm soát, và điều này có nghĩa là tôi có thể đi vào mối quan hệ với bạn chỉ với tư cách là một con người tự do đối với một con người tự do khác mà thôi.

Khi nhận ra sự tự do của bạn, thì tôi buộc phải tự kiểm chế việc xâm phạm bạn ngược lại với ý muốn của bạn, sử dụng bạn vì những mục tiêu riêng của mình, hoặc bao vây phòng riêng của bạn, nơi tôi đã không hề được mời vào (Những người yêu đều tuân theo những dấu hiệu “không xâm phạm”).

Với lòng kính trọng, đưa đến sự vỡ mộng đối với niềm hy vọng lãng mạn về “hai trái tim đập cùng một nhịp”, và nhận ra rằng trong tình yêu, chúng ta vẫn liên kết với một người xa lạ quen thuộc. Không có số lượng sự hiểu biết hoặc cảm giác nào về sự liên kết xua tan được sự bí nhiệm chủ yếu của người khác. Đối với tất cả những câu chuyện của chúng ta về những sự liên kết, sợi dây nối kết, sự hiểu biết đầy đủ, và sự truyền đạt hoàn toàn, vẫn còn lại một sự xa lạ và tách biệt không thể tiêu diệt được trong tình yêu. Chúng ta càng tôn trọng sâu xa hơn bao nhiêu, thì chúng ta càng nhận ra rằng những người mà chúng ta yêu thương nhất vẫn sẽ luôn luôn tự do, đầy những bí mật đáng ngạc nhiên, không thể cạn kiệt được.

## **SỰ NGƯỠNG MỘ VÀ ĐÁNG YÊU**

Thoạt nhìn, thì sự ngưỡng mộ, thành viên thứ hai trong gia đình từ ngữ của chúng ta, gợi ý rằng tình yêu dựa trên sự nhìn nhận và đánh giá cao những thành tựu. Trong một nền văn hóa theo tư bản chủ nghĩa,

nơi mà công việc, thành tích và phần thưởng đi đôi với nhau, thì thật tự nhiên (nhưng sai lầm) khi cho rằng tình yêu nên được dành cho chúng ta như là kết quả của những gì chúng ta đã đạt được.

Tuy nhiên, ý nghĩa gốc và định nghĩa của từ ngưỡng mộ lại vạch ra cho chúng ta theo một đường hướng rất khác biệt. Ngưỡng mộ: “từ sự muốn biết, nhìn với sự ngạc nhiên hoặc kinh ngạc, đến nhìn với sự quý trọng ngạc nhiên, kèm theo sự thú vị và vui thích”. Bạn hãy ghi chú rằng không gì trong ý nghĩa gốc hoặc ban đầu của từ ngưỡng mộ gợi ý về thành tích luân lý, những thành quả xuất sắc, hoặc danh dự rất xứng đáng. Ngưỡng mộ là ngạc nhiên và vui thích với sự hiện hữu của một người khác.

Hai độc giả của cuốn sách này đã tích cực phản đối cách giải thích tách rời tình yêu khỏi những thành quả và thành tựu. Nhưng tôi vẫn giữ quan điểm này, bởi vì đây là điều chủ yếu để hiểu rằng, trước hết và trên hết, tình yêu chỉ là tâm trạng ngạc nhiên trước sự hiện hữu của một người khác. Tình yêu không cần phải xứng đáng. Tình yêu không phải là phần thưởng cho một cuộc sống luân lý hoặc hữu ích. Đây không phải là một sự nhìn nhận rằng người nào đó là một hướng dẫn viên giỏi – đáng tin tưởng, trung thành, hay giúp đỡ, thân thiện, nhã nhặn, tử tế, vâng phục, vui vẻ, tiết kiệm, can đảm, sạch sẽ và đáng kính.

Nếu tôi chọn điểm khởi đầu tốt nhất riêng biệt để nghĩ về bản chất phức tạp của tình yêu, thì đây sẽ không phải là sự ôm ấp đầy đam mê của hai người yêu nhau, nhưng là giây phút một người cha và một người mẹ lần đầu tiên kinh ngạc nhìn đứa con mới sinh của mình. Ngay từ đầu chúng ta được yêu thương đơn giản là vì chúng ta xuất hiện từ khoảng không phong phú, để bắt đầu cuộc hành trình lâu dài của kiếp người. Bất kể chúng ta có thể bổ sung bao nhiêu yếu tố vào sự kết hợp của tình yêu, không biết bao nhiêu lần chúng ta vẫn phải với trở lại với sự kinh ngạc này thuộc về bản thể.

Không gì ngăn gợn cho bằng việc nhận ra rằng chúng ta đáng yêu bởi vì chúng ta hiện hữu cho phép chúng ta hiểu được cách thức yêu triệt để nhất và cứu độ nhất mà các Kitô hữu tiên khởi đã gọi là agape (đức ái). Ngược lại với thần ái tình, đức ái chính là khả năng để yêu những người “không xứng đáng”, những người không dễ thương, không lôi cuốn về mặt tinh thần, hoặc không đáng mong ước bằng bất cứ cách nào – một kẻ ám sát, một kẻ vô tích sự đã từng lãng phí cuộc đời. Giả thiết ủng hộ đức ái là tình yêu ở mức độ sâu xa nhất không dựa trên mơ ước, nhưng lại dựa trên sự kiện đáng ngạc nhiên là con người hiện hữu. Bạn hiện hữu; vì thế, bạn đáng yêu.

Đây là ý nghĩa của lời biện hộ nổi tiếng trong vở kịch Death of a Salesman (Cái Chết của một Thương gia) : *“Tôi không nói rằng anh ta là một con người vĩ đại. Willy Loman không bao giờ kiếm được nhiều tiền. Tên của anh ta không bao giờ có trên báo chí. Anh ta không phải là một nhân vật cao thượng nhất đã từng sống. Nhưng anh ấy là một con người, và một điều khủng khiếp đang xảy đến với anh ấy. Vì thế, cần phải chú ý. Không được để cho anh ấy rơi xuống mộ giống như một con chó già. Cuối cùng, cần phải chú ý, chú ý đến một con người như vậy”*.

Do đó, sự quý mến lại nổi bật đối với yếu tố đầu tiên của tình yêu – sự chú ý – và cho chúng ta thấy cách làm thế nào để thực hiện tình yêu, mà không vì ích lợi của giáo điều hoặc thần học, đưa chúng ta lại gần với tính cách bất khả xâm phạm. Trong các nền văn hóa theo Phật giáo, sự nhìn nhận rằng mỗi con người đều có một quyền hạn không thể chuyển nhượng là được quý mến, được diễn tả trong nghi thức chào hỏi hàng ngày. Khi gặp nhau trên đường phố, những người xa lạ và bạn hữu chấp tay lại theo một động tác cầu kinh, cúi đầu với nhau, và nói “Namaste” – vị thần trong tôi xin chào vị thần trong bạn. Như vậy, họ diễn tả lòng kính trọng đối với tính cách thánh thiêng thuộc về bản chất của mỗi sự sống.

## THỰC HÀNH SỰ QUÝ MẾN

Theo Plato và Aristotle, triết học bắt đầu bằng sự ngạc nhiên. Tương tự như vậy đối với tình yêu. Để trở thành một triết gia hoặc một người yêu, điều cần thiết là lấy lại được đôi mắt hồn nhiên của trẻ thơ, là trau dồi thói quen kính trọng, sao cho chúng ta có thể nhìn thấy các sự vật và con người một cách mới mẻ.

- Hãy chọn một người mà bạn nhận thấy là không lôi cuốn, khó ưa, hoặc thấp kém về mặt tinh thần, người mà bạn không muốn có bất cứ mối quan hệ thân thiết nào. Trong trí tưởng tượng của mình, bạn hãy lột bỏ tất cả những đặc điểm làm cho người đó khó ưa, cho đến khi bạn không còn lại gì, ngoài sự kiện đáng kinh ngạc rằng con người này xuất hiện từ hư vô, và hiện hữu trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Hãy ghi chú điều gì xảy ra đối với những cảm giác của bạn, khi bạn thực hiện thử nghiệm có suy xét này.
- Bây giờ, bạn hãy chọn một tình yêu quen thuộc – một bạn đời, một người bạn, một đứa con, cha / mẹ. Hãy ghi chú bạn có thói quen hiểu biết và mô tả người này như thế nào. Hãy ghi chú những đặc điểm mà bạn yêu thích – hoặc một đặc điểm đã trở nên hơi nhàm chán. Hoàn toàn để cho vui, bạn hãy loại bỏ hoàn toàn bản tóm tắt những phạm trù và ngừng “hiểu biết” con người quen thuộc này. Hãy chấm dứt mong đợi. Chấm dứt hiểu biết. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang nhìn thấy người bạn, vợ/ chồng, cha/ mẹ, con cái bạn lần đầu tiên. Hãy ghi chú điều gì xảy ra đối với những cảm giác của bạn, khi bạn thực hiện thử nghiệm có suy xét này.
- Nếu bạn đời hoặc người yêu của bạn đã hoặc đang có khuynh hướng có vấn đề, thì bạn hãy nhìn vào người bạn này của bạn

bằng đôi mắt của một người đàn ông hoặc phụ nữ khác. Người đàn ông hoặc phụ nữ khác đã nhìn thấy và đánh giá cao điều gì đó mà bạn không nhìn thấy và đánh giá cao. Vấn đề là một tia X của niềm khao khát, một sự chẩn đoán những điều đã bị bỏ qua, một dấu hiệu về nơi để nhận thấy con người xa lạ nơi người bạn quen thuộc đối với bạn. Hãy để cho người yêu của bạn thoát khỏi tính cách gò ép của sự quen thuộc, và bạn sẽ khám phá được một con người tuyệt vời và chưa được thuần hóa đang chờ đợi để gặp gỡ bạn tại bìa rừng. Và bạn không bao giờ có thể nói điều gì sẽ xảy ra sau đó.

- Hãy tạo ra cử chỉ chúc lành công khai hoặc kín đáo riêng của bạn, để thừa nhận sự xứng đáng vô tận của người yêu, bạn bè, và những người xa lạ mà bạn đến liên hệ hàng ngày. Có thể đây là một nụ cười, một cái nhìn âu yếm, một cử chỉ đụng chạm ngắn gọn, một lời chào hỏi đặc biệt.

## Chương 15

### **BẢN NĂNG TÍNH DỤC: Tình yêu Nhục dục**

\* \* \*

*Thật là điều thú vị, khi cảm thấy rằng niềm đam mê của con người – mong ước tính dục – không còn là một loại điều mông lung nữa, nhưng bền vững và yên tĩnh. Tôi nghĩ rằng khi một người đang yêu, thì niềm đam mê mang tính cách rất tính dục của người đó trở nên yên tĩnh, một loại sức mạnh bền vững, thay vì là một trận bão. Niềm đam mê, gần như khiến người ta điên cuồng, thì lại cách xa với tình yêu.*

FRIEDA LAUWRENCE GỬI CHO D. H. LAWRENCE

## CẢNH TUỢNG: Bí tích của Thân xác và Vấn đề

Giữa những người yêu nhau, giới tính không phải là một điều tách rời, nhưng là một phần của bất cứ điều gì đang xảy ra. Giống như một con tắc kè hoa, giới tính mang màu sắc môi trường của nó. Tùy theo ngày và tâm trạng, giới tính nghiêm chương hoặc bất thường, kích động hoặc sâu lắng, đam mê hoặc thực tế; tức giận hoặc nhẹ nhàng, lạm dụng hoặc chăm sóc. Mỗi khi có một sự thay đổi chủ yếu ở một hoặc cả hai bạn tình – một khủng hoảng tâm lý, một căn bệnh đe dọa mạng sống, một sự thay đổi các giá trị và mục đích – thì chiều kích giới tính lại trải qua một sự thay đổi tương ứng.

Vài tuần trước, chúng tôi tự nhận thấy mình ở giữa một cơn chấn động cảm xúc mà trong đó, những nỗi oán giận và sự thật bị chôn vùi từ lâu đã nổi lên. Những ngày sau đó, các bản kiến tạo của con người chúng tôi đã thay đổi và giải phóng những năng lượng tính dục mới.

Sáng nay, nàng thức giấc lúc 4 giờ, thao thức. Cuối ngày hôm nay, nàng sẽ ra đi một chuyến trong vòng 10 ngày, và con đường đi đã ở trong tâm trí nàng. Tôi kích thích, lẫn mình về phía nàng, và chúng tôi làm tình trong bóng tối dày đặc. Vẫn còn ngái ngủ, kéo lê những giấc mơ, chúng tôi chưa khoác vào những tính cách hoặc khuôn mặt ban ngày của mình. Cơ thể của chúng tôi dường như mang những sức mạnh mơ hồ, cùng nhau cử động giống như những đợt sóng đổ vào từ đại dương gặp phải những đợt sóng đổ ra một cái vịnh. Một trận bão ngoài biển khơi hất tung chúng tôi lại thành một vùng nước xoáy mạnh mẽ. Sau đó có một sự yên tĩnh hoàn toàn, và chúng tôi thả mình trở lại với giấc ngủ.

Ngay trước khi tôi biến mất thông qua tấm màn của ý thức, vì lý do nào đó bên ngoài lý do đối với định nghĩa cũ kỹ về phép bí tích nổi lên bề mặt tư tưởng của tôi – *"một dấu chỉ bề ngoài và hữu hình về một ân sủng bên trong và vô hình"*. Khi cảm thấy những làn sóng nhỏ của thú



vui vẫn còn thắm đẫm xuyên suốt con người tôi, và tay chân đang ôm ghì thật ấm áp của vợ tôi, tôi hình dung rằng cơ thể chúng tôi giống như cái thể giới mà chẳng bao lâu nữa chúng tôi sẽ thức dậy, bao gồm vô số những con người đang hoạt động tương tác trong một nghi thức tình yêu nhục dục. Những phân tử đang quay cuồng trong tâm trí tôi, những rung động ở cơ quan sinh dục của tôi, và toàn bộ tiếng kêu sáng sớm của những con quạ và tiếng hót líu lo của những con chim bắt ruồi đều là một phần của điệu nhảy gợi tình. Trong hành động riêng tư này, trong hơi thở ngọt ngào bên nhau này, trong việc thể hiện tình yêu này, chúng tôi đều cùng hòa với nhau.

## **GIỚI TÍNH RIÊNG BIỆT VÀ TÌNH YÊU LÀNH MẠNH**

Nếu bạn đã đọc phần này (về tính dục và hoàn toàn không khiếm nhã, với hy vọng về một sự chấn chỉnh nhanh chóng), thì chắc hẳn bạn nhận thấy rằng bất cứ ở đâu có thể được, tôi đều trì hoãn một cách có hệ thống bất cứ sự quan tâm nào về khía cạnh tính dục của tình yêu. Trong sự diên cuồng này, có một phương pháp.

Chúng ta đạt được cốt lõi của tính dục nhanh chóng hơn, bằng cách khởi sự với tình yêu, hơn là chúng ta đạt được cốt lõi của tình yêu nhanh chóng hơn, bằng cách khởi sự với tính dục.

Trong cuộc tìm kiếm tình yêu, nếu chúng ta muốn bắt đầu bằng đường lối chật hẹp và rắc rối của sự thân mật tính dục, thì thật khó khăn khi muốn trở lại đường lối rộng rãi dẫn đưa chúng ta tới sự quan tâm chăm sóc, cam kết, lòng thương xót và cộng đồng. Nhưng nếu trước hết, chúng ta xem xét những yếu tố khác của tình yêu, thì chúng ta có thể hiểu được dễ dàng hơn bản chất của tình yêu tính dục lành mạnh.

Một khi chúng ta nhận ra rằng tính dục lành mạnh là một cách điển tả và ca ngợi tình yêu lành mạnh, thì không còn nhiều điều để nói nữa.

Tính dục, sự hiểu biết về giới tính và phương pháp sinh hoạt tính dục chỉ trở thành những phạm trù đặc biệt, khi chúng đã được tách biệt khỏi những bối cảnh sâu lắng, mang tính cách quan hệ, gia đình, và công cộng, vốn phân biệt hoạt động tính dục của con người với sự động dục của thú vật. Điều mà chúng ta gán cho nhãn hiệu “tính dục” trong thế giới hiện đại, và được quảng cáo một cách ám ảnh qua các phương tiện truyền thông đại chúng, chính là một triệu chứng của sự xa lánh, tan rã và báng bổ. Tính dục mà không có tình yêu là một nỗ lực vô ích và phá hủy, tách biệt sự xúc động khỏi cảm giác, đắm mê khỏi lòng thương xót, cơ thể khỏi tinh thần, thú vui hiện tại khỏi ký ức và niềm hy vọng. Số phận của tình yêu gia tăng hoàn toàn tỉ lệ với sự suy yếu của “tính dục” như là một phạm trù riêng biệt đối với tư tưởng và lối sống của chúng ta.

Cách thức riêng biệt tốt nhất để lành mạnh hóa phương pháp thuộc về bệnh tâm thần phân liệt và rối loạn của chúng ta đối với hoạt động tính dục sẽ là thích nghi với câu nói của dân Bali: *“Chúng tôi không có nghệ thuật. Chúng tôi làm tất cả mọi điều tốt đẹp mà chúng tôi có thể làm”*. Do đó: *“Chúng tôi không có ‘giới tính’. Chúng tôi làm tất cả mọi điều đáng yêu mà chúng tôi có thể làm”*.

Không có kỹ thuật, thực hành, hoặc sự khôn khéo nào khác để học hỏi về mặt tình dục, ngoài những điều liên quan đến việc quán triệt những khía cạnh khác của tình yêu. Phương cách tốt nhất để trở thành một người bạn tình tốt là tập trung vào việc trở thành một con người đáng yêu. Bạn hãy thực hành cách chú ý, lắng nghe, đồng cảm, thương xót, thú nhục dục. Không gì hơn, không gì kém.

Trong trường hợp xấu nhất, các chuyên gia thịnh hành về tình dục còn xúi giục chúng ta sử dụng các phương pháp để làm cho chúng ta

thoải mái hơn trong những trường hợp thân mật, trong đó, tình dục đã bị giáng cấp thành mối quan hệ tương tác giữa hai cơ thể có ý định tạo ra cảm giác tối đa. Trong trường hợp tốt nhất, những băng video và sách chỉ dẫn “cách làm điều đó như thế nào” kích thích trí tưởng tượng của chúng ta, trấn an rằng chúng ta “bình thường”, và cho phép chúng ta thử nghiệm.

Tình yêu mang tính cách tính dục là một cách thức để ở bên nhau. Đây không phải là có (sự sở hữu lẫn nhau), hoặc thực hiện (những kỹ năng rèn luyện), nhưng là tính cách hiện diện và dễ bị tổn thương nơi con người đầy đủ của chúng ta.

Không lạ gì, tình dục ẩn danh có thể rất hứng thú. Sức hấp dẫn của người xa lạ, không quen biết, nguy hiểm, càng khuấy động, gây sợ hãi, trên người chúng ta. Nó khởi sự khả năng tưởng tượng ấu trĩ của chúng ta về khoái lạc tình dục mà không có trách nhiệm, đạt tới trạng thái cực khoái mà không để lại hậu quả. Nhưng giống như bất cứ loại thuốc nào kích thích hệ thần kinh của chúng ta, tình dục ẩn danh có thể trở thành một thứ ma túy gây nghiện, phá hủy sự liên kết tế nhị giữa cơ thể và tâm hồn. Có những người chuyên môn thể hiện tình yêu – đàn ông và phụ nữ đã từng mài nhẵn một tiết mục mà họ có thể áp dụng đối với bất cứ bạn tình nào trong một cuộc gặp gỡ tình cờ, hoặc trong một cuộc biểu diễn khiêu dâm – nhưng hậu quả là tính dục mà không tự-bộc lộ, nỗi sợ hãi, hoặc dễ bị tổn thương về mặt tinh thần. Ngược lại, những người yêu toàn tâm toàn ý về mặt tính dục thì vẫn không chuyên nghiệp, đối với họ, quan hệ tình dục thật tuyệt vời và quyến rũ. Trong tình yêu với đầy đủ thể xác và tinh thần, sự ngại ngùng chương thẹn có thể là một thứ trang trí, một sự tôn trọng đối với vẻ mềm mại của những sợi dây tua mà chúng ta kéo dài, khi chúng ta mở ra và mơn trớn nhau một cách sâu đậm.

## BẢN NĂNG GIỚI TÍNH XƯƠNG XÁU CỦA CHÚNG TA

Như tôi vẫn khẳng định, nếu chúng ta tự xác định mình như là những sinh vật sinh học thần thoại, thì chúng ta phá hủy toàn bộ tính chất chính thống, toàn bộ khuôn mẫu về mặt tính dục, toàn bộ những hệ thống “một kích cỡ phù hợp với tất cả” của công nghệ tình dục. Nếu không thể tách rời hóa chất sinh học, cơ thể và tâm trí chúng ta khỏi những bài hát và câu chuyện vốn mang lại cơ cấu gây ấn tượng sâu sắc đối với kinh nghiệm của chúng ta, thì chỉ hợp lý khi giả thử những chuyện thần thoại của cá nhân và cộng đồng cũng thấm nhuần những dục tình của chúng ta.

Bạn hãy xem xét sự đa dạng của những chuyện thần thoại cá nhân, và những kiểu mong ước tính dục được bộc lộ trong bất cứ nhật báo nào in những “cá nhân”. Chẳng hạn:

Bạn trai tính lạnh, hiểu rõ về âm nhạc, phim ảnh, cà phê, Chương Trek, và kiểu cách vượt chương ngọt ngào. Tìm kiếm bạn gái dễ thương để sử dụng thời gian và chia sẻ những lúc yên lặng không thoải mái.

Bob Hoskins, người Anh, độc thân, tầm cỡ người trung bình nhưng đáng yêu. Muốn có một bạn gái da đen khôn khéo, hay nói, chân dài, thanh mảnh, hách dịch, để trở thành bạn tình.

Nhóm xã hội của nam giới đang tìm kiếm những người đàn ông khác mong ước chia sẻ một sở thích chung trong việc mặc quần áo phụ nữ, và gặp gỡ những người đàn ông khác để hỗ trợ.

Nam giới lưỡng tính thích mặc quần áo phụ nữ tìm kiếm phụ nữ lưỡng tính (thích kích cỡ 12 hơn).

Anh chàng người Châu Âu đẹp trai tìm kiếm giấc mơ người Mỹ của mình, 2 phụ nữ lưỡng tính để đáp ứng những hình ảnh tưởng tượng bí mật.

Hãy xem những bộ phim trên màn ảnh T.V. lớn của bạn, hoặc đạp xe xuống phố. Tôi đang tìm kiếm một anh chàng với những vết sẹo gợi tình để gửi đến tới tập những bông hoa. Tôi 21 tuổi, SWF.

Trong cuộc tìm kiếm sự phát triển cá nhân và cả sự khôi hài nào đó, một anh chàng hấp dẫn cao 6' (khoảng 1.86 chương), nặng 175 pounds (khoảng 78 chương) tìm kiếm phụ nữ tâm giao, nhục cảm, để gặp gỡ tại những nơi công cộng, và chia sẻ những hình ảnh tương tượng bằng lời.

Nam tính đáng mơ ước, lực lưỡng, cao 5.7' (khoảng 1.77 chương), được ăn học, có trái tim nhạy cảm, ham học hỏi về mặt tinh thần, 40 tuổi, không hút thuốc lá hoặc ma túy.

Theo truyền thông, trong xã hội phương Tây lịch sử, những nét đa dạng như vậy về tính dục đều bị phê phán là “quá đáng”. Nhưng trong khi luân thường đạo lý tuyệt đối trong ý tưởng về sự quá đáng đã dịu đi, thì nhiều cuốn sách trình bày những sự đa dạng (giả thử) theo tiêu chuẩn về những tư thế và kỹ thuật khuấy động tình dục vẫn mang bằng chứng âm thầm về khái niệm rằng có một bản năng giới tính “bình thường”. Và tôi dám đoán rằng đa số những người mua loại sách đó đều đau khổ từ một nỗi sợ hãi không nói ra, rằng họ không vượt qua được tiêu chuẩn.

Một bài đọc thật thấu cảm và động lòng thương xót quảng cáo về ý muốn tính dục cho rằng mong ước tính dục mang tính cách riêng biệt và cá nhân giống như những dấu vân tay. Không lời giải thích nào về mặt sinh học sẽ cho phép chúng ta hiểu được “*Nam giới lưỡng tính thích mặc quần áo phụ nữ tìm kiếm phụ nữ lưỡng tính (thích kích cỡ 12 hơn)*”. Chỉ một bản tiểu sử đầy đủ mới cung cấp câu chuyện có ý nghĩa về những sở thích tính dục của cá nhân. Mỗi người chúng ta đều bị bóp méo, nặn đúc, và thông tin bởi một kiểu kích thích có thể rất hẹp hòi. Tự thân việc chỉ được lôi cuốn đến với những kẻ giống như những hình

tượng “gợi tình” của nền văn hóa phổ biến, những cô gái ăn chơi xinh đẹp và những gã phóng túng đẹp trai, thì đúng là một kiểu quá đáng.

Không có câu chuyện tính dục tiêu chuẩn. Tất cả chúng ta đều xương xẩu. Không nơi đâu thực chất của con người chúng ta lại rất bị bóp méo bởi ảo tưởng, sự lẫn lộn, niềm tin xấu xa, và sự ép buộc mù quáng, như trong ý thức của chúng ta về giới tính và bản năng tính dục. Từ lâu trước đây, chúng ta đạt tới lứa tuổi có đủ nhận thức về bản thân, để chọn lựa những phản ứng của mình đối với người khác, chúng ta được lập trình một cách vô thức bởi phần mềm văn hóa – những chuyện thần thoại, vai trò, mong đợi, khuôn mẫu về giới tính – thông tin kinh nghiệm của chúng ta về bản thân và những người khác. Con người học hỏi rằng, để có đủ điều kiện về “nam tính” đáng kính, thì phải mạnh bạo, cứng rắn, khó bị đánh lừa, có quyền hạn rất lớn về mặt tính dục, và lúc nào cũng sẵn sàng. Phụ nữ được quy định để mài nhẵn “nữ tính” của họ, bằng cách trở nên ngọt ngào, mẫn mà, và dễ thương trong mọi sự – nghĩa là không quá mang tính cách đe dọa, hung hăng hoặc đòi hỏi.

Những khái niệm và cảm giác đối với những điều đáng mong ước về mặt tính dục đều được thêm vào những mong ước tự nhiên, theo cùng cách thức những mong ước đối với những cái tên nhãn hiệu – Calvin Klein hoặc Georgio Armani – được thêm vào nhu cầu cơ bản của chúng ta đối với quần áo. Hậu quả là giới tính thấm đẫm những thôi thúc để chinh phục, kiểm soát, thực hiện, nhằm đạt được chiến thắng và tình yêu, và trấn an những cảm giác cô độc và vô nghĩa. Bóng tối đổ xuống giữa hình ảnh và thực tại. Giống như những chiếc lốp xe đã xuất hiện một lỗ thủng, Macha và bậc nam nhi phải được thường xuyên bơm lên, nếu không, thì họ trở nên vô vị.

## THỰC TẬP BẢN NĂNG GIỚI TÍNH ĐẦM THẨM

Từ vài thập niên kinh nghiệm và quan sát không nên được gọi là “nghiên cứu”, cho đến tận lúc tôi có khả năng phát hiện, thì chỉ có vài phương pháp rèn luyện liên quan đến việc phát triển cách thực hành bản năng giới tính đằm thắm:

- Hãy tuân theo câu châm ngôn của phái Thiền khuyên rằng: “Bạn đừng làm gì, hãy cứ ngồi đó”. Bắt đầu bằng cách không làm gì, không ảo tưởng, không xây dựng, không tưởng tượng những khuôn mẫu của “nam tính” và “nữ tính”. Hãy quảng đi những nhân hiệu, bẻ gãy những ngăn kéo.
- Một thuyết dùng trực giác của phái Thiền đặt vào câu hỏi nghịch lý: “Khuôn mặt của bạn giống như cái gì trước khi bạn chào đời?”. Bạn là ai trước khi bạn được xác định như là một người đàn ông hoặc một người phụ nữ, tính dục khác giới, đồng giới, hoặc lưỡng tính? Hình dạng mong ước tính dục của bạn là gì. Trước khi bạn được dạy dỗ để hành động theo cách thức “đàn ông” hoặc “đàn bà”?
- Lúc nào cũng thật tế nhị, hãy tách rời cách trình bày tính dục khỏi bản chất tính dục, mặt nạ và thực chất, cơ thể “đàn ông” hoặc “đàn bà” được cách điệu hóa mà bạn trình bày với thế giới, và số lượng mong ước bộc lộ trong những hình ảnh tưởng tượng và giấc mơ riêng tư của bạn.
- Hãy hành động cách xa khỏi thói tự hào sai lầm, khỏi nỗ lực để trở nên “gợi tình”, và chìm đắm trong tính trần tục đáng tự hào, tình trạng thấp kém chủ yếu nơi cơ thể độc nhất của bạn.

Bởi vì việc thực hành bản năng giới tính đằm thắm là một bản nhạc cho cặp đôi, nên điều này tùy thuộc vào việc tạo ra một mối quan

hệ hài hòa giữa niềm đam mê và lòng thương xót, những mong ước của bản thân và những mong ước của người khác. Để tạo ra một bản năng giới tính lành mạnh, để tách rời người khôn ngoan khỏi kẻ điên rồ, người sáng tạo khỏi kẻ phá hoại, người sâu sắc khỏi kẻ hời hợt, người tử tế khỏi kẻ lạm dụng, bạn hãy thực hành tất cả những yếu tố của tình yêu.

- Hãy tự cam kết đối với nghệ thuật suốt đời là trở nên một người yêu. Hãy trau dồi một trái tim thương xót và một niềm vui nồng nhiệt đối với những người lân cận, bạn đời, gia đình, bạn bè, và mầu nhiệm của thế giới này mà bạn được ban cho, để quan hệ trong một thời điểm ngắn ngủi và quý báu như vậy.



## Chương 16

**NIỀM SAY MÊ: Tâm trạng Vỡ mộng và Đổi mới**

\* \* \*

*Lúc kết thúc chính là lúc bắt đầu của tôi.*

- MARY, HOÀNG HẬU SCOTLAND -

*Lúc bắt đầu chính là lúc kết thúc của tôi.*

- T.S. ELIOT! -

## CẢNH TƯỢNG: NIỀM SAY MÊ NGÀY XƯA

Thời gian trước đây, mùa xuân năm 1950, Dover, Delaware, thơm ngát mùi cây tử đinh hương, lúc đó tôi lên 19 tuổi, đang yêu và đầy ắp hứa hẹn. Từng làn gió nhẹ dường như đều thì thầm với “Louise”. Những con chim trên cây đều thì thầm với “Louise”. Và Louise hoàn toàn thuộc về tôi, và tôi thuộc về nàng – một cách trọn vẹn và mãi mãi. Trong lãnh vực của niềm say mê xa xưa và từ lâu trước đây này, thời gian và không gian khác hẳn với thời gian và không gian bình thường. Thời gian được phân chia giữa những giờ chán ngắt mà tôi vẫn sử dụng để học tập, đi tới lớp, giặt giũ, và những việc tương tự như vậy, những giây phút bất tận lúc chúng tôi đi dạo dọc theo bờ hồ, nắm tay nhau, hoặc ngồi trong phòng khách và hôn nhau (khi không ai nhìn thấy). Chúng tôi đã nói chuyện trong nhiều giờ bất tận về mối quan hệ của chúng tôi, cùng nhau thêu dệt câu chuyện tương lai, và khích động nhau bằng những khoái cảm tưởng tượng về cuộc hôn nhân của chúng tôi. Tương tự như vậy, không gian được phân chia giữa sự trống rỗng và đầy ắp. Khi tôi đi vào phòng ăn, tôi có thể nói ngay lập tức rằng đây là một sự trống trải với thật đông cả hàng trăm sinh viên đang dùng bữa điểm tâm, hoặc tràn ngập sự hiện diện của Louise. Không có một câu nói sáo rỗng về tình yêu non trẻ mà chúng tôi đã không trải qua như một sự thật tuyệt đối. Chúng tôi biết rằng ngoài bóng tối của sự hoài nghi, thì tình yêu của chúng tôi chính là bằng chứng về sự quan phòng của Thiên Chúa, và chúng tôi được kết hợp vì niềm hạnh phúc. Chúng tôi vẫn đều đặn bơi xuống tận những chiều sâu của đôi mắt nhau, ngập lặn và trở lại với cuộc sống. Mỗi sáng, khi chúng tôi gặp gỡ và tiếp xúc với nhau, thì thế giới bắt đầu trở lại. Sau một ngày tại bãi biển, nơi chúng tôi nằm yên lặng ngắm nhìn ngọn lửa, tôi đã viết trong nhật ký của mình: “Đây là ngày hạnh phúc nhất trong cuộc đời tôi”.

Chúng tôi xa nhau vào mùa hè, nàng trở về nhà mình, và tôi đến vùng hoang vu ở Pennsylvania để làm công việc xây dựng đường ống. Những ngày của tôi kéo dài từ sáng sớm đến xế chiều, dành cho tôi đủ năng lượng để không làm gì cả ngoài những lá thư hàng ngày gửi đến và nhận được từ người yêu của tôi. Giữa mùa hè, tôi đến thăm nàng, và lại đạt tới thiên đàng trong kỳ nghỉ cuối tuần. Nhưng mùa thu lại tìm thấy chúng tôi tại những trường học khác nhau, âu yếm nhau bằng thư từ và thề hứa tình yêu bất tận.

Tháng 4, tháng thê thảm nhất, nàng đến với buổi khiêu vũ mùa xuân, và sau điệu valse cuối cùng, đột ngột tựa như cái chết, nàng đã nói với tôi rằng nàng không còn yêu tôi nữa.

Ngày cuối cùng tôi trải qua cùng với nàng, tôi bị sốc khi cố tìm cách vượt qua đồng đồ nát trong tòa lâu đài ý nghĩa của mình. Từng đặc điểm đáng yêu của nàng – đôi mắt, nụ cười, cách nàng chải đầu – đều là một cột băng đâm nhói thật sâu trong cơ thể tôi. Khi nàng bỏ đi, tôi sụp đổ trong nỗi đau khổ và không thể hiểu nổi. Tại sao? Tại sao? Tôi không bao giờ lại nghe được điều gì từ nàng nữa. Không thư từ. Không điện thoại. Không lời giải thích.

Những tháng theo sau tình trạng lưu đày của tôi khỏi Khu vườn của Tình yêu Hồn nhiên, là một câu chuyện ngụ ngôn về thời gian sụp đổ. Bất kể tôi nhìn vào đâu, Louise vẫn không có ở đó. Tất cả mọi ý nghĩa, niềm vui và lời hứa dường như đều tan biến khỏi cuộc đời tôi. Vô mộng, tôi lê bước nặng nề hết ngày này sang ngày khác không hướng tới điều gì khoáng lạc, không ý thức rằng ngày nào đó, tôi sẽ tìm lại được đường lối của mình, trong lãnh vực của niềm say mê và phục hồi được sự hồn nhiên và niềm hy vọng.

## HAI LẦN TRONG MỘT KHOẢNG THỜI GIAN:

### Sự Vỡ mộng và Niềm Say mê Trở lại

Trong tâm trạng thất vọng và vỡ mộng theo sau thời gian chúng tôi yêu nhau và chia tay nhau, ba phản ứng phổ biến nhất là: bi quan, lãng mạn và thực tế. Người bi quan nhận định rằng tình yêu là một ảo tưởng, và tự bảo vệ mình chống lại tình trạng thất vọng thêm, bằng cách tránh thân mật. Người lãng mạn có thói quen yêu, nhưng lại cắt đứt và chạy trốn khi việc ra đi trở nên gay go. Người thực tế quyết định tránh những thái cực của sự lãng mạn, và ổn định với những mối quan hệ thực tiễn, “chín mùi” (hơi đơn điệu). Mỗi trong số những phản ứng này đều làm chậm lại sự phát triển đầy đủ của tình yêu.

Trong kho tàng rộng lớn của những chuyện thần thoại, chủ đề về thiên đàng bị mất đi và thu hồi lại được – sự hồn nhiên, vỡ mộng, đổi mới – xảy ra lặp đi lặp lại. Trong vở kịch Judeo-Kitô giáo, lịch sử là một vở kịch gồm ba hồi: Hồi I – Vườn Địa đàng; Hồi II – Sự Sa ngã Tha hóa; Hồi III – Nước Thiên Chúa Đến. Câu chuyện của phái Thiên về sự tiến triển của ý thức con người kể lại một câu chuyện tương tự. Ban đầu, núi là núi và cây là cây; khi tôi bắt đầu học hỏi, thì núi không còn là núi và cây không còn là cây nữa; khi tôi trở nên được khai sáng, thì núi trở lại là núi và cây trở lại là cây.

Chủ đề này về sự hồn nhiên bị mất đi và thu hồi lại cũng chủ yếu đối với kinh nghiệm về tình yêu như đối với sự khai sáng.

Chúng ta không bao giờ có thể giành lại được sức lôi cuốn đầy đủ của tình yêu đầu tiên. Và như Stephen Vincent Benét đã nói: *“Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể đi vào lại lãnh vực của niềm say mê nhiều lần. Thật vậy, mỗi lần chúng ta yêu bằng bất cứ cách nào, thì chúng ta đều khám phá rằng hình ảnh tự nhận thức và thế giới quan của mình trải*

*qua một sự thay đổi triệt để. Những cấu trúc cứng nhắc, cơ cấu phòng thủ, thói quen cạnh tranh của chúng ta đều biến đổi. Dường như thể có một yếu tố hóa học trong tình yêu làm tan rã sự cứng rắn của trái tim, một thần dược tiêu hủy chứng xơ cứng động mạch của chúng ta. Nhờ tình yêu tác động, con người chúng ta giãn ra, kéo dài, mở rộng, và chúng ta tự nhận thấy mình đang sống trong trung tâm của một thực thể không tính toán. Bởi vì chúng ta không bao giờ có thể tiên đoán được những điều mình có thể trở thành, khi chúng ta đầu hàng mệnh lệnh đối với tình yêu, tâm trí chúng ta không còn bị ràng buộc bởi chọn lựa lạc quan hoặc bi quan nữa”.*

Khi không có ích lợi của ánh trăng và những bông hoa hồng, những hormon mãnh liệt hoặc lời nói cường điệu, thì kinh nghiệm về tình yêu dày dặn càng tái tạo nơi chúng ta một sự hồn nhiên thứ hai, thoát khỏi thói bi quan hoặc thủ đoạn, một sự cởi mở đối với điều kỳ diệu. Chính khi chúng ta đi vào lãnh vực của niềm say mê đối với lần thứ hai, thì chúng ta mới khám phá rằng tình yêu có sức mạnh để xua tan nỗi thất vọng, và mở ra cho chúng ta niềm hy vọng.

Khi Đức Giêsu và những người có tinh thần say sưa khác chúng tỏ rằng *“các người không thể vào được Nước Trời, trừ phi các người trở nên như những trẻ nhỏ”*, thì các ngài không khuyên chúng ta vẫn là những người lúc nào cũng lãng mạn, như thần Pan trẻ trung, những người yêu không ngừng nhảy múa; là *puer aeternus* và *puella aeterna* theo tâm lý học của nhà tâm lý Jung. Các ngài đang thực hiện một lời đề nghị triệt để hơn nhiều: tình yêu vĩnh cửu trong bất cứ biểu hiện nào của nó thì đều làm trở nên tinh khôi lại, đổi mới, và khôi phục cho chúng ta tình trạng tinh tuyền nguyên thủy, theo trật tự thiêng liêng và thuộc về vũ trụ mà chúng ta đã từng sống trước khi Sa ngã.

Trong mức độ chúng ta sống bên ngoài vòng tròn quyền rũ của tình yêu, bàn chân chúng ta vẫn đứng trên mặt đất cứng rắn. Chúng ta hiện hữu bên trong thực tại “bình thường”, như vẫn được các tạp chí

Times, Sentinel, Chronicle báo cáo. Chân trời đối với sự hiện hữu của chúng ta cùng chu kỳ với những chuyến đi của cái tôi, những cuộc chiến tranh, và những cuộc đấu tranh sức mạnh vốn cũ kỹ như lịch sử và có thể dự báo như tính tư lợi và cái chết. Quy luật nhân quả chi phối mọi sự. Không gì thực sự mới mẻ xảy ra, và điều được coi như khôn ngoan chính là nhóm lối nói rập khuôn bị quan thông thường. Mặt trời mọc và mặt trời lặn. Các đế chế nổi lên và suy tàn. Cuộc đua dành cho đoàn xe, và trận đấu dành cho kẻ mạnh. Tiền bạc khiến thế giới xoay tròn. Chính trị là một trò chơi thắng-thua. Chiến lợi phẩm thuộc về kẻ chiến thắng. Và tình yêu chỉ là một hợp đồng xã hội, một thỏa hiệp có cân nhắc mà qua đó, những nhu cầu của đôi bên được thỏa mãn.

Và rồi xảy ra sự thất bại, thất bại, thất bại. Mặt đất bên dưới chân bạn mở ra, và bạn lao xuống hang thỏ, trong một thế giới đảo lộn, nơi không còn áp dụng những quy luật cũ nữa. Trong lãnh vực của niềm say mê, mọi sự đều được chi phối bởi điều có thể được gọi là lòng quảng đại siêu hình.

Đột nhiên, hoặc từ từ, bạn bắt đầu yêu một người tình, bạn đời, con, cháu, cha mẹ, một cách không bình thường. Người yêu của bạn, thay vì cái tôi của bạn, trở thành trung tâm đối với sự quan tâm của bạn. Bạn ngừng tính toán và đo lường tình cảm của mình, và cho đi mà không kể gì đến giá phải trả. Bạn không mặc cả hoặc che giấu. Bạn đầu hàng, chấm dứt chơi những trò chơi-sức mạnh, ngừng cố gắng kiểm soát. Ham thích lớn nhất của bạn trở thành cam kết của sự vui thích.

Khi yêu, bạn ngừng trở thành con người vô danh trong một thế giới bừa bãi, và cảm thấy mình được đặc ân, chọn lựa, kính trọng nhờ tình yêu. Và thế giới mới được giao ý nghĩa: "*Tình hoạt động nhỏ đều hoàn toàn có ý nghĩa riêng của nó*". Hầu như thế người mà bạn yêu chính là sứ thần từ một trật tự của thực tại, tử tế hơn và duyên dáng hơn – mà chúng ta đã từng gọi là "thiên thần". Trước sự hiện diện của người

yêu, trái tim của bạn đập hơi nhanh hơn; bạn cảm thấy hơi hoa mắt. Và không thể giải thích được, bạn ngại ngùng.

Ngày nọ, trong khi tôi đang thăm con trai, con dâu, và cháu nội đầu tiên của tôi, thì hai trong số những người bạn của con trai tôi dắt vợ con đến chơi. Các bà mẹ nhận thấy đây là cơ hội để họ nghỉ ngơi, và họ bỏ đi lên những ngọn đồi, để lại ba đứa trẻ, tất cả đều dưới một tuổi. Sau những nghi thức nói chuyện về công việc và thể thao của nam giới, các chàng trai này nói chuyện về việc mang thai, sinh nở và chăm sóc con cái. Với vẻ mặt sôi nổi, họ nói về vai trò làm cha đã thay đổi cuộc sống của họ ra sao, niềm vui hàng ngày được ôm ấp, vỗ về và chơi với những đứa bé mới sinh thật đáng ngạc nhiên như thế nào. Giống như những người yêu ở tuổi vị thành niên, họ đưa ra những chuyện viển vông, lên kế hoạch về những điều vui thích mà họ có ý định khởi sự với những đứa con của họ – đi dạo trên những ngọn đồi, những chuyến đi cắm trại, những cuộc hành trình leo núi bằng xe đạp v. v... Khi quan sát các bạn trẻ này, trong đó có hai người tôi đã từng trông nom qua những lúc sung sướng và đau khổ của tình yêu thời niên thiếu, tôi chứng kiến được sự trở về của vẻ hồn nhiên và niềm say mê trong một buổi chiều Chúa nhật bình thường.

Bất kể xảy ra khi nào và giữa những ai, tình yêu luôn luôn là lần đầu tiên. Một đứa con trai thăm viếng cha mình mà nó chỉ vừa mới biết, và nó đã xa cách cha từ lâu. Sau những năm im lặng, họ bắt đầu nói chuyện về nỗi cô đơn và niềm khao khát của họ, và lần đầu tiên họ yêu thương nhau. Và mọi sự đều mới mẻ. Hai người từng trải đối với cuộc chiến trong lãnh vực tình dục quần quanh nhau, cảnh giác như những con thú đã bị thương, cho đến một ngày họ khám phá rằng bằng cách này hay cách khác, tương phản với tất cả những xung đột, họ đã đi đến chỗ tin tưởng và yêu thương nhau. Và thế giới của họ lại bắt đầu.

*"Như đã từ lúc đầu, bây giờ, và sẽ mãi mãi như vậy".* Khi yêu, chúng ta sống trong một thế giới lại làm cho say mê, được chi phối bởi

điều có thể chưa xảy ra, nhiều hơn là bởi những gì đã xảy ra, bởi những khả năng nằm bên dưới sức tưởng tượng dữ dội nhất của chúng ta. Bởi vì sự đa dạng nơi khu vườn phổ biến nhất của tình yêu hàng ngày làm tan vỡ ảo tưởng của chúng ta rằng chúng ta hiểu được những giới hạn của khả năng, nên nó chấm dứt lịch sử bình thường. Trong chân trời mà chúng ta sống khi yêu, chúng ta không biết những điều có thể mình chưa trở thành. Do đó, không thể tách rời tình yêu khỏi niềm hy vọng. Chính trong ý nghĩa này, chúng ta có thể hiểu được lời phát biểu của Gabriel Marcel trong *Homo Viator*: *"Không thể ngồi phán đoán về trường hợp niềm hy vọng, mà không đồng thời cố gắng phán đoán về trường hợp tình yêu"*.



*PH ẶN III*

**SUY TƯ VỀ LÒNG TIN,  
NIỀM HY VỌNG VÀ TÌNH YÊU**

**TÌNH YÊU VÀ TÍNH CÁCH PHONG PHÚ CHUNG  
CỦA HỮU THỂ**

\* \* \*

*Tình yêu là một mũi tên được bắn từ cây cung của niềm khao khát, nó bay ra khỏi tầm nhìn, đi vào Thế giới Bên kia.*

- SANDOR McNAB -

*Bất cứ ở đâu có hai người, thì họ không ở đó mà không có Thiên Chúa; và bất cứ ở đâu chỉ có một mình, thì tôi nói rằng tôi ở với Người. Hãy nâng tảng đá lên, và tại đó các người sẽ tìm thấy Ta; hãy chẻ thanh gỗ ra, và Ta ở đó.*

- THE OXYRHYNCHUS PAPYRUS -

## TÌNH YÊU: MỘT ĐỊNH NGHĨA

*Tình yêu là gì?*

*Thần ái tình liên kết nguyên tử với nguyên tử, với Adam và Evà, mong ước vận động chúng ta để cặp đôi và tạo ra*

*lời hứa lời kéo nhiều người thành Một,*

*mặt trăng và tử cung khi tròn khi khuyết,*

*làn sóng và tượng dương vật khi lên khi xuống.*

*Mảnh đất không thuộc về người đàn ông hoặc phụ nữ nào,*

*là mái nhà của tất cả mọi người*

*gặp gỡ tôi tại đó..*

Thời gian chín mùi để trở lại với điểm khởi đầu trong cuộc hành trình của chúng ta đến với câu hỏi về tình yêu và ý nghĩa của cuộc đời. Chúng ta cần khai thác niềm hy vọng xưa cũ và bất diệt, rằng tình yêu liên bản vị liên kết chúng ta với những người thân yêu nhất của chúng ta thì cùng thực chất như năng lượng, vẫn thông tin về nguồn gốc cá nhân của chúng ta, nơi đến, và sức mạnh tinh thần, vốn liên tục tạo ra vũ trụ.

Trong số tất cả những câu hỏi về sự hiện hữu vẫn ám ảnh con người, câu hỏi hàng đầu đã được nêu lên bằng nhiều cách. Liệu có một ý định rộng lượng trong vở kịch vũ trụ không? Phải chăng sự quan tâm chăm sóc thay vì sự căm thù nằm bên dưới nền tảng của Hữu thể? Đấng Tạo Hóa có yêu thích công trình tạo dựng của Người không? Có bất cứ đường hướng luân lý nào trong vũ trụ không người không?

Trong nhiều hình thức của nó, tôn giáo là một tổ chức văn hóa phức tạp dựa trên một cú đột phá về lòng tin, làm biến đổi những câu

hỏi sâu sắc, những lời hứa ngại ngùng, và những niềm hy vọng do dự của chúng ta, thành những khẳng định về Thực tại. Đối với câu hỏi về sự hiện hữu: *"Rốt cuộc vũ trụ có quan tâm chăm sóc không?"*, thì tôn giáo trả lời: *"Thiên Chúa là tình yêu. Đức Allah là lòng thương xót, thế giới là một sự biến đổi của Đức Phật từ bi, hoặc (theo ngôn ngữ triết học hơn của Hegel), thì Hữu thể-Trở thành-Chính Mình là Tình yêu hoặc Tình thần đang vui đùa với bản thân"*.

Người ta dễ dàng lạc mắt trong biểu tượng xanh tươi và những khác biệt thú vị của những truyền thống tôn giáo vĩ đại của thế giới, nhưng điều này không nên che khuất bản chất của tầm nhìn phổ biến đối với tất cả mọi người. Nếu chúng ta lột bỏ những nghi thức, vẻ tráng lệ và những khẳng định của giáo hội về quyền lực, những bộ luật luân lý và những lời phát biểu giáo điều vốn che phủ từng truyền thống tôn giáo lịch sử, thì chúng ta phát hiện được sự thúc đẩy tôn giáo chủ yếu là một lời khẳng định: Tình yêu vừa là đường lối, vừa là sự biểu lộ về điều chân chính nhất.

Để hiểu được khẳng định của tôn giáo, thật hữu ích khi phân biệt khẳng định này với một số quả quyết thông thường đã được đưa ra về tình yêu. Tình yêu có thể là một cảm giác tốt đẹp; tình yêu có thể làm cho chúng ta hạnh phúc; tình yêu có thể là thành tựu cao nhất của một tâm hồn trưởng thành; tình yêu có thể rèn đúc nên những mối liên kết xã hội mạnh mẽ. Nhưng không điều gì trong khẳng định này đụng chạm đến quả quyết táo bạo của tôn giáo, rằng tình yêu bộc lộ chân lý cơ bản về thực tại. Ngoài mức độ tâm lý và xã hội, tình yêu là một nhận thức về bản chất của Hữu thể. Tình yêu liên quan đến nhận thức, là năng lực tri giác về những điều có thật, không phải là một cảm giác về điều gì đó mà chúng ta mơ ước, mong muốn hoặc mơ ước. Như Gabriel Marcel đã nêu lên vấn đề: *"Tình yêu là luận cứ chủ yếu thuộc về bản thể"*, điều này cung cấp cho chúng ta một phương pháp cụ thể đối với bí nhiệm về Hữu

thể. Theo những từ ngữ của Tin Mừng theo Thánh Gioan: *“Nhưng ai yêu mến đều biết Thiên Chúa”*.

Điều đang được quả quyết ở đây thật triệt để, nên nó dễ bị bỏ lỡ. Phương pháp khoa học quả quyết rằng cách thức duy nhất để khám phá chân lý còn ẩn giấu về thực tại là khẳng định viễn cảnh về một quan sát viên vô tư, khách quan. Phương pháp tôn giáo quả quyết rằng cách thức duy nhất để khám phá chân lý còn ẩn giấu về thực tại là trở thành một người tham dự đam mê và có lòng thương xót. Tình yêu vừa là một đường lối, vừa là một nơi đến, một cách thức hiểu biết và “đối tượng” được biết đến.

Chính từ bên trong kinh nghiệm về tình yêu, mà những tầm nhìn tôn giáo-thiên thiêng liêng của nhân loại đã nổi lên. Và từ viễn cảnh tôn giáo, không thể tách rời tình yêu khỏi lòng tin và niềm hy vọng. Thật vậy, tất cả đều là những khía cạnh khác nhau của cùng trực giác về số phận cuối cùng của con người. Tình yêu là con mắt thứ ba nhìn thấu được tính duy nhất của Hữu thể vượt khỏi tính đa nguyên rõ rệt. Tình yêu là lỗ tai thứ ba khám phá được sự hài hòa còn ẩn giấu bên trong tạp âm của lịch sử. Tình yêu là giác quan thứ sáu, kích lệ chúng ta hy vọng rằng nội chuyển lực không phải là quy luật cuối cùng của vũ trụ.

Từ viễn cảnh tôn giáo hoặc thiên thiêng liêng, dường như trọng tâm hiện đại dựa trên tình yêu-như là-tình thân mật vẫn còn hẹp hòi, liều lĩnh và khép kín. Tình yêu là sự thúc đẩy và năng lực liên kết chúng ta, trong một tính cách phong phú chung của Hữu thể, không chỉ là một cảm xúc ràng buộc chúng ta vào một vài cá nhân trong lãnh vực riêng tư của chúng ta.

Nếu có thể được, bạn hãy lắng nghe bằng những lỗ tai mới, đối với vài trong số những lời quả quyết trong bài ca nổi tiếng của Thánh Phaolô về đức mến: *“Giả như tôi có nói được các thứ tiếng của loài người và của các thiên thần đi nữa, mà không có đức mến, thì tôi cũng chẳng*

*khác gì thanh la phèng phèng, chũm chọe xoang xoảng. Giả như tôi được ơn nói tiên tri, và được biết hết mọi điều bí nhiệm, mọi lẽ cao siêu, hay có được tất cả đức tin đến chuyển núi dời non, mà không có đức mến, thì tôi cũng chẳng là gì. Giả như tôi có đem hết gia tài cơ nghiệp mà bố thí, hay nộp cả thân xác tôi để chịu thiêu đốt, mà không có đức mến, thì cũng chẳng ích gì cho tôi... Đức mến không bao giờ mất được... vì chung sự hiểu biết thì có ngần, ơn nói tiên tri cũng có hạn... Bây giờ chúng ta thấy lơ mờ như trong một tấm gương, mai sau sẽ được mặt giáp mặt. Bây giờ tôi chỉ biết có ngần có hạn, mai sau tôi sẽ được biết hết, như Thiên Chúa biết tôi. Hiện nay đức tin, đức cậy, đức mến, cả ba đều tồn tại, nhưng cao trọng hơn hết là đức mến".*

Chúng ta có cảm giác như thế nào về những lời quả quyết này?

## CÁC CUỘC THĂM DÒ :

### *Những Tiếng vang về Trí Tưởng tượng Tôn giáo*

\* \* \*

Khi nói về việc Thiên Chúa yêu thương chúng ta, hoặc về Thiên Chúa tình yêu, hoặc về tình yêu là sức mạnh sáng tạo và liên kết vũ trụ, thì có nghĩa là gì? Lúc chúng ta khởi sự từ khái niệm ngây thơ về Thiên Chúa – như là một siêu nhân trên trời, một người cha vĩ đại, hoặc một người mẹ hoàn thiện – thì từ tình yêu không còn có bất cứ ý nghĩa quen thuộc nào. Chúng ta giải thích lại như thế nào về tình yêu, để áp dụng tình yêu vào những khái niệm ít hoang đường nhất về Thiên Chúa, như là nền tảng đối với sự hiện hữu của chúng ta, hoặc như là đấng tự-vượt trội vượt trên tất cả, hoặc Hữu thể-Trở thành-Chính Minh?

Tôi thú nhận rằng mặc dù tôi đã từng là một ứng viên suốt đời đối với tình yêu, hoặc một người khao khát về mặt thiêng liêng, nhưng tôi vẫn thiếu sót trong việc trở thành một con người của niềm tin ổn định. Tôi tự nhận thấy mình không thể hoặc là điều đình về sự biến đổi đột ngột, hoặc là từ bỏ khả năng đối với lòng tin. Cả ý nghĩ hay lời phê bình chỉ trích của tôi, lẫn bị kịch luôn luôn tái diễn của lịch sử nhân loại, đều giữ không cho tôi có khả năng dễ dàng tin tưởng vào chiến thắng cuối cùng của tình yêu. Tuy nhiên, tôi vẫn lơ lửng ở bờ vực, lắng nghe những tiếng nói của trí tưởng tượng tôn giáo vang vọng xuyên suốt vực thẳm. Tôi không xua đuổi những khả năng và lời hứa, tôi cũng không loại bỏ sự khôn ngoan của những truyền thống thần bí vĩ đại.

Về các vấn đề này, cách thực hành của tôi là suy nghĩ, khai thác, vui chơi, tưởng tượng, và vẫn cởi mở. Tôi tiếp cận với những khoản kinh điển vĩ đại về kinh nghiệm thần bí với sự thấu cảm, để cho chúng nói với

tôi, cố gắng cảm thấy việc sống trong những niềm tin như vậy như thế nào.

Phương pháp của tôi giống như một thủy thủ sử dụng sợi dây dò sâu, để thăm dò những sỏi bên dưới con tàu của mình, hoặc một nhà địa chất làm gia tăng những tích điện nhỏ của đinamít, gây ra những làn sóng não động đột ngột tận sâu dưới lòng đất, và vang dội lại từ khu vực của những phiến đá kiến tạo. Tôi sử dụng những kinh nghiệm sâu xa nào đó, để tiến hành thăm dò những tình trạng ẩn bên dưới bề mặt của ý thức hời hợt, “bình thường”. Tôi mời gọi bạn liên kết với tôi trong cuộc khai thác này về bí ẩn vĩ đại mà tất cả chúng ta đều có liên quan:



## CUỘC THĂM DÒ 1: Xoay sở với những Thế giới Quan

Con người không chỉ là những sinh vật thần thoại-sinh học, mà còn mang tính cách siêu hình-sinh học. Ý thức thao thức và những giới hạn cố hữu nơi sự hiểu biết của chúng ta buộc chúng ta phải quy tụ thế giới quan theo cách thức một đĩa trẻ vẽ một bức tranh, bằng cách sử dụng những tuyến đường để nối kết những dấu chấm trên một trang giấy. Mỗi chúng ta đều chọn những mảnh kinh nghiệm nào đó, và biến chúng thành điều chủ chốt để hiểu được toàn thể.

Mỗi thế giới quan, hoặc tầm nhìn tôn giáo, là một loại tư tưởng thử nghiệm về sự thấu cảm vũ trụ, trong đó, chúng ta cố gắng hình dung đường lối của chúng ta đi vào tổng thể không thể hiểu thấu được. Siêu hình là một trò chơi được chơi trong thế giả định. *“Chúng ta hãy giả thử rằng ...”*. *“Nếu chúng ta cho rằng ... thì sao?”*. *“Chúng ta hãy tưởng tượng rằng ...”*.

Nếu chúng ta ngoại suy từ kinh nghiệm suy nghĩ, thì chúng ta có thể kết luận rằng thực tại là một hình thức của nhận thức hoặc suy nghĩ. Nếu chúng ta ngoại suy từ kinh nghiệm chế tạo, thì chúng ta có thể kết luận rằng chúng ta sống trong một thế giới do một thợ thủ công thần thánh tạo ra. Nếu chúng ta ngoại suy từ kinh nghiệm về các sinh vật, thì chúng ta có thể kết luận rằng thế giới là một sinh vật sống động - Gaia. Nếu chúng ta ngoại suy từ kinh nghiệm tồn tại của bệnh dịch, chiến tranh, và cái chết, hoặc từ sự hiểu biết trừu tượng hơn về sự phân rã của những phân tử phóng xạ, thì chúng ta có thể kết luận rằng thế giới là một hệ thống năng lượng trong một tình trạng thoái hóa. Bất cứ kinh nghiệm chủ chốt nào đều có thể cung cấp cho chúng ta một phép loại suy chủ yếu, để từ đó xây dựng một thế giới quan.

Chúng ta có một chọn lựa giữa nhiều câu chuyện siêu hình về thiên nhiên và vận mệnh cuộc sống. Nhưng chọn lựa cơ bản mà chúng ta

đương đầu là giữa tầm nhìn về một vũ trụ vật chất kết thúc bằng cái chết, trong đó, sự sống tình cờ xuất hiện, tiến hóa ngẫu nhiên, và có số phận bị hủy hoại; và một tầm nhìn về một vũ trụ đầy sáng tạo bất tận, liên tục tiến hóa trong sự phức tạp về hình thức, kiểu mẫu, cấp bậc, sự khác biệt, và những hữu thể mãi mãi trở nên ý thức và thương xót hơn.

## **CUỘC THĂM DÒ 2:**

### ***Tưởng tượng về một Vũ trụ Kết thúc bằng cái Chết***

Tầm nhìn tối tăm về người anh hùng theo chủ nghĩa duy vật hiện đại dựa trên hai cột trụ – khái niệm cho rằng nội chuyển lực là quy luật chi phối trên mọi con người, và giả định rằng cái chết là số phận cuối cùng của con người -

Từ khi khoa học và công nghệ thay thế tôn giáo như là hoạt động văn hóa chi phối chúng ta, nguồn gốc của các giá trị và ý nghĩa, thì chúng ta đã coi vũ trụ như là một hệ thống bị chi phối bởi nội chuyển lực – quy luật thứ hai của nhiệt động lực. Bên trong những giới hạn, vật chất vẫn đang tiến hóa – hệ thống cấp bậc phức tạp được tạo ra từ những yếu tố đơn giản hơn –, nhưng tất cả những gì dâng lên đều phải hạ xuống. Những đứa con trai và con gái của trái đất và những mặt trời của thiên đàng, tất cả mọi sự gan dạ và xinh đẹp, đều chỉ kéo dài một lúc trước khi chúng trở về với cát bụi. Trong từ điển định nghĩa về nội chuyển lực, chúng ta đọc được phán đoán hiện đại về bản chất và số phận của toàn bộ thực tại: *“Nội chuyển lực – trạng thái cuối cùng tiếp cận được trong sự thoái hóa của vật chất và năng lượng của vũ trụ: trạng thái về tính chất đều đều trì trệ của những yếu tố cấu thành: sự thiếu vắng của hình thức, kiểu mẫu, đẳng cấp hoặc sự khác biệt: khuynh hướng chung của vũ trụ đối với sự chết và sự rối loạn”*.

Khi một sự sống riêng biệt được dự kiến dựa trên nền tảng của tầm nhìn mang tính cách siêu hình này, thì kết quả hoặc là nổi thất vọng, hoặc là sự nhấn nhục mang tính cách anh hùng và nổi loạn. Tôi biết rằng không ai đã từng phát biểu tầm nhìn đen tối này rõ rệt hơn Bertrand Russell trong *A Free Man's Worship* (Cách Tôn Thờ Của Một Con Người Tự Do) :

*"Cuộc đời con người thật ngắn ngủi và bất lực; cái chết chắc chắn, từ từ đổ xuống con người và tất cả dòng giống loài người một cách tàn bạo và tối tăm. Khi mù quáng trước điều tốt đẹp và xấu xa, coi thường sự tàn phá, thì vật chất có quyền hạn lớn trôi đi theo cách thức khắc nghiệt của nó; đối với con người, hôm nay bị buộc phải mất đi người thân yêu nhất của họ, ngày mai chính họ còn phải đi qua cánh cổng của sự tối tăm, vẫn chỉ để áp úc những tư tưởng cao thượng làm cho ngày sống ít ỏi của họ trở nên cao cả, trước khi tai họa đổ xuống; họ khinh thường những nỗi khiếp sợ hèn nhất của kẻ nô lệ Số phận, để tôn thờ trong thánh điện do tay họ xây dựng; họ không chán nản trước sự kiểm soát hoàn toàn của cơ may, để bảo vệ sự tự do của tâm trí khỏi sự chuyên chế bừa bãi vẫn điều khiển cuộc sống của mình; họ tự hào thách thức những sức mạnh không thể kháng cự vốn dung chấp, trong một chốc lát, sự hiểu biết và kết án của họ, để duy trì, một mình, Cột Tượng Người một mối nhưng không khoan nhượng, cái thế giới mà những lý tưởng riêng của họ đã tạo hình, bất kể bước chân đang giày xéo của quyền lực vô ý thức".*

Cuốn sách Herzog của Saul Bellow mang tầm nhìn đen tối cho đến kết luận cuối cùng về sự hiện hữu của nó:

*"Triết lý của thế hệ này là gì? Không phải là Thiên Chúa đã chết, thời kỳ này đã trôi qua từ lâu. Có lẽ triết lý này nên được phát biểu rằng cái chết chính là Thiên Chúa. Thế hệ này*

*suy nghĩ – và đây là tư tưởng của các tư tưởng – rằng không gì trung thành, dễ bị tổn thương, mong manh, có thể lâu bền hoặc có bất cứ quyền lực thực sự nào. Cái chết chờ đợi những điều này, giống như một sàn nhà bằng xi măng chờ đợi chiếc bóng đèn rơi xuống".*

Nếu Russell và Bellow nói đúng, thì tôi đứng một mình trong một vũ trụ đang chết đi, và cuộc đời tôi trở thành một vấn đề trong sự tìm kiếm một giải pháp.

### **CUỘC THĂM DÒ 3: Tưởng tượng về sự Tạo dựng Vô tận**

Khi chúng ta coi như lập trường của mình nằm trong kinh nghiệm chủ yếu về tình yêu, thì chúng ta soi qua tấm gương nhìn vào một thế giới, nơi mọi sự đều được nhìn xem và đánh giá một cách khác biệt.

Viễn cảnh của người yêu về cuộc đời là qua chiếc ống nhòm hơn là qua một con mắt, số nhiều hơn là số ít, mang tính cách cộng đồng hơn là cá nhân. Từ kinh nghiệm về cuộc đời mà trong đó, “chúng ta” thực sự giống như “tôi”, người yêu nhìn xem thế giới mà trong đó, đồng cảm là một sự kiện giống như trạng thái cô độc, sự sáng tạo là anh em sinh đôi dính liền của sự hủy hoại, và sự tiến hóa của tính phức tạp là khía cạnh khiêm nhã của nội chuyển lực.

Nếu nội chuyển lực là quy luật thứ hai của nhiệt động lực, thì sự tiến hóa liên tục là quy luật thứ nhất của động lực tình yêu. Vật chất và năng lượng hợp lực với nhau để tạo ra một vũ trụ đối mới vô tận, thuộc về tính phức tạp tiến hóa liên tục của hình thức, hệ thống cấp bậc, sự khác biệt, và thuộc về những hữu thể mãi mãi ý thức và có lòng thương xót.

Trong tình yêu, chúng ta khám phá được điều gì đó vô tận.

Yêu giống như đang đào một cái lỗ ở sát cạnh mặt nước tại bờ biển – bạn càng đào thêm, thì đại dương càng thấm vào vũng nước nhỏ của bạn bấy nhiêu. Bằng chứng phổ biến nhất của những người thực hành trước về nghệ thuật yêu là tình yêu xua tan (ảo tưởng về) sự khan hiếm. Bạn càng cho đi bao nhiêu, thì bạn càng có được bấy nhiêu. Khi khả năng của chúng ta đối với tình yêu mở rộng, thì chúng ta khám phá được giữa bản thân mình một nguồn lực vô hạn. Tình yêu là một cuộc chơi thắng-thắng.

Khi phép ẩn dụ về “quyền lực” trở thành nguyên tắc tổ chức của tâm hồn và hệ thống đạo đức, kinh tế và chính trị, thì chúng ta tạo ra một thế giới quan được chi phối bởi mối đe dọa của sự khan hiếm, và lối sống bị chi phối bởi sự cạnh tranh, một trò chơi mà tổng số bằng zêrô, trong đó, một số người chiến thắng bất lợi đối với những người khác.

Triết lý về tình yêu tạo ra tính phức tạp; triết lý về quyền lực phá hủy tính phức tạp.

Tầm nhìn nội chuyển lực tạo ra khái niệm về vũ trụ như là một hệ thống năng lượng khép kín, trong quá trình đang bị giáng cấp thành những tính chất đều đều trì trệ của những yếu tố cấu thành. Như một quy tắc chung, khi quyền lực, sức mạnh, hoặc năng lượng trở thành phép ẩn dụ tổ chức chính, và liên quan đến bất cứ hệ thống nào – tự nhiên, tâm lý, liên bản vị, thuộc về đoàn thể, hoặc chính trị – thì khuynh hướng của nó là giáng cấp, thay vì đề cao tính phức tạp và tính sáng tạo. Chẳng hạn, một nhà lãnh đạo bạo ngược thi hành quyền lực, trong một nỗ lực để giáng cấp con người thành những đơn vị thích hợp để có thể bị kiểm soát. Tất cả những mối quan hệ chuyên chế đều cố gắng phá hủy tính cách đa dạng tự nhiên của cộng đồng nhân loại, để tạo ra một xã hội mà trong đó, con người là những đơn vị được tiêu chuẩn hóa, có thể thay thế cho nhau, có thể kiểm soát được. Hậu quả không thể tránh khỏi là

một đám đông thích nghi, thiếu hẳn màu sắc, tinh thần, hoặc tính sáng tạo. Bằng chứng về tính chất đều đều trì trệ, khô khan về nghệ thuật, và nghèo nàn về văn hóa là hậu quả từ các chế độ chuyên chế mới đây tại Liên bang Xô viết, Trung quốc và Bắc Hàn. Theo một cách thức tương tự, cha mẹ thống trị làm cản trở tính sáng tạo của con cái.

Bản chất của tình yêu là vui mừng trong tình phức tạp. Khi chúng ta chăm sóc con cái, chúng ta giải thoát chúng khỏi sức ép phải thích nghi với những quan điểm của chúng ta về những điều chúng nên làm và trở thành, và khuyến khích chúng đi theo tầm nhìn riêng của chúng. Như Howard Thurman – giáo sư về những cách rèn luyện và nguồn lực về mặt thiêng liêng, nhà thần bí, bạn tôi – vẫn thường xuyên nói với tôi: *“Hãy đi theo thói quen trong cây gỗ riêng của bạn”*. Chính xác là Hữu thể độc nhất, đặc biệt, và không thể lặp lại của Hữu thể được yêu vẫn truyền cảm hứng mong ước và tận tụy. Cha mẹ tốt lành khuyến khích con cái phát triển năng khiếu và những ham thích độc nhất của nó, trong sự độc lập phát triển. Tất cả những lời ca ngợi hàng ngày về tình yêu đều ca tụng phong cách và tính độc nhất: *“Khi người ta tạo ra Jim, thì họ đã vứt bỏ kiểu mẫu”*. *“Bạn không giống như bất cứ người nào mà tôi đã từng biết trước đây”*. *“Nàng là một con người của bản tính”*. *“Bạn thật đặc biệt”*.

Tình yêu khởi đầu cho chúng ta đi vào một vũ trụ mở rộng.

Sự thúc đẩy của mong ước, hiểu biết và quan tâm bắt đầu từ tâm trạng dẫn dắt chúng ta vào những vòng tròn đồng tâm bao quát hơn – từ mẹ đến cha, đến gia đình, đến người lân cận, đến cộng đồng, đến “kẻ thù”, đến thế giới bao quanh. Tình yêu tìm cách mở rộng, bao gồm bất cứ điều gì trở nên quen biết. Trong quá trình của đời người, cách yêu tự coi mình là trung tâm “của tôi” tiến lên thành sự quan tâm đến xã hội đối với “chúng ta” (nhưng không phải là “họ”), và cuối cùng đưa đến lòng thương xót đối với tất cả những hữu thể có tri giác. Giống như một

dung môi phổ biến, tình yêu tiếp tục làm tan rã những ranh giới và thùng chứa đựng.

Bởi vì bản chất của tình yêu là mở rộng, nên cuối cùng tình yêu liên kết với đòi hỏi về lẽ công chính. Một khi tôi bắt đầu xúc động bởi lòng thương xót, thì chắc hẳn tôi sẽ trở nên quan tâm đến hạnh phúc của một vòng tròn mở rộng mãi mãi, bao gồm những tạo vật-đồng loại. Bằng cách này, tình yêu có thể mang lại cho cuộc sống chúng ta một sự phong phú gia tăng về ý nghĩa, một căn tính mở rộng, nhưng tình yêu không để mặc chúng ta hài lòng, thỏa mãn, và an toàn. Nếu chúng ta không bị gặp rắc rối do những gì đang xảy ra cho những người thân yêu của chúng ta trên những đường phố tồi tàn của Nigeria, Nicaragua và New York, thì chỉ vì chúng ta từ chối để cho lòng thương xót của mình mở rộng vượt khỏi phạm vi hiệu lực của chúng ta.

#### **CUỘC THĂM DÒ 4: Và cái Chết Sẽ Không có Quyền Thống trị**

Ngôn ngữ của tình yêu thắm đẫm lời hứa về sự vượt quá những giới hạn thông thường của không gian và thời gian. Nhờ bằng chứng riêng của nó, tình yêu không thuộc về lãnh vực của những nguồn gốc và kết thúc. Tình yêu vẫn sống trong chiều kích vô tận của sự vĩnh cửu, luôn luôn và mãi mãi, trong đó, không có quá khứ hoặc tương lai. Và thi sĩ Rumi đã nói: *“Cuối cùng, những người yêu không gặp gỡ nhau ở nơi nào đó. Họ hoàn toàn thuộc về nhau”*. Hầu hết chúng ta đã từng nói với người nào đó khi chúng ta đến với tình yêu: *“Đường như thể tôi đã mãi mãi biết bạn”*. Và tình yêu hát lên lời hứa: *“Tôi sẽ luôn luôn yêu bạn”*. *“Những Tảng đá có thể đổ sụp... nhưng, bởi người yêu đầu của tôi, tình yêu của chúng ta vẫn lưu lại nơi đây”*.

Ngay cho dù chúng ta nghĩ rằng nhiều điều trong số này là lời nói cường điệu lãng mạn, thì vẫn khó mà gạt bỏ một cách khinh suất lời

tuyên bố của thi sĩ chán thế gian trong sách Giảng Viên rằng: “*Tình yêu mạnh hơn sự chết*”. Một cảnh tượng trong tự truyện *A River Runs Through It* (Một Dòng sông Chảy Trôi qua Điều đó) của Norman McLean, phát biểu kinh nghiệm một cách thanh lịch và đơn giản như bất cứ điều gì tôi biết. Sau khi bắt đồng, Norman và Jessie, vợ ông, đứng ở ô cửa, hôn nhau, và dần hòa: “*Không ngắt lời nhau, cả hai chúng tôi đều đồng thời nói: ‘Chúng ta đừng bao giờ chấm dứt quan hệ với nhau’. Và chúng tôi đã không bao giờ làm như vậy, mặc dù cái chết của nàng đã xảy đến giữa chúng tôi*”.

Chính việc cự tuyệt đầy kinh nghiệm-sâu xa nhưng không thể-giải thích này đối với sự chấm dứt của cái chết đã khiến Gabriel Marcel nói rằng, bằng cách thức nào đó không thể hiểu nổi, người yêu dấu không thể bị tiêu diệt và vĩnh cửu. Một nhân vật ở một trong những vở kịch của Marcel nói là yêu nhau là khẳng định rằng: “*Hỡi bạn, ít nhất bạn sẽ không chết*”. Trong tình yêu, có một đòi hỏi về sự tồn tại mãi mãi, và không gì có thể phá hủy điều thực sự tồn tại. Chỉ trong tình yêu, chúng ta mới đưa ra quả quyết rằng điều gì đó vẫn kháng cự được những bào mòn của thời gian và vẫn còn tiếp tục, ngay cho dù tất cả những điều khác đều trôi qua.

Sau cái chết của cha mẹ, con cái, bạn bè, hoặc người yêu, điều gì đó thật kỳ lạ xảy đến với chúng ta, thoát khỏi những phạm trù hiểu biết của chúng ta, và thật khó mà nói được với bất cứ sự sáng tỏ nào. Đối với tang quyến, dường như thể người yêu dấu vẫn tiếp tục hiện diện một cách bí ẩn. Mặc dù cha tôi đã qua đời 32 năm, nhưng sự hiện diện của ông vẫn sống động, tôi vẫn quan hệ liên tục với ông. Một số người sẽ nói rằng tinh thần của cha tôi tồn tại trong một lãnh vực phi vật chất, và vẫn hiện diện theo nghĩa đen đối với tôi. Nhưng bởi vì tâm trí tôi không thể thừa nhận một sự siêu hình như vậy, nên tôi chỉ nói rằng “cha tôi thường xuyên xuất hiện trong những hình ảnh tưởng tượng, những giấc mơ và sự hình dung của tôi”.



Thật khó mà biết chính xác cần rút ra những kết luận gì từ cảm giác của chúng ta rằng trong tình yêu, chúng ta tiếp xúc với điều gì đó vô tận, mở rộng mãi mãi, sáng tạo, phức tạp hóa và bất tử. Chúng ta chỉ không có bất cứ cây kim vừa ý nào về mặt trí tuệ, để nhờ đó ràng buộc chặt chẽ những kinh nghiệm tinh tế này. Đường như thật bi quan khi gạt bỏ chúng như là những ảo tưởng thuần túy mang tính cách an ủi, chủ quan, mơ tưởng. Và đường như thật ngây thơ khi tuyên bố rằng chúng là những bằng chứng tích cực rằng tình yêu làm cho thế giới xoay vần.

## **CUỘC THĂM DÒ 5: Tình yêu thuộc Thế giới Vĩ mô-Vĩ mô**

Mỗi truyền thống tôn giáo đều có một kho những thử nghiệm tư tưởng và những cách rèn luyện thiêng liêng, giúp chúng ta hình dung và cảm nhận được việc sống trong một vũ trụ to lớn và tôn sùng Thiên Chúa sẽ như thế nào. Chẳng hạn, kinh nguyện là một phương cách tự đặt mình vào mối quan hệ đối với một thực tại tối thượng, mà chúng ta cho rằng đáp ứng những mối quan tâm của chúng ta về tình yêu. “*Thiên Chúa toàn năng và thương xót, đối với Người, mọi tâm hồn đều mở ra, mọi ước muốn đều được nhận biết*”.

Một suy tư của Phật giáo, mà tôi đã thích nghi và triển khai, mời gọi chúng ta trải nghiệm cuộc đời trong một thế giới được chi phối bởi tình thương:

- Hãy tưởng tượng rằng bạn đang nằm thật ấm áp và an toàn trong vòng tay người mẹ (lý tưởng) của bạn. Hãy tưởng tượng tình yêu mà bạn nhìn thấy trong đôi mắt bà, và sự thú vị mà bạn cảm thấy trong sự ôm ấp của bà. Hãy tưởng tượng sự hài hòa trong hơi thở đồng bộ, trái tim bạn đập cùng một nhịp. Hãy tưởng

tượng rằng cơ thể bạn tan ra và bạn chảy tràn cùng với bà, để trở thành một con người duy nhất, một bà mẹ-và-đứa con.

- Bây giờ, bạn hãy thực hiện một cú nhảy của lòng tin, và dám hình dung rằng cảm giác về sự liên kết và lòng thương xót mà bạn cảm thấy trong vòng tay của mẹ bạn chính là một sự bộc lộ về thiên nhiên, thuộc về sức mạnh sáng tạo sâu xa nhất của vũ trụ.
- Khi bạn đã tự đặt mình trong sự hài hòa, tan chảy, quý mến, thường thức, và thú vị về giây phút toàn tâm nhất của tình yêu, thì bạn hãy tưởng tượng những ranh giới của bạn được mở rộng như thế nào trong những giây phút như vậy. Hãy suy nghĩ về những câu hỏi rất mang tính cách thần bí từ trong viễn cảnh này. Bạn là ai? Điều gì có thật? Điều gì ảo tưởng? Người lân cận với bạn là ai? Kẻ thù của bạn là ai? Bạn có thể yêu ai? Bạn có thể hy vọng điều gì? Bạn phải làm gì? Công việc gì đáng làm? Điều gì có thể được? Hãy suy nghĩ về những việc ưu tiên trong cuộc đời bạn, công việc, những kế hoạch của bạn đối với tương lai, không chỉ với tư cách cá nhân, mà còn như một người yêu mang tính cách vi mô-vĩ mô.

Suy tư này nhắm đến việc biến đổi triệt để căn tính của chúng ta, do tình yêu tạo ra, khi chúng ta coi suy tư này không chỉ như là một cảm giác, mà còn như là một cửa ngõ đi vào một thế giới quan. Bởi vì suy tư này phá hủy viễn cảnh của chúng ta về việc tự coi mình là trung tâm, nên tình yêu thay đổi ý thức của chúng ta về việc mình là ai, các giá trị và những việc ưu tiên của chúng ta về mặt luân lý.

- Hãy tưởng tượng rằng những người mà bạn thường phớt lờ hoặc xua đuổi khỏi mối quan tâm của bạn – những người bị truất hũu, bắt lức, nghèo nàn, vô gia cư, ngoại quốc, tội phạm, kẻ thù, đau yếu và hấp hối v. v... – đều là những người lân cận và họ

hàng với bạn. Khi nhìn dưới ánh sáng này, thì bất cứ người xa lạ nào đều có thể trở nên đáng quý đối với bạn, như là người yêu dấu thân thiết nhất của bạn.

- Hãy tưởng tượng rằng mọi hữu thể sống động, từ một em bé khỏe mạnh, đến con chim sẻ màu chàm, đều cùng là một cách diễn tả về sức mạnh-sự sống và sức mạnh-tinh yếu. Khi nhìn dưới ánh sáng này, thì cuộc sống của từng hữu thể có tri giác đều có thể trở nên quý giá như chính cuộc sống của bạn đối với bạn.

Một khi chúng ta suy nghĩ về thế giới từ cảm giác và ý thức về thực tại mà chúng ta có đối với cha, mẹ, vợ, chồng, người yêu, con cái, bạn bè, thì chúng ta buộc phải sống trong một tình trạng căng thẳng tinh thần. Tình yêu tạo ra một nghịch lý về mặt tinh thần: Khả năng của chúng ta trong việc quan tâm lo lắng cho những người khác thì giới hạn, tuy nhiên, những nhu cầu của rất nhiều người đau khổ lại đặt trên chúng ta một đòi hỏi bất tận. Lòng thương xót khởi đầu cho chúng ta đi vào một thế giới bi thảm mà trong đó, bằng cách này hay cách khác, chúng ta phải bằng lòng với những hành động tốt đẹp và bác ái mà chúng ta có thể thực hiện, và không hài lòng với sự thất bại của chúng ta về mặt tinh thần trong việc không thực hiện được nhiều hơn.

## **CUỘC THĂM DÒ 6: Vũ trụ Bao la và Mật thiết**

Truyền thống thần bí không đòi hỏi phải đưa ra bất cứ hiểu biết khách quan, thuộc về thần học, có thể xác minh về một Thiên Chúa ở cách xa vượt khỏi thời gian và không gian. Những điều mà truyền thống đưa ra là một bằng chứng cho một kinh nghiệm về tình thân thiết đối với

một thực tại thiêng liêng không thể tách rời khỏi cả bản thân lẫn thế giới chung quanh.

Khi không có một kinh nghiệm như vậy, thì chúng ta bị để mặc cho chiêm ngắm những thiên đường trống rỗng. Sau đây, chúng ta hãy để cho Blaise Pascal, triết gia và nhà khoa học Pháp của thế kỷ XVII, nói rõ cho chúng ta:

*“Khi tôi suy nghĩ về phạm vi ngắn ngủi của cuộc đời mình, bị nuốt trọn trong sự vĩnh cửu trước và sau đó, về không gian nhỏ bé mà tôi chiếm được hoặc thậm chí nhìn thấy, bị nhận chìm trong sự mênh mông vô tận của những khoảng không mà tôi chưa hề biết hoặc không biết đến tôi, thì tôi kinh hoàng và sững sốt khi nhận thấy mình ở đây và không phải là ở đằng kia. Bởi vì không có lý do tại sao thứ này nên ở đây, chứ không phải nên ở đằng kia, tại sao bây giờ hơn là vào một thời điểm khác”.*

Thời gian gần đây hơn, chúng ta đã trở nên quen thuộc với Carl Sagan, trong hàng loạt chương trình truyền hình Cosmos (Vũ trụ), lập lại với sự đều đặn mang tính cách nghi thức như thế nào, về việc Trái đất chỉ là “một dấu chấm màu xanh nhạt” giữa “hàng tỉ tỉ ngôi sao”, “một phạm vi hoạt động rất nhỏ bé trong một không gian vũ trụ mênh mông”.

Trái lại, các tác giả Thánh vịnh của thời Cựu ước liên tục ca ngợi vũ trụ không phải như một môi trường xa lạ hoặc vô tính, nhưng như một phạm vi hoạt động và chăm sóc của Thiên Chúa: *“Các tầng trời ca tụng vinh quang Thiên Chúa; và không trung loan báo việc tay Người làm”.*

Có lẽ lời phát biểu mạnh mẽ nhất của Kinh Thánh đối với kinh nghiệm về tình thân thiết bí ẩn đối với Thiên Chúa được tìm thấy trong Thánh vịnh 139. Ở đây, tác giả Thánh vịnh không tìm kiếm Thiên Chúa ở thế giới bên ngoài, nhưng ở những phạm vi tận bên trong thâm tâm mình:

*“Lạy Chúa, Chúa dò xét con và Ngài biết rõ!  
biết cả khi con đứng con ngồi;  
con nghĩ tưởng gì, Ngài thấu suốt từ xa,  
đi lại hay nghỉ ngơi, Chúa đều xem xét,  
mọi nẻo đường con đi, Ngài đều quen thuộc cả ...  
Tặng phủ con, chính Ngài đã cấu tạo,  
đệt tằm hình hài trong dạ mẫu thân con...  
Hồn con đây biết rõ mười mười.  
Xương cốt con, Ngài không lạ lẫm gì,  
khi con được thành hình trong nơi bí ẩn,  
được thêu dệt trong lòng đất thẳm sâu.  
Con mới là bào thai, mắt Ngài đã thấy;  
mọi ngày đời được dành sẵn cho con,  
đều thấy ghi trong sổ sách Ngài,  
trước khi ngày đầu của con khởi sự”.*

Phản ứng của tác giả Thánh vịnh đối với việc cảm nghiệm chính mình như là một tạo vật đã được tiền định và thông tin trong suốt quá trình tiến hóa, và được biết trong từng phần tử con người của nó, là một cảm giác về sự không thể thoát khỏi thật đáng sợ và kỳ diệu đối với Thiên Chúa: *“Đi mãi đâu cho thoát trần trí Ngài, lẫn nơi nào cho khuất được thánh nhan? Con có lên trời, Chúa đang ngự đó, nằm dưới âm ty, vẫn gặp thấy Ngài... Con tự nhủ: ‘Ước gì bóng tối bao phủ tôi, và ánh sáng quanh tôi thành đêm tối!’. Nhưng đối với Ngài, tôi tằm chẳng có chi mù昧, và đêm đen sáng tỏ như ban ngày”.* Mặc dù tác giả có thể nhắm đến Thiên Chúa và ca ngợi với tư cách là một tạo vật (*“Tạ ơn Chúa*

*đã dựng nên con cách lạ lùng, công trình Ngài xiết bao kỳ diệu! Hồn con đây biết rõ mười mười”*), nhưng tác giả biết rằng mình vẫn dốt nát về mặt thần học. Tinh thần mật về mặt trần tục và niềm tin chắc mà tác giả cảm nghiệm được vẫn không bổ sung vào bất cứ lời khẳng định nào để hiểu biết thấu đáo về Thiên Chúa: *“Kỳ diệu thay, tri thức siêu phàm, quá cao vời, con chẳng sao vươn tới”*.

Tầm nhìn tôn giáo cung cấp một khuôn khổ làm cho sự sáng suốt bị che khuất trở nên dễ hiểu, nhờ đó, chúng ta bắt đầu cuộc tìm kiếm của mình, rằng tình yêu chính là giải pháp đối với vấn đề về ý nghĩa. Nếu chúng ta được Thiên Chúa biết rõ, vây quanh, tiền định, thì tình yêu không chỉ là một cảm xúc, một sự thôi thúc mang tính cách hóa học, hoặc một ràng buộc xã hội, mà còn là “khuynh hướng thuộc về bản thể hướng tới sự kết hợp đối với thứ bị tách rời” , như Paul Tillich đã nói. Khi chúng ta yêu một cách sâu xa, thì chúng ta được kết hợp với nguồn gốc hữu thể chúng ta, và chúng ta tìm thấy căn tính và ý nghĩa của mình, như là một phần của mô liên kết giữ mạng lưới của hữu thể lại với nhau, như là những người tham dự trong một vở kịch lớn bộc lộ vũ trụ đang tạo dựng và được tạo dựng.

Một trong những thách thức chủ yếu mà mỗi chúng ta đều đương đầu là tìm được một phương cách để phục hồi cảm giác về niềm tin và sự an toàn mà chúng ta đã trải nghiệm (một cách lý tưởng) trong vòng tay của cha mẹ mình. Khi chúng ta bị đuổi ra khỏi Vườn Địa đàng của thời thơ ấu, thì chúng ta rơi vào một thế giới bị cai trị bởi nỗi sợ hãi, tham lam và lừa lọc, mà dường như thật bất an để tin tưởng. Lời khẳng định tôn giáo “Thiên Chúa là tình yêu” đưa ra một đường lối đối với “sự hỗn nhiên thứ hai”, một sự trở về với trạng thái thần thoại về niềm tin cơ bản, bằng cách khích lệ chúng ta chấp nhận rủi ro của tình yêu, ngay cả khi hiện diện bị kịch.

## **CUỘC THĂM DÒ 7: Thần Ài tình và Vận mệnh Con người**

Truyền thống thần bí hình dung rằng ái tình thuộc về con người và thần thánh như là không thể tách rời được. Đôi khi, truyền thống này còn đi quá xa, khi gợi ý rằng tự thân ước muốn tính dục có thể trở thành một con đường trực tiếp đến với nhận thức thiêng liêng.

Với sự tập trung vào phép lạ, mâu nhiệm và năng quyền, tôn giáo theo thể chế thường khuyến khích tín đồ vượt lên trên những cám dỗ của xác thịt, từ bỏ những ước muốn thấp hèn hơn của thân xác, và trau dồi những ước muốn cao cả hơn của tinh thần.

Nhưng nếu chúng ta lục soát bên dưới những vẻ bề ngoài chính thống, thì chúng ta khám phá rằng từng truyền thống tôn giáo chủ yếu đều có một giáo lý bí ẩn, huyền bí, sử dụng bản năng tính dục như là một phương tiện để nâng cao ý thức thiêng liêng. Và ngược lại! Bài ca của Vua Salômôn, những cuốn sách gối đầu giường của người theo đạo Lão, những cách rèn luyện tính dục của đạo Bà La Môn, tượng ái tình của ngôi đền đạo Hindu tại Kajaraho, những câu chuyện kỳ quặc về Drugpa Kinley, hình tượng giới tính của những chuyện thần bí Kitô giáo từ Thánh nữ Catarina đối với William Blake, tất cả đều gợi lên điều gì đó như thể khiêm nhã đối với tín đồ đạo đức cũng như đối với kẻ không tin thuộc về thể tục: Sự thân mật tính dục có thể được vun trồng, sao cho điều này trở nên một kinh nghiệm thiêng liêng.

- Hãy tưởng tượng rằng sự thân mật tính dục toàn tâm toàn ý nhất của bạn là một thú vui thánh thiêng, mà trong đó, bạn đang diễn lại và tham gia vào quá trình thiêng liêng của việc tạo dựng vũ trụ. Khi bạn thể hiện tình yêu, thì bạn đang đồng-sáng tạo lịch sử.

- Hãy hình dung mong ước tính dục như là một khuynh hướng thiêng liêng, kêu gọi bạn đi vào tính cách đầy đủ của con người.

Khi chúng ta công hiến bản thân mình, để học hỏi và thực hành tất cả những yếu tố của tình yêu, thì tất cả những mối quan hệ của chúng ta đều trở nên thiêng liêng. Bất cứ khi nào chúng ta thực sự gặp gỡ một người khác, thì chúng ta có thể ca tụng sự nhập thể của tình yêu, trải nghiệm về việc tinh thần trở nên xác thịt, cảm thấy thời gian đang di chuyển đến bên lề của sự vĩnh cửu, cư ngụ trên mảnh đất được hiến thánh.

Việc khám phá một đường lối đối với tính sáng tạo thiêng liêng của Hữu thể, thông qua những khao khát tính dục của chúng ta, chỉ là một trường hợp đặc biệt, trong việc khám phá rằng niềm khao khát chủ yếu làm phần khởi ý thức con người chính là một dấu hiệu về tính nội tại của Thần linh Thiên Chúa.

Con người là những sinh vật duy nhất tham lam vô độ. Khi từng nhu cầu của chúng ta về mặt sinh lý, tâm lý và xã hội đều được thỏa mãn, thì chúng ta vẫn còn bị lôi cuốn bởi một mong ước không có đối tượng có thể nhận ra được. Chúng ta là những tạo vật của sự khao khát. Điều mà chúng ta gọi là “tinh thần” chính là niềm khao khát không bao giờ được thỏa mãn này. Những mũi tên, thần ái tình, thuộc về khao khát của chúng ta, không bao giờ bắn trúng mục tiêu cuối cùng của chúng. Cuộc tìm kiếm của chúng ta đối với sự hoàn thành không thể hình dung, được xây dựng bên trong DNA của chúng ta.

Một lời giải thích hợp lý: Khi vỏ não tiến hóa, thì con người trở nên vừa có ý thức, vừa tự giác. Và bởi vì chúng ta đang tự quan sát mình, những sinh vật sử dụng-biểu tượng, nên chúng ta tưởng tượng những điều tốt đẹp trong tương lai, và tạo ra những lý tưởng luôn luôn nằm bên ngoài tầm tay của chúng ta. Như Albert Camus đã nói, sự tưởng tượng này kết án chúng ta là ngu xuẩn, bởi vì chúng ta khao khát vẻ đẹp, lẽ



công bằng và sự tử tế, trong một thế giới nơi sẽ luôn luôn có sự xấu xa, bất công và tàn bạo. Hoặc như Jean-Paul Sartre đã nói, niềm khao khát vô độ của chúng ta đối với sự mãn nguyện không thể xảy ra không phải là một dấu hiệu rằng chúng ta là những sinh vật của tinh thần, nhưng nói đúng hơn, đó là một “đam mê vô dụng”. Một lời giải thích thuộc thuyết tiến hóa về niềm khao khát của con người lại cho rằng ngay khi chúng ta trở nên tự giác và trở thành người, thì chúng ta liền rơi xuống từ thiên đàng của sự hồn nhiên, và trở thành những sinh vật dễ bị kích thích thần kinh, bị tiền định là không được hạnh phúc.

Như Walt Whitman đã gợi ý, có lẽ chúng ta nên:

*Trở về và sống với những thú vật, chúng rất bình yên và tự túc...*

*Chúng không lo lắng và than van về tình trạng của mình,*

*chúng không nằm thao thức trong bóng đêm và than khóc vì tội lỗi của mình,*

*chúng không làm cho tôi mệt mỏi khi thảo luận về bốn phần của chúng đối với Thiên Chúa,*

*không con vật nào bất mãn cả.*

Một lời giải thích khác: Tầm nhìn thần bí nổi lên từ một nỗ lực để hiểu được sự khác biệt giữa kinh nghiệm về bản thân với tư cách là cái tôi, và kinh nghiệm về bản thân với tư cách là tinh thần, bằng cách lột bỏ từng lớp từng lớp những mong muốn và nhu cầu hời hợt, cho đến khi chúng ta đạt tới nền tảng của ước muốn – niềm khao khát thuộc về bản thể. Khi từng mong ước vật chất đều được thỏa mãn, thì vẫn còn lại một khao khát, một nỗ lực hướng tới sự có đủ điều kiện không đoán trước được, không thể tách rời khỏi ý thức của con người. Lời khẳng định thần bí rằng niềm khao khát này là một dấu hiệu thuộc về căn tính đích thực,

một lời hứa về số phận cuối cùng của chúng ta, gọi lại một bông hoa hồng bây giờ chỉ mới hé nở.

- Hãy tưởng tượng rằng niềm khao khát của bạn đối với sự hoàn thành là tính nội tại của sự hiện diện thần thánh, Thần linh đang linh ứng tinh thần, Nhà Trí thức Lớn bên trong Linh hồn.
- Hãy tưởng tượng rằng sức mạnh đang chuyển động sâu xa nhất bên trong bạn chính là mong ước được kết hợp lại với nguồn sáng tạo từ cuộc sống của bạn, và tất cả những phúc lành tuôn trào, và bạn được tiền định trở về với nguồn gốc đó – đấng Thiên Chúa mà chúng ta vẫn gọi bằng hàng chục ngàn danh xưng.
- Hãy tưởng tượng rằng thần ái tình đang lôi cuốn của bạn bị chi phối bởi telos (mục đích, số phận, DNA siêu hình). Hoặc như Thánh Augustinô đã nói: “Ôai lạy Chúa, Chúa đã tạo nên chúng con cho chính Người, và tâm hồn chúng con vẫn thao thức, cho đến khi chúng được an nghỉ trong Người”.
- Hãy tưởng tượng rằng tâm trạng bất mãn chủ yếu của bạn là một loại ký ức về tương lai, một mong đợi trở về với mảnh đất quê nhà, mà bạn đã từng cư ngụ một thời xa xưa mang tính cách thần thoại.
- Hãy tưởng tượng rằng cuộc đời bạn là một câu chuyện tình trong quá trình. Bạn là một tạo vật được lôi cuốn bởi một tính cách có mục đích bí ẩn, vốn xâm nhập từng tế bào của cơ thể bạn, và tiếp sinh lực cho hệ thần kinh của bạn, không thể tách rời tính cách này khỏi nỗ lực hướng tới sự hiểu biết mà bạn gọi là tâm trí, và thôi thúc hướng tới lòng thương xót mà bạn gọi là trái tim hoặc tinh thần của bạn. Thần ái tình là lực nối kết những sợi tơ thuộc về DNA của bạn, để tạo ra một tương lai vượt quá mọi quá khứ, ý thức tìm kiếm, élan vital (cái đà thiết yếu), chi, năng

lượng cuộc sống của bạn. Chủ yếu bạn là một tạo vật thuộc về tình ái.

- Hãy tưởng tượng rằng cuộc đời ngắn ngủi của bạn được chứa đựng trong một vũ trụ dường như khao khát con đường của nó (tiến hóa), hướng tới một sự hoàn thành không thể tưởng tượng được về vũ trụ. Như Thánh Phaolô đã gợi ý, vũ trụ đang mang thai, và chúng ta tồn tại trong những ngày cuối cùng trước khi vũ trụ sinh con. Thần ái tình thông báo rằng hữu thể của bạn ở bên trong Thần Ái tình thuộc về Vũ trụ – Tổng thể đang tiến hóa, hợp nhất những gì đã, đang và sẽ đến.

Cuối cùng, điều kỳ lạ nhất về nhân loại không phải là chúng ta là những tạo vật thực dụng, được làm bằng cùng những nguyên tử đang xoay tít và những hợp chất không bền vững, giống như những hòn đá và ngôi sao. Mà là chúng ta được tạo dựng bằng những chất liệu bao gồm thơ ca và những giấc mơ. Như Norman O. Brown nói trong bài thơ phê bình vĩ đại *Love 's Body* (Cơ thể của Tình yêu) của ông: *“Thực tại của cơ thể không được dành cho...; cơ thể là... được xây dựng không bằng tay, nhưng bằng tinh thần. Con người tạo nên Chính mình, cơ thể của họ, trong sự tự do mang tính cách biểu tượng của trí tưởng tượng. Cơ thể Vĩnh cửu của Con người chính là Trí Tưởng tượng”*. Không ở đâu chúng ta trải nghiệm được sự tự do làm say sưa này, sức mạnh thần thánh này để tạo ra, một cách rất chắc chắn, cho bằng trong trí tưởng tượng về tình yêu. Trong niềm tin vào những hình ảnh và tiếng vang xuất hiện nơi những khái niệm sâu xa nhất của chúng ta về sự đồng cảm và thuộc về, ngay cả khi chúng ta thất bại nhiều lần lập đi lập lại, thì chúng ta vẫn khám phá rằng đường lối của tình yêu vẫn duy trì niềm tin và hy vọng, vốn mang lại ý nghĩa vĩnh cửu cho cuộc đời con người.

**CHỈ RIÊNG TÌNH YÊU:**  
**SỰ THỨC ĐÊM CANH GIỮ CỦA TÌNH YÊU**

\* \* \*

Đến lúc kết thúc. Và tôi luôn luôn bồi hồi đối với những kết luận. Tôi vẫn muốn tiếp tục đánh bóng và cải thiện, làm cho công việc này, cuộc đời này, trở nên đẹp đẽ hơn.

Khi tôi còn nhỏ, tôi kết thúc mỗi ngày bằng lời cầu nguyện. Một cách đầy nghiêm túc, tôi thú nhận những lỗi lầm của mình, xin ơn tha thứ, và cầu xin Thiên Chúa giúp tôi trở nên tốt hơn, giữ tôi an toàn, và ban cho tôi sự sống đời đời. Hầu hết câu trả lời đối với những lời cầu nguyện của tôi không phải là điều chắc chắn được chúc lành, nhưng là ý thức sắc bén về sự thất bại của tôi đối với tình yêu, và phần đầu không ngừng vì sự hoàn hảo không thể xảy ra.

Trong cách cư xử thích đáng, tôi đã từng phản đối chống lại những giáo điều gây ra tội lỗi, những cách rèn luyện và những quyền thế của giáo phái Phúc Âm Tin Lành, và tiến hành việc thực hành thiêng liêng của mình tại nhà, điều này tạo ra một nghi vấn và một niềm an ủi thực sự đối với những điều chưa biết. Nhưng khi các con tôi đi theo, thì tôi lại không biết làm gì để giáo dục “tôn giáo” cho chúng. Tôi không có một tập hợp những câu trả lời hoặc một đức tin, tuy nhiên, tôi lại muốn đưa ra cho chúng ý thức nào đó, về thử thách thực sự và niềm an ủi vĩnh cửu hiện diện trong tất cả những truyền thống tôn giáo lớn. Cuối cùng, tôi đi vào nề nếp bằng một nghi thức hằng đêm, trong đó, tôi yêu cầu chúng nhớ lại và tạ ơn Chúa vì những ơn lành trong ngày. Sau đó mỗi đêm trong hàng ngàn đêm, tôi giúp chúng thoải mái đi vào giấc ngủ bằng cách ca bài hát ru cổ xưa.

*Hỡi con, hãy ngủ đi,  
và sự an bình chờ đợi con  
trong suốt cả đêm.  
Thiên Chúa sẽ cử đến với con  
các thiên thần bảo mệnh  
trong suốt cả đêm.  
Giấc ngủ thật nhẹ nhàng,  
những giờ giấc đang trôi qua,  
ngọn đời và thung lũng,  
đắm chìm trong giấc ngủ;  
chỉ riêng tình yêu  
thức đêm canh giữ  
trong suốt cả đêm.*

Bây giờ, trời đang ngã về chiều, và vẫn còn vài giờ trước lúc trời sẩm tối hoàn toàn trôi qua một cách quá nhanh chóng, và tôi nhận thấy mình lại đang ca bài hát ru cổ xưa – lần này là cho chính mình. Rất cuộc, tôi vẫn có một chút niềm tin rằng chỉ riêng tình yêu thức đêm canh giữ trong những lúc tối tăm. Những người thừa kế Thời đại Khai Sáng, những tội tổ của thần Tiên bộ hiện đại sẽ mong muốn bạn tin rằng sự bình an và thịnh vượng chỉ là một phát minh liên tục. Nhưng ánh sáng dư thừa giữa trưa lại tạo ra một ảo ảnh. Ngay lúc đó, chân trời của tinh thần chúng ta đầy ắp tính lạc quan rẻ tiền – những tầm nhìn mơ hồ về điều không tưởng sẽ được đưa dẫn bởi những cứu tinh thuộc về công nghệ và những nền kinh tế thị trường. Trong khi đó, tình trạng nghèo khổ toàn cầu vẫn cứ phát triển, sự hủy diệt sinh thái leo thang, và tội diệt chủng lại tụt hậu về kiểu cách. Bất cứ cách phân tích thực tế nào về tình

hình thế giới đều phải kết luận rằng chúng ta sống trong thời buổi đầy rắc rối, và chắc hẳn không được chữa lành bởi sự Tiến bộ.

Trong cảnh tối tăm luôn luôn tái diễn của lịch sử nhân loại, việc thức đêm canh giữ của tình yêu không mang lại cho chúng ta một tầm nhìn về sự chiến thắng, hoặc một lời hứa về sự hoàn hảo. Sự sáng tỏ vĩ đại mà tình yêu công hiến là sự hiểu biết nào đó rằng chúng ta bị ngăn cách, chia cắt, xa lánh đối với toàn thể mà chúng ta thuộc về (“những kẻ tội lỗi” theo ngôn ngữ tôn giáo cũ) – và đối với niềm hy vọng, vốn không thể tách rời khỏi lời cầu nguyện, mà chúng ta có thể nhớ lại những điều đã bị chia cắt. Niềm khao khát của chúng ta trong việc được kết hợp lại với bản thân, cha mẹ, con cái, người yêu, người lân cận, những người bạn thân sâu nổi, đã từng là một bằng chứng về tình trạng lưu đày, và quyền công dân của chúng ta trong tính chất phong phú chung của những Hữu thể. Và hầu như lời cầu nguyện không là gì hơn là nhớ lại và nhắc nhở chính mình, để vui vẻ tham dự vào cộng đồng này, mà trong đó chúng ta sinh sống và hoạt động và có được sự hiện hữu của mình.

Yêu, hy vọng, cầu nguyện chính là đánh cược rằng sự đồng cảm, thay vì sự cô độc, chính là thực tế tối hậu chi phối vận mệnh con người, và chờ đợi - trong suốt cả đêm.



## **MỤC LỤC**

### **PHẦN I:**

**TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI YÊU: NGHỆ THUẬT VĨ ĐẠI..... 007**

### **PHẦN II**

**NHỮNG YẾU TỐ CỦA TÌNH YÊU..... 043**

### **PHẦN III**

**SUY TƯ VỀ LÒNG TIN, NIỀM HY VỌNG VÀ TÌNH YÊU..... 273**