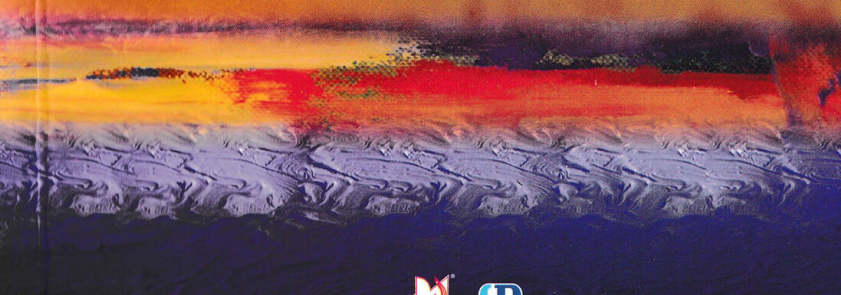
Dylan Evans
Người dịch: Thái An

EMOTION
A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ
CẢM XÚC



VAN LANG CULTURE JSC
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Dylan Evans

EMOTION

A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ CẢM XÚC

"Bất kỳ ai muốn có một trình bày cô đọng về những gì đang diễn ra trong lĩnh vực nghiên cứu về cảm xúc cũng không thể bỏ qua cuốn **Dẫn luận về cảm xúc** *của Dylan Evans. Nó kết nối với những vấn đề quan trọng của thời đại chúng ta, như nguồn gốc của các cảm xúc, chúng có thể được kiểm soát đến mức nào, tại sao chúng quan trọng với chúng ta - một cuốn sách hết sức sinh động và hấp dẫn."*

Keith Oatley, Đại học Tokyo

"Bằng sự tinh tế và hài hước, Evans lập luận thuyết phục rằng trái tim chúng ta chứa đựng sự sáng suốt có khả năng hòa hợp với xã hội. Nó sâu hơn, rộng hơn và thích ứng hơn là tính hợp lý của ý thức. Đây quả là một bản dẫn luận đặc sắc về những cảm xúc của con người."

Geoffrey Miller, tác giả cuốn *The mating mind*

"Dylan Evans, một trong những tác giả ưu tú nhất của làn sóng mới các cuốn sách về khoa học, đã viết một tác phẩm khái quát bậc thầy - ngắn gọn, tự tin, với những thông tin cập nhật. Cảm giác khai sáng đầy ngạc nhiên sẽ đến với bạn."

Nicholas Humphrey, tác giả các cuốn *A history of mind* và *Leaps of faith*

ISBN: 978-604-9926-48-8

Dẫn luận về cảm xúc

8 935074 120359

GIÁ: 70.000 ĐỒNG

VANLANGBOOKS
Nguồn tri thức tỏa sáng

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, P. Đa Kao, Q.1, TP. HCM * ĐT: (028) 38.242.157 - 38.233.022 * Website: vanlang.vn * Email: vhvl@vanlang.vn

DẪN LUẬN VỀ CẢM XÚC

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Dylan Evans
Người dịch: Thái An

DẪN LUẬN VỀ CẢM XÚC

EMOTION
A Very Short Introduction

EMOTION - A VERY SHORT INTRODUCTION
Copyright © 2001 by Dylan Evans.
Vietnamese translation copyright © 2020 by Van Lang Culture JSC.
Published by arrangement with Oxford University Press.
All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2020.
Được xuất bản thông qua hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Công ty CPVH Văn Lang và Oxford University Press.

Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều xem là vi phạm pháp luật.

Mục lục

Lời nói đầu 7

1 Ngôn ngữ phổ quát 15

2 Spock có thể đã không bao giờ tiến hoá 46

3 Những đường tắt tới hạnh phúc 85

4 Bộ não và trái tim 133

5 Cỗ máy tính biết khóc 168

Lời bạt: Trái tim có lý lẽ của nó 202

Đọc thêm 209

Tài liệu tham khảo 214

Lời nói đầu

Từ "tình cảm" (sentiment) đã trải qua những giai đoạn thăng trầm. Ngày nay, nó hầu như không được sử dụng, và người anh em của nó, "nặng tình cảm" (sentimental), đã có những hàm ý tiêu cực. Hai thế kỷ rưỡi trước, về cuối Thời kỳ Khai sáng[1], mọi thứ rất khác. Khi ấy, "tình cảm" đại khái có ý nghĩa như "cảm xúc" (emotion) ngày nay.

Các triết gia của Thời kỳ Khai sáng bị cảm xúc mê hoặc. David Hume, Adam Smith và Thomas Reid đều viết nhiều về tình cảm và những đam mê. Những nhà tư tưởng này tin rằng cảm xúc có tính sống còn với sự tồn tại của cá nhân và xã hội. Smith không chỉ sáng lập

[1] Trào lưu triết học từ giữa thế kỷ 17 hoặc đầu thế kỷ 18.

nên thứ "khoa học buồn thảm"[1] (kinh tế học); ông còn giúp mở đường cho "khoa học tình cảm" (tâm lý học cảm xúc). Trong cuốn sách đầu tiên của mình, *Lý thuyết tình cảm đạo đức [The Theory of Moral Sentiments]* (1759), ông đề đạt rằng cảm xúc chính là sợi chỉ đan dệt cấu trúc xã hội. Giống như Hume và Reid, Smith không xem cảm xúc và tư tưởng như hai kẻ thù không đội trời chung. Đối với tất cả những nhà tư tưởng này, có cảm xúc là điều hợp lý, và không khoa học nào về trí não là trọn vẹn nếu không đề cập đến trái tim.

Những người theo chủ nghĩa lãng mạn bác bỏ quan niệm ấy. Họ làm sống lại một quan điểm cũ, xem cảm xúc về cơ bản là không hoà hợp với lý lẽ. Con người đối mặt với một lựa chọn quyết liệt giữa cảm xúc và lý lẽ, và những người khôn ngoan đã chọn đi theo trái tim hơn là trí não. Rousseau[2] lập luận rằng lý tính đã dẫn con người ra khỏi "trạng thái tự nhiên" trong sáng và rơi vào sự suy đồi. Trở lại với sự trong sáng nghĩa là lắng nghe những cảm xúc của bản thân hơn là

---

1 Khoa học buồn thảm (dismal science): thuật ngữ do nhà văn, nhà sử học Thomas Carlyle đặt ra dựa trên tiên đoán u ám của T.R. Malthus về nạn nhân mãn.

2 Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), triết gia, nhà văn người Thuỵ Sĩ.

những ý kiến tư vấn của logic. Những bí mật của tình cảm phải được gợi mở bởi thi ca, không phải bởi khoa học.

Tôi đã muốn sử dụng từ "tình cảm" trong tiêu đề phụ của cuốn sách nhằm nói lên sự đồng cảm của tôi với quan điểm Khai sáng về cảm xúc. Khác với những người lãng mạn, tôi không tin rằng cảm xúc về cơ bản là không hoà hợp với lý lẽ, và chúng ta cũng không nên luôn đi theo trái tim hơn là trí não. Thay vì vậy, giống như Adam Smith, tôi tin rằng hành động thông minh của chúng ta đến từ một kết hợp hài hoà của cảm xúc và lý lẽ. Tôi tin rằng một sinh vật không có cảm xúc sẽ ít hợp lý chứ không phải là hợp lý hơn chúng ta, nhưng tôi cũng tin rằng có những thời điểm tốt nhất nên lắng nghe bộ óc hơn là trái tim. Biết khi nào đi theo cảm xúc và khi nào phớt lờ chúng là một năng khiếu đáng giá mà một số người đã gọi là "trí thông minh cảm xúc".

Trong cuốn sách này, tôi lập luận ủng hộ sự trở lại quan niệm về cảm xúc như đồng minh của lý lẽ, không phải như kẻ thù của nó. Giống như Smith và Hume, tôi tin rằng nghiên cứu khoa học về cảm xúc không những có thể thực hiện mà còn có giá trị lớn. Như thế không phải vì tôi tin trải nghiệm cảm xúc có thể được rút gọn về một công thức khô khan. Tuy nhiên,

suy nghĩ rõ ràng hơn về cảm xúc không nhất thiết có nghĩa là không thể cảm nhận sâu sắc hơn. Tôi hy vọng việc biết rõ hơn cơ chế hoạt động của cảm xúc có thể giúp chúng ta có cuộc sống phong phú hơn thay vì nghèo nàn hơn. Tối thiểu, biết được những tiến bộ khoa học gần đây trong nỗ lực hiểu hiện tượng bí ẩn này cũng là điều thú vị.

Trong những năm 1990, mối quan tâm của giới khoa học đến cảm xúc đã trải qua một thời kỳ như là sự phục hưng. Trong phần lớn thời gian của thế kỷ hai mươi, nghiên cứu về cảm xúc được giới hạn ở một số ít nhà tâm lý học, thậm chí ở các nhà nhân loại học lại càng ít. Nhưng ở buổi bình minh của thế kỷ hai mươi mốt, chuyện đã rất khác. Cảm xúc giờ đây là một đề tài nóng. Các nhà nhân loại học đã bắt đầu chất vấn những quan niệm trước đây của họ về tính chất tương đối văn hoá của trải nghiệm cảm xúc. Các nhà tâm lý học về nhận thức không còn chỉ tập trung vào tiến trình lập luận, tri giác và trí nhớ, và đang tái khám phá tầm quan trọng của những tiến trình cảm xúc. Các nhà khoa học thần kinh và các nhà nghiên cứu về trí tuệ nhân tạo cũng đã gia nhập cuộc tranh luận, đóng góp thêm những mảnh ghép cho trò chơi ghép hình. Ý đồ của cuốn sách này là lùi lại, ráp nối một số mảnh với nhau.

Khỏi phải nói, một dẫn luận ngắn không thể hy vọng đề cập mọi khía cạnh của một lĩnh vực vốn rất phức tạp. Tôi đã phải gác sang bên một số phương diện thú vị trong nghiên cứu cảm xúc. Ví dụ, độc giả sẽ không thấy bàn luận về sự phát triển cảm xúc ở trẻ em, dù đây là một lĩnh vực nghiên cứu đang nở rộ. Sách cũng không đề cập số lượng công trình ngày càng tăng về những khác biệt cá nhân trong trải nghiệm cảm xúc. Các chủ đề được lựa chọn phản ánh những quan tâm và phỏng đoán của tôi về điều gì sẽ là thú vị với độc giả.

Khởi đầu, tôi bàn về sự đa dạng của trải nghiệm cảm xúc trong những nền văn hoá khác nhau. Mọi nền văn hoá có bầu không khí cảm xúc của riêng nó, và tôi dựa vào nghiên cứu nhân loại học để rút ra những đa dạng này. Tuy nhiên, nhiều nhà nhân loại học giờ đây cho rằng những khác biệt trong trải nghiệm cảm xúc trên khắp thế giới là nhỏ nếu so với những tương tự. Ở chương 1, tôi chứng minh rằng cảm xúc tạo nên một kiểu "ngôn ngữ phổ quát", gắn kết nhân loại thành một gia đình duy nhất. Di sản cảm xúc chung của chúng ta sâu xa hơn là những khác biệt văn hoá khiến chúng ta tách biệt.

Vốn cảm xúc chung của chúng ta có được là do tổ tiên chung. Tất cả chúng ta đều là con

cháu của vài ngàn họ người sống ở những đồng bằng châu Phi khoảng một trăm ngàn năm trước. Nhiều cảm xúc của chúng ta được hình thành từ thời đại đã qua ấy. Nhiều cảm xúc khác còn bắt nguồn từ lâu hơn, ở thời kỳ tổ tiên của chúng ta còn chưa là người. Trong chương 2, tôi khảo sát lịch sử tiến hoá của cảm xúc và lập luận rằng cảm xúc đã - và vẫn đang - có tính chất sống còn đối với sự tồn tại. Cảm xúc không chỉ là những thứ xa xỉ. Chúng càng không phải là những chướng ngại cho hành động thông minh như Plato đã tin. Những người tạo ra bộ phim *Star Trek* (Du hành giữa các vì sao) đã sai khi cho rằng Vulcan, một chủng tộc ngoài hành tinh không có cảm xúc, sẽ thông minh hơn loài người. Dù Spock[1] là ví dụ ngược lại, một sinh vật thông minh không có cảm xúc cũng không thể tiến hoá.

Dĩ nhiên, ngày nay chúng ta sống trong môi trường rất khác với môi trường tiến hoá của tổ tiên. Cụ thể, chúng ta có nhiều phương tiện tạo ra hạnh phúc ở bản thân mà tổ tiên chẳng bao giờ dám mơ tới. Trong chương 3, tôi bàn về những "công nghệ tạo tâm trạng", hứa hẹn cung cấp cho chúng ta những đường tắt tới hạnh phúc, từ tâm

[1] Một trong những nhân vật chính của *Star Trek*, pha trộn hai dòng máu, loài người và chủng tộc Vulcan.

lý trị liệu, nghệ thuật, ma tuý cho tới thiền định. Tôi đặt câu hỏi chúng có tác dụng hay không, bàn về những nguy cơ đến từ ý đồ cản trở con đường lòng vòng tới hạnh phúc mà sự chọn lọc tự nhiên đã đặt ra cho chúng ta.

Ở chương 4, tôi giải thích cảm xúc có ảnh hưởng như thế nào tới các năng lực "nhận thức" như trí nhớ, sự chú tâm và tri giác. Khả năng tác động của cảm xúc lên những năng lực này khiến công nghệ cảm xúc rất có sức thu hút với các nhà quảng cáo và chính trị gia. Dùng đến cảm xúc là một cách khiến người ta thay đổi ý định dù không phải đưa ra luận điểm hay bằng chứng tin cậy. Tôi khép lại chương với một bàn luận về những kỹ thuật thuyết phục bằng cảm xúc khác nhau, chẳng hạn quảng cáo tác động đến tiềm thức.

Bộ môn gần nhất đi vào cuộc tranh luận về cảm xúc là trí tuệ nhân tạo. Từ đầu những năm 1990, các nhà khoa học máy tính đã ngày càng quan tâm xây dựng những cỗ máy cảm xúc, và công nghệ chế tạo người máy đã có một số tiến bộ trong lĩnh vực này. Trong chương cuối, tôi đề cập những tiến bộ gần đây và suy đoán về triển vọng của nó. Liệu chúng ta có thành công trong việc tạo ra những người máy có cảm giác y như chúng ta? Và hậu quả của một công nghệ như thế là gì?

Tôi không cố đưa ra tiếng nói quyết định về cảm xúc. Một lý thuyết thật sự tốt về cảm xúc có thể mãi mãi nằm ngoài tầm nắm bắt của chúng ta. Tuy nhiên, tôi thấy nỗ lực tạo dựng một lý thuyết như vậy tự nó đã là một điều hấp dẫn. Tôi hy vọng độc giả sẽ chia sẻ nhiệt tình ấy với tôi.

Dylan Evans

London, tháng 9/2000

Ngôn ngữ phổ quát

Hồi tôi 15 tuổi, một số bạn bè rủ tôi gia nhập một ban nhạc rock theo phong cách nổi loạn. Ca sĩ trước hát rất tốt khi tập dượt nhưng bị chứng run sợ khi ra sân khấu, vì vậy không thể trình diễn trước đám đông. Tôi thì ngược lại, giọng tôi rất kinh khủng, nhưng tôi không ngại biến mình thành gã hề, những yếu tố hoàn toàn phù hợp cho một ca sĩ của ban nhạc.

Sau lần tập thử đầu tiên, chúng tôi ngồi lại, hoạch định sự nghiệp trong lĩnh vực ca hát. Khi ấy, Tim bảo tôi rằng anh rất mừng vì tôi tham gia. Tôi vẫn nhớ rõ phản ứng mãnh liệt mà lời nhận xét đó tạo ra trong tôi. Một cơn sóng ấm áp lan từ phủ tạng ra bên ngoài và lên trên, nhanh chóng bao trùm toàn bộ cơ thể. Một kiểu niềm vui, nhưng khác với mọi khoảnh

khắc vui vẻ tôi từng cảm thấy trước đó. Nó là một cảm giác được chấp nhận, thuộc về, được đánh giá cao bởi một nhóm người mà tôi tự hào gọi là bạn. Tôi nhất thời không thốt nên lời, bị chấn động mạnh bởi sự mới mẻ của cảm giác ấy. Trong những năm sau, cảm giác ấy không bao giờ lặp lại chính xác, và tôi không bao giờ quên được nó.

Tôi chắc chắn không phải là người duy nhất từng trải qua cảm xúc cụ thể ấy. Hàng triệu người hâm mộ bóng đá và những tín đồ tôn giáo dường như hàng tuần đều cảm nhận điều tương tự. Thế nhưng, không có từ nào cho nó trong tiếng Anh. Ngay lúc này, khi đang mô tả nó, tôi cũng phải dùng nhiều từ: "một kiểu niềm vui, một cảm giác được chấp nhận, thuộc về, được đánh giá cao..." Có lẽ tên gọi gần nhất cho cảm xúc ấy là một cụm từ được đặt ra bởi Romain Rolland: "cảm nhận đại dương" (*oceanic feeling*). Nhưng ngay cả diễn đạt thi vị này cũng phải dùng đến nhiều từ. Liệu có dễ hơn không nếu chúng ta chỉ cần một từ?

Có vẻ ở Nhật người ta có từ đó. *Amae* có nghĩa là kiểu "dễ chịu trong sự chấp nhận trọn vẹn của người khác" mà tôi đã cảm thấy khi Tim đưa ra lời nhận xét của anh. Trong chữ viết biểu ý ban đầu của tiếng Trung, chữ này là hình tượng một bầu vú để đứa bé bú, nói lên ý nghĩa không còn

sự chia cắt, trở về với trạng thái hoà làm một, sự hợp nhất của người mẹ và đứa con trong những tháng đầu đời.

Tại sao không có từ nào cho *amae* trong tiếng Anh? Các ngôn ngữ khác nhau có những cách khác nhau để chia nhỏ thế giới, và chúng phản ánh những nhu cầu văn hoá khác nhau. Tiếng Nhật cần một từ cho *amae* có lẽ vì cảm xúc được gọi tên bởi từ này tương đồng với những giá trị nền tảng của văn hoá Nhật Bản. Khác với hoàn cảnh ở các nước nói tiếng Anh vốn đề cao sự độc lập, khẳng định bản thân và tự chủ, ở Nhật Bản, hoà hợp với người khác và sống trong những nhóm thuận hoà thường là quan trọng hơn. *Amae* là một cảm xúc giúp người ta sống đúng theo những giá trị như vậy.

Lý do của khác biệt cụ thể giữa *ngôn ngữ* Anh và Nhật Bản là gì chăng nữa, nó cũng không chỉ ra bất kỳ khác biệt nền tảng nào giữa hai *dân tộc* Anh và Nhật Bản. Là một người nói tiếng Anh, tôi không có một thuật ngữ chính xác để chỉ cảm xúc khi nghe câu nói của Tim, nhưng điều đó không ngăn cản tôi *cảm nhận* cảm xúc ấy. Ngược lại, cảm xúc cứ thế xảy ra không báo trước, để cho tôi mò mẫm tìm từ mô tả nó. Nhiều năm sau, khi đọc một mô tả về *amae*, tôi biết ngay rằng nó gọi tên cảm xúc mà mình đã cảm thấy tối hôm đó. Các dân tộc trên khắp thế giới trải nghiệm

cảm xúc ấy, nhưng chỉ một số ngôn ngữ có một từ cho nó.

Thuyết văn hoá

Tất cả những điều như thế có vẻ khá rõ ràng. Nhưng trong phần lớn thời gian của thế kỷ hai mươi, nhiều nhà nhân loại học sẽ không chấp nhận đoạn cuối ở trên vì họ tin theo một quan điểm gọi là thuyết văn hoá về cảm xúc. Theo quan điểm này, cảm xúc là những hành vi được học hỏi, được trao truyền theo văn hoá, tương tự như ngôn ngữ. Giống như bạn phải nghe tiếng Anh trước rồi mới có thể nói, bạn cũng phải thấy người khác vui rồi mới có thể cảm nhận niềm vui. Bạn chắc chắn không thể cảm nhận *amae* trừ phi được nuôi nấng trong một văn hoá mà *amae* thường được biểu lộ và bàn luận. Theo lý thuyết này, người sống ở những văn hoá khác nhau trải nghiệm những cảm xúc khác nhau.

Cuối những năm 1960, khi quan điểm này về cảm xúc vẫn còn là tư tưởng chính thống chi phối, một nhà nhân loại học trẻ tuổi người Mỹ là Paul Ekman đã khởi sự tìm kiếm bằng chứng khoa học vững chắc cho nó. Ông vô cùng ngạc nhiên khi kết quả đã chứng minh điều ngược lại. Những nghiên cứu của Ekman cung cấp bằng

chứng khoa học đầu tiên rằng thuyết văn hoá là cực kỳ thiếu chính xác.

Phương pháp luận của Ekman đơn giản nhưng thông minh. Ông tới một nền văn hoá xa xôi thuộc thời kỳ tiền văn tự (dân tộc Fore ở New Guinea) để đảm bảo các đối tượng nghiên cứu chưa thấy phim ảnh phương Tây, nghĩa là chưa bao giờ *biết được* những cảm xúc phương Tây. Sau đó, Ekman kể cho họ những câu chuyện, bảo họ xem ba bức hình người Mỹ thể hiện những cảm xúc khác nhau, chọn ra một bức hình phù hợp nhất với câu chuyện.

Ví dụ, một câu chuyện kể về việc bắt gặp một con lợn rừng khi đang ở một mình trong lều, tình huống thường kích thích sự sợ hãi ở người phương Tây. Người Fore đã chỉ ra đúng những biểu hiện thường có ở người phương Tây khi nghe câu chuyện. Để đảm bảo, Ekman đề nghị một số người Fore biểu lộ nét mặt phù hợp với câu chuyện và ghi hình họ. Trở về San Francisco, ông thí nghiệm ngược lại, yêu cầu người Mỹ liên hệ khuôn mặt người Fore với câu chuyện. Một lần nữa, các đánh giá ăn khớp.

Lần đầu tiên, Ekman trình bày các kết quả của mình cho Hội Nhân loại học Mỹ, ông đã bị chế nhạo. Thuyết văn hoá được bảo vệ chắc chắn đến nỗi bất kỳ phê bình nào cũng bị giễu cợt và bác bỏ. Nhưng cuối cùng, Ekman đã thắng trong

Hình 1. Một số hình chụp người Mỹ thể hiện những cảm xúc khác nhau. Paul Ekman đã sử dụng những tấm hình này trong nghiên cứu về giao thoa văn hoá của ông.

tranh luận. Giờ đây, các nhà nghiên cứu cảm xúc đã chấp nhận rộng rãi rằng ít nhất có một số cảm xúc không phải do học được. Chúng phổ quát và bẩm sinh.

Ekman gọi những cảm xúc ấy là "cơ bản". Các nhà nghiên cứu bất đồng về số lượng cảm

Cảm xúc cơ bản

Cảm xúc cơ bản có tính phổ quát và bẩm sinh. Chúng xuất hiện nhanh và kéo dài vài giây mỗi lần. Các nhà nghiên cứu không thống nhất có bao nhiêu cảm xúc cơ bản, nhưng hầu hết sẽ đưa những cảm xúc sau đây vào danh sách của họ:

- Vui vẻ
- Khổ sở
- Giận dữ
- Sợ hãi
- Ngạc nhiên
- Ghê tởm

Một số nhà nghiên cứu gọi những cảm xúc ấy bằng các tên gọi khác. Chẳng hạn, "hạnh phúc" và "buồn rầu" thường xuất hiện trong danh sách những cảm xúc cơ bản. Tôi nghĩ những từ như vậy nên được sử dụng để mô tả tâm trạng hơn là cảm xúc (xem chương 3), vì vậy trong cuốn sách này, tôi sử dụng các từ "vui vẻ" và "khổ sở" để nói tới cảm xúc cơ bản, và dành riêng các từ "hạnh phúc" và "buồn rầu" cho các tâm trạng tốt và xấu.

xúc cơ bản, nhưng có một sự đồng thuận chung rằng chúng bao gồm vui vẻ, khổ sở, giận dữ, sợ hãi, ngạc nhiên và ghê tởm. Không có nền văn hoá nào không xuất hiện những cảm xúc ấy. Hơn nữa, chúng không do học được. Chúng

Hình 2. Trong hai bản khắc axit tự hoạ, Rembrandt cho thấy biểu lộ nét mặt của hai cảm xúc cơ bản: ngạc nhiên và giận dữ.

được cấy vững chắc vào trí não con người. Điều đó được thể hiện rõ ở thực tế là những em bé bị mù bẩm sinh vẫn có những nét mặt điển hình cho các cảm xúc ấy - cười, cau mặt... Biểu lộ cảm xúc không giống như ngôn từ, chúng không thay đổi từ văn hoá này sang văn hoá khác. Chúng giống hơn với hít thở, một phần trong bản tính con người.

Dĩ nhiên, những người kiên định ủng hộ thuyết văn hoá luôn có thể phản đối là những nghiên cứu của Ekman chỉ chứng minh *biểu lộ nét mặt* liên quan đến những cảm xúc cơ bản là phổ quát và bẩm sinh. Nghiên cứu không cho chúng ta biết về cảm nhận chủ quan đằng sau những nét mặt ấy. Điều này đúng, nhưng cũng có thể nói tương tự về *mọi điều* riêng tư và chủ quan. Chẳng hạn, tôi không bao giờ có thể biết chắc rằng kinh nghiệm của bạn về màu đỏ hoặc cảm nhận của bạn về vị ngọt là giống như của tôi. Nhưng nếu những kinh nghiệm chủ quan của chúng ta thật sự khác biệt triệt để, rất khó biết làm thế nào chúng ta có thể giao tiếp với nhau. Chúng ta có thể sử dụng cùng một từ trong một phong cách ngữ pháp tương tự, nhưng nếu sử dụng chúng để đại diện cho những khái niệm khác biệt nền tảng, chắc chắn chúng ta sẽ rơi vào tình trạng rối tung vô vọng vì hiểu sai. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể đồng ý với nhau về bất cứ điều gì.

Thế nhưng, sự bất đồng và hiểu sai tuy vẫn có, nhưng chúng không phổ biến đến mức ngăn cản mọi giao tiếp hiệu quả. Có vẻ trong hầu hết các trường hợp, chúng ta đều truyền được thông điệp của mình. Lần đầu tiên đọc mô tả về *amae* trong một cuốn sách về cảm xúc, tôi lập tức biết nó có nghĩa là gì, dù không có lời dịch đơn giản

cho nó trong tiếng Anh. Tương tự, khi đọc thơ hay tiểu thuyết của những tác giả từ nền văn hoá khác, chúng ta nhận ra những cảm xúc mà họ mô tả. Nếu cảm xúc là những phát minh văn hoá và thay đổi nhanh như ngôn ngữ, những tác phẩm ấy đã hoàn toàn xa lạ và không thể lĩnh hội.

Giao tiếp còn có thể xảy ra khi không có lời nói. Điều này phần lớn là do những cảm xúc cơ bản mà ai cũng có. Khi các nhà nhân loại học lần đầu tiếp xúc với một dân tộc trước đó còn biệt lập, phương tiện giao tiếp duy nhất của họ là biểu hiện nét mặt và điệu bộ cơ thể, trong đó nhiều thứ được dành riêng cho thể hiện cảm xúc. Các nhà nhân loại học có thể cười, và người của bộ lạc biệt lập ấy sẽ nhận ra ngay. Người bộ lạc ấy có thể cười lại, cho các nhà nhân loại học thấy họ chia sẻ cảm nhận.

Như vậy, di sản cảm xúc chung của chúng ta gắn kết nhân loại theo cách vượt lên những khác biệt văn hoá. Ở mọi nơi, mọi thời điểm, con người đã chia sẻ danh mục cảm xúc cơ bản giống nhau. Những văn hoá khác nhau đã phát triển danh mục này, đề cao một số cảm xúc, hạ thấp những cảm xúc khác, thêm thắt sắc thái văn hoá vào những cảm xúc thông thường, nhưng những khác biệt này giống những diễn giải khác nhau cho cùng một tác phẩm âm nhạc hơn là giữa hai

Hình 3. Biểu hiện nét mặt của những cảm xúc cơ bản là giống nhau trên khắp thế giới.

sáng tác khác nhau. Hai dàn nhạc khác nhau sẽ chơi cùng một bản giao hưởng nhưng thể hiện hơi khác. Cũng vậy, hai nền văn hoá sẽ thể hiện danh mục cảm xúc của họ ở những phong thái khác nhau. Tuy nhiên, ai cũng thấy rằng bản tổng phổ là như nhau.

Tính chất phổ quát của cảm xúc cơ bản ủng hộ mạnh mẽ bản chất sinh học của chúng. Nếu cảm xúc cơ bản là những phát minh văn hoá, trạng thái phổ biến của chúng sẽ là đáng ngạc nhiên. Còn nếu chúng ta giả sử chúng là một phần trong di sản sinh học chung của nhân loại, sự hiện diện của chúng trên khắp thế giới trở nên dễ giải thích. Giống như mọi người có cùng kiểu thể xác dù có những khác biệt nhỏ, chúng ta cũng có cùng kiểu tâm trí. Bản chất phổ quát này được mã hoá trong bộ di truyền của con người, là tài sản kế thừa từ lịch sử tiến hoá chung của chúng ta.

Ngày nay, thế giới có khoảng bảy tỉ người, trải rộng khắp địa cầu. Nhưng một trăm ngàn năm trước, trên hành tinh này chỉ có khoảng vài ngàn người, và họ đều sống ở một vùng nhỏ ở Đông Phi. Toàn bộ dân số ngày nay là hậu duệ của dân số nhỏ ấy. Ở một thời điểm nào đó, một nhóm trong số họ đã rời châu Phi, bắt đầu công cuộc chậm chạp xâm chiếm phần còn lại của thế giới.

Khi rời châu Phi, tổ tiên của chúng ta trông như nhau. Chẳng hạn, họ đều có da đen. Sau đó, khi các nhóm người khác nhau chuyển đến những khu vực mới, họ đã tiến hoá theo những hướng khác nhau. Màu da là rõ nhất trong những khác biệt. Nhưng thật sự những khác biệt chỉ đến mức độ đó. Các cơ quan nội tạng, kể cả bộ não, về cơ bản vẫn như nhau trên toàn thế giới. Vì các cảm xúc cơ bản phần lớn được quyết định bởi cấu trúc bộ não, không có gì ngạc nhiên khi chúng giống nhau ở mọi nền văn hoá.

Giờ đây, khi tính đồng nhất tâm lý của nhân loại được thừa nhận rộng rãi, khó có thể hiểu tại sao thuyết văn hoá từng được chấp nhận như vậy. Có lẽ câu trả lời nằm trong khuynh hướng cũng phổ quát không kém của con người là cường điệu những khác biệt nhỏ giữa những nhóm người khác nhau. Trong sự tìm kiếm nhân dạng văn hoá, chúng ta tự nhiên chọn những thứ khiến ta tách biệt với người khác hơn là những thứ kết nối chúng ta với nhau. Nói đến cảm xúc, chúng ta thường chú ý tới những khác biệt văn hoá nhỏ và phớt lờ những tương tự lấn át.

Một trường hợp điển hình là thái độ của người châu Âu với các dân tộc Đông Nam Á. Một thời gian dài ở Anh và những nơi khác của châu Âu, người dân từ Nhật, Trung Quốc và các nước

Đông Nam Á thường bị mô tả là bí hiểm và khó dò. Ấn tượng bất di bất dịch về "phương Đông khó hiểu" phần lớn là do thực tế rằng lữ khách châu Âu thấy khó đọc cảm xúc của người châu Á. Họ tự hỏi phải chăng khuôn mặt phẳng lặng của người Nhật Bản che giấu những cảm xúc rất khác với người châu Âu.

Đúng là người Nhật nỗ lực che giấu cảm xúc hơn người ở châu Âu hay người Bắc Mỹ. Mỗi nền văn hoá có những quy tắc riêng, quy định những hình thức biểu lộ cảm xúc được xã hội chấp nhận. Ở châu Âu và Bắc Mỹ, những "quy tắc thể hiện" này khuyến khích việc biểu lộ cảm xúc sinh động trên nét mặt. Một khuôn mặt phẳng lặng nhìn chung bị xem là tẻ nhạt hoặc lừa dối. Ngược lại, ở Nhật, thể hiện cảm xúc thái quá thường bị xem là thô lỗ, hệ quả là người Nhật cố gắng giảm bớt biểu lộ cảm xúc của mình.

Nhưng bên dưới những quy tắc thể hiện, cảm xúc là như nhau. Trong một thí nghiệm thú vị do Paul Ekman và Wallace Friesen tiến hành, một số đàn ông người Mỹ và người Nhật được ghi hình trong khi xem các đoạn phim. Một vài đoạn phim là những sự kiện trung tính hoặc dễ chịu, như là một chuyến đi bằng xuồng. Những đoạn phim khác nói về những thứ khá ghê sợ như nghi thức cắt bao quy đầu, đỡ đẻ một đứa bé với sự trợ giúp của thiết bị hút, và phẫu thuật

mũi. Trong một lần chiếu, đối tượng nghiên cứu xem các đoạn phim một mình, và một lần chiếu khác có mặt người phỏng vấn. Khi ở một mình, những biểu lộ nét mặt giống nhau được quan sát thấy ở cả đối tượng nghiên cứu người Mỹ và người Nhật. Nhưng khi có mặt người phỏng vấn, người Nhật cười nhiều hơn và ít biểu lộ sự ghê sợ hơn người Mỹ.

Điều thú vị nhất về thí nghiệm này chỉ trở nên rõ ràng khi các băng ghi hình được chiếu chậm. Chỉ khi ấy mới có thể quan sát được rằng khi có mặt người phỏng vấn, đối tượng nghiên cứu người Nhật ban đầu cũng có những biểu lộ ghê sợ giống như người Mỹ, và chỉ sau vài phần giây đã có thể che giấu những biểu lộ này. Nói cách khác, cả đối tượng nghiên cứu người Mỹ lẫn người Nhật đều có những cảm xúc cơ bản. Những phản ứng sinh học ấy là tự động, nằm ngoài sự kiểm soát của ý thức. Chỉ sau vài trăm mili giây, khi ý thức bắt kịp, những quy tắc thể hiện do học hỏi mới được áp đặt lên phản ứng sinh học cơ bản.

Như vậy, phương Đông khó hiểu không phải đang che giấu những cảm xúc hoàn toàn khác biệt, mà cũng vẫn là những cảm xúc được trải nghiệm bởi những người khác ở khắp nơi trên thế giới. Khi các lữ khách châu Âu ngờ rằng có một tâm trí xa lạ dưới vẻ mặt ít biểu cảm kia,

thực ra họ bị lầm lẫn bởi sự khác biệt bề ngoài giữa các quy tắc thể hiện.

Thí nghiệm với những người đàn ông Mỹ và Nhật Bản cho thấy những cảm xúc cơ bản như sợ hãi và ghê tởm là tự động, giống như phản xạ và chúng ta ít kiểm soát được bằng ý thức. Vì vậy, những quy tắc thể hiện do văn hoá quyết định luôn xuất hiện sau khi phản ứng của cảm xúc cơ bản đã phát lộ. Cảm xúc cơ bản được cấy vững chắc, được khắc vào mạng lưới thần kinh bởi các gene hơn là bởi văn hoá, vì vậy nó là một phần của cấu trúc tinh thần cơ bản mà ai cũng có.

Về trải nghiệm "lợn rừng"

Nhưng điều trên không đúng với mọi cảm xúc. Có vẻ một số cảm xúc thực sự là đặc thù văn hoá. Chẳng hạn, có một cảm xúc của dân tộc Gururumba ở New Guinea không bao giờ xảy ra với người dân của những nền văn hoá khác. Nó được gọi là trạng thái "lợn rừng", vì ai rơi vào trạng thái này cũng xử sự như lợn rừng: họ chạy lung tung, cướp phá những đồ vật giá trị nhỏ và tấn công người đứng xem.

Những cảm xúc như thế chắc chắn không đủ điều kiện gọi là "cơ bản" theo hàm ý của Ekman. Chúng không phổ quát, cũng không bẩm sinh. Từ "bẩm sinh" (*innate*) đã được sử dụng theo rất

nhiều cách khác nhau, nên một số nhà sinh học và triết học gần đây đã cho rằng chúng ta nên loại bỏ hoàn toàn. Tôi nghĩ thuật ngữ ấy ổn, miễn là chúng ta cẩn thận nói ra hàm ý của mình. Khi tôi nói một đặc điểm nào đó là "bẩm sinh", ý tôi là nó cần rất ít điều kiện đặc biệt để phát triển. Nói khác đi, miễn là bạn cho một đứa trẻ những thứ cơ bản nó cần để tồn tại như thức ăn, chỗ ở và sự bầu bạn, đứa trẻ ấy sẽ phát triển mọi đặc điểm bẩm sinh ở con người. Ở phương diện này, ngôn ngữ là bẩm sinh. Bạn không cần cung cấp nhiều tư liệu hướng dẫn đặc biệt để một đứa trẻ có được ngôn ngữ. Tất cả những gì bạn cần là nuôi nấng đứa trẻ trong một nhóm người biết nói. Dĩ nhiên, năng lực nói một thứ ngôn ngữ cụ thể như tiếng Anh hay tiếng Nhật không phải là bẩm sinh. Để một đặc điểm như vậy phát triển, cần có những điều kiện đặc biệt ngoài những nhu cầu thiết yếu cho sự tồn tại. Những điều kiện như vậy không phải ở đâu cũng có.

Chính vì thế, khi nói những cảm xúc đặc thù văn hoá không phải là bẩm sinh, tôi chỉ đang nói rằng chúng sẽ không phát triển trừ phi có những điều kiện đặc biệt, những điều kiện chỉ được cung cấp bởi những văn hoá cụ thể. Điều kiện chính là bạn được *học* về cảm xúc ấy khi còn là một đứa trẻ. Nói cách khác, không giống với sự phát triển dù muốn dù không của cảm xúc

cơ bản, cảm xúc đặc thù văn hoá chỉ phát triển nếu bạn được nền văn hoá của mình cho tiếp xúc với chúng. Đối với những cảm xúc như "lợn rừng", bạn sẽ không cảm nhận được chúng trừ phi đã nghe về chúng. Đây chính là điều phân biệt chúng với những cảm xúc cơ bản như sợ hãi hay giận dữ. Bạn sẽ có khả năng trải nghiệm những cảm xúc cơ bản này ngay cả khi chưa bao giờ nghe nói tới chúng.

Những nền văn hoá khác nhau có thể tạo ra con người với vốn cảm xúc khác nhau, và đây là bằng chứng cho sự linh hoạt kỳ diệu của tâm trí con người. Nếu bạn cho rằng tâm trí con người hoạt động theo một cách cụ thể thì ngay cả nếu lý thuyết của bạn cực kỳ thiếu chính xác như một giải thích về tâm lý con người nói chung, tâm trí *của bạn* có lẽ sẽ bắt đầu ứng xử phần nào như lý thuyết dự đoán. Nói khác đi, những lý thuyết về tâm trí là những lời tiên đoán tự hiện thực hoá đến một mức độ nhất định. Nếu văn hoá của bạn dạy rằng có một cảm xúc gọi là "lợn rừng", có khả năng bạn sẽ trải nghiệm cảm xúc ấy. Và trải nghiệm này sẽ không phải là một hành động lừa dối có tính toán. Nếu có sự lừa dối, nó là một kiểu *tự* lừa dối, dù đây có lẽ không phải là diễn đạt thật đúng, bởi lẽ những cảm xúc đặc thù văn hoá không có *cảm giác* giả tạo. Trên thực tế, chúng không khiến người ta

thấy khác với những cảm xúc cơ bản, phổ quát và bẩm sinh. Đàn ông Gururumba (chỉ đàn ông mới trải nghiệm cảm xúc ấy) thật sự thấy cảm xúc "lợn rừng" đã chi phối họ bất chấp ý chí của họ, giống như khi những cảm xúc cơ bản như sợ hãi hay ghê tởm "xảy ra với chúng ta", không liên quan đến quyết định có ý thức nào từ phía chúng ta. Những người bị sự chi phối của những cảm xúc đặc thù văn hoá như "lợn rừng" không hề cố tình tạo ra nó.

Một đặc trưng thú vị của những cảm xúc đặc thù văn hoá như "lợn rừng" là chúng thường cung cấp một lối thoát khỏi những tình huống khó khăn. Người Gururumba bị sự chi phối của cảm xúc ấy sẽ được cộng đồng đối xử hết sức khoan dung. Cảm xúc được xem như một sự kiện ngoài mong đợi nhưng không cố ý, vì vậy người rơi vào cảm xúc ấy được dành sự xem xét đặc biệt, trong đó có việc tạm thời giải toả những nghĩa vụ tài chính. Có một sự trùng hợp đáng tò mò là cảm xúc ấy được trải nghiệm chủ yếu bởi đàn ông từ 25 đến 35 tuổi - thời kỳ lần đầu tiên đối mặt với các khó khăn tài chính trong những năm đầu của hôn nhân. Thật may là khi những nghĩa vụ kinh tế của một người đàn ông tăng lên, anh ta có thể rơi vào một cảm xúc khiến những người khác cho phép anh ta linh hoạt trong việc đáp ứng những nghĩa vụ như vậy.

Dĩ nhiên, không phải là trùng hợp ngẫu nhiên khi trạng thái "lợn rừng" chỉ ảnh hưởng đến những người có thể thu được lợi ích từ nó. Nhà tâm lý học James Averill đã cho rằng chức năng của nhiều cảm xúc chính là giúp người ta xử lý những đòi hỏi cụ thể của văn hoá. Nếu điều này là đúng, nó chỉ đúng với những cảm xúc đặc thù văn hoá. Cảm xúc cơ bản không được điều chỉnh để phù hợp với những đòi hỏi cụ thể của một nền văn hoá nhất định. Mục đích của chúng là giúp chúng ta đáp ứng những thách thức nền tảng mà con người ở bất kỳ đâu cũng đối mặt, như chúng ta sẽ thấy ở chương tiếp theo.

Tình yêu lâu bền?

Từ cách tôi trình bày, có vẻ như có hai nhóm cảm xúc khá rạch ròi. Một mặt, có những cảm xúc cơ bản, phổ quát và bẩm sinh. Mặt khác, có những cảm xúc đặc thù văn hoá. Tuy nhiên, mọi thứ không đơn giản như vậy. Tính chất bẩm sinh không phải là một điều có-hoặc-không, mà là vấn đề mức độ. Khi khảo sát những cảm xúc hay bất kỳ đặc điểm sinh học hoặc tâm lý nào, chúng ta không nên hỏi nó có bẩm sinh không, mà là bẩm sinh *đến mức nào*. Nếu càng đòi hỏi những "điều kiện đặc biệt" để một đặc điểm hình thành ngoài những nhu cầu thiết yếu cho

sinh tồn, nó càng ít có tính bẩm sinh. Học một ngôn ngữ ít có tính bẩm sinh hơn phát triển tay chân, vì để phát triển tay chân chỉ cần một bộ gene di truyền bình thường, có đủ dinh dưỡng cơ bản và may mắn thoát được những tai nạn hiểm nghèo, trong khi học một ngôn ngữ đòi hỏi tất cả những thứ này *cộng với* sự tương tác với những người biết nói khác. Với những người mà tiếng Anh không phải là bản ngữ, việc học tiếng Anh càng ít có tính bẩm sinh hơn vì nó đòi hỏi những người biết nói khác là người nói tiếng Anh.

Vì vậy, thay vì xem cảm xúc cơ bản và cảm xúc đặc thù văn hoá như hai loại khác hẳn nhau, chúng ta nên xem như chúng ở hai cực của một phổ duy nhất. Tuỳ vào những điều kiện đặc biệt cần thiết cho một cảm xúc nhất định phát triển, tuỳ vào chúng đặc biệt như thế nào, một cảm xúc sẽ được định vị thiên về cực "cơ bản" hay cực "đặc thù văn hoá" của phổ. Những cảm xúc cơ bản có tính bẩm sinh hơn những cảm xúc đặc thù văn hoá, nhưng chúng vẫn đòi hỏi những điều kiện tối thiểu để phát triển.

Với một số cảm xúc, thấy chúng nằm ở đâu trên phổ bẩm sinh là tương đối dễ. Có nhiều bằng chứng nói lên rằng sợ hãi và giận dữ là rất cơ bản, trong khi rõ ràng "lợn rừng" rất đặc thù văn hoá. Nhưng với những cảm xúc khác, sự xác

định không hẳn hiển nhiên. Một cảm xúc cụ thể gây ra sự chia rẽ ý kiến là tình yêu đôi lứa. Một số người cho rằng nó là một cảm xúc phổ quát, được cấy vững chắc vào não giống như sợ hãi hay giận dữ. Những người khác không đồng ý, lập luận rằng tình yêu đôi lứa giống trạng thái "lợn rừng" hơn. La Rochefoucauld[1] có tuyên bố nổi tiếng "một số người sẽ không bao giờ biết yêu nếu họ chưa từng nghe nói về tình yêu". Những người nghĩ tình yêu đôi lứa là cảm xúc đặc thù văn hoá còn đi xa hơn: họ tuyên bố *không người nào* biết yêu nếu trước đó chưa từng nghe những câu chuyện lãng mạn.

Nhân vật nổi tiếng đề xướng quan điểm đó là tác giả C. S. Lewis[2], người tuyên bố tình yêu đôi lứa được phát minh ở châu Âu đầu thế kỷ mười hai. Thời kỳ này cũng là thời kỳ mà "tình yêu phong nhã" trở thành chủ đề trung tâm trong nhiều tác phẩm thi ca châu Âu. Trong nhiều bài thơ, một quý ông sẽ phải lòng một quý cô ở triều đình. Ông ta sẽ trở thành hiệp sĩ của cô, hết lòng phụng sự cô, dù cảm xúc nồng nàn của ông ta dành cho cô hiếm khi đi đến cái kết mỹ mãn. Tình yêu của hiệp sĩ Lancelot dành cho nàng Guinevere,

---

1 François de La Rochefoucauld (1613-1680), tác giả người Pháp.

2 Clive Staples Lewis (1898-1963), nhà văn, nhà thơ, nhà Trung cổ học Anh.

vợ của vua Arthur, có lẽ là câu chuyện nổi tiếng nhất của thể loại văn chương này.

Nếu tình yêu đôi lứa thật sự *là* phát minh của một vài tác phẩm thơ Trung cổ thì sẽ không ai cảm nhận được cảm xúc này trước thời Trung cổ. C. S. Lewis khá vui vẻ chấp nhận hệ quả như vậy từ luận điểm khiêu khích của ông, và tuyên bố "không ai biết yêu trong Homer hay Virgil"[1].

Đây chắc chắn là một trong những ứng viên hàng đầu cho tư tưởng kỳ cục nhất của thế kỷ hai mươi. Có vẻ khó mà tin rằng một người như C. S. Lewis lại không phát hiện được cảm xúc nồng nàn không thể lầm lẫn trong sách *Nhã ca* của Kinh Thánh Cựu Ước:

> Hỡi em gái ta, tân phụ ta ơi, mình đã cướp lấy lòng ta. Vì một cái liếc mắt, vì một vòng trân châu nơi cổ mình, mình đã cướp lấy lòng ta.
>
> (Song of Solomon 4:9)

Nhưng tác phẩm trên có trước thi ca Trung cổ về tình yêu phong nhã hơn một ngàn năm. Trên thực tế, tình yêu đôi lứa có thể bắt nguồn từ

---

[1] Homer, nhà thơ Hy Lạp cổ đại, tác giả của hai thiên sử thi *Iliad* và *Odyssey*. Virgil, tên đầy đủ là Publius Vergilius Maro (70-19 trước Công nguyên) là nhà thơ La Mã cổ đại, tác giả sử thi *Aeneid*.

Hình 4. Tình yêu đôi lứa: phải chăng chỉ là sự phát minh của văn chương? Hình minh hoạ bi kịch *Romeo và Juliet* của W. Shakespeare.

sớm hơn nhiều, thậm chí có lẽ từ buổi bình minh của nhân loại. Một trăm ngàn năm trước, khi tổ tiên của chúng ta vẫn còn giới hạn ở những đồng bằng châu Phi, hoạt động thể chất của họ rất khác với chúng ta, nhưng đời sống cảm xúc của họ có lẽ cũng tương đồng. Những con người đầu tiên dành phần lớn thời gian sục sạo lãnh thổ của họ để kiếm thức ăn hoặc tạo ra chỗ trú ngụ tạm thời, những hoạt động giờ đây hầu như vắng bóng ngoại trừ ở vài cộng đồng người. Nhưng nhiều nhà tâm lý học tiến hoá đã cho rằng họ cũng dành rất nhiều thời gian mê đắm, ghen tuông và tan vỡ trái tim, không khác gì chúng ta ngày nay.

Tình yêu đôi lứa còn có thể được tìm thấy ở những văn hoá tách biệt với chúng ta về không gian và thời gian, ở những xã hội xa xôi tiền văn tự, như nghiên cứu của các nhà nhân loại học cho thấy. Nếu tình yêu đôi lứa là một phát minh châu Âu, nó đã không thể được trải nghiệm bởi những dân tộc không có tiếp xúc với châu Âu. Suy xét đơn giản này cho phép hai nhà nhân loại học kiểm chứng lý thuyết tình yêu đôi lứa theo văn hoá. Trước tiên, họ cần một định nghĩa khả dụng về tình yêu đôi lứa, từ đó nhận dạng những đặc trưng cốt lõi của ý tưởng: một cảm giác mạnh về sự hấp dẫn giới tính ở một người duy nhất, những cảm giác khổ sở và nhớ nhung

khi người yêu vắng mặt, niềm vui cực độ khi người ấy có mặt. Họ cũng liệt kê những yếu tố khác, gồm cả những tán tỉnh kỳ công như tặng quà và thể hiện tình yêu bằng bài hát hoặc thơ. Sau đó, họ khảo sát các tác phẩm nhân loại học, đếm số nền văn hoá có mô tả tất cả những đặc trưng này. Họ ngạc nhiên thấy nó được mô tả trong 90% số nền văn hoá được ghi nhận. Nếu các nhà nhân loại học thực sự đã *quan sát và ghi lại* những trường hợp liên quan tới tình yêu đôi lứa trong 90% các xã hội đã nghiên cứu, có thể suy đoán hợp lý rằng cảm xúc này cũng tồn tại ở 10% còn lại.

Xét tất cả những bằng chứng, khó có thể tin rằng vẫn có người nghi ngờ tính phổ quát của tình yêu đôi lứa. Tuy nhiên, quan điểm xem tình yêu đôi lứa như một phát minh châu Âu không phải không có chỗ đúng. Ngay cả những cảm xúc cơ bản cũng khác nhau giữa các nền văn hoá, dù chỉ ở một mức độ nhỏ. Trở lại với ví von âm nhạc, bản giao hưởng nghe hơi khác khi được chơi bởi những dàn nhạc khác nhau, dù bản tổng phổ là như nhau. Tương tự, tình yêu đôi lứa được thể hiện hơi khác ở những nền văn hoá khác nhau. Ở phương Tây, nó mang những nét đặc biệt, không có ở nơi khác. Những nét riêng này gồm ý tưởng rằng tình yêu đôi lứa bất thần xảy đến với bạn; nó là cơ sở cho sự cam kết cả đời; nó là hình thức

cao nhất đáp ứng những hy vọng và hoài bão của bản thân.

Tình yêu đôi lứa có thể không phải là cảm xúc đặc thù văn hoá như "lợn rừng", nhưng cũng không phải là cảm xúc cơ bản như sợ hãi. Triết gia Paul Griffiths cho rằng không phải có hai kiểu cảm xúc mà là ba. Bên cạnh cảm xúc cơ bản và cảm xúc đặc thù văn hoá, ông tuyên bố có những "cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao". Điều này không sao cả, miễn là chúng ta nhận ra rằng những phân loại như vậy không rạch ròi như đen và trắng. Như đã nói, sự phân biệt giữa cảm xúc cơ bản và cảm xúc đặc thù văn hoá là một phân biệt về mức độ hơn là tính chất. Có một phổ tính chất bẩm sinh, những cảm xúc cơ bản ở cực "rất bẩm sinh" và những cảm xúc đặc thù văn hoá ở cực "ít bẩm sinh nhất". Thêm một nhóm thứ ba gọi là "những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao" nghĩa là chia phổ ấy thành ba phần thay vì hai. Những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao ít bẩm sinh hơn những cảm xúc cơ bản, nhưng bẩm sinh hơn những cảm xúc đặc thù văn hoá.

Không chỉ khác với cảm xúc cơ bản ở mức độ bẩm sinh, cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao còn khác ở một số phương diện nữa. Chúng không tự động và nhanh như cảm xúc cơ bản, cũng không gắn liền với một biểu lộ nét mặt duy nhất. Tình yêu là một ví dụ. Tình yêu từ cái nhìn đầu tiên là

có nhưng tương đối hiếm. Điều thường gặp hơn là tình yêu lớn dần qua nhiều ngày, nhiều tuần hay thậm chí nhiều tháng. Hãy so sánh nó với sự sợ hãi, một cảm xúc thường xâm chiếm người ta trong vòng vài mili giây. Ngoài ra, trong khi sợ hãi dễ được nhận ra bởi biểu lộ nét mặt điển hình, không có một biểu lộ nét mặt cụ thể nào gắn liền với tình yêu đôi lứa.

P. E. Griffiths đề xuất gọi những cảm xúc giống như tình yêu là "cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao" vì chúng bao hàm nhiều xử lý thuộc vỏ não hơn những cảm xúc cơ bản. Cảm xúc cơ bản đa phần được xử lý bởi những cấu trúc dưới vỏ, bên dưới bề mặt của bộ não, còn những cảm xúc như tình yêu có liên hệ nhiều hơn với những vùng của vỏ não mới. Vỏ não mới (neocortex) là phần não đã mở rộng nhiều nhất trong năm triệu năm tiến hoá vừa qua của con người, và nó hỗ trợ hầu hết những năng lực nhận thức phức tạp của chúng ta, như là phân tích logic rõ ràng. So với cảm xúc cơ bản, cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao liên quan đến vỏ não nhiều hơn, nghĩa là chúng dễ bị tác động hơn bởi những suy nghĩ của ý thức, và điều này có lẽ là nguyên nhân khiến những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao dễ biến đổi theo văn hoá hơn cảm xúc cơ bản. Tuy nhiên, bất chấp tính chất dễ biến đổi hơn theo văn hoá, những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao vẫn có

tính phổ quát. Giống với cảm xúc cơ bản nhưng khác với cảm xúc đặc thù văn hoá, cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao là một phần của bản tính con người, được định hình bởi lịch sử tiến hoá chung của chúng ta.

Ngoài tình yêu, những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao khác là gì? Các ứng viên có khả năng bao gồm cảm giác tội lỗi, hổ thẹn, ngượng ngùng, kiêu hãnh, thèm muốn, ghen tị (xem ô dưới đây). Có lẽ *amae* tốt nhất nên được phân loại như một cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao. Danh sách này gợi ý một thuộc tính nữa của cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao: tất cả những cảm xúc này căn bản là *có tính xã hội* theo cách mà cảm xúc cơ bản không có. Bạn có thể sợ hãi hoặc ghê tởm những đồ vật vô tri vô giác hoặc động vật không phải con người, nhưng để tình yêu và cảm giác tội lỗi tồn tại thì phải có người khác. Bạn có thể cảm thấy tội lỗi vì làm bị thương một con vật, và một số người tuyên bố có tình yêu với thú nuôi của họ, nhưng ít có khả năng cảm giác tội lỗi và tình yêu đã tiến hoá vì những mục đích như vậy. Những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao dường như đã được chọn lọc tự nhiên đặt ra để giúp tổ tiên chúng ta xử lý một môi trường xã hội ngày càng phức tạp. Như chúng ta sẽ thấy ở chương tiếp theo, những cảm xúc này có thể là chất keo gắn kết xã hội loài người.

Cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao

Giống như cảm xúc cơ bản, cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao có tính phổ quát, nhưng chúng thể hiện nhiều biến đổi theo văn hoá hơn. So với cảm xúc cơ bản, chúng mất thời gian lâu hơn để hình thành và lâu hơn để tan đi. Cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao bao gồm:

- Tình yêu
- Cảm giác tội lỗi
- Hổ thẹn
- Ngượng ngùng
- Kiêu hãnh
- Thèm muốn
- Ghen tị

Một số cảm xúc *cơ bản* có thể được gộp vào nhóm này vì có những chức năng xã hội điển hình cho các cảm xúc *thuộc nhận thức bậc cao*. Nếu ai đó cảm thấy ghê tởm khi nhìn một khuôn mặt, đấy là cảm xúc cơ bản. Nhưng khi bạn cảm thấy ghê tởm một hành động phi đạo đức, phản ứng của cảm xúc cơ bản nhằm giữ bạn tránh xa những thứ độc hại hay dễ lây nhiễm được gộp vào nhóm này vì có chức năng *xã hội* là giữ bạn tránh xa những người không đáng tin cậy.

Spock có thể đã không bao giờ tiến hoá

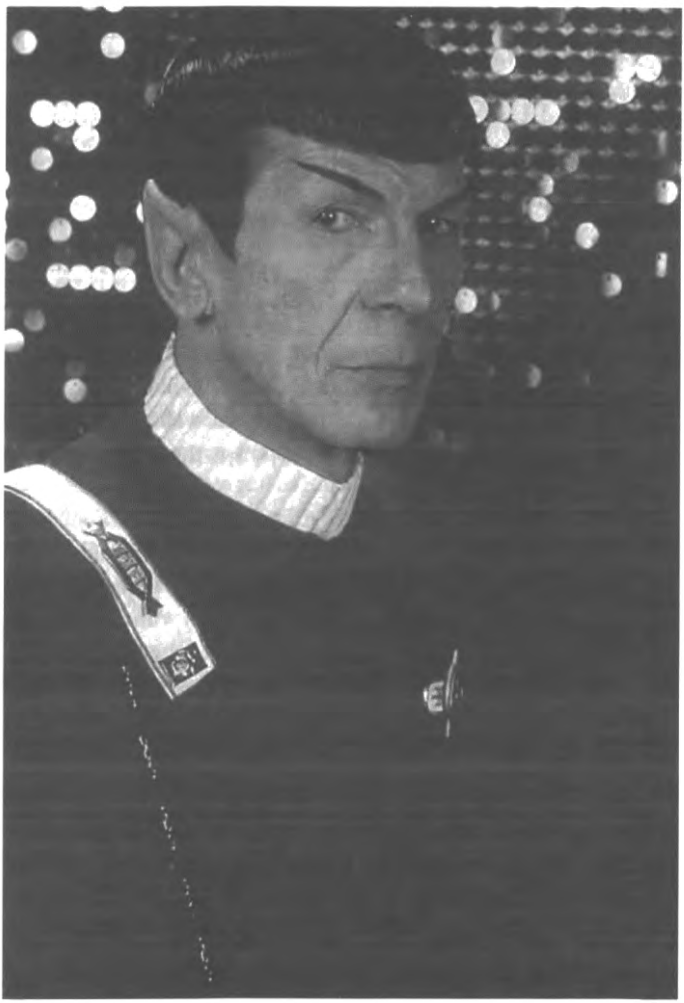
Nếu từng xem *Star Trek*, bạn sẽ nhớ Spock, người ngoài hành tinh có đôi tai nhọn. Spock là nửa người nửa Vulcan - một chủng tộc ngoài hành tinh, vì sự giễu cợt nào đó của số phận mà tình cờ giống đáng ngạc nhiên với loài người, ngoại trừ đôi tai làm lộ chân tướng.

Nhưng sự tương tự về diện mạo che giấu một khác biệt sâu xa hơn. Bên trong khuôn mặt như loài người là một bộ não ngoài hành tinh, siêu việt hơn của chúng ta nhiều. Cụ thể, chủng tộc Vulcan không có cảm xúc. Ở một thời điểm nào đó trong quá khứ, loài Vulcan đã không còn cần đến vết tích nguyên thuỷ ấy từ nguồn gốc động vật của họ, và vì không còn bị vướng víu bởi cảm xúc, họ đã đạt được một mức độ hợp lý phi thường.

Cho rằng sinh vật không có cảm xúc sẽ thông minh hơn chúng ta, những người làm bộ phim *Star Trek* đang kéo dài một chủ đề cổ điển của văn hoá phương Tây. Kể từ thời Plato, nhiều nhà tư tưởng phương Tây đã có khuynh hướng xem cảm xúc như chướng ngại cho hành động thông minh, hoặc cùng lắm như sự xa xỉ vô hại. Tôi gọi đây là quan điểm tiêu cực về cảm xúc.

Ý tưởng ngược lại - quan điểm tích cực về cảm xúc - cho rằng cảm xúc là điều sống còn cho hành động thông minh. Theo quan điểm tích cực về cảm xúc, một sinh vật thiếu cảm xúc như Spock thực ra *kém* thông minh hơn chúng ta chứ không phải thông minh hơn. Cho đến gần đây, ý tưởng này còn chưa phổ biến giữa các triết gia và nhà tâm lý học, nhưng những xem xét rút ra từ thuyết tiến hoá và khoa học thần kinh giờ đây có vẻ củng cố cho quan điểm tích cực.

Không khó tìm những ví dụ ủng hộ quan điểm tiêu cực về cảm xúc. Chúng ta đều biết những trường hợp một sự thái quá cảm xúc ngăn cản người ta hành xử thông minh. Một người đàn ông bị một băng lưu manh xúc phạm sẽ an toàn hơn nếu anh ta phớt lờ sự xúc phạm và bước đi, nhưng sự kiêu hãnh có thể khiến anh ta đáp trả và trở thành nạn nhân của một cuộc tấn công dữ dội. Một phụ nữ bị cấp trên chỉ trích có thể bực bội và bỏ việc, trong khi phản ứng



Hình 5. Leonard Nimoy trong vai Mr Spock ở tập phim *Star Trek II. Sự thịnh nộ của Khan,* 1982.

Một nhược điểm hiển nhiên ở con người, tôi đoán thế

Cô dễ xúc động quá

Hình 6. Quan điểm tiêu cực về cảm xúc.

thông minh nhất là im lặng và điều chỉnh hành vi của mình,...

Sẽ ngớ ngẩn nếu phủ nhận rằng cảm xúc có thể khiến người ta làm những việc khiến sau này họ phải hối tiếc. Quan điểm tích cực về cảm xúc không cho rằng cảm xúc *luôn* hữu ích. Đúng hơn, (*trái* với quan điểm tiêu cực về cảm xúc) nó cho rằng công thức tốt nhất cho thành công là một hoà trộn của lý lẽ và cảm xúc, không chỉ lý lẽ không thôi. Một người hoàn toàn không có cảm xúc như Spock có thể lợi thế hơn chúng ta ở một số hoàn cảnh, nhưng bất lợi hơn ở những hoàn cảnh khác. Tuy nhiên, nhìn chung, những lợi ích của cảm xúc vượt xa những bất lợi.

Nếu những lợi thế của cảm xúc *không bao giờ* hơn những bất lợi, ngay từ đầu, các sinh vật có cảm xúc đã không bao giờ tiến hoá. Cảm xúc là đặc điểm phức tạp, và những đặc điểm như vậy hiếm khi phát triển trừ phi chúng chứa đựng lợi thế nào đó. Ngày nay, chúng ta có cảm xúc, nghĩa là ít nhất ở một thời điểm nào đó trong lịch sử tiến hoá, chúng đã giúp tổ tiên chúng ta sống còn và sinh sôi. Câu hỏi là, như thế nào?

Giá trị của cảm xúc cơ bản

Dễ thấy một số cảm xúc cơ bản như sợ hãi và giận dữ giúp tổ tiên chúng ta sống còn như thế nào. Năng lực biết sợ hãi rất hữu ích trong một thế giới mà những con thú săn mồi đói khát ẩn nấp trong mọi chỗ tối. Nó cho phép động vật phản ứng nhanh với mọi dấu hiệu nguy hiểm, đưa kích thích tố khắp cơ thể để giúp thoát hiểm nhanh và làm trí não tràn ngập một ý nghĩ duy nhất: chạy trốn! (xem ô dưới đây). Giận dữ cũng tương tự, ngoại trừ nó chuẩn bị cơ thể cho một trận chiến hơn là sự trốn chạy.

Sự ngạc nhiên và ghê tởm cũng dễ giải mã. Cảm xúc ngạc nhiên giúp động vật đáp ứng với tác nhân kích thích mới. Khi một điều không mong đợi xuất hiện, phản ứng ngạc nhiên buộc chúng

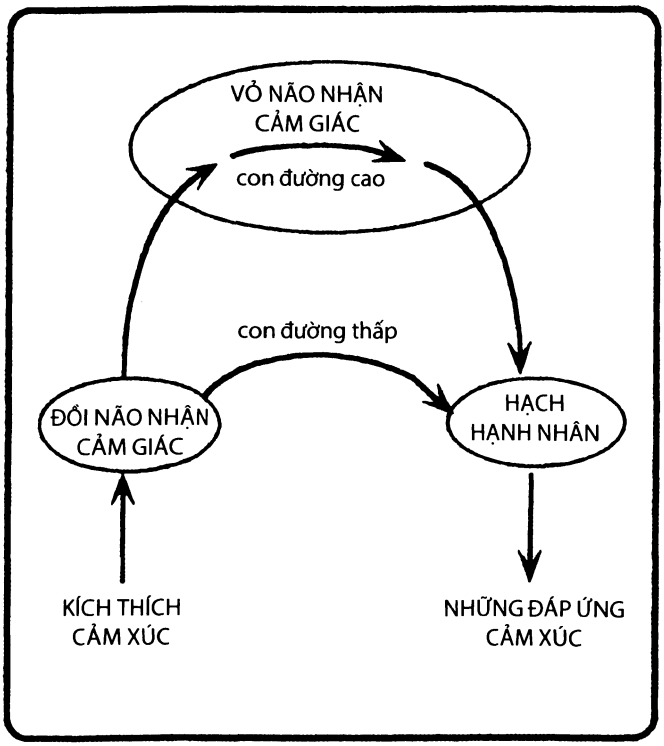
ta dừng việc đang làm và chú ý tới nó. Lông mày của chúng ta nhướng lên, cho phép mắt mở rộng và tiếp nhận cảnh tượng mới nhiều nhất có thể. Cơ thể sẵn sàng cho một sự đổi hướng. Tương tự, năng lực biết ghê tởm cũng hữu ích trong một thế giới mà thức ăn thối rữa và phân rác là môi trường sinh sôi cho những quần thể vi khuẩn lây nhiễm. Bằng cách khiến động vật tránh xa những đối tượng như vậy, sự ghê tởm giúp tránh bị đầu độc hoặc lây nhiễm.

Hai lộ trình tới sự sợ hãi

Nhà khoa học thần kinh người Mỹ, Joseph LeDoux, đã phát hiện rằng sự sợ hãi được kiểm soát bởi hai đường khác nhau trong não. Đường thứ nhất tương ứng với cảm xúc cơ bản. Nó rất nhanh nhưng thường phạm sai lầm. Đường thứ hai chậm hơn và chính xác hơn. Trường hợp lý tưởng là hai đường kết hợp với nhau để cho chúng ta những điều tốt nhất của cả hai. Đường thứ nhất khiến chúng ta đáp ứng nhanh với những dấu hiệu nguy hiểm tiềm tàng, nhưng có thể bị bất lợi bởi những cảnh báo giả. Đường thứ hai xem xét tình huống cẩn thận hơn, và nếu nó kết luận sự nguy hiểm là không thật, nó cắt đứt phản ứng sợ hãi do đường thứ nhất khởi xướng. Trong chứng ám ảnh sợ, đường thứ hai không còn hoạt động chính xác nên chúng ta tiếp tục phản ứng sợ hãi với những tác nhân kích thích vô hại.

Nhân tố tiến hoá căn bản cho hai cảm xúc cơ bản khác - vui vẻ và khổ sở - thì phức tạp hơn. Gần như chắc chắn rằng chúng đã tiến hoá để đóng vai trò như những động lực thúc đẩy việc theo đuổi hoặc tránh né những phương hướng hành động nhất định. Ở thời đồ đá, niềm vui được tạo ra bởi những hành động và sự kiện giúp chúng ta truyền lại gene di truyền của mình. Lý do chúng ta vui khi yêu đương, gặp bạn cũ hoặc nhận quà là vì tất cả những thứ này dẫn tới sự thành công sinh sản của tổ tiên. Ngược lại, lý do cái chết của một người thân hay việc mất một tài sản quan trọng khiến chúng ta buồn là vì những thứ này không tốt cho sự thành công sinh sản của tổ tiên. Như thế không có nghĩa là tổ tiên chúng ta tạo ra trong trí não mối liên kết giữa những cảm xúc ấy và sự thành công di truyền. Chọn lọc tự nhiên không làm cho đầu óc chúng ta nghĩ trực tiếp về cách tốt nhất để truyền lại gene. Thay vì thế, nó cho chúng ta năng lực cảm nhận niềm vui, rồi khiến trải nghiệm niềm vui tuỳ thuộc vào việc làm những điều giúp gene của chúng ta được truyền cho thế hệ tiếp theo.

Nếu cảm xúc vui vẻ và khổ sở thật sự đã tiến hoá để đóng vai trò động lực thúc đẩy hành vi, giống như cây gậy và củ cà rốt trong tục ngữ, chúng phải hoạt động bằng sự đoán



Hình 7. Hai đường thần kinh tạo nên sự sợ hãi (Từ *Não cảm xúc [The Emotional Brain]* của Joseph LeDoux)

trước. Không có năng lực đoán trước một tiến trình hành động nhất định sẽ khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ hay khổ sở, những cảm xúc ấy không thể cho chúng ta một động cơ để thực hiện hay tránh né tiến trình hành động đó. Cảm thấy vui vẻ hay khổ sở là không có ý nghĩa gì nếu chúng ta không thể sử dụng sự đoán trước những cảm nhận ấy để quyết định phải làm gì.

Điều này có nghĩa là trước hết chúng ta phải trải nghiệm những cảm xúc ấy một cách ngẫu nhiên để biết được cái gì khiến chúng ta vui vẻ hay khổ sở. Chỉ sau đó, chúng ta mới có thể sử dụng ký ức về những cảm xúc ấy để xử lý trong cuộc sống. Đây là lý do khiến thời thơ ấu có vai trò quan trọng. Nó là thời kỳ thử nghiệm, khi chúng ta khám phá những ưa thích hay chán ghét cá nhân.

May thay, chúng ta không phải phụ thuộc hoàn toàn vào trải nghiệm của bản thân. Những ưa thích cá nhân tuy khác nhau giữa người nọ với người kia, nhưng nguyên nhân nền tảng gây ra vui vẻ hay khổ sở lại giống nhau với tất cả, nên chúng ta có thể học từ trải nghiệm của người khác. Điều tương tự cũng đúng với những cảm xúc cơ bản khác như sợ hãi hay ghê tởm. Những trẻ em thấy cha mẹ chúng sợ tắm ở một con sông cụ thể có thể suy ra rằng con sông ấy nguy hiểm, dù bản thân chúng không tự kiểm chứng. Cũng vậy, những trẻ em thấy cha mẹ phản ứng bằng sự ghê tởm với một kiểu thức ăn nhất định sẽ biết tránh rắc rối của việc nếm thứ gì đó kinh khủng. Ở một loài xã hội như *Homo sapiens*[1], cảm xúc còn hữu ích gấp đôi. Một mặt, những cảm nhận bên trong và những thay đổi cảm

[1] Loài người hiện đại.

xúc trên thể xác khiến con người theo đuổi hoặc tránh né những tiến trình hành động nhất định. Mặt khác, biểu lộ cảm xúc bên ngoài cung cấp thông tin cho người khác, giúp họ học được từ trải nghiệm của chúng ta.

Hiện tượng tương tự cũng xảy ra ở nhiều loài khác, trong đó có nhiều loài linh trưởng. Trong một thí nghiệm, những con khỉ nâu được nuôi lớn trong một phòng thí nghiệm đã không sợ rắn khi lần đầu tiếp xúc với rắn. Nhưng sau khi xem một bộ phim về một con khỉ khác có phản ứng sợ hãi với rắn, chúng cũng bắt đầu biểu lộ phản ứng sợ hãi với rắn. Tuy nhiên, có những giới hạn cho kiểu học hỏi từ kinh nghiệm. Khi được cho xem phim về những con khỉ khác bị hoảng sợ bởi một bông hoa hay con thỏ, những con khỉ nâu nuôi trong phòng thí nghiệm không hình thành sự sợ hãi trước những đối tượng vô hại ấy. Sự học hỏi cảm xúc là một kết hợp giữa đầu vào môi trường và một khuynh hướng bẩm sinh, học một số thứ thay vì những thứ khác.

Không phải mọi biểu lộ cảm xúc đều nhằm giúp những con vật khác học hỏi. Một số biểu lộ cảm xúc không phải là những dấu hiệu chân thật của cảm nhận bên trong, mà là những hành động lừa dối. Ví dụ, khi một con mèo bị hoảng sợ, lông nó dựng đứng. Chức năng của biểu lộ này

Hình 8. Khi một con mèo bị hoảng sợ, lông nó dựng đứng, khiến nó trông to lớn hơn trước những kẻ tấn công tiềm tàng.

không phải để những con vật khác biết nó đang sợ, vì như thế có thể khuyến khích chúng tấn công. Mục đích của lông dựng đứng là để khiến con mèo trông to lớn hơn thực tế, qua đó ngăn cản những con thú ăn thịt hay những con mèo khác tấn công. Vì vậy, khi xem xét sự phát triển

của những cảm xúc ấy, chúng ta phải xét đến mọi yếu tố của từng đáp ứng cảm xúc. Tập trung vào những cảm nhận bên trong là không đủ; chúng ta còn phải xét biểu lộ nét mặt và những dấu hiệu khác. Darwin là người đầu tiên nhấn mạnh tầm quan trọng của những dấu hiệu như vậy, và tác phẩm *Biểu lộ của cảm xúc ở con người và động vật [The Expression of Emotions in Man and Animals]* (1872) của ông khảo sát sự liên tục của nhiều cảm xúc qua những khoảng thời gian tiến hoá dài. Darwin quan tâm đến những cảm xúc ấy vì cho rằng chúng là bằng chứng có giá trị cho thấy con người đã bắt nguồn từ loài động vật khác. Chẳng hạn, ông lập luận rằng tình trạng tóc dựng đứng khi chúng ta sợ là một tàn dư từ thời tổ tiên chúng ta còn đầy lông trên người. Tổ tiên chúng ta sẽ làm lông dựng lên khi sợ hãi vì cùng những lý do mà loài mèo vẫn làm ngày nay. Dĩ nhiên, vài sợi tóc dựng đứng trên đầu khó có khả năng làm chúng ta trông to lớn hơn, vì vậy phản ứng ấy đã trở nên ít được biểu lộ, nhưng dù sao nó vẫn có đó, một di sản của tổ tiên loài người.

Dễ đoán được nguyên nhân tiến hoá của những biểu lộ cảm xúc như tóc dựng đứng khi sợ hoặc nhe răng khi giận. Nhưng những biểu lộ cảm xúc khác lại cực kỳ khó hiểu. Chảy nước mắt là một trong những biểu lộ này. Câu hỏi tại

sao chúng ta khóc khi cảm thấy khổ sở đã khiến các nhà tiến hoá bối rối. Nước mắt cảm xúc là điều chỉ con người mới có. Hầu hết các loài có vú có tuyến nước mắt, nhưng các tuyến nước mắt chỉ tồn tại để bảo vệ mắt khỏi tổn thương. Không loài nào khác khóc khi khổ sở - thậm chí họ hàng gần nhất với chúng ta là tinh tinh cũng không.

Darwin không cho rằng nước mắt chảy ra khi khổ sở phục vụ bất kỳ chức năng hữu ích nào. Theo ông, tuyến nước mắt đã tiến hoá như một phương tiện bảo vệ mắt trong tuổi thơ, khi những la hét kéo dài có thể gây ra tổn hại thị giác. Darwin nghĩ rằng nước mắt chảy ra ở người lớn khi khổ sở chẳng qua là kết quả ngẫu nhiên của áp lực lên tuyến nước mắt do nhắm mắt, giống như sự co rút của các cơ khi cười hoặc hắt hơi có thể khiến chảy nước mắt.

Gần đây hơn, quan điểm này đã bị thách thức bởi một số nhà nghiên cứu. Họ đưa ra nhiều đề xuất khác nhau về chức năng của nước mắt cảm xúc. Sau khi phát hiện nước mắt chảy ra khi khổ sở có thành phần sinh hoá khác với những kiểu chảy nước mắt khác, William Frey đã cho rằng loại nước mắt này loại bỏ kích thích tố căng thẳng khỏi cơ thể. Theo ông, đây là lý do người ta thường cảm thấy ổn thoả hơn sau khi đã khóc. Một quan điểm phổ biến hơn là nước

mắt cung cấp một dấu hiệu chân thật về sự buồn rầu. Để các dấu hiệu là chân thật, chúng phải khó bị làm giả, và cố tình khóc là rất khó. Một diễn viên phải thực hành rất nhiều mới có thể khóc một cách thuyết phục. Theo quan điểm này, lý do chúng ta thường cảm thấy ổn thoả hơn sau khi khóc không liên quan gì đến việc loại bỏ những kích thích tố dư thừa, mà chẳng qua là vì khóc thường kích động người khác dành sự ủng hộ cho người khóc. Dĩ nhiên, để đây là một giải thích tiến hoá hợp lý, khóc đã phải tiến hoá sau sự cảm thông, hoặc tiến hoá thành cặp với nó. Nhưng có một vấn đề với lý thuyết này là nó không giải thích tại sao khóc *một mình* đôi khi có thể khiến bạn cảm thấy ổn thoả hơn.

Con người là động vật duy nhất khóc khi khổ sở, nên biểu lộ cảm xúc cụ thể ấy hẳn đã tiến hoá tương đối gần đây, khoảng một thời gian sau khi loài người tách khỏi loài tinh tinh. Hầu hết những biểu lộ cảm xúc khác có từ sớm hơn nhiều. Khuynh hướng tóc dựng đứng khi chúng ta sợ hãi có lẽ bắt nguồn từ hơn năm mươi triệu năm trước, khi tổ tiên chung của loài có vú còn tồn tại trên trái đất. Cảm xúc sợ hãi thậm chí còn lâu đời hơn biểu lộ sinh lý đặc thù này. Sự sợ hãi có lẽ là một trong những cảm xúc phát triển sớm nhất. Có thể nó đã có mặt ở những động vật

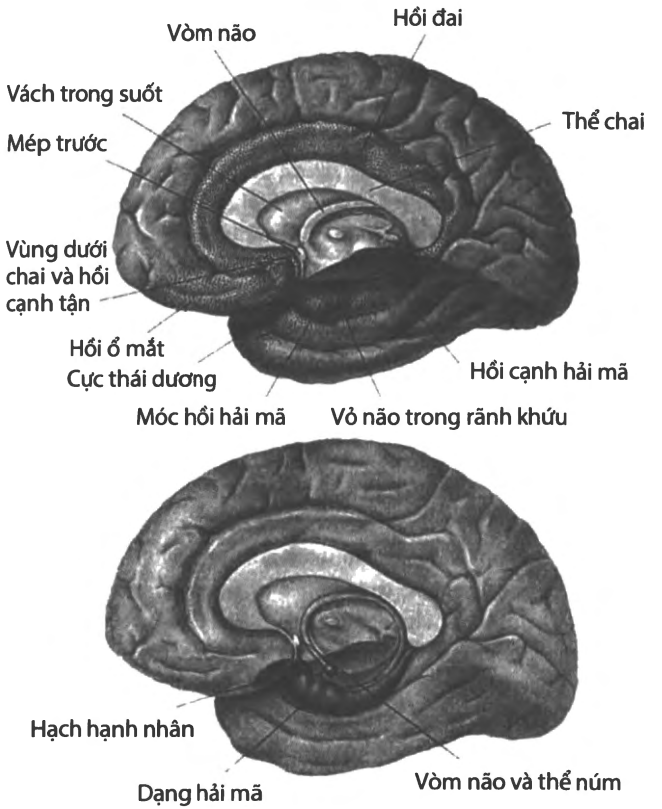
có xương sống đầu tiên, xuất hiện khoảng 500 triệu năm trước hoặc hơn. Mọi động vật có vú xuất thân từ những động vật có xương sống ban đầu - như loài lưỡng cư, bò sát, chim và động vật có vú - đều thừa hưởng năng lực biết sợ hãi. Ở phương diện này, con người không phải là loài duy nhất.

Những cảm xúc cơ bản khác như vui vẻ hay khổ sở có thể xuất hiện về sau, nhưng vẫn rất cổ xưa, vì vậy cũng được chia sẻ bởi nhiều loài động vật có vú ngoài con người. Không nghi ngờ gì, một con mèo cuộn mình bên ngọn lửa ấm và kêu khe khẽ đang cảm nhận niềm vui riêng của nó. Bằng chứng về năng lực cảm nhận khổ sở của những loài vật không phải con người có lẽ khó thấy hơn, nhưng khó có thể cưỡng lại ấn tượng rằng ít nhất loài voi biết được cảm xúc ấy. Voi mẹ thường lần lữa không muốn từ bỏ xác voi con sau khi voi con bị thợ săn bắn chết, dù rằng điều đó đặt voi mẹ vào hiểm nguy, và nó thường trở lại với nghĩa địa của voi con.

Trước khi bạn quy kết tôi đa cảm, hãy xét bằng chứng từ giải phẫu thần kinh. Khi so sánh não của những động vật rất khác biệt, những điều tương tự lại hiển hiện. Ví dụ, trong mọi động vật có xương sống, não được chia thành ba phần tách biệt là não sau, não giữa và não trước. Trong mỗi phần, có thể thấy những cấu

trúc cơ bản và đường dẫn giống nhau. Điều này cho thấy sự tiến hoá não là một tiến trình rất dè dặt, nhiều hệ thống trải qua những điều chỉnh rất ít dù phần còn lại của cơ thể có thể thay đổi đột ngột. Điều này đặc biệt đúng với những hệ thần kinh trung gian cho các cảm xúc cơ bản như sợ hãi và giận dữ. Nhà khoa học thần kinh Joseph LeDoux đã cho thấy có những cơ chế thần kinh giống nhau làm trung gian cho phản ứng sợ hãi ở mọi loài động vật, từ bồ câu, chuột, mèo tới con người. Ý tưởng rằng những loài vật khác trải nghiệm cảm xúc tương tự như chúng ta không phải là thuyết nhân hình (anthropomorphism). Nó được dựa trên bằng chứng khoa học xác đáng.

Trong mọi loài động vật có vú, kể cả con người, những cảm xúc cơ bản như sợ hãi và giận dữ được trung gian bởi một tập hợp cấu trúc thần kinh gọi là hệ viền (limbic system). Chúng bao gồm hồi hải mã, hồi đai, đồi não trước, và hạch hạnh nhân (xem hình 9). Tất cả những cấu trúc này được ẩn kín trong trung tâm của não, dưới lớp mô thần kinh bên ngoài gọi là vỏ não mới. Như tên gọi cho thấy, vỏ não mới là tương đối gần đây về phương diện tiến hoá. Ở não của cá, loài lưỡng cư, chim và bò sát tuy có một kiểu vỏ não mới, nhưng ở động vật có vú, nó lớn hơn rất nhiều và hoàn toàn bao lấy các cấu trúc viền.



Hình 9. Não người, trong đó một số cấu trúc viền được làm nổi rõ.

Trên thực tế, vỏ não mới lớn hơn chính là khác biệt chính giữa não của động vật có vú và não của những động vật có xương sống khác. Theo nhà khoa học thần kinh Paul MacLean, tiến hoá của não động vật có vú cốt yếu là sự mở rộng của vỏ não mới, trong khi những cấu trúc viền

cổ hơn rất ít bị thay đổi, dù dĩ nhiên những cấu trúc ấy không phải vẫn giữ *y nguyên*. Khi đưa ra những so sánh chéo giữa các loài, mọi thứ là vấn đề về mức độ; những cấu trúc viền của tôi khác với những cấu trúc viền của một con rùa (tôi hy vọng vậy), nhưng vỏ não của tôi khác rất nhiều vỏ não của rùa.

Nếu những cảm xúc cơ bản như sợ hãi chỉ được trung gian bởi hệ viền, những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao như tình yêu hay cảm giác tội lỗi có vẻ bao hàm nhiều xử lý ở vỏ não hơn. Điều này nói lên rằng chúng tiến hoá trễ hơn nhiều so với cảm xúc cơ bản, ở một thời điểm nào đó sau khi vỏ não mới bắt đầu mở rộng cùng sự xuất hiện của những động vật có vú bậc cao. Nói cách khác, những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao có thể không quá sáu mươi triệu năm tuổi, nghĩa là rất trẻ so với trên dưới 500 triệu năm, khoảng thời gian tồn tại não của động vật xương sống và những cảm xúc cơ bản. Trên thực tế, chúng rất có thể còn xuất hiện gần đây *hơn*.

Sự tiến hoá của cảm giác tội lỗi, tình yêu và thù hận

Thời điểm tiến hoá lần đầu tiên của những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao như cảm giác

tội lỗi và tình yêu vẫn chưa rõ ràng, nhưng lý do vì sao chúng tiến hoá còn mơ hồ hơn. Dễ thấy năng lực biết sợ hãi hay biết ghê tởm giúp tổ tiên chúng ta sống còn như thế nào, nhưng rất khó biết họ đạt được lợi ích gì khi yêu hay cảm thấy tội lỗi. Một số ý tưởng hấp dẫn đã được đề xuất có thể giải thích tại sao những cảm xúc này cũng rất hữu ích. Những ý tưởng như vậy phần lớn mang tính ước đoán, vì thế chúng nên được tiếp nhận với một chút hoài nghi, nhưng quả thật chúng cung cấp thêm những hiểu biết về lợi ích có thể có của cảm xúc.

Hãy xét cảm giác tội lỗi. Nhìn bề ngoài, khó thấy tại sao chọn lọc tự nhiên lại ban cho chúng ta cảm xúc ấy. Trong cuộc sống, có nhiều dịp có thể lừa dối - có được một lợi ích nhưng không phải trả cái giá tương xứng. Nếu bạn có thể chắc chắn một cách hợp lý rằng mình có thể lừa dối mà không bị phát hiện, điều có lợi nhất nên làm là lừa dối. Nhưng nếu bạn có lương tâm, ý nghĩ mình có thể cảm thấy tội lỗi sau này có thể ngăn bạn lừa dối. Vì vậy, có vẻ một động vật với năng lực cảm thấy tội lỗi sẽ bị đánh bại bởi những đối thủ ít đắn đo hơn. Năng lực cảm thấy tội lỗi sẽ bị chọn lọc tự nhiên loại trừ.

Phân tích này đã bị thách thức bởi nhà kinh tế học Robert Frank. Frank lập luận rằng có năng lực cảm thấy tội lỗi thực ra là có lợi hơn, vì

những người được biết là có lương tâm dễ được người khác tin tưởng hơn. Ông kể câu chuyện sau đây để minh hoạ. Có hai người là Smith và Jones muốn mở một nhà hàng. Smith là đầu bếp tài năng và Jones là một quản lý sắc sảo, vì vậy họ có thể tạo ra một liên doanh thành công, đem lại cho họ nhiều hơn mức họ có thể kiếm được khi làm việc một mình. Nhưng mỗi người trong họ biết rằng người kia sẽ có cơ hội lừa dối mà không bị phát hiện. Ví dụ, Smith có thể nhận tiền "lại quả" từ nhà cung cấp thức ăn, Jones có thể làm xiếc với các tài khoản. Nếu một trong hai người lừa dối, người đó sẽ kiếm khá hơn còn người kia chịu thiệt. Nhưng nếu cả hai lừa dối, mỗi người sẽ chịu thiệt hơn so với khi cả hai đều chân thật. Nếu Smith và Jones có thể đưa ra một cam kết không lừa dối, cả hai sẽ có lợi. Nhưng làm thế nào họ có thể đưa ra cam kết như vậy một cách đáng tin? Chỉ hứa không thôi là không đủ thuyết phục. Với những người không có lương tâm, lời hứa dễ đưa ra và cũng dễ bị phá vỡ.

Đây là lúc cảm giác tội lỗi trở nên hữu ích. Nếu bạn cảm thấy tội lỗi mỗi khi lừa dối, điều này có thể khiến bạn hành xử trung thực kể cả khi biết mình có thể lừa dối trót lọt. Và nếu người khác biết bạn là kiểu người như vậy, họ sẽ chọn bạn làm đối tác trong những liên doanh đòi hỏi

sự tin cậy. Dĩ nhiên, điều đó tuỳ thuộc vào việc có những manh mối xác đáng cho thấy sự hiện diện của cảm giác tội lỗi. Chỉ khi có dấu hiệu xác thực nào đó rằng bạn là người có lương tâm, chẳng hạn đỏ mặt khi cảm thấy tội lỗi, người khác mới có khả năng phân biệt một người đáng tin cậy với một kẻ không đáng tin. Để những dấu hiệu này xác thực, chúng phải khó giả mạo. Theo Frank, một số biểu lộ cảm xúc như đỏ mặt đã được chọn lọc tự nhiên đưa vào sinh lý con người chính là để đóng vai trò như những dấu hiệu xác thực cho sự đáng tin cậy.

Trong cuộc sống có nhiều tình huống khác đòi hỏi khả năng đưa ra những lời hứa đáng tin. Frank gọi tất cả những tình huống như thế là "những vấn đề cam kết" và cho rằng mọi cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao giải quyết những loại vấn đề cam kết khác nhau. Năng lực biết cảm thấy tội lỗi giải quyết những vấn đề cam kết khi bạn phải đưa ra lời hứa đáng tin cậy là mình sẽ không lừa dối. Tương tự, cũng theo Frank, tình yêu đôi lứa giải quyết một kiểu vấn đề cam kết khác - khi bạn phải đưa ra một lời hứa đáng tin cậy là sẽ chung thuỷ với người kia. Jack và Jill có thể xem nhau như bạn tình phù hợp, nhưng họ sẽ ngại cam kết với nhau trừ phi mỗi người đều biết chắc người kia sẽ không thay lòng ngay khi một người hấp dẫn hơn xuất hiện. Sự đảm bảo

đến từ việc nhận ra người kia đang yêu mình. Nếu Jack hết lòng với Jill vì một cảm xúc mà anh ta không "quyết định" có (vì vậy không thể quyết định *không* có), một cảm xúc được thể hiện đáng tin cậy ở những dấu hiệu sinh lý như nhịp tim nhanh và mất ngủ, Jill dễ được thuyết phục rằng anh ta sẽ sống với mình hơn là nếu anh ta đã chọn cô sau khi lạnh lùng tính toán những điểm tốt xấu của cô. "Những người khôn ngoan về tình yêu thì không biết yêu", Douglas Yates đã viết như thế.

Một vấn đề cam kết khác là tạo ra những đe doạ trả đũa đáng tin cậy. Giả sử bạn là đứa trẻ nhỏ nhất trong lớp, và kẻ hay bắt nạt ở lớp doạ tước đoạt bữa trưa của bạn. Bạn có thể doạ trả đũa bằng cách đấm vào mặt kẻ bắt nạt, nhưng nếu kẻ bắt nạt biết bạn là một người hợp lý, hắn sẽ không coi trọng lời đe doạ ấy. Xét cho cùng, đấm vào mặt kẻ bắt nạt có lẽ sẽ dẫn tới một trận ẩu đả mà bạn gần như nắm chắc phần thua, và khi ấy bạn có thể thiệt hơn, vừa mất bữa trưa *vừa* bị bầm tím một hoặc cả hai mắt. Nhưng nếu bạn có tiếng là hay trả thù, vấn đề của bạn được giải quyết. Thôi thúc tìm cách trả thù sẽ khiến bạn trả đũa sau khi bị xúc phạm bất chấp hậu quả, vì vậy kẻ bắt nạt phải nghĩ kỹ về việc tước đoạt bữa trưa của bạn. Một lần nữa, cảm xúc có vẻ biểu lộ một

kiểu "hợp lý chung", cứu lý lẽ thuần tuý khỏi chính nó.

Vì vậy, theo Frank, những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao như cảm giác tội lỗi, tình yêu, thôi thúc trả thù đều thực hiện những chức năng rất hữu ích. Chúng giúp ta giải quyết những vấn đề cam kết vốn khó giải quyết chỉ bằng lý lẽ. Tuy nhiên, những cảm xúc ấy không phải không có bất lợi. Chúng có thể giúp chúng ta đưa ra những hứa hẹn hay đe doạ đáng tin, nhưng nếu ai đó phớt lờ hay thách thức chúng ta thì sao? Nhịp mạch của tôi nhanh và mặt tôi đỏ, nhưng nếu những tuyên bố tình yêu của tôi bị phớt lờ, tôi sẽ phải chịu nhiều tuần, nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm khổ sở vô ích. Tình yêu không được đền đáp chắc chắn là một trong những trừng phạt tàn nhẫn nhất của tự nhiên. Cũng vậy, nếu kẻ bắt nạt ở trường vẫn cứ tước đoạt bữa trưa của tôi dù biết rằng tôi thích trả thù, sự trả đũa của tôi sẽ khiến tôi chịu thiệt hơn trước, vừa mất bữa trưa *vừa* lãnh một vết thâm tím.

Dĩ nhiên, ai cũng mong có được lợi ích của những cảm xúc ấy nhưng không phải hứng chịu những nguy cơ kèm theo khi bị người khác phớt lờ hay thách thức. Chẳng hạn, sẽ thật tuyệt vời nếu chúng ta có thể có những tuyên bố chân thật về tình yêu, và chúng biến mất ngay khi sự theo

đuổi của chúng ta bị hắt hủi. Hoặc nếu chúng ta có thể đưa ra những đe doạ trả đũa đáng tin, và chúng tan biến thành sự nhút nhát mỗi khi ai đó quyết định "bắt bài" chúng ta. Nhưng hành xử theo cách này sẽ bào mòn tính chất đáng tin của những lời hứa hay sự đe doạ của chúng ta trong tương lai. Để đưa ra một đe doạ đáng tin, bạn phải cho thấy bằng cách nào đó mình bị *buộc* phải thực hiện nó. Có vẻ những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao khó tránh khỏi trở thành con dao hai lưỡi.

Những lời hứa và đe doạ chỉ đáng tin khi có bằng chứng cho thấy bạn sẽ thực hiện chúng ngay cả khi phải trả giá. Bạn phải cho thấy mình đã bị "còng tay" theo cách nào đó vào việc thi hành lời đe doạ hay hứa hẹn. Chúng ta hãy gọi đây là "nguyên lý còng tay" (handcuff principle). Để những cảm xúc ấy phát huy tác dụng, chúng phải được cài sẵn một tính chất không tránh khỏi, sao cho khi ai đó phớt lờ hay thách thức bạn, bạn vẫn không tránh được việc thi hành lời hứa hay sự đe doạ của mình. Những cảm xúc ấy trói buộc bạn vào một tiến trình hành động cụ thể mà bạn thà không thực hiện còn hơn. Hơn nữa, sự trói buộc phải dễ thấy với người khác. Sẽ vô nghĩa nếu có một cơ chế như vậy nhưng không ai thấy được. Trong trường hợp cảm giác tội lỗi, sự còng tay được thể

hiện hữu hình ở những dấu hiệu sinh lý, chẳng hạn đỏ mặt. Người ta hy vọng trong hầu hết các tình huống, tính chất dễ thấy của sự còng tay ngăn cản mọi người thách thức chúng ta thực hiện lời đe doạ. Kẻ bắt nạt ở trường thấy bạn dễ rơi vào những cơn giận chính đáng, vì vậy hắn để yên cho bữa trưa của bạn. Nhưng thi thoảng, sự ngăn cản thất bại. Kẻ bắt nạt vẫn tước đoạt bữa trưa của bạn, khiến bạn không còn lựa chọn nào ngoài trả thù. Khi đó, ham muốn trả thù xen vào, buộc bạn đấm vào mặt kẻ bắt nạt. Tiếng nói lý lẽ kêu gọi sự cẩn trọng, nhưng nó bị chôn vùi bởi dòng chảy của cảm xúc dữ dội.

Khi cả hai bên trong một tranh chấp đều bị còng tay theo cùng cách, một nguy cơ khác nảy sinh. Trong những tình huống như thế, chỉ cần một bên phớt lờ hay thách thức bên kia là đủ khởi động một vòng tròn ăn miếng trả miếng có thể không bao giờ kết thúc. Steven Pinker kể một truyện ngụ ngôn minh hoạ nguy cơ này. Do một sự trùng hợp ngẫu nhiên, nó bao hàm một số còng tay *thật sự*.

> Những người biểu tình tìm cách ngăn chặn việc xây dựng một nhà máy điện hạt nhân bằng cách nằm trên những đường ray xe lửa dẫn tới địa điểm xây dựng. Người lái xe lửa là một người

lý trí, không có lựa chọn nào khác ngoài việc dừng xe lửa. Công ty xe lửa phản công bằng cách bảo người lái xe lửa đặt tốc độ sao cho xe lửa di chuyển thật chậm, rồi nhảy ra ngoài xe lửa và đi bên cạnh nó. Những người biểu tình buộc phải bỏ đi. Lần tiếp theo, những người biểu tình còng tay họ vào đường ray; người lái không dám rời xe lửa. Nhưng những người biểu tình phải chắc chắn rằng người lái xe lửa thấy họ trong thời gian đủ để dừng lại. Công ty giao chiếc xe lửa cho một người cầm lái bị cận thị.

Có lẽ chính logic thiếu may mắn này là nguyên nhân đằng sau những cuộc trả thù đẫm máu không bao giờ kết thúc giữa các gia đình mafia ở Ý và Bắc Mỹ, và cũng là động cơ cho những tàn sát giáo phái ở Bắc Ireland và Trung Đông. Mỗi khi hiệu lực của luật pháp yếu, những vòng tròn tấn công và trả đũa tự kéo dài trở thành phổ biến. Chúng tồn tại dai dẳng dù rõ ràng không có lợi cho bên nào, đơn giản chỉ vì thôi thúc trả đũa được khắc sâu vào cơ cấu sinh học của chúng ta. Thực tế đáng buồn là có một lý do tiến hoá hợp lý cho đặc điểm đó của con người. Không có ham muốn trả thù, chúng ta dễ bị lợi dụng. Trong tiến trình tiến hoá của con người, những lợi thế của cảm xúc ấy trội rõ hơn cái giá phải trả của nó.

Cảm xúc có còn hữu ích ngày nay?

Nhưng ngày nay thì sao? Những cảm xúc như thích trả thù có thể đã hữu ích cho tổ tiên săn bắn hái lượm của chúng ta, những người trả thù bằng gậy và đá nên có lẽ ít dẫn tới chết người hơn, nhưng chắc chắn là phản tác dụng ở một thế giới có sẵn súng đạn. Có lẽ mọi cảm xúc đều như vậy. Có lẽ chủng tộc Vulcan thật sự *đi trước* chúng ta trong trò chơi tiến hoá. Spock và những đồng loại Vulcan của anh ta hoàn toàn có thể bỏ cảm xúc lại đằng sau khi thế giới của họ đã trở thành công nghệ cao.

Đây có vẻ là quan điểm của Darwin. Tác phẩm *Biểu lộ cảm xúc* của ông để lại ấn tượng rằng những biểu lộ cảm xúc từng hữu ích trong quá khứ giờ đây không còn giá trị nữa. Chẳng hạn, Darwin nói rằng khuynh hướng nhe răng của con người lúc giận dữ là tàn dư của sự thể hiện tinh thần chiến đấu nguyên thuỷ từ thời tổ tiên loài người. Bằng luận điểm này, Darwin có vẻ ám chỉ rằng những biểu lộ cảm xúc, mở rộng ra là những cảm nhận bên trong chúng, là khá giống với phần ruột thừa - một vết tích, bắt nguồn từ giai đoạn trước đó của lịch sử tiến hoá, bây giờ không còn ứng dụng gì nữa. Trình bày của Darwin có vẻ củng cố quan điểm tiêu cực về cảm xúc.

Đúng là chúng ta sống ở một thế giới rất khác ở nhiều phương diện với thế giới của tổ tiên. Chẳng hạn, chúng ta không còn đối mặt với mối đe doạ thường xuyên là bị các loài thú dữ săn đuổi, và rủi ro bị tấn công bởi những người khác cũng được giảm đi rất nhiều. Nếu cảm xúc sợ hãi đã tiến hoá để giúp chúng ta tránh những nguy cơ như vậy, có vẻ ngày nay chúng ta không có nó còn hơn. Năng lực sợ hãi thái quá chắc chắn dẫn tới đủ kiểu vấn đề mà nhiều người rất mong không gặp phải, chẳng hạn ám ảnh sợ hãi và những cơn hoảng loạn. Ít ai nghe nói về những người phải chịu vấn đề ngược lại - có quá *ít* sự sợ hãi. Nhưng lý do cho sự mất cân bằng hiển nhiên này rất có thể là những người không có năng lực sợ hãi đã vào nhà xác lâu rồi mới ý thức được rằng mình có một vấn đề. Nỗi sợ hãi không chỉ bảo vệ chúng ta khỏi những loài thú dữ. Nó còn ngăn chúng ta gây ra những hành vi bất cẩn, nhiều hành vi có thể dẫn tới chết người. Sự sợ hãi ngăn bạn băng qua một con đường đông đúc xe cộ mà không chịu nhìn, hoặc nhảy múa ở rìa một vách đá cheo leo. Một cuộc sống không biết sợ hãi có thể bớt đau khổ hơn, nhưng nó sẽ ngắn hơn nhiều.

Giận dữ cũng có vẻ không còn mấy tác dụng ngày nay. Khác với tổ tiên trước kia, hầu hết chúng ta không thường xuyên tham gia vào bạo

lực thể xác, vậy đâu là ích lợi của việc duy trì một năng lực cảm xúc với chức năng chính là giúp chúng ta chiến đấu? Một câu trả lời là sự chiến đấu không nhất thiết là một vấn đề thể xác. Những tranh chấp của chúng ta ngày nay được thực hiện bởi những phương tiện khác, nhưng chúng vẫn đòi hỏi tính gan góc và quả quyết, và động lực bên trong này được cung cấp bởi cơn giận. Những người không bao giờ giận sẽ không bao giờ tiến lên. Hơn nữa, chúng ta không nên cường điệu mức độ biến mất của bạo lực thể xác khỏi thế giới. Ngay cả ở những nền văn hoá thịnh vượng và tuân thủ luật pháp, vẫn có nhiều thời điểm, bạo lực thể xác là phương cách duy nhất để bảo vệ chính mình. Bộ phim *Người huỷ diệt [Demolition Man]* lấy bối cảnh ở tương lai, khi năng lực giận dữ của con người đã hoàn toàn bị teo tóp. Một tội phạm xấu xa xuất hiện do được làm sống lại từ trạng thái tạm ngưng sinh khí - bản án anh ta phải chịu từ thế kỷ hai mươi - và không ai biết làm gì với anh ta. Kẻ tội phạm chỉ bị bắt sau khi người ta cũng làm sống lại một người khác của thế kỷ hai mươi, một cảnh sát giống kẻ tội phạm ở chỗ vẫn sở hữu năng lực giận dữ.

Quá nhiều giận dữ cũng gây ra vấn đề. Điều này càng dễ thấy, và cơn giận trên đường là một ví dụ hiển nhiên. Ở một vài xứ sở trong những

năm gần đây, đã có một số lượng ngày càng tăng những sự việc như vậy. Mệt mỏi bởi phải chạy xe trên những con đường ngày càng đông đúc, một số lái xe đã căng thẳng tới mức độ chỉ một khó chịu nhỏ nhất cũng khiến họ giận dữ. Thỉnh thoảng, một lái xe chán nản cứ thế bấm còi, hoặc nổi cáu với người đã gây cảm giác khó chịu cho

Ghen tuông: tốt hay xấu?

Giống như những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao khác, sự ghen tuông đã tiến hoá để giúp tổ tiên chúng ta sống còn và sinh sản trong những nhóm xã hội phức tạp. Bằng cách xúi giục họ để mắt đến bạn tình, sự ghen tuông giúp tổ tiên chúng ta đảm bảo rằng bạn tình của họ không bỏ dở trong nỗ lực hợp tác sinh sản và nuôi con. Nhưng giống như những cảm xúc khác, quá nhiều có thể là điều tồi tệ. Quá nhiều ghen tuông có thể khiến người ta trở nên bạo lực và cưỡng bức, khiến bạn tình tránh xa, thậm chí dẫn tới cái chết. Người bị sự ghen tuông thôi thúc khiến họ theo đuổi bạn tình bằng sự nồng nhiệt không thích hợp và đáng sợ, rốt cục sẽ bị bạn tình cự tuyệt hoàn toàn. Những ví dụ về sự ghen tuông bất lợi dễ khiến chúng ta nghĩ rằng cứ ghen tuông là xấu. Như thế, chúng ta đã vô tình vứt bỏ cái quý giá trong đống lộn xộn cần vứt đi. Quá nhiều ghen tuông là xấu, nhưng quá ít cũng không tốt. Bao nhiêu người cảm thấy bạn đời thật sự yêu mình nếu họ chưa bao giờ biểu lộ bất kỳ dấu hiệu ghen tuông nào?

Hình 10. Một phụ nữ nhìn với vẻ ghen tuông khi người đàn ông tán tỉnh một phụ nữ khác.

anh ta. Cũng có khi anh ta trút sự thất vọng lên người khác bằng những cú đấm. Giận dữ vừa đủ thì hữu ích, nhưng khi thái quá, nó có thể dẫn tới những rắc rối nghiêm trọng.

Có lẽ nhận xét trên cũng đúng với mọi cảm xúc khác. Trạng thái tối ưu của một cảm xúc là khi nó ở mức độ vừa đủ, không quá ít cũng không quá nhiều. Ngay sự ghen tuông tình ái cũng có một điểm giữa tối ưu, nằm giữa sự chiếm hữu thái quá và sự dễ dãi thái quá (xem ô dưới đây). Toàn bộ hệ thống đạo đức của Aristotle được căn cứ trên ý tưởng này. Theo ông, những

phẩm hạnh đều là điểm giữa của hai thái cực có quá ít hoặc quá nhiều một cảm xúc cụ thể. Dũng cảm là điểm giữa của quá ít và quá nhiều sợ hãi. Hoà nhã nằm giữa hai thái cực thích gây gổ và dễ bảo,...

Khái niệm "trung bình vàng" của Aristotle giống một cách đáng chú ý với điều mà các nhà tâm lý học ngày nay gọi là "trí thông minh cảm xúc". Trí thông minh cảm xúc đòi hỏi đạt đến một điểm cân bằng giữa cảm xúc và lý lẽ, trong đó không bên nào kiểm soát hoàn toàn. Người có trí thông minh cảm xúc biết khi nào nên kiểm soát cảm xúc của họ, khi nào nên để chúng kiểm soát. Trí thông minh cảm xúc cũng bao hàm năng lực đọc chính xác cảm xúc của người khác. Đoán trạng thái cảm xúc của một người giàn giụa nước mắt thì dễ, nhưng các dấu hiệu không phải luôn hiển hiện như vậy. Chúng ta thường cố che giấu cảm xúc, khiến người khác khó đoán được chúng ta đang cảm thấy thế nào, dù chúng ta hiếm khi thành công trong việc kiểm soát mọi biểu hiện vô tình để không làm suy nghĩ bên trong lộ ra. Năng lực đánh giá tâm trạng người khác từ những dấu hiệu khó thấy như vậy là một tài năng hiếm hơn, dù nó có thể được cải thiện thông qua thực hành.

Giờ đây, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy khả năng nhận ra biểu lộ cảm xúc

trên mặt được đáp ứng bởi hệ mạch thần kinh chuyên biệt. Hệ mạch này bao gồm những cấu trúc viền chính như hạch hạnh nhân. Khi những cấu trúc ấy bị tổn hại, mạch bị gãy và năng lực phân biệt những biểu lộ cảm xúc khác nhau trên mặt bị giảm đi. Ví dụ, tổn hại hai phía ở hạch hạnh nhân làm giảm năng lực phát hiện những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi và giận dữ. Có vẻ sự tiến hoá không chỉ định hình năng lực cảm nhận và biểu lộ cảm xúc; nó còn cho chúng ta những cơ chế có mục đích đặc biệt để nhận dạng cảm xúc.

Sự hữu ích của một cơ cấu như thế hẳn đã rõ ràng. Không có khả năng đoán trước những cảm xúc ở người khác, chúng ta mất đi nhiều cơ hội học hỏi từ trải nghiệm của họ, kết quả là chúng ta sẽ phải học mọi thứ theo cách khó khăn - tự mình trải nghiệm. Chúng ta cũng sẽ thấy khó biết có thể tin tưởng ai. Những dấu hiệu cảm xúc không cố ý cung cấp một số thông tin đáng tin cậy nhất về tính cách một người. Trong một thí nghiệm, những người lạ được xếp cặp ngẫu nhiên và được dành ba mươi phút để tương tác. Sau đó, họ được yêu cầu đưa ra một quyết định riêng tư: họ sẽ hợp tác với người kia hay lừa dối. Họ còn được yêu cầu đoán xem người kia sẽ làm gì. Tỉ lệ thành công cao khác thường. Đối tượng nghiên cứu của các thí nghiệm đều có trí não

bình thường. Trong điều kiện thí nghiệm tương tự, những người bị suy giảm năng lực phát hiện manh mối cảm xúc do tổn hại não có kết quả tệ hơn đáng kể.

Đến lúc này, chúng ta đã thấy rõ rằng một sinh vật hoàn toàn không có năng lực cảm xúc sẽ không tồn tại được lâu. Thiếu sự sợ hãi, sinh vật có thể cứ ở yên đó, tự hỏi con sư tử đang tiến đến có thật là một mối đe doạ không. Thiếu sự giận dữ, nó sẽ bị lợi dụng không thương tiếc. Thiếu sự ghê tởm, nó cứ thế ăn phân rác hay thức ăn thối rữa. Và thiếu năng lực biết vui vẻ hay khổ sở, nó có thể chẳng bận tâm làm điều gì - một công thức không tốt lắm cho sự sống còn. Dù *Star Trek* nói gì đi nữa, chủng tộc Vulcan có thể đã không bao giờ tiến hoá.

Những tình cảm đạo đức

Ngay cả nếu chủng tộc Vulcan bằng cách nào đó xoay xở tiến hoá được, có lẽ họ cũng không tử tế lắm. Cảm xúc dường như là cơ sở cho rất nhiều nếu không nói là toàn bộ hành vi đạo đức của chúng ta. Không có chúng, chúng ta sẽ không có khả năng hành xử có đạo đức. Rất nhiều nhà tư tưởng, từ Aristotle tới Adam Smith, đã nhấn mạnh vai trò nền tảng của cảm xúc trong việc dẫn dắt hành vi đạo đức. Tôi đã đề cập quan

niệm của Aristotle về phẩm hạnh như là điểm giữa của các thái cực cảm xúc. Adam Smith cũng liên kết cảm xúc với đạo đức, dù theo một cách hơi khác. Ông nghĩ rằng một số cảm xúc ra đời chính là nhằm giúp chúng ta hành xử có đạo đức - một quan điểm giờ đây có vẻ được thuyết tiến hoá ủng hộ. Smith gọi những cảm xúc ấy là "những tình cảm đạo đức".

Những nhà tư tưởng khác đã có cái nhìn rất khác về mối quan hệ giữa cảm xúc và đạo đức. Hobbes[1] cho rằng khuynh hướng cảm xúc tự nhiên của chúng ta sẽ luôn khiến chúng ta nghiêng về hành vi ích kỷ, và cách duy nhất để chúng ta hành xử có đạo đức là vượt lên những bản năng thú vật, hành động phù hợp với xã hội. Một quan điểm tương tự cũng được đề xướng bởi Kant[2]. Kant không phủ nhận rằng cảm xúc đôi khi có thể khiến chúng ta làm điều đúng đắn, nhưng theo ông, những hành động được truyền cảm hứng bởi cảm xúc không thật sự có đạo đức. Ví dụ, nếu một người vì sợ hãi nên tuân thủ quy tắc luân lý, theo Kant đây không phải là một trường hợp hành xử có đạo đức. Kant cho rằng cách duy nhất để hành xử có đạo đức là tuân thủ hoàn toàn quy tắc luân

---

1 Thomas Hobbes (1588-1679), triết gia người Anh.

2 Immanuel Kant (1724-1804), triết gia người Đức.

lý, thuần tuý vì giá trị của quy tắc luân lý, không để cảm xúc xen vào. Đây là quan điểm lạnh lùng về đạo đức, chỉ phù hợp với chủng tộc Vulcan.

Nhưng không may, đạo đức kiểu Vulcan của Kant đã có một ảnh hưởng lớn lên lịch sử tư tưởng phương Tây. Một mặt, nó đã khuyến khích quan điểm tiêu cực về đạo đức, khiến ngày nay người ta thường nghĩ những hành động được truyền cảm hứng bởi cảm xúc sẽ mất đi giá trị đạo đức. Một ví dụ kinh điển về tư tưởng ngoan cố này đến từ một chính trị gia đảng Bảo thủ vài năm trước ở Anh. Trong một nỗ lực bác bỏ những chính sách của phe đối lập nhằm tái phân phối của cải công bằng hơn giữa mọi tầng lớp trong xã hội, ông đã quy kết phe đối lập là "làm chính trị dựa trên sự thèm muốn". Lý lẽ ẩn dưới khá rõ ràng: thèm muốn là một cảm xúc, không phải một cảm xúc tốt đẹp cho lắm. Vì thế, bất cứ chính sách nào có động cơ là sự thèm muốn cũng xấu tương tự. Nhưng sự thèm muốn không hẳn là hoàn toàn xấu. Thực ra, nó có thể chứng tỏ là nhân tố quyết định cho cảm nhận của chúng ta về sự công bằng, và thúc đẩy chúng ta tạo dựng một xã hội công bằng hơn. Bertrand Russell đã viết, "sự thèm muốn là cơ sở của dân chủ". Rất có thể nó đã tiến hoá vì chính những mục đích ấy, bởi lẽ trong phần lớn

quá trình tiến hoá của con người, khi tổ tiên chúng ta sống theo những nhóm săn bắt hái lượm nhỏ, chống bất bình đẳng thái quá là vấn đề cốt yếu. Hoặc có thể nó đã tiến hoá đơn giản để thúc đẩy mọi người có nhiều hơn cho chính mình. Dù theo hướng nào, sự thèm muốn cũng là một phần của bản tính con người, và nhà nước không thể ban bố đạo luật không thừa nhận sự tồn tại của nó. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là quyết định biểu lộ nó như thế nào, thông qua những chính sách tái phân bố của cải, hay thông qua bạo lực và trộm cắp. Có phải chính trị gia Bảo thủ ấy đã nghĩ rằng cách thứ hai được ưa thích hơn?

Mặt khác, quan điểm đạo đức của Kant đã làm nảy sinh một nhận định lầm lẫn về cách mọi người đưa ra những quyết định đạo đức. Theo một quan điểm được gọi là thuyết quy tắc luân lý (moral law theory), mỗi khi phải quyết định tiến trình hành động nào là ưu việt hơn về luân lý, chúng ta áp dụng một tập hợp những quy tắc chung cho một tình huống cụ thể, không khác với cách thức các thẩm phán làm việc trong một hệ thống pháp lý thời Napoleon. Những tư tưởng như thế đã thôi thúc Leibniz[1] mơ về việc tạo ra một cỗ máy áp dụng mọi quy tắc giúp bạn, từ

[1] Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), triết gia Đức.

đó tự động hoá mọi quyết định đạo đức, cuối cùng gỡ bỏ mọi sự không chắc chắn khỏi đời sống đạo đức. Nếu muốn biết điều gì là đúng hay sai, chúng ta chỉ việc tham khảo cái máy tính đạo đức của mình.

Ảo tưởng về lập chương trình đạo đức vẫn lộ ra ở nhiều tác phẩm tâm lý học ngày nay về hành vi đạo đức. Những lý thuyết về sự phát triển của năng lực biện minh đạo đức ở trẻ em phần lớn vẫn dựa trên ý tưởng rằng sự phát triển ấy cốt yếu là thu thập một tập hợp quy tắc. Một lần nữa, *Star Trek* cung cấp cho chúng ta sự nhân cách hoá ý tưởng đó, dù lần này, nhân vật đến từ *Star Trek: Thế hệ tiếp theo* thay vì loạt phim đầu. Sĩ quan chỉ huy Data là một người máy có nhân tính, một robot giống người đến nỗi khó mà chỉ ra sự khác biệt giữa anh ta và chúng ta. Bên trong bộ não bằng silicon của Data là một phần mềm chuyên biệt, hoàn toàn chỉ liên quan đến xử lý hành vi đạo đức. Trong một cảnh phim, "chương trình con phù hợp đạo đức" bị tắt, và Data bất ngờ trở nên thiếu quan tâm rồi trở nên thái nhân cách.

Đúng là những người thái nhân cách rất thiếu ý thức về luân lý, nhưng không phải vì họ thiếu một "chương trình con phù hợp đạo đức". Những năng lực đạo đức mà hầu hết chúng ta có, còn người thái nhân cách không có, không phải

được dựa trên một tập hợp những quy tắc giống như những hướng dẫn trong một chương trình máy tính, mà dựa trên những cảm xúc như đồng cảm, tội lỗi, kiêu hãnh. Vì vậy, chưa chắc chúng ta đã giúp được trẻ em phát triển các năng lực đạo đức bằng cách dạy chúng một tập hợp những điều răn hay giáo huấn, trừ phi những năng lực cảm xúc của chúng cũng được nuôi dưỡng tốt. Người thái nhân cách thực ra là quá giỏi trong việc áp dụng các quy tắc. Không có tình cảm đạo đức để dẫn dắt sự biện minh đạo đức, bạn sẽ mãi mãi chỉ tuân theo chữ nghĩa hơn là tinh thần của luật pháp.

Những đường tắt tới hạnh phúc

Những điều có thể khiến chúng ta vui vẻ hay khổ sở có một phạm vi rất rộng. Chứng kiến một hoàng hôn đẹp, yêu đương, ăn một que kem và lắng nghe các bản nhạc của Bach là bốn loại hoạt động rất khác nhau, nhưng đều có khả năng đem lại niềm vui. Ở phía ngược lại, mất con gấu bông ưa thích, thi trượt và nghe tin một người thân qua đời có thể gây ra sự buồn khổ. Có một kiểu mẫu nào ẩn dưới sự đa dạng quá mức này không?

Trong nỗ lực trả lời câu hỏi trên, các nhà tâm lý học đã hình thành một cơ sở dữ liệu lớn về những gì khiến người ta hạnh phúc. Hạnh phúc không giống như niềm vui dù có quan hệ mật thiết. Vui là một cảm xúc cơ bản, và giống như những cảm xúc cơ bản khác, một lần vui chỉ kéo

dài vài giây, hiếm khi hơn một phút. Hạnh phúc là một tâm trạng, và tâm trạng kéo dài lâu hơn, từ vài phút đến nhiều giờ. Tâm trạng là trạng thái nền làm tăng hoặc giảm độ nhạy cảm của chúng ta trước các kích thích cảm xúc. Ví dụ, trong tâm trạng hạnh phúc, chúng ta dễ phản ứng vui với tin tốt, trong khi ở tâm trạng buồn, có thể phản ứng của chúng ta không mãnh liệt bằng. Ngược lại, một người ở tâm trạng buồn dễ khóc trước tin xấu, trong khi người ở tâm trạng hạnh phúc có thể cười bỏ qua. Trong tâm trạng lo âu, chúng ta dễ bị hoảng sợ, còn một tâm trạng khó chịu dễ khiến chúng ta nổi giận.

Người ta quan tâm đến hạnh phúc hơn là niềm vui, vì hạnh phúc kéo dài hơn và khiến niềm vui dễ xảy ra hơn. Niềm vui do chứng kiến một hoàng hôn đẹp hầu như không kéo dài hơn chính buổi hoàng hôn ấy, nhưng trải nghiệm đó có thể đưa chúng ta vào một tâm trạng hạnh phúc trong nhiều giờ. Khi các nhà tâm lý học nghiên cứu về sự thoả mãn trong cuộc sống nói chung, họ đang khảo sát hạnh phúc chứ không phải niềm vui. Cơ sở dữ liệu Hạnh phúc Thế giới [World Database of Happines] chứa đựng kết quả của hàng trăm điều tra đã được thực hiện về sự thoả mãn trong cuộc sống.

Khi lược qua cơ sở dữ liệu này, điều nhận xét đầu tiên là giàu có vật chất không phải là cách tốt

để trở nên hạnh phúc. Câu khuôn sáo xưa cũ - sự mãn nguyện không thể mua được - có vẻ đã được xác minh bởi nghiên cứu khoa học. Dĩ nhiên, một mức độ tiền bạc nhất định có thể giúp bảo vệ bạn khỏi một số nguyên nhân thường gặp nhất gây ra sự bất hạnh, chẳng hạn đói và không có chăm sóc y tế, nhưng đạt được hạnh phúc không chỉ là tránh đau đớn và đói khát.

Mặc dù vậy, ngày nay nhiều người bám vào ảo tưởng có được sự giàu có vật chất là mấu chốt giải quyết mọi vấn đề. Thế nên giấc mơ trúng xổ số mới phổ biến.

Những giấc mơ như thế có thể đã không phổ biến nếu người ta biết tới những nghiên cứu được thực hiện trên những người thật sự đã trúng rất nhiều tiền. Những nghiên cứu này tiết lộ rằng hầu hết người ta không trở nên cực kỳ hạnh phúc bởi trúng xổ số. Khi xổ số khiến họ có cả một gia tài, vài người thấy sự hài lòng với cuộc sống của họ tăng lên, nhưng với hầu hết người trúng xổ số, sự khoan khoái tan dần và họ cảm thấy chẳng khác gì trước khi trúng. Những người trước đó hạnh phúc trở lại trạng thái hạnh phúc thông thường. Những người trước đó trầm cảm trở lại trạng thái trầm cảm.

Giàu nhanh hiếm khi dẫn tới hạnh phúc lâu dài. Khi trạng thái hứng khởi ban đầu qua đi,

một món của trời cho bất ngờ thậm chí có thể *làm giảm* hạnh phúc của bạn. Đây ít nhất cũng là tư tưởng của Adam Smith (xem ô dưới), dù những nghiên cứu gần đây hoài nghi ý tưởng này. Smith lập luận rằng bất kỳ vận may đột ngột nào, dù về tiền bạc hay thứ gì khác, cũng có khả năng đem lại kết quả ngược mong đợi. Câu chuyện Johnny Ace là một trường hợp minh chứng. Johnny Ace là một ngôi sao nhạc rock & roll, nổi danh đột ngột khi đĩa đơn đầu tiên của anh đạt vị trí số một năm 1952. Ba bản thu tiếp theo cũng thành công ngay lập tức. Con của một người thuyết giáo chẳng ai biết tiếng bất ngờ trở thành ngôi sao ca nhạc. Sau đó, vận may của anh cạn dần. Đĩa đơn thứ năm cũng thành công nhưng không bằng những bản trước. Bản thu thứ sáu thậm chí không lọt được vào bảng xếp hạng. Vào đêm trước Giáng sinh năm 1954, Johnny dí khẩu súng lục vào đầu và bắn vỡ sọ mình. Theo một lời kể lại, anh ta chỉ làm trò với cây súng. Nhưng giải thích khả dĩ hơn là sự nổi tiếng đột ngột đã khiến anh ta không được chuẩn bị tốt cho những vấp ngã mà hầu hết các nhạc sĩ khác đã quen xử lý trong giai đoạn đầu của sự nghiệp.

Nếu sự giàu có vật chất và vận may đột ngột không dẫn tới hạnh phúc, vậy thì cái gì? Theo cơ sở dữ liệu hạnh phúc, những thứ dễ làm bạn

Hình 11. "Đó có thể là bạn", câu tuyên bố trên bích chương quảng cáo của Xổ số Quốc gia Anh, khai thác ảo tưởng rằng sự giàu có vật chất sẽ mang lại hạnh phúc suốt đời.

hạnh phúc nhất là những thứ chúng ta đã biết từ lâu: sức khoẻ tốt, bạn bè tốt và trên hết, những mối quan hệ gia đình tốt. Hoà hợp với cha mẹ, con cái và bạn đời là mấu chốt của đời sống hạnh phúc. Phải lòng ai đó và có đứa con mong đợi là những sự kiện dễ mang lại niềm vui lâu dài. Một lần nữa, câu khuôn sáo cũ tỏ ra chính xác khác thường.

Nếu hạnh phúc chủ yếu là có được và gìn giữ những mối quan hệ tốt, thì buồn phiền có liên quan đến việc không đạt được hoặc mất đi những mối quan hệ tốt. Mất rất nhiều tiền sẽ khiến bạn buồn, nhưng mất một người thân yêu còn khiến bạn buồn hơn. Nếu buồn luôn là về mất mát thì những mất mát đau thương nhất sẽ bao hàm người khác: khoảnh khắc đứa con rời bỏ gia đình, sự phản bội của bạn bè, cái chết của người bạn đời.

Trong chương trước, chúng ta đã thấy các cảm xúc vui vẻ và khổ sở đã tiến hoá để đóng vai trò như những động lực thúc đẩy hành vi, giống như củ cà rốt và cây gậy bên trong tâm trí. Các tâm trạng hạnh phúc và buồn phiền có thể có tác dụng theo cách tương tự. Chọn lọc tự nhiên không làm cho tâm trí chúng ta nghĩ trực tiếp về cách tốt nhất để truyền lại gene của mình. Thay vì vậy, nó cho chúng ta năng lực cảm thấy hạnh phúc, và nó khiến trải nghiệm

Adam Smith nói về những hiểm hoạ của vận may

"Người do một vận may đột ngột được nâng tức thì lên một điều kiện sống cao hơn nhiều so với trước đó nên biết rằng những lời chúc mừng của bạn bè thân thiết không phải đều là chân thành. Một kẻ mới phất dù công trạng cực kỳ xứng đáng cũng thường bị khó chịu, và một cảm xúc thèm muốn thường ngăn chúng ta thật lòng đồng cảm với niềm vui của anh ta. Nếu có chút năng lực xét đoán, anh ta sẽ ý thức được điều này, và thay vì tỏ ra hân hoan với vận may của mình, anh ta nỗ lực tối đa để kiềm chế niềm vui... Hiếm khi anh ta thành công với tất cả những đòi hỏi ấy. Chúng ta nghi ngờ tính chân thật trong sự khiêm tốn của anh ta, và anh ta trở nên mệt mỏi bởi sự câu thúc. Vì vậy, không bao lâu sau, anh ta bỏ mọi bạn bè cũ lại đằng sau, ngoại trừ một số kẻ kém cỏi nhất trong số họ, những người có lẽ hạ mình làm kẻ phụ thuộc của anh ta. Anh ta cũng hiếm khi có thêm bạn mới. Một mặt, những mối quan hệ mới cảm thấy bị mất thể diện vì anh ta thành người ngang bằng với họ. Mặt khác, bạn bè cũ thấy xấu hổ bởi anh ta đã trở nên ưu tú hơn họ. Phải có sự khiêm tốn dai dẳng và bền bỉ mới dàn xếp được sự sỉ nhục đối với hai đối tượng này. Anh ta cũng sẽ sớm trở nên mệt mỏi, và từ tính tự phụ huênh hoang nhưng đáng ngờ của bản thân cộng với sự khinh thường xấc láo của người khác, anh ta bị xúi giục đối xử với loại thứ nhất bằng sự phớt lờ, với loại thứ hai bằng sự dằn dỗi, cho đến khi cuối cùng bản thân anh ta trở nên láo xược theo thói quen, đánh mất sự quý trọng của tất cả.

> Nếu phần chính của hạnh phúc con người nảy sinh từ ý thức rằng mình được yêu mến - và tôi tin là vậy - những thay đổi đột ngột trong vận may hiếm khi đóng góp nhiều cho hạnh phúc. Người hạnh phúc nhất là người đi từ từ đến sự lớn lao..."
>
> *Nguồn:* Adam Smith, *Lý thuyết tình cảm đạo đức [The Theory of Moral Sentiments]* (1759)

hạnh phúc tuỳ thuộc vào việc làm những gì giúp gene của chúng ta được trao truyền cho thế hệ tiếp theo. Lý do yêu đương khiến chúng ta hạnh phúc là vì những tổ tiên thích yêu đương dễ truyền gene của họ hơn những người thích sự cô độc.

Điều này chỉ đúng nếu những thứ khiến chúng ta hạnh phúc cũng là những thứ hỗ trợ sự tái tạo di truyền. Nó đã đúng trong hàng triệu năm. Trong thời đồ đá và trước đó, cách duy nhất để tổ tiên chúng ta hạnh phúc là làm những việc giúp họ truyền lại gene, như là có bạn bè và người tình. Nhưng trong vòng vài ngàn năm qua, sự phát triển của công nghệ đã thay đổi hoàn toàn điều này. Trong mọi loài động vật, chỉ có con người phát minh ra những phương tiện nhân tạo để tạo ra tâm trạng dễ chịu. Những công nghệ tạo tâm trạng cắt ngắn những tuyến đường tới hạnh phúc mà chọn lọc

tự nhiên đã tạo sẵn. Thay vì lãng phí nhiều tháng hay nhiều năm tìm một bạn tình để có cảm giác lạc thú, chúng ta có thể đạt đến tức thời bằng ma tuý. Để hạnh phúc, chúng ta không còn cần làm những gì giúp truyền lại gene. Có vẻ chúng ta đã thông minh hơn chọn lọc tự nhiên.

Nói cho nguôi ngoai

Công nghệ tạo tâm trạng đầu tiên mà tổ tiên chúng ta khám phá ra là ngôn ngữ. Con người dùng ngôn ngữ theo những cách khác nhau để dẫn tới hạnh phúc, và những cách ấy không đem lại lợi ích di truyền rõ rệt nào. Tôi sẽ đề cập ba cách: an ủi, tiêu khiển và "trút bỏ". Hai cách đầu làm lợi cho người nghe; cách cuối cùng được cho là có lợi cho người nói.

Có lẽ từ rất lâu trước khi tổ tiên chúng ta học nói, họ đã an ủi nhau bằng những động tác ôm ấp hay vuốt ve, nhưng khi ngôn ngữ được phát minh, họ đã tìm được một cách mới để an ủi, đó là nói những lời cảm thông và khuyên nhủ. Qua đó, họ phát hiện ra từ ngữ có thể là thuốc chống trầm cảm hữu hiệu. Tập tục này đã xuất hiện từ lâu, đến nỗi giờ đây gần như là bản năng. Trước những người đang cảm thấy ngã lòng, tự nhiên chúng ta thấy mình tìm cách khuyên nhủ

họ. Chúng ta cũng áp dụng phương thuốc ngôn ngữ ấy cho chính mình, mỗi khi chán nản lại thì thầm với mình những lời động viên trong yên lặng. Trị liệu nhận thức, một hình thức tâm lý trị liệu do Aaron Beck tiên phong trong những năm 1960, có cơ sở chính là kiểu độc thoại nội tâm này. Trị liệu nhận thức có thể có công đầu ở chỗ tìm cách chính thức hoá phương thức ấy, nhưng việc khuyên nhủ chính mình có lẽ cũng lâu đời như bản thân ngôn ngữ.

Bằng cách hướng dẫn mọi người nhận dạng những suy nghĩ tiêu cực và thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực, các nhà trị liệu nhận thức hy vọng biến mọi người thành ông chủ của cảm xúc thay vì nô lệ cho chúng. Ý tưởng đằng sau phương pháp này đã có từ lâu đời, bắt nguồn từ chính Aristotle, người chỉ ra rằng cảm xúc vừa ảnh hưởng vừa bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ của chúng ta (sẽ được bàn thêm ở chương tiếp theo). Bằng cách huấn luyện bản thân loại trừ những suy nghĩ kích động tâm trạng xấu và khuyến khích những suy nghĩ thúc đẩy các cảm xúc dễ chịu, chúng ta có thể đạt được mức độ kiểm soát nào đó đối với trạng thái cảm xúc, nâng đỡ tinh thần khỏi sự thất vọng chỉ bằng sức mạnh của ý chí. Nhưng điều đó không phải lúc nào cũng khả thi. Đôi khi, cường độ của cảm xúc có thể không cho phép chấp nhận những suy

nghĩ thay thế, và đó là lý do trị liệu nhận thức không phải luôn thành công. Đối với một người hơi chán nản, trị liệu nhận thức có thể giúp gợi ra những cách nhìn khác vào hoàn cảnh. Nhưng với một người rơi vào sự chế ngự của một trầm uất nghiêm trọng, những gợi ý có thể thành ra khá hời hợt. Bảo người định tự tử hãy suy nghĩ tích cực có lẽ không phải là cách hiệu quả để họ vui lên.

Trị liệu nhận thức không đơn thuần đưa ra những gợi ý hời hợt. Đúng hơn, nó dùng những kỹ thuật cụ thể để nhận dạng và loại bỏ suy nghĩ tiêu cực. Khi được tiến hành bởi một nhà trị liệu có đào tạo bài bản, nó có thể có hiệu quả điều trị trầm cảm ngang với những loại thuốc như Prozac. Nhưng dù có những tuyên bố về các kỹ thuật cụ thể của trị liệu nhận thức, tôi tự hỏi phải chăng phần lớn hiệu quả của nó không phải từ lời khuyên của nhà trị liệu, mà là từ biểu lộ cảm thông.

Một cách khác sử dụng ngôn ngữ để làm ai đó vui lên là kể chuyện vui và nói đùa. Những câu chuyện viện đến nhu cầu đã tiến hoá của chúng ta là thông tin xã hội, nhưng tìm cách thoả mãn nhu cầu ấy bất chấp thực tế rằng chúng không thật, từ một quan điểm tiến hoá, điều này khá kỳ cục. Một số người lập luận rằng ngôn ngữ đã phát triển để cho phép tổ tiên chúng ta trao

đổi thông tin về những thành viên khác trong nhóm xã hội, nhưng nếu vậy, chúng ta nên cho rằng việc thoả mãn cảm xúc bằng cách có được những thông tin ấy phụ thuộc vào niềm tin rằng nó đúng. Nỗ lực theo đuổi và vui thích với thông tin sai không đem lại nhiều lợi thế tiến hoá. Nhưng đây có vẻ là nguyên nhân giải thích sự yêu thích phổ biến của con người với tiểu thuyết và kịch. Những lợi ích tiến hoá của khả năng hài hước - điều kiện cần thiết cho chuyện đùa - thậm chí còn huyền bí hơn. Geoffrey Miller đề xuất rằng chuyện đùa làm chúng ta vui vì chúng thật sự cung cấp thông tin hữu ích - thông tin về trí thông minh của người kể chuyện. Khi một người bịa ra một câu chuyện, anh ta đang kêu gọi sự chú ý tới khả năng sáng tạo của mình. Khi một người kể cho chúng ta một chuyện đùa, anh ta đang thể hiện hiểu biết về điều gì có thể làm người khác cười. Vì vậy, có lẽ kể chuyện vui và nói đùa không thật sự là công nghệ mà thuộc về bản năng.

Công nghệ tạo cảm xúc bằng ngôn ngữ thứ ba là trút bỏ. Trút bỏ nghĩa là nói về những cảm xúc khó chịu để khiến chúng tan đi. Khác với sự an ủi và tiêu khiển, hai thứ có lẽ cũng lâu đời như chính ngôn ngữ, trút bỏ là một phát minh tương đối gần đây. Có thể trong hàng ngàn năm, người ta đã sử dụng ngôn ngữ để "rũ bỏ gánh

nặng trong lòng", nhưng trút bỏ không chỉ là làm bản thân thoát được một suy nghĩ phiền toái. Nó là việc sử dụng ngôn ngữ cho mục đích rõ ràng là tiêu trừ những cảm xúc khó chịu. Ý tưởng trút bỏ chủ yếu được tiên phong bởi thầy thuốc người Vienna, Sigmund Freud (1859-1939), người lập luận rằng nói về những cảm xúc tiêu cực đôi khi là cách *duy nhất* để rũ bỏ chúng. Để hiểu Freud đi đến quan điểm này như thế nào, cần lạc đề một chút và nhìn vào "thuyết thuỷ lực" về cảm xúc, quan điểm có vẻ là nền tảng cho những lý lẽ của Freud.

Thuỷ lực học là khoa học về vận chuyển chất lỏng thông qua đường ống và các kênh, và thuyết thuỷ lực xem các cảm nhận như là chất lỏng tinh thần, lưu chuyển trong tâm trí tương tự như máu lưu chuyển trong mạch. Mỗi khi bạn nghe ai đó bảo đừng "ngăn chặn" cảm xúc hoặc cảnh báo rằng bạn có thể "bùng nổ vì áp lực", họ đang ngầm ủng hộ quan điểm này. Một số chất lỏng có thể biến thành hơi, nên những ẩn dụ như "xả hơi" có thể được đưa vào ứng dụng trong thuyết thuỷ lực.

Thuyết thuỷ lực khởi đầu ít nhất từ thời triết gia và nhà khoa học người Pháp, René Descartes (1596-1650). Descartes mường tượng các dây thần kinh như những đường ống khí, truyền áp lực của "những tâm tính thú vật" từ đầu dây

thần kinh tới não, từ đó tới các cơ. Điều này rất tương đồng với thuyết thể dịch chi phối tư tưởng y học ở phương Tây kể từ thời của người Hy Lạp đến thế kỷ mười tám. Theo thuyết này, bốn yếu tố quan trọng nhất quyết định sức khoẻ là bốn "thể dịch" trong cơ thể: máu, đờm dãi, mật đen, mật vàng. Hầu hết bệnh tật được cho là kết quả của sự mất cân bằng hoặc bế tắc những dịch này. Đó là lý do trong hai thiên niên kỷ vừa qua, trích máu là một điều trị rất phổ biến cho nhiều loại rối loạn.

Một khi Descartes đề đạt rằng tâm trí cũng hoạt động theo các nguyên lý thuỷ lực, điều có lẽ không tránh khỏi là thuyết thể dịch trong y học sẽ được mở rộng từ bệnh tật thể xác sang rối loạn tinh thần. Về bản chất, đây là điều Freud đã làm khi ông phát minh ra phân tâm học. Lý lẽ dứt khoát của Freud là, tâm trí liên tục được bổ sung chất lỏng tinh thần của nó, hay còn gọi là dục năng (*libido*), nên nó phải được "trích máu" giống như bác sĩ trích máu thể xác bị bệnh. Biểu lộ cảm xúc là phương tiện thông thường để xả chất lỏng tinh thần. Nếu cảm xúc bị kìm nén, chất lỏng sẽ tìm đường thoát qua một đầu ra khác, và điều này có thể nguy hiểm.

Kết luận Freud rút ra là, việc ngăn trở biểu lộ cảm xúc tự nhiên có thể dẫn tới những hệ

quả nguy hiểm. Nếu bạn giận dữ và không trút cơn giận một cách trực tiếp, nó sẽ không cứ thế tan đi. Nếu cơn giận không được xả qua đầu ra tự nhiên của nó, chẳng hạn nguyền rủa người làm bạn bực bội, nó sẽ dâng lên trong bạn như một chất lỏng độc hại, cuối cùng bạn trút cơn thịnh nộ lên một người thật sự không đáng bị. Theo Freud, nếu tất cả những biểu lộ như vậy bị dồn nén, cảm xúc sẽ tìm đường xả ở những đầu ra khác thậm chí khó chấp nhận hơn, như là những triệu chứng có bản chất bệnh lý tâm thần. Nhưng theo Freud, may là có những cách khác để "tống khứ nó khỏi hệ thống của bạn", chẳng hạn nói chuyện với một nhà trị liệu tâm lý để sự tích tụ nguy hiểm của cảm xúc được trút bỏ nhưng không vi phạm các chuẩn mực xã hội hay khiến bản thân mang bệnh.

Người ta cho rằng việc nói về cảm xúc của mình đóng vai trò như một kiểu van an toàn, cho phép áp lực tâm lý được xả ra giống như xả hơi nước dư thừa khỏi một đường ống tắc nghẽn, và ý tưởng này đôi khi được gọi là "thuyết thanh tẩy". Bất cứ điều gì cho phép bạn "tống khứ nó khỏi hệ thống của mình" cũng được gọi là trải nghiệm "thanh tẩy". Thanh tẩy (catharsis) là một thuật ngữ Hy Lạp, đóng vai trò trung tâm, được đề xuất trong *Thi học [Poetics]* của Aristotle, nhưng thuật ngữ này kể từ đó đã

mang một ý nghĩa rất khác. Nó chắc chắn không liên quan gì đến thuyết thuỷ lực. Ứng dụng hiện thời của thuật ngữ này khởi nguồn từ Freud, người sử dụng nó để mô tả sự xả ra của "chất lỏng tinh thần" giả định. Bằng cách ấy, Freud vô tình củng cố niềm tin lầm lẫn rằng thuyết thuỷ lực có từ thời Hy Lạp cổ đại. Không gì sai lầm hơn thế. Vẫn có một số tranh cãi về hàm ý chính xác của Aristotle với từ *catharsis*, nhưng chúng ta biết nó không phải là "xả hơi". Triết gia Martha Nussbaum cho rằng nó là một hoạt động thiên về trí não, trong đó mối quan hệ của cảm xúc với hành động của con người được làm rõ bởi một quá trình trải nghiệm và suy ngẫm. Theo Aristotle, nhà hát là địa điểm hoàn hảo để thực hành catharsis, có lẽ vì nó cho phép chúng ta trải nghiệm cảm xúc ở một khoảng cách mà Thomas Scheff[1] đã gọi là "khoảng cách thẩm mỹ tối ưu". Nếu bị rơi vào một cảm xúc mãnh liệt, nó có thể quá sức chịu đựng để chúng ta học hỏi từ trải nghiệm. Ngược lại, nếu cách quá xa với một trải nghiệm cảm xúc, nó có thể không chạm đến chúng ta. Chức năng của kịch có lẽ là cung cấp một khung cảnh để cảm xúc được trải nghiệm ở một khoảng cách an toàn, giúp

[1] Thomas J. Scheff (sinh năm 1929), giáo sư danh dự khoa Tâm lý học, Đại học Santa Barbara, California.

chúng ta biết cách xử lý chúng tốt hơn trong tương lai.

Nếu thuyết thuỷ lực không phải là một tư tưởng Hy Lạp cổ đại và ít liên quan đến ý tưởng của Aristotle về catharsis, vậy nó đến từ đâu? Như đã nói, nó có những yếu tố có thể được truy nguyên về thuyết thể dịch để giải thích bệnh tật và quan điểm của Descartes về các dây thần kinh như những đường ống khí. Tuy nhiên, ý tưởng coi biểu lộ cảm xúc ở dạng *lời nói* có vai trò như một van an toàn xuất hiện gần đây hơn nhiều. Từ khi Freud phổ biến tư tưởng này vào đầu thế kỷ hai mươi, nó đã ngày càng thông dụng và giờ đây được sử dụng thường xuyên ở nhiều nền văn hoá. Chúng ta nhìn lại những người ngạo mạn của tầng lớp trung lưu thế kỷ 19 với cảm giác tự mãn về sự ưu việt. "Năng lực thể hiện cảm xúc" được đề cao. Những người không thể cởi mở nói về cảm xúc của mình bị xem là thiếu chín chắn tâm lý, tàn dư của một thời kỳ đã qua, thời mà sự dồn nén là quan trọng nhất. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học đang ngày càng nhận ra rằng thuyết thuỷ lực là đơn giản thái quá. Ở một số hoàn cảnh, để mặc cho cảm xúc biểu lộ tự phát có thể rất tốt. Ở những hoàn cảnh khác, nó chắc chắn có hại.

Bằng chứng gần đây đã chỉ ra những nguy hiểm khả dĩ của việc nói về cảm xúc của mình

không đúng lúc. Bằng chứng liên quan đến một kiểu trị liệu tâm lý được gọi là "tra vấn" (*debriefing*). Ở nhiều nơi, tra vấn được thực hiện cho những nạn nhân của một sự việc gây chấn thương thể xác hoặc tâm lý. Ngay khi có một thảm hoạ lớn, chẳng hạn tai nạn giao thông hoặc không tặc, các chuyên gia tư vấn được đưa tới hiện trường cùng dịch vụ cấp cứu. Sau khi được các bác sĩ điều trị thương tích cơ thể, nạn nhân được các chuyên gia tư vấn tiến hành điều trị "tổn tương tâm lý". Việc điều trị bao hàm nhớ lại những ký ức về sự việc và nói về tất cả những cảm giác do chúng gây ra.

Tra vấn khác ở nhiều phương diện với phân tâm học Freud cổ điển, dù ý tưởng bên dưới là tương tự. Giống như phân tâm học, tra vấn có một quan điểm thuỷ lực về cảm xúc ở chỗ cho rằng nói về những cảm xúc tiêu cực do thảm hoạ gây ra sẽ khiến chúng tan biến vô hại thay vì bị dồn nén ở thì tương lai. Nếu quan điểm thuỷ lực về cảm xúc là đúng, chúng ta nên kỳ vọng rằng những người trải qua tra vấn ngay sau khi thảm hoạ xảy ra sẽ ít bị những triệu chứng dài hạn hơn những người không được tra vấn. Nhưng theo nhà tâm lý học Jo Rick, chuyện xảy ra theo hướng ngược lại: tra vấn khiến mọi thứ tệ hơn. Trong một nghiên cứu về các nạn nhân tai nạn giao thông, bà thấy sau một năm kể từ khi xảy

ra tai nạn, những người trải qua tra vấn có nhiều hồi tưởng và sợ hãi hơn những người không được tra vấn.

Từ kết quả của vài thập kỷ nghiên cứu về bộ não, ngày nay chúng ta dễ thấy tại sao việc nói về những ký ức chấn thương có thể khiến mọi thứ tệ hơn thay vì tốt hơn. Khác với suy nghĩ của Freud, khi không được khảo sát, những ký ức tồi tệ không sưng tấy như những vết thương không được điều trị. Thay vì vậy, chúng có khuynh hướng tan đi, một quá trình được gọi là "tắt dần" (*extinction*). Ngược lại, nếu các mạch thần kinh mã hoá ký ức liên tục được tái kích hoạt bởi việc kể lại kinh nghiệm ban đầu, sự tắt dần bị ngăn trở. Nói về những ký ức cũ không giúp chúng tan đi. Thay vào đó, nó giữ chúng sống động, như Adam Smith đã nhận ra từ lâu trước khi khoa học thần kinh khám phá ra quá trình tắt dần. Trong *Lý thuyết tình cảm đạo đức*, ông lưu ý rằng "bằng cách kể lại những xui xẻo", những người tìm sự cảm thông "đánh thức trong trí nhớ ký ức về những hoàn cảnh đã sinh ra sự ưu phiền của họ. Hệ quả là nước mắt họ chảy nhiều hơn, và họ dễ có khuynh hướng chìm đắm vào tất cả những yếu mềm của sầu khổ".

Thuyết tiến hoá cũng nêu ra những câu hỏi nghiêm túc về tính chất đáng tin cậy của mô hình thuỷ lực. Mô hình thuỷ lực mường tượng

cảm xúc như những lực tìm lối thoát bằng bất kỳ phương tiện nào. Giống như một dòng sông không quan tâm đến việc nó chảy ra biển theo lộ trình bình thường hay bị bị lạc sang một kênh khác, áp lực cảm xúc cũng có thể được "giải thoát" hiệu quả tương tự bằng rất nhiều hành động khác nhau, từ nói và viết đến những triệu chứng nhiễu tâm và sự sáng tạo nghệ thuật. Suy xét từ một quan điểm tiến hoá, nó có vẻ là một cơ chế tâm lý rất khó có khả năng xảy ra. Tại sao chọn lọc tự nhiên lại tạo ra một kiểu năng lượng tâm thần vô định như vậy? Trí não của chúng ta đã tiến hoá để giải quyết rất nhiều vấn đề cụ thể, mỗi vấn đề đều thiết yếu cho sự sống còn hoặc sinh sôi. Bất kỳ kiểu mẫu hành động cụ thể nào, chẳng hạn bỏ chạy, cũng sẽ tốt cho việc xử lý một số hoàn cảnh, như là bắt gặp một con thú ăn thịt đang tiến đến, và chắc chắn có tính phá hoại khi xử lý những hoàn cảnh khác, như là gặp một bạn tình tiềm năng. Nếu những cảm xúc khác nhau đã tiến hoá để thúc đẩy những kiểu hành động khác nhau, khó thấy được tại sao chúng lại "tích tụ" như một sản phẩm phế thải nếu không được "xả bỏ", chưa nói tới việc tại sao chúng có thể được "giải thoát" bởi những hành động hoàn toàn không liên quan.

Có vẻ ngôn ngữ không phải là đường tắt hiệu quả nhất tới hạnh phúc. Một vài từ được chọn

lựa kỹ lưỡng thỉnh thoảng có thể mang lại sự xoa dịu, một chuyện đùa thú vị có thể gây ra những tràng cười, nhưng những thứ ấy hiếm khi là đủ để chữa lành một trầm cảm nghiêm trọng. Chúng ta cũng đã thấy việc nói về những cảm giác tồi tệ của bản thân không phải luôn là cách tốt nhất để khiến mình cảm thấy ổn thoả hơn. Vì những lý do này, con người đã không ngừng khám phá những công nghệ tạo tâm trạng khác, nhằm tìm kiếm một đường tắt đến hạnh phúc nhanh hơn và an toàn hơn ngôn từ.

Những khoái lạc của giác quan

Ứng dụng màu sắc là một trong những công nghệ như vậy. Trong hàng ngàn năm, con người đã trang trí cơ thể và môi trường xung quanh bằng những màu sắc rực rỡ, kích thích thị giác giống như những món ăn ngon kích thích vị giác. Kể từ khi khám phá ra chất nhuộm nhân tạo đầu tiên, chẳng hạn đất son đỏ mà tổ tiên chúng ta dùng để bôi lên cơ thể khoảng một trăm ngàn năm trước, chúng ta đã sử dụng các màu sắc sáng vì tác dụng cảm xúc của chúng.

Màu sắc hiếm khi tác động trực tiếp đến cảm xúc. Ở một số rối loạn tâm thần như chứng tự kỷ, việc nhìn thấy một mảng màu là đủ kích thích

một cơn hoảng sợ, nhưng ở hầu hết người bình thường, màu sắc ảnh hưởng đến cảm xúc một cách gián tiếp, thông qua tác động của nó lên tâm trạng. Một căn phòng đỏ có thể không làm chúng ta giận dữ, nhưng nó đặt chúng ta vào một tâm trạng dễ cáu, khiến chúng ta dễ mất bình tĩnh hơn. Đạo diễn người Ý Michelangelo Antonioni từng cho sơn căng-tin màu đỏ để đưa diễn viên vào đúng tâm trạng cho một số cảnh quay căng thẳng, nhưng sau vài tuần, ông để ý thấy những người khác làm việc ở căng-tin đã trở nên hung hăng hơn, thỉnh thoảng còn đánh nhau.

Một số bằng chứng khoa học thuyết phục nhất về tác động của màu sắc lên tâm trạng đến từ một vài thí nghiệm do nhà tâm lý học Nicholas Humphrey tiến hành. Humphrey đưa những con khỉ vào các chuồng được thiết kế đặc biệt, mỗi chuồng có hai ngăn thông với nhau bởi một đường hầm. Khi một ngăn được thắp sáng bằng ánh sáng xanh và một ngăn bằng ánh sáng đỏ, lũ khỉ đều thích ánh sáng xanh. Chúng sẽ tìm đường vào ngăn ánh sáng đỏ chỉ vì tò mò, sau đó nhanh chóng trở lại ngăn ánh sáng xanh và ở yên đó. Nếu hai ngăn đều đỏ, lũ khỉ chạy tới chạy lui từ ngăn nọ sang ngăn kia, không ở yên chỗ nào. Màu đỏ khiến lũ khỉ bồn chồn và dễ cáu, trong khi màu xanh cho chúng tâm trạng thư giãn.

Màu đỏ và màu xanh tạo ra những tác động cảm xúc tương tự ở con người. Khi con người được cho tiếp xúc với ánh sáng đỏ, huyết áp tăng lên, hơi thở và nhịp tim nhanh hơn. Ánh sáng xanh có tác dụng ngược lại. Xét về mặt chủ quan, người ta cảm thấy ấm áp hơn ở những căn phòng đỏ nhưng cũng bồn chồn và hung hăng hơn. Những phản ứng này không đơn thuần là những hiện tượng văn hoá nhân tạo. Đứa bé hai tuần tuổi có thể được xoa dịu trong ánh sáng xanh dễ hơn trong ánh sáng đỏ, nghĩa là ít nhất một phần trong phản ứng cảm xúc của chúng ta là bẩm sinh. Nhưng tại sao chọn lọc tự nhiên lại lập trình tâm trí chúng ta như vậy? Làm thế nào sự ưa thích những màu sắc nhất định hoặc sự căm ghét những màu sắc khác có thể giúp tổ tiên chúng ta sống còn? Có phải màu đỏ có tác dụng làm ấm là vì hai nguồn nhiệt mà tổ tiên chúng ta đã có - ánh nắng mặt trời và ánh sáng của lửa - đều là màu đỏ? Tính chất kích động sự lo âu của màu đỏ thì sao? Có phải là vì màu đỏ cũng là màu của máu?

Bất kể lý do cho ưa thích màu sắc bẩm sinh của chúng ta là gì, tự nhiên cũng hiếm khi cho chúng ta sự mở rộng bao la của một màu sắc duy nhất. Một hoàng hôn chói lọi đôi lúc có thể làm cả bầu trời chỉ mang một sắc hồng hay tím đậm đặc, nhưng những vẻ đẹp của tự nhiên

thường là những tranh ghép mảnh từ nhiều màu sắc khác nhau. Đuôi con công hay một quang cảnh đẹp đều đem đến cho con mắt người chiêm ngưỡng nhiều sắc thái đa dạng, không phải một sự mở rộng đơn sắc như căng-tin đỏ của Antonioni. Bằng cách lấy một màu duy nhất từ khung cảnh tự nhiên rồi dùng nó để lấp đầy trường nhìn, sơn và sự thắp sáng làm tăng những tác động tự nhiên của màu sắc. Nói theo thuật ngữ chuyên môn sinh học, màu sắc nhân tạo là những "siêu kích thích" (superstimuli). Chúng đạt được tác động của chúng bằng cách hiểu rõ những ưa thích đã tiến hoá theo tự nhiên, kích thích những ưa thích ấy bằng một lực mạnh hơn hẳn. Như nhận xét của hoạ sĩ François Boucher, so với kiểu ánh sáng đèn nê-ông rực rỡ của nghệ thuật rococo[1], tự nhiên là "tái ngắt và không đủ sáng".

Nhưng không phải lúc nào một mảng màu đồng nhất cũng có tác dụng cảm xúc hơn một tranh ghép nhiều màu. Những gì tranh ghép mảnh đánh mất trong sự đơn giản, nó có thể có được từ sự sắp xếp cẩn thận. Tác động cảm xúc của những sắp xếp ấy thay đổi đáng kể từ người nọ sang người kia, nhiều hơn là những tác động

---

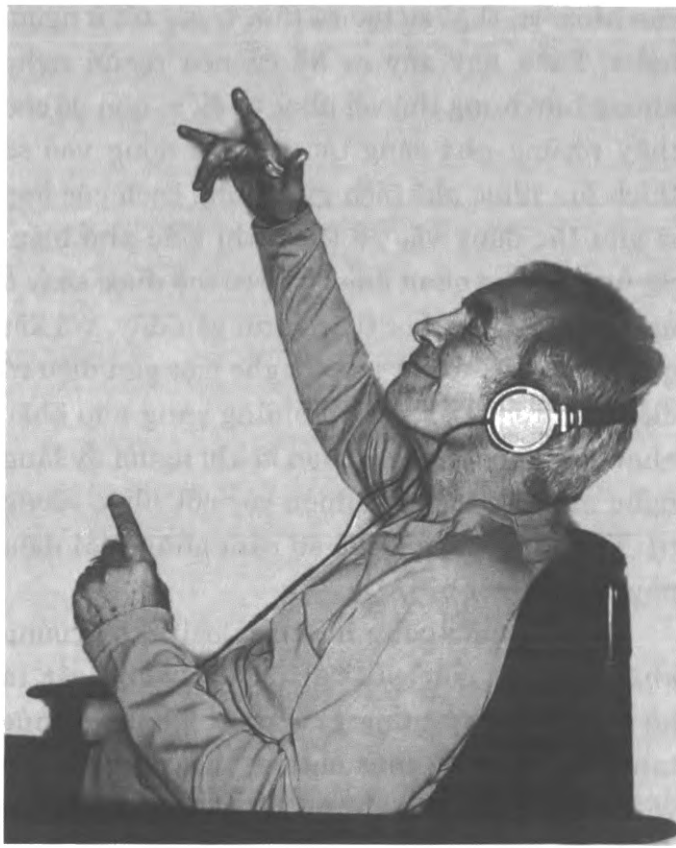
[1] Rococo art: Trào lưu nghệ thuật của thế kỷ 18, nảy sinh từ nghệ thuật baroque, với đặc trưng là hoa lá, lung linh, phù phiếm...

của một màu duy nhất, vì thế một bức hoạ có thể tạo ra ấn tượng sâu sắc ở người này trong khi khiến người kia lạnh nhạt. Tuy nhiên, vẫn có một số tính quy luật đáng chú ý trong sở thích thẩm mỹ của chúng ta. Khi được yêu cầu chọn từ một tuyển tập hoạ phẩm trừu tượng, hầu hết mọi người chọn cùng một hoạ phẩm. Hơn nữa, họ thường thích hoạ phẩm của một hoạ sĩ nổi tiếng hơn là những phiên bản của nó được điều chỉnh ngẫu nhiên bằng máy vi tính. Bức hoạ gốc phải chứa đựng những đặc điểm nào đó mà hệ thị giác của con người được lập trình để thấy là hấp dẫn nhất. Hiện giờ, các nhà khoa học không biết những đặc điểm này là gì, nhưng các hoạ sĩ sáng tác ra những hoạ phẩm nổi tiếng hẳn đã có một nhận thức trực giác sâu sắc nào đó về chúng. Hoạ sĩ vẽ phong cảnh John Constable đã nhận xét, "Hội hoạ là một khoa học, những bức tranh không là gì ngoài các thí nghiệm". Cả nghệ thuật trừu tượng và nghệ thuật biểu hình đều đòi hỏi kỹ năng đáng kể từ phía hoạ sĩ, dù chỉ ở việc biết thí nghiệm nào có tác dụng, thí nghiệm nào không.

Những màu sắc khác nhau có thể được sắp xếp để tạo ra một hình ảnh vừa ý. Tương tự, âm thanh thuộc những tần số khác nhau có thể được sắp xếp để tạo ra một giai điệu dễ chịu. Giống như nghệ thuật trực quan, âm nhạc là một công

nghệ tác động thẳng vào những năng lực tri giác của chúng ta để tạo ra khoái lạc. Nói như Steven Pinkẻ, âm nhạc là "bánh kem thính giác", còn với Shakespeare, âm nhạc cũng là thức ăn của tình yêu, ý nói âm nhạc có thể gây ra những cảm xúc khác ngoài hạnh phúc.

Giống như nghệ thuật trực quan, âm nhạc tác động gián tiếp lên cảm xúc của chúng ta bằng cách thay đổi tâm trạng. Không có nhiều nghiên cứu khoa học để trả lời đích xác loại âm nhạc nào có khuynh hướng đặt con người vào tâm trạng gì, nhưng thời nay, hầu hết mọi người biết những tác động khó chịu của âm nhạc ồn ào lặp đi lặp lại từ nhà hàng xóm hay từ chiếc máy nghe nhạc của một hành khách đi cùng. Việc nghe loại nhạc như vậy không khiến bạn rơi ngay vào một cơn giận. Đúng hơn, nó dần dần đặt bạn vào một tâm trạng tồi tệ, khiến bạn dễ nổi giận hơn. Siêu thị cũng không sử dụng âm nhạc nhẹ nhàng để khiến chúng ta hạnh phúc ngay. Như thế sẽ phá hỏng mục đích của họ, vì người quản lý siêu thị không muốn bạn cảm thấy hài lòng chỉ bởi nghe nhạc. Thay vào đó, họ hy vọng âm nhạc sẽ khiến bạn có tâm trạng thư giãn, rồi điều này khiến bạn nhạy cảm hơn với những suy nghĩ dẫn tới hạnh phúc, như là khoái lạc có thể đoán trước của việc tiêu thụ một cái bánh đắt tiền.



Hình 12. Âm nhạc là một trong những công nghệ tạo tâm trạng có hiệu quả nhất từng được phát minh.

Trong những nghiên cứu khoa học ít ỏi được thực hiện ở lĩnh vực này, người ta phát hiện một kết quả thú vị: nhiều sáng tác của Mozart, chẳng hạn *Eine kleine Nachtmusik* (Tiểu dạ khúc), một trong những tác phẩm phổ biến nhất

của Mozart, thật sự tạo ra tâm trạng tốt ở người nghe. Điều này xảy ra kể cả nếu người nghe không hẳn hứng thú với nhạc cổ điển, qua đó cho thấy những nhà sáng tác giỏi tác động vào sở thích âm nhạc phổ biến giống như cách các hoạ sĩ giỏi tác động vào sở thích thị giác phổ biến. Sự ủng hộ cho quan điểm này có thể được thấy ở nghiên cứu khoa học thần kinh gần đây, với kết quả cho biết khi một người nghe một giai điệu cổ điển, neuron thần kinh ở những vùng não khác nhau kích phát đồng bộ hơn là khi người ấy lắng nghe một chuỗi ngẫu nhiên các nốt nhạc tương tự. Tuy nhiên, lý do cho sự cảm nhận giai điệu này vẫn là một bí ẩn.

Ở con người cũng như các loài linh trưởng khác, hệ thị giác phát triển cao, theo sát là hệ thính giác. Những giác quan khác ít phức tạp hơn, hoặc ít nhất chúng ta ít ý thức hơn về độ phức tạp của chúng. Vì thế, không ngạc nhiên khi những công nghệ tạo tâm trạng được chúng ta đề cao nhất - mỹ thuật và âm nhạc - là những công nghệ thoả mãn mắt và tai của chúng ta, còn những công nghệ cần đến các giác quan khác được gán cho địa vị thấp hơn. Mặc dù vậy, khứu giác, vị giác và xúc giác đã không bị phớt lờ. Tác động cảm xúc của những mùi khác nhau ít được hiểu rõ, dù các nhà trị liệu bằng dầu thơm đã phát triển một số nguyên

Hình 13. Từ hàng ngàn năm, con người đã biết tới những tác động cảm xúc của mùi. Tác phẩm chạm khắc này của Ai Cập khắc hoạ nữ tư tế Ihat ngửi một đoá sen, có niên đại khoảng năm 2400 trước Công nguyên.

tắc phân loại thú vị. Ngành công nghiệp nước hoa có nền tảng là sức mạnh cảm xúc của mùi hương, và ở nhiều tôn giáo, từ Phật giáo tới Ki-tô giáo, tín đồ đốt hương để có được tâm trạng sâu lắng.

Tác động cảm xúc của sự động chạm được hiểu rõ hơn. Những động chạm vuốt ve của người khác giải phóng chất ma tuý tự nhiên trong não liên quan đến tâm trạng thư giãn. Cơ sở tiến

hoá của điều này có thể nằm trong quá khứ linh trưởng gần đây của chúng ta, thời điểm vẫn còn những tổ tiên chung của con người và tinh tinh, khoảng năm triệu năm trước. Thói quen chải lông rất có thể đã có vai trò quan trọng đối với tổ tiên chung này giống như ở những con tinh tinh hiện đại, loài dành nhiều giờ mỗi ngày để bắt bọ chét từ lông của nhau. Sự chải lông không đơn thuần là để làm sạch ký sinh trùng cho con tinh tinh khác; nó cũng đóng vai trò như một dấu hiệu đáng tin cậy của tình thân. Có thể vì thích một dấu hiệu tình bạn đáng tin cậy như vậy nên các tổ tiên lông lá của chúng ta đã bị thôi thúc đi tìm bạn. Những cá thể không thích được chải lông sẽ thấy không có đồng minh khi một cuộc chiến nổ ra.

Sở thích thị giác phát triển của chúng ta là nguyên liệu thô cho nghệ thuật trực quan; tương tự, sở thích xúc giác phát triển là nguyên liệu thô cho xoa bóp. Xoa bóp là một công nghệ cổ, giống như mỹ thuật và âm nhạc. Nó được thực hành bởi người Ai Cập cổ đại, và Hippocrates khuyên các bác sĩ "có kinh nghiệm trong nhiều lĩnh vực, nhưng dứt khoát phải có kinh nghiệm xoa bóp". Ngày nay, y học chính thống đang tái khám phá giá trị trị liệu của xoa bóp, dù trong nhiều thập kỷ nó đã là một trong những thực hành trung tâm của nhiều liệu pháp thay thế.

Công nghệ tạo tâm trạng dựa vào vị giác dĩ nhiên là nấu nướng. Bằng cách xử lý thực phẩm tự nhiên theo những phương pháp đa dạng, kết hợp chúng với những công thức được kiểm chứng, điều mà nấu nướng làm với hương vị tự nhiên giống như hội hoạ làm với màu sắc tự nhiên và âm nhạc làm với âm thanh tự nhiên. Nó pha trộn chúng thành một siêu kích thích, tác động vào hệ vị giác của chúng ta một cách cám dỗ hơn những gì tự nhiên có thể làm được. Nếu dâu có vị ngon vì chúng ngọt, các đầu bếp có thể tạo ra những thứ siêu ngọt như kem dâu, vị ngon gấp hai lần. Ở đây, chọn lọc tự nhiên giáng sự trả thù xuống chúng ta vì dám chọn con đường tắt tới hạnh phúc thay vì đi theo con đường vòng đã sắp sẵn. Sau khi cho chúng ta một cơ chế rẻ và đơn giản để tìm được đường glucose - một phương tiện tăng cường vị ngọt - tự nhiên để mặc chúng ta rơi vào nguy cơ ham muốn nhiều hơn mức độ hợp lý. Ở thời đồ đá, điều đó không quan trọng vì đường chỉ đến ở một hình thức khá loãng gọi là trái cây. Nhưng ngày nay, khi đường xuất hiện trong những khối đậm đặc gọi là kẹo, ham muốn mãnh liệt của chúng ta với đường có thể đặt ra những vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng. Ở nhiều nước phát triển, béo phì đang tiến đến cấp độ bệnh dịch, và điều này phần lớn là do sự kết hợp nguy hiểm

của những ham muốn tiêu thụ đường và chất béo quá độ tiến hoá thông qua công nghệ mới gọi là nấu nướng.

Ý đồ của công nghệ tạo tâm trạng dựa vào vị giác là gây ra tâm trạng tốt đẹp bằng cách kích thích hệ vị giác hoặc tạo ra những tác động hoá học khác ở giai đoạn sau của quá trình tiêu hoá thức ăn. Chocolate là một thứ tăng cường tâm trạng khá hiệu quả, và hầu hết những thức ăn, đồ uống chứa đường cũng thế. Tuy nhiên, nghiên cứu đã cho thấy dù hầu hết mọi người cảm thấy năng động và sung sức hơn ngay lập tức sau khi ăn một thanh chocolate, tác động này sớm phai nhạt, và một giờ sau, họ thậm chí cảm thấy tệ hơn là ngay từ đầu đã không ăn chocolate. Trà và cà phê cũng như vậy, nâng đỡ tâm trạng trong ngắn hạn, sau đó làm giảm sút tâm trạng trong trung hạn. Hầu hết ma tuý có tác động tương tự. Sự phân biệt giữa thực phẩm và ma tuý thật ra khá tuỳ tiện, thậm chí ngày nay vẫn không có cơ sở khoa học nào để phân biệt ma tuý với nhiều loại hợp chất mà chúng ta hấp thụ. Chúng ta có khuynh hướng gọi một thứ là ma tuý nếu hấp thụ nó chủ yếu vì những tác động hướng tâm thần hơn là tác động dinh dưỡng hay vị giác, nhưng hầu hết thực phẩm và đồ uống đều có tác động *nào đó* lên tâm trạng. Ví dụ, pho-mát từ sữa gạn kem và gan gà đều chứa mức trytophan

cao. Não dùng chất này để tạo ra một hoá chất gọi là serotonin, và chất này có liên quan đến những tâm trạng tốt. Một người bạn của tôi là thầy thuốc thú y từng cho những con chó của mình một chế độ ăn pho-mát từ sữa gạn kem và gan gà trong một tuần, sau đó chúng có vẻ phấn chấn và mạnh mẽ hơn bình thường. Ma tuý tốt nhất nên được xem như điểm cuối của một thể liên tục về thức ăn hơn là một loại hoàn toàn tách biệt.

Con đường hoá học tới hạnh phúc

Ma tuý có lẽ là đường tắt trực tiếp nhất tới hạnh phúc. Đối với những người bị trầm cảm nghiêm trọng, đường tới hạnh phúc thông qua hoá học có thể là con đường duy nhất. Ngay cả như thế, nhiều người vẫn ngại hỏi bác sĩ cho thuốc chống trầm cảm, kể cả khi không giải pháp nào khác có tác dụng với họ. Nhiều người không gặp vấn đề gì với việc uống một ly rượu, hút một điếu thuốc cuộn bằng lá marijuana, thậm chí dùng một ít cocain để tiêu khiển, nhưng khi cần dùng những loại thuốc thay đổi tâm trạng, họ lại nảy sinh ác cảm khó hiểu. Họ thấy trầm cảm là một điều phải tự mình vượt qua. Sử dụng thuốc để xử lý nó là thể hiện một yếu đuối đạo đức nào đó. Nhà tâm thần

học Gerald Klerman đặt ra thuật ngữ "thuyết Calvin dược lý"[1] để nói tới thái độ lạ lùng này đối với thuốc chống trầm cảm.

Dù các thuốc chống trầm cảm được sử dụng cho mục đích điều trị như khi một bệnh nhân trầm cảm được kê thuốc Prozac, hay cho mục đích tiêu khiển như khi một người nghiện ma tuý dùng Ecstasy, hoạt động hoá học cũng giống nhau. Cả Prozac và Ecstasy đều làm tăng mức serotonin. Điều đó đã khiến một số người đề xuất rằng serotonin là cơ sở hoá học của tâm trạng. Theo giả thuyết này, khi có mức độ serotonin cao trong não, chúng ta có tâm trạng tốt, và khi mức độ serotonin giảm xuống, chúng ta trở nên chán nản. Nhưng giả thuyết đơn giản này không khớp với mọi bằng chứng. Một số người tuyên bố thấy mức serotonin cạn kiệt trong não của những bệnh nhân tự tử, nhưng ở những người trầm cảm không tìm thấy sự bất thường rõ ràng nào của mức serotonin. Bên cạnh đó, những thuốc chống trầm cảm như Prozac làm tăng mức serotonin trong não nhanh không kém những loại ma tuý như Ecstasy - thường trong một hoặc hai giờ. Nhưng tác dụng chống trầm cảm của Prozac thường không được cảm

---

[1] Thuyết Calvin: Calvinism - thần học Cải cách của Kitô giáo do John Calvin (1509-1564) khởi xướng.

thấy nhanh như những hiệu ứng ngây ngất của Ecstasy. Hầu hết người trầm cảm phải dùng liều Prozac hàng ngày trong hai hoặc ba tuần rồi mới thấy giảm bớt các triệu chứng, trong khi những tác dụng của Ecstasy có thể được nhận ra ngay trong vòng bốn mươi lăm phút kể từ khi dùng một liều duy nhất. Vì vậy, tâm trạng không thể chỉ là vấn đề mức serotonin trong não. Hiện tại, nhiều công ty dược thấy sự đơn giản quyến rũ của giả thuyết serotonin là lý tưởng cho việc tiếp thị sản phẩm của họ nên đã đưa ra nhiều tuyên bố, mặc dù vậy chúng ta vẫn không biết nhiều về phương diện hoá học của tâm trạng hay quá trình hoạt động của thuốc chống trầm cảm.

Ngoài serotonin, các hoá chất khác trong não như dopamine và noradrenaline cũng đóng vai trò quan trọng đối với tâm trạng. Vì thế, các dược chất tác động đến những hoá chất này cũng có thể được sử dụng để thay đổi tâm trạng. Cocain và amphetamine làm tăng mức dopamine và noradrenaline trong não, và đây dường như là nguyên nhân sinh ra cảm giác ngây ngất. Tuy nhiên, những dược chất khác như chlorpromazine, làm tăng các hoá chất trên gần như nhanh bằng cocaine hay amphetamine, lại không tạo ra cảm giác ngây ngất tức thì, vì thế một lần nữa, cơ sở thần kinh của tâm trạng phải phức tạp hơn là có

bao nhiêu dopamine hay noradrenaline tác động vào chất xám của vỏ não.

Giống như với chocolate, trà và đường, những tác động tăng cường tâm trạng của hầu hết dược chất tiêu khiển là ngắn hạn, sau trạng thái "phê" có thể là sự sa sút tinh thần khó chịu thấy rõ. Có thể duy trì trạng thái "phê" bằng cách dùng một liều khác trước khi tác động của liều thứ nhất qua đi, nhưng càng duy trì trạng thái "phê" lâu, sự sa sút không tránh khỏi sau đó càng tệ. Trong một nỗ lực trì hoãn sự sa sút vô hạn định, một số người đã trở thành nghiện, dùng dược chất liên tục để duy trì trạng thái "phê" mãi. Trong những trường hợp ấy, việc duy trì thói quen dùng thuốc trở thành hoạt động có giá trị duy nhất trong cuộc sống, mọi thứ khác trở nên không quan trọng. Ở một thí nghiệm của James Olds, một con chuột được đưa vào trong lồng. Có một cái cần được gắn sợi dây, thông qua đó một dòng điện được đưa vào điện cực cấy trong trung khu tưởng thưởng của bộ não con chuột. Mỗi khi con chuột nhấn cái cần, điện cực kích thích sự xuất hiện đột ngột của một lượng dopamine nhỏ, giống như khi một người hít một chút cocaine. Không lâu sau, con chuột đã dành toàn bộ thời gian chỉ để nhấn cái cần, phớt lờ mọi thứ khác xung quanh, kể cả thức ăn - một hình ảnh hoàn hảo về người nghiện ma tuý.

Trong quá trình cơ thể và trí não của người nghiện thích ứng với ma tuý, họ phải dùng những liều lượng lớn hơn để có được mức "phê" như cũ. Tác động lâu dài của việc bơm quá nhiều dược chất vào cơ thể thường là sự tổn hại nghiêm trọng của nhiều cơ quan nội tạng. Hít cocaine thường xuyên và kéo dài dẫn tới viêm xoang, chảy máu mũi, thủng vách mũi, đau tim, đột quỵ, loạn tâm thần. Rượu, một trong những dược chất gây nghiện nhất, ảnh hưởng tới hầu như mọi hệ thống nội tạng, vì thế người nghiện rượu có tỉ lệ mắc xơ gan, ung thư dạ dày, bệnh tim và mất trí nhớ rất cao. Với việc hút thuốc lá, tính chất độc hại của nicotin đối với cơ thể thực ra không bằng những thành phần khác của điếu thuốc - như là hắc ín và nitrogen dioxide, gây ra bệnh tim và ung thư phổi. Hậu quả lâu dài của việc lạm dụng Ecstasy còn chưa biết, dù có những e ngại rằng nó có thể tăng nguy cơ trầm cảm và bệnh Alzheimer.

Hầu hết người sử dụng dược chất xoay xở tránh được những nguy hiểm này bằng cách giữ thói quen của họ trong tầm kiểm soát. Đa số người uống rượu không trở thành nghiện rượu; cũng có rất nhiều người sử dụng marijuana, Ecstasy hay cocaine nhưng không trở nên nghiện. Bất kỳ dược chất nào, từ thuốc lá, trà tới cocaine và heroin, đều có thể được sử dụng

một cách hợp lý nếu có sự cẩn trọng thích đáng. Nhiều nhân vật đáng kính cuối thế kỷ 19 đã sử dụng cocaine, đặc biệt ở một dạng chưa tinh khiết, hồi đầu từng là một nguyên liệu cho Coca Cola. Những quý ông trung lưu thế kỷ 19 thường được thấy hút thuốc phiện ở những hang ổ xung quanh London. Sherlock Holmes chích morphine. Chứng hysteria liên quan đến việc sử dụng những dược chất ấy phần lớn là sản phẩm của chế độ quản lý hiện thời.

Một thực tế đơn giản là không dược chất nào không có tác dụng phụ. Ngay những loại thuốc thời thượng gần đây nhất cũng có những tác dụng khác ngoài những gì được chỉ định. Bên cạnh tác dụng giảm trầm cảm, Prozac có thể làm tăng lo âu, ít nhất trong vài tuần điều trị đầu tiên. Dùng Prozac còn có thể khiến khó đạt được cực khoái (dù điều này không phải lúc nào cũng tệ). Những tác dụng phụ khó thấy hơn của Prozac đã được báo cáo gồm trạng thái tê liệt cảm xúc hoặc xa cách, kém nhạy cảm với những nhu cầu cảm xúc của người khác. Vì vậy, xét như một đường tắt tới hạnh phúc, dược chất là con dao hai lưỡi. Nếu được sử dụng sáng suốt và hợp lý, chúng chắc chắn làm cuộc sống của một người sáng sủa hơn. Ngược lại, những nguy hiểm do nghiện ngập (và nguy cơ phạm pháp đối với một số dược chất nhất định) luôn đe doạ người thiếu cảnh giác.

Giống như ngôn ngữ, màu sắc và âm nhạc, dược chất là một hình thức cổ xưa của công nghệ cảm xúc. Rượu có thể đã được phát minh gần đây, khoảng 5.000 đến 6.000 năm trước, nhưng có bằng chứng khảo cổ học cho thấy con người đã bắt đầu sử dụng những dược chất hướng tâm thần khác từ rất lâu trước đó. Ứng dụng sớm nhất của những dược chất này có vẻ liên quan đến những nghi lễ tôn giáo và các nghi thức khác hơn là những mục đích thuần tuý khoái lạc như chúng thường được sử dụng ngày nay. Một ngàn năm trước, người Inca giới hạn việc sử dụng lá coca - nguyên liệu làm ra cocaine - trong tầng lớp hoàng gia và tu sĩ.

Dù một người dùng dược chất cho mục đích khoái lạc hay tâm linh, những tác dụng cảm xúc của dược chất cũng khá ổn định. Người ở hang động vẫn "phê" vào những dịp tang lễ trang trọng. Trên thực tế, nếu không phải vì tác dụng cảm xúc của những dược chất này, chúng đã là vô dụng đối với mục đích tôn giáo, vì cảm xúc là yếu tố không tách rời của trải nghiệm tôn giáo. Khu vực não sáng lên trong trải nghiệm cảm xúc cũng sáng lên khi dùng ma tuý tổng hợp LSD. Gây ra trạng thái cảm xúc bằng cách dùng dược chất đôi khi cũng mang màu sắc tôn giáo như thiền định hay cầu nguyện. Ngược lại, những thực hành "tôn

giáo" như thiền định có thể được những người vô thần sử dụng cho mục đích hoàn toàn thế tục là khiến tâm trí bình lặng.

Những kỹ thuật tạo tâm trạng bằng cơ thể

Thiền định có lẽ là một trong những kỹ thuật tạo tâm trạng an toàn nhất được con người phát minh ra để điều hoà trạng thái cảm xúc. Những hình thức thiền định của phương Đông đòi hỏi người tu tập ngồi yên trong một thời gian dài để làm tâm trí rỗng không và hít thở điều hoà, và ở nhiều phương diện, nó cũng tương tự như các phương pháp thư giãn được phát triển gần đây. Một lần nữa, các liệu pháp mới ngày nay hoá ra chỉ là một cách bày biện khoa học cho những thực hành đã được phát minh từ nhiều ngàn năm trước.

Trong thiền định và liệu pháp thư giãn, tác dụng làm lắng dịu xảy ra thông qua sự phản hồi ngược từ cơ thể. Hơi thở điều hoà và trạng thái thư giãn của cơ thể được não diễn giải là dẫn đến tâm trạng bình lặng. Ngoài ra, có thể tạo ra những tâm trạng khác bằng cách thực hiện những vận động hay tư thế cơ thể khác nhau. Đi bộ nhanh dẫn tới tâm trạng sảng khoái; những biểu lộ cảm xúc nhất định trên nét mặt có thể giúp bạn trải nghiệm chính những cảm

xúc ấy. Tất cả những biện pháp này có thể được gọi chung là những kỹ thuật tạo cảm xúc bằng cơ thể.

Năm 1882, William James chỉ ra rằng sự tồn tại của những kỹ thuật tạo cảm xúc bằng cơ thể gieo nghi ngờ vào một trong những niềm tin theo lẽ thường của chúng ta về cơ chế hoạt động của cảm xúc. Theo quan điểm thông thường, cảm xúc xảy ra trước vận động cơ thể và là nguyên nhân của chúng. Vận động cơ thể như đổ mồ hôi hay cười là biểu lộ của cảm xúc, không phải là nguyên nhân của nó. Ví dụ, nếu một người thấy một con gấu và bỏ chạy, hầu hết chúng ta sẽ nói rằng nhìn thấy con gấu làm người đó hoảng sợ, và cảm giác ấy khiến người đó chạy. Nhưng khi thiền định được sử dụng để gây ra một tâm trạng bình lặng hoặc đi bộ nhanh giúp cảm thấy sảng khoái hơn, sự việc xảy ra theo chiều ngược lại. Trong các trường hợp này, vận động cơ thể gây ra cảm xúc, không phải cảm xúc dẫn tới vận động cơ thể.

James đang chỉ ra thực tế rằng mối quan hệ giữa tinh thần và cơ thể không chỉ là một chiều. Có một cơ chế liên hệ ngược, theo đó cơ thể có thể tác động lên tinh thần giống như tinh thần tác động vào cơ thể. Giống như với bất kỳ vòng liên hệ ngược nào, điều này bao hàm sự phóng đại. James mô tả cơ thể như là "tấm hướng âm" của

tinh thần, cho phép dấu hiệu cảm xúc được dội âm, giống như thùng đàn khuếch đại âm thanh của dây đàn. Điều này giải thích tại sao chúng ta có khả năng "đưa bản thân lên" một trạng thái cảm xúc nhiều màu sắc, và được James mô tả với sự hùng biện quen thuộc:

> Ai cũng biết trốn chạy gây ra sự hoảng sợ, đầu hàng những triệu chứng của nỗi đau khiến sự đau đớn tăng thêm. Mỗi cơn thổn thức làm sầu khổ thêm nhức nhối, và sầu khổ nhức nhối khiến ta thổn thức nhiều hơn, cho tới cuối cùng sự ngơi nghỉ chỉ đến với trạng thái mệt nhọc, với sự kiệt quệ hoàn toàn của cả cỗ máy.

Ngược lại, kỹ thuật tạo cảm xúc bằng cơ thể chỉ ra rằng cơ chế liên hệ ngược cho phép chúng ta thực hiện một mức độ kiểm soát cảm xúc nào đó bằng cách cố tình đè nén một số thay đổi tự động trên cơ thể và chủ động tạo ra những thay đổi khác. Nếu khóc khiến nỗi buồn nhức nhối thêm, kìm nén những giọt nước mắt sẽ làm cảm xúc ấy bớt mãnh liệt. Như lời James:

> Nếu muốn chinh phục những khuynh hướng cảm xúc không mong muốn ở bản thân, chúng ta phải siêng năng và ngay từ khoảnh khắc đầu tiên phải lạnh lùng thực hiện những vận động bên

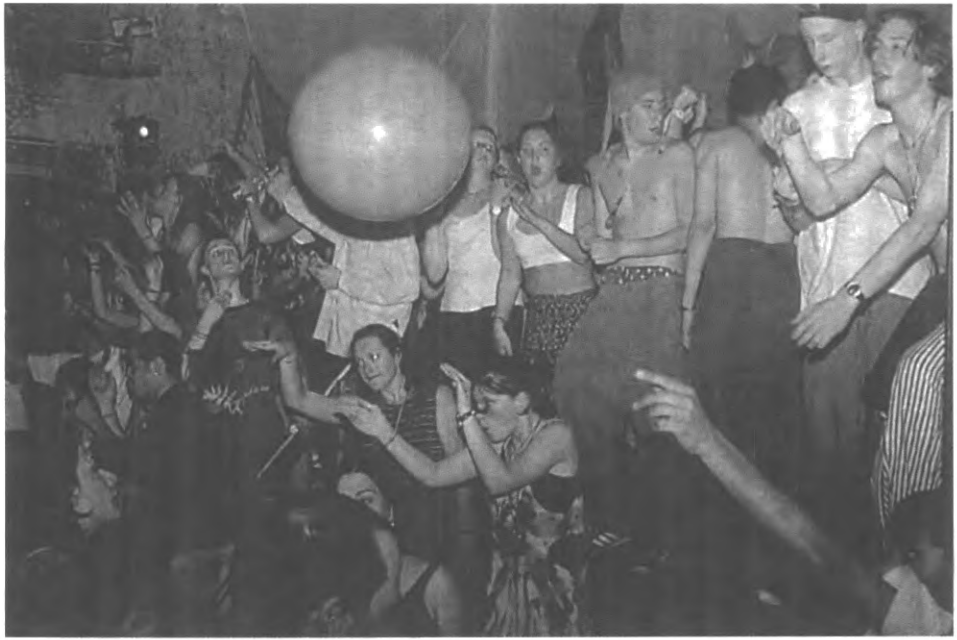
ngoài của khuynh hướng ngược lại mà chúng ta muốn trau dồi... Lông mày giãn ra, mắt sáng lên, tư thế thu lưng thay vì co bụng, nói năng đĩnh đạc, thốt ra lời khen ngợi ấm áp, và nếu trái tim bạn không dần dần mềm ra thì nó hẳn đã chai sạn thành đá.

Có một số bằng chứng cho thấy chiến lược này có tác dụng. Paul Ekman, nhà nhân loại học có công trình về những biểu lộ nét mặt mà chung ta đã nói tới ở chương 1, tình cờ bắt gặp kỹ thuật tạo cảm xúc này khi ông đang phát triển một phép đo vận động của cơ mặt. Khi co những cơ liên quan đến biểu lộ cảm xúc điển hình trên khuôn mặt, Ekman và đồng nghiệp Wallace Friesen thấy bản thân họ trải nghiệm những trạng thái cảm xúc mãnh liệt. Trong một thí nghiệm tiếp theo, họ hướng dẫn các đối tượng tham gia thí nghiệm thực hiện từng bước để tạo hình dạng mặt cho những cảm xúc khác nhau, nhưng không cho các đối tượng thí nghiệm biết rằng những vận động chủ động này sẽ tạo thành những biểu lộ nét mặt liên quan đến các cảm xúc. Sau đó, đối tượng thí nghiệm được hỏi họ có trải qua cảm giác nào không. Những cảm nhận mà đối tượng thí nghiệm kể lại gần như luôn tương ứng với những biểu lộ nét mặt cụ thể mà họ đã vô tình thực hiện.

Dĩ nhiên có những giới hạn. Bạn không thể khiến mình hạnh phúc hơn chỉ bằng một nụ cười ép buộc, dù một số cuốn sách về kỹ năng sống có thể bảo bạn làm như vậy. Đó là bởi nhiều cơ liên quan đến biểu lộ cảm xúc nằm ngoài sự kiểm soát có chủ ý. Ví dụ, khi bạn cười tự nhiên, *orbicularis oculi* (cơ vòng mi bao quanh mỗi mắt) thu lại ở hai bên, nâng má và co da vào bên trong, về phía mũi. Cơ này không dễ kiểm soát một cách chủ động, vì thế không khó phân biệt một nụ cười chân thật với một nụ cười giả tạo. Hai bên mép nhếch lên không tạo ra một biểu lộ trọn vẹn của niềm vui, vì thế nhếch hai mép cũng sẽ không tạo ra niềm vui.

Tuy nhiên, sự phân biệt giữa những cơ có thể được kiểm soát một cách chủ động và những cơ không kiểm soát được không phải là một phân biệt cố định và chắc chắn. Bằng cách sử dụng những kỹ thuật như yoga hay liên hệ phản hồi sinh học, người ta có thể rèn luyện để đạt được một mức độ kiểm soát bằng ý thức đối với những chức năng tự động thường không chịu sự kiểm soát của ý thức. Nếu chúng ta có thể kiểm soát cơ thể một cách chủ động hơn, những kỹ thuật tạo cảm xúc bằng cơ thể có lẽ không chỉ an toàn hơn những kỹ thuật khác: chúng còn hiệu quả hơn.

Nhiều kỹ thuật tạo tâm trạng bằng cơ thể không chỉ tạo ra những lợi ích ngắn hạn cho tâm



Hình 14. Tiệc khiêu vũ kéo dài nguyên đêm: có phải là đường tắt tối hậu tới hạnh phúc?

trạng. Về lâu dài, chúng còn làm cái nhìn của chúng ta về cuộc sống sáng sủa hơn. Chạy một quãng ngắn có thể dẫn tới một sự phấn khích tạm thời, nhưng làm như vậy hàng ngày sẽ nâng cao sức khoẻ của bạn, và đây là một trong những nhân tố tốt nhất dự báo sự hài lòng tổng quát với cuộc sống. Thể thao nói chung có thể được xem là cung cấp nhiều kỹ thuật tạo tâm trạng bằng cơ thể. Khiêu vũ cũng có những sức mạnh cải thiện tâm trạng tương tự. Trong khi dược chất có khuynh hướng tăng cường hạnh phúc ngắn hạn với cái giá là suy giảm hạnh phúc dài hạn, những kỹ thuật tạo cảm xúc bằng cơ thể tốt cho bạn cả về ngắn và dài hạn.

Thể thao và khiêu vũ không chỉ làm tăng hạnh phúc của những người tham gia. Khi được thực hiện bằng sự uyển chuyển và kỹ năng, chúng cũng làm tăng hạnh phúc của người xem. Không khó thấy tại sao lại như vậy. Những tổ tiên vui thích với việc quan sát sự nhanh nhẹn thường hay kết giao, có lẽ là cả yêu đương với những người nhanh nhẹn. Họ sẽ sinh ra những đứa con có vóc dáng gọn gàng hơn so với những ai thích kết giao với kiểu người thích nằm ườn của thời đồ đá. Các môn thể thao có khán giả và nghệ thuật trình diễn là những công nghệ khai thác một thiên hướng bẩm sinh của chúng ta, đó là thích quan sát kỹ năng và sự nhanh nhẹn.

Tương tự, hội hoạ khai thác thiên hướng bẩm sinh là thích quan sát màu sắc và hình dạng.

Khi chọn đường tắt tới hạnh phúc, chúng ta không nhất thiết bó buộc vào một lựa chọn rạch ròi từ những kỹ thuật tạo tâm trạng khác nhau. Có thể chọn lựa và hoà trộn, kết hợp chúng theo thị hiếu và giá trị của bản thân. Việc hoà trộn các hình thức nghệ thuật khác nhau rất được đề cao bởi những người theo chủ nghĩa lãng mạn, và họ đặt ra thuật ngữ "synaesthesia" (cảm giác kèm)[1] cho những kết hợp như vậy. Opera là ví dụ đầu tiên về *synaesthesia*, kết hợp kịch, thơ, âm nhạc, bài hát, vũ điệu và hội hoạ để tạo ra sự phong phú dồi dào của những kích thích giác quan. Phim, ca kịch và trò chơi điện tử có thể được xem là những hình thức hiện đại của *synaesthesia*. Nhưng kiểu kết hợp mãnh liệt nhất của các loại khoái lạc giác quan có lẽ là bữa tiệc khiêu vũ kéo dài nguyên đêm.

Trong những sự kiện này, tất cả các công nghệ tạo cảm xúc - bằng ngôn ngữ, giác quan, hoá chất và cơ thể - được kết hợp để tạo nên một hình thức vui thú cực kỳ dữ dội. Đèn màu quay

---

[1] Synaesthesia: Cảm giác kèm - là hiện tượng một cá nhân có nhiều hơn một cảm giác bị kích thích, hoặc nói cách khác, một cảm giác kết hợp cụ thể được phát sinh bởi một kích thích có mối liên hệ bất kỳ. Đây có thể là một hiện tượng bẩm sinh.

cuồng khắp nơi làm khoái con mắt. Nhạc điệu khuấy động con tim. Những viên Ecstasy khiến serotonin trào ra trong não như thác; đồ uống tăng lực tạo ra những kích thích bằng caffeine. Vũ điệu cuồng dại tạo ra trạng thái như lên đồng. Nếu ai đó hụt chân, đã có những lời nhẹ nhàng để xoa dịu. Cơ bắp đau nhức có thể được trợ giúp bởi một liệu pháp xoa bóp tổng thể từ một trong những nhà trị liệu thay thế hay xuất hiện ở những bữa tiệc khiêu vũ có tính nghi lễ. Nhưng một lần nữa, sự kết hợp của những công nghệ cảm xúc như vậy hầu như không mới. Từ buổi bình minh của nhân loại, con người đã định kỳ tụ họp với nhau để nhảy múa và dùng ma tuý. Bữa tiệc rất có thể là đường tắt tối hậu tới hạnh phúc.

Bộ não và trái tim

Cảm xúc cơ bản không phải luôn hiện diện, và hầu hết nếu không nói rằng tất cả những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao cũng là những trạng thái thoáng qua. Phần lớn thời gian, chúng ta không bị sự kìm kẹp của nỗi sợ, cũng không ngây ngất vì tình yêu. Ở tâm trạng trung tính, chúng ta thường có thể suy nghĩ hợp lý. Chúng ta nhạy bén, dễ dàng phát hiện những lý luận tồi. Nhưng mọi thứ rất khác khi một cảm xúc mãnh liệt trào lên trong trí não, hoặc khi bị chi phối bởi một tâm trạng dữ dội. Ở những thời điểm này, bộ não trở thành nô lệ cho trái tim.

Từ lâu, người ta đã quan tâm đến tác động của cảm xúc lên các năng lực nhận thức. Trong tác phẩm của Aristotle về tu từ học, ông nhận xét, "Cảm nhận là những điều kiện khiến chúng

ta thay đổi và sửa lại những phán quyết của mình". Trong vài năm gần đây, số lượng ngày càng tăng những công trình thực nghiệm đã giúp xác định chính xác bản chất của các tác động này. Chương 4 sẽ khảo sát một số công trình liên quan đến ba năng lực nhận thức: sự chú ý, trí nhớ và lập luận logic.

Chiếc đèn rọi tâm trí

Sự chú ý là tên gọi được các nhà tâm lý học đặt cho năng lực tập trung vào một suy nghĩ hay hoạt động cụ thể. Nó khá giống như chiếc đèn rọi trong đầu, có thể chiếu vào những hoạt động tâm trí khác nhau. Dù có hàng trăm hoạt động như vậy diễn ra trong tâm trí, chúng ta có thể huấn luyện để chiếc đèn rọi tâm trí mỗi khoảnh khắc chỉ tập trung vào vài hoạt động. Nếu chúng ta tập trung hết sức vào một thứ như là ô đố chữ hay một phép tính khó, những suy nghĩ khác sẽ không được duy trì. Nếu chúng ta bị quấy nhiễu đột ngột bởi một tiếng ồn lớn, sự sợ hãi hướng chiếc đèn rọi vào sự việc mới.

Đèn rọi có thể được hội tụ ít hoặc nhiều. Khi được hội tụ tối đa, chúng soi sáng một khu vực rất nhỏ bằng một ánh sáng mạnh. Khi độ hội tụ giảm, chúng soi sáng một khu vực lớn hơn, nhưng khiến hình ảnh bớt sắc nét. Điều tương tự

cũng đúng với sự chú ý. Khi chúng ta thư giãn, không chịu sức ép của cảm xúc cụ thể nào, chiếc đèn rọi tâm trí của chúng ta tương đối thiếu tập trung, và nhiều suy nghĩ có thể đi qua nhận thức. Khi một cảm xúc xuất hiện, chiếc đèn rọi tâm trí lập tức thu hẹp, tập trung vào một suy nghĩ nhỏ, chấp nhận loại trừ mọi suy nghĩ khác. Suy nghĩ được chiếc đèn hướng vào thường đại diện cho đối tượng bên ngoài gây ra cảm xúc ấy. Ví dụ, khi chúng ta sợ hãi, chiếc đèn rọi tâm trí tập trung vào yếu tố gây ra nỗi sợ. Cơn giận khiến chúng ta xoáy vào thứ gây ra sự bực bội. Tình yêu khiến chúng ta khó nghĩ về điều gì khác ngoài người yêu. Cảm xúc thường bị đổ lỗi vì làm chúng ta xao nhãng, vì thế nói chúng giúp tập trung sự chú ý là điều hơi lạ. Mặc dù vậy, ở đây không có mâu thuẫn: cảm xúc làm chúng ta xao nhãng khỏi suy nghĩ này chỉ để chú ý tới suy nghĩ khác.

Sự chú ý cũng bị ảnh hưởng bởi tâm trạng. Cân nhắc lại rằng tâm trạng khác với cảm xúc. Chúng kéo dài hơn cảm xúc cơ bản, phát huy tác dụng ở nền móng bằng cách tăng cường hoặc hạ thấp độ nhạy của chúng ta trước những kích thích cảm xúc. Nhưng giống như cảm xúc, tâm trạng buộc chiếc đèn rọi tâm trí thu hẹp dù không nhiều như cảm xúc (hạnh phúc có lẽ là một ngoại lệ với quy tắc này vì nó làm sự chú ý của chúng ta

rộng ra, khiến ánh đèn khuếch tán hơn). Những người ở trong tâm trạng lo âu thường bận tâm đến những suy nghĩ về sự an toàn của họ, nhưng khác với người ở trong tâm trạng sợ hãi, họ vẫn có khả năng suy nghĩ về vài chuyện khác.

Giống như cảm xúc, tâm trạng dễ khiến chúng ta tập trung vào đối tượng gây ra tâm trạng ấy. Khi ở trong một tâm trạng khó chịu, chúng ta có thể nghiền ngẫm về những điều vừa khiến mình bực dọc. Nhưng đôi khi, một tâm trạng có thể xâm chiếm chúng ta mà không làm chúng ta tập trung chú ý vào điều gì cụ thể. Ví dụ, chúng ta trở nên lo âu nhưng không biết mình lo âu vì cái gì. Kiểu lo âu "trôi nổi tự do" này vẫn ảnh hưởng tới cảm xúc. Thay vì buộc chúng ta tập trung vào một suy nghĩ cụ thể, nó làm các suy nghĩ tan đi, thúc giục chúng ta chú ý tới thế giới xung quanh. Nếu chúng ta đi xuống một thung lũng tối vào ban đêm, tâm trạng lo âu khiến chúng ta rà soát các vùng bóng tối để phát hiện dấu hiệu chuyển động.

Trong hoàn cảnh ấy, sự lo âu rõ ràng là một điều hữu ích. Một người trong tâm trạng lo âu thường cảnh giác phát hiện các mối đe doạ tiềm tàng, do vậy có khả năng phản ứng nhanh hơn khi sự việc xấu xảy ra thật. Các mối đe doạ không nhất thiết là về thể xác. Bất cứ thứ gì ngăn bạn đạt được một mục tiêu có thể được xem là một

mối đe doạ. Nếu mục tiêu của bạn là có một phát biểu thú vị ở lễ cưới của người bạn, mối đe doạ lớn nhất là nguy cơ nói lắp khi căng thẳng. Một tâm trạng lo âu sẽ xúi giục bạn cảnh giác phát hiện dấu vết ngập ngừng nhỏ nhất trong bài phát biểu. Dĩ nhiên, việc phát hiện sự ngập ngừng chỉ khiến bạn lo lắng thêm, và bạn có thể thấy mình bắt đầu căng thẳng. Nếu tình huống đó xảy ra, sự lo âu trở nên phản tác dụng.

Các nhà tâm lý học đã khảo sát những tác động của trạng thái lo âu lên sự chú ý thông qua một thí nghiệm được gọi là "kiểm chứng Stroop cho cảm xúc". Kiểm chứng Stroop ban đầu không liên quan đến cảm xúc. Cách tiến hành là cho mọi người xem những từ in với những màu mực khác nhau, yêu cầu họ nói màu của mực là gì. Thời gian từ khi các từ xuất hiện trên màn hình đến khi người xem đưa ra câu trả lời được đo đạc cẩn thận. Mánh khoé ở đây là một số từ cũng là tên của màu, hoặc có khi màu dùng để in các từ khác với màu được gọi tên bởi từ. Trong những trường hợp này, người ta hơi bị lẫn lộn nên thời gian phản ứng chậm hơn. Khi màu in khớp với từ tên màu - ví dụ từ "đỏ" được in bằng màu đỏ - người ta trả lời màu mực ấy là gì nhanh hơn khi nó không khớp.

Phiên bản cảm xúc của kiểm chứng Stroop sử dụng những từ có ý nghĩa cảm xúc mạnh thay

vì tên của màu, nhưng giống như kiểm chứng Stroop gốc, các từ vẫn được in với những màu khác nhau, và đối tượng tham gia thí nghiệm được yêu cầu nói màu đó là gì. Khi được cho xem một từ với ý nghĩa cảm xúc mạnh, họ thường mất thời gian lâu hơn để trả lời màu đó là gì so với khi thấy một từ trung tính về cảm xúc. Đương nhiên các từ khác nhau mang những ý nghĩa cảm xúc khác nhau cho những người khác nhau. Ví dụ, những từ liên quan đến cưỡng bức sẽ kích động cảm xúc ở những nạn nhân bị cưỡng bức nhiều hơn những người khác. Điều này cũng thể hiện trong kiểm chứng Stroop cho cảm xúc. Một kết quả nghiên cứu cho thấy so với những người khác, nạn nhân bị cưỡng bức trả lời màu in là gì chậm hơn nhiều nếu từ liên quan đến cưỡng bức. Có vẻ sự lo âu khi thấy một từ liên quan tới một trải nghiệm đau thương khiến người ta tập trung sự chú ý vào ý nghĩa của từ, khó chú ý hơn tới những chi tiết ngoại vi như là màu để in từ đó.

Cảm xúc và trí nhớ

Ngoài những tác động lên sự chú ý, cảm xúc và tâm trạng còn đóng vai trò quan trọng đối với trí nhớ. Giống như sự chú ý, trí nhớ có tính chọn lọc cao. Chúng ta chỉ nhớ một phần nhỏ những

gì đã trải nghiệm. Không gian nhớ bị hạn chế, vì thế chúng ta phải sử dụng nó một cách tiết kiệm, lưu trữ ít nhất có thể và quên ngay khi thích hợp. Nếu làm khác đi, cuộc sống sẽ trở nên khó khăn, và điều này được minh hoạ rõ nét trong một câu chuyện của tác giả người Argentina, Jorge Luis Borges. Trong *Funes, người có trí nhớ tuyệt vời [Funes the Memorious]*, một cậu bé tên là Ireneo bị liệt sau khi bị ngã ngựa. Nhưng tai nạn có một tác dụng lạ lùng lên đầu óc cậu: nó khiến trí nhớ của cậu trở nên không thể sai lầm. Từ đó trở đi, cậu nhớ mọi hình ảnh và âm thanh một cách chi tiết. Khỏi phải nói, điều này khiến cuộc sống của cậu trở thành một sự khổ ải (xem ô dưới đây).

Khi một điều gì đó được lưu giữ trong trí nhớ, không phải mọi chi tiết của nó đều được ghi nhận, mà nó chỉ được cất trữ dưới vài từ khoá. Khi gợi lại thứ gì đó từ ký ức, chúng ta lôi ra một số từ khoá rồi điền vào phần còn lại bằng sự ước đoán. Vì vậy, nhớ không bao giờ là chính xác. Nó giống như tái tạo một cái bình cổ từ vài mảnh vỡ hơn là chiếu lại một bộ phim cũ. Một số ký ức có vẻ quá mới mẻ và sống động khi gợi lại đến nỗi chúng ta có ấn tượng làm sống lại sự việc đúng như nó đã xảy ra, nhưng đây là một ảo tưởng được gây ra bởi sức mạnh của sự tái tạo bằng trí tưởng tượng. Khi so sánh những hồi tưởng ấy

Funes - người có trí nhớ tuyệt vời

Cậu biết nằm lòng hình dáng của những đám mây phía nam vào thời khắc bình minh ngày 30 tháng 4 năm 1882, và trong trí nhớ của mình, cậu có thể so sánh chúng với những vạch lốm đốm trên một cuốn sách có bìa bằng tiếng Tây Ban Nha mà cậu mới nhìn chỉ một lần, hoặc những đường nét của bọt biển do một tay chèo tạo nên ở Rio Negro vào đêm trước cuộc nổi dậy Quebracho. Những ký ức này không phải là những ký ức đơn giản. Mỗi hình ảnh thị giác được gắn với những cảm giác cơ bắp, cảm giác nhiệt... Cậu có thể dựng lại mọi giấc mơ, mọi trạng thái nửa thức nửa ngủ. Đã hai hoặc ba lần, cậu dựng lại nguyên một ngày. Cậu không bao giờ do dự, chỉ có điều mỗi lần tái tạo lại mất nguyên của cậu một ngày khác. Cậu bảo tôi: "Chỉ mình tôi đã có nhiều ký ức hơn tất cả nhân loại đã có kể từ khi thế giới thành hình..."

Mặc dù vậy, tôi ngờ rằng cậu không hẳn có khả năng suy nghĩ. Nghĩ tức là quên đi những khác biệt, là khái quát hoá, đưa ra những trừu tượng hoá. Trong thế giới rối ren của Funes chỉ có những chi tiết, những chi tiết gần như xuất hiện tức thời.

Nguồn: Jorge Luis Borges, "Funes, the Memorious" (1956)

với những hồi tưởng của người có mặt ở cùng địa điểm vào cùng thời điểm, chúng ta thấy những lời kể khác nhau rõ rệt, mỗi phiên bản đều có vẻ sinh động và thật như nhau với từng người.

Trong *Sử ký về một cái chết được báo trước [The Chronicle of a Death Foretold]* của Gabriel García Márquez, một người đàn ông trở về làng, nơi nhiều năm trước đã xảy ra một vụ sát hại dã man. Nói chuyện với người làng, ông ta thấy hầu như tất cả đều có đôi chút ký ức về vụ sát hại. Tuy nhiên, mỗi người nhớ một cách khác nhau. Mọi người làng đều lưu giữ sự kiện trong trí nhớ dưới những từ khoá khác nhau, và khi gợi lại sự kiện, họ bổ sung những gì còn thiếu bằng cách lấy từ trí tưởng tượng không ai giống ai của họ. Lẽ dĩ nhiên, bạn bè và gia đình của nạn nhân nhớ vụ sát hại khác với những người quen biết xa hơn và khác với những kẻ thù của nạn nhân. Rõ ràng, cảm xúc đóng một vai trò quan trọng đối với trí nhớ, cả trong cách lưu một thứ gì đó vào trí nhớ lẫn cách dựng lại nó khi cần hồi tưởng.

Mức độ dễ dàng và chính xác khi gợi lại một sự kiện chịu sự tác động cả của trạng thái cảm xúc của chúng ta khi sự kiện xảy ra lẫn tâm trạng hiện tại khi hồi tưởng. Freud nghĩ rằng ký ức về các sự kiện kích động cảm xúc tiêu cực sẽ bị "dồn nén", do vậy khó nhớ lại hơn, nhưng thực ra điều ngược lại mới đúng. Những ký ức đau thương không lùi về một ngóc ngách tối tăm nào đó trong tâm trí như Freud nói. Thay vào đó, chúng dai dẳng bắt ý thức phải chú ý đến chúng, quấy nhiễu chúng ta khi chúng ta thà quên đi

còn hơn, thậm chí xen vào những giấc mơ. Trong những trường hợp trầm trọng, đây được gọi là "rối loạn căng thẳng hậu chấn thương", một hội chứng có đặc trưng là những hồi tưởng sinh động, trong đó nạn nhân làm sống lại sự việc một cách khổ sở ở mức độ chi tiết.

Cảm xúc giúp khắc sâu sự kiện vào ký ức. Bất kỳ sự kiện nào tạo ra một cảm xúc mạnh, dù tiêu cực hay tích cực, cũng được nhớ lại dễ hơn và chính xác hơn một sự kiện trung tính về cảm xúc. Trong một nghiên cứu, ba nhóm sinh viên được cho xem một tập hợp mười lăm bản phim đèn chiếu, mỗi bản là một cảnh tượng bạn có thể thấy trên đường đi bộ tới chỗ làm. Mỗi nhóm xem cùng một tập hợp bản phim, trừ phim số 8 có ba phiên bản khác nhau (xem hình 15).

Ở một phiên bản, một phụ nữ đang đạp xe. Ở phiên bản thứ hai, cũng người phụ nữ ấy đang vác chiếc xe đạp trên vai. Ở phiên bản thứ ba, người phụ nữ đang nằm bên vệ đường, chiếc xe đạp nằm cạnh như thể cô vừa bị một chiếc xe hơi xô ngã. Khi được hỏi đã thấy gì, nhóm nhìn bản phim có người phụ nữ nằm trên đất nhớ được màu áo choàng ngoài tốt hơn so với các nhóm khác, nhưng tệ hơn khi nhớ những chi tiết ngoại vi như là màu chiếc xe hơi ở cận cảnh. Điều này nói lên rằng những đặc điểm cốt lõi của sự kiện kích động cảm xúc được nhớ tốt hơn những đặc

Hình 15. Ba phiên bản khác nhau của phim đèn chiếu số 8 trong thí nghiệm.

điểm cốt lõi của sự kiện trung tính. Tuy nhiên, những đặc điểm ngoại vi phai mờ nhanh hơn.

Mức độ dễ dàng và chính xác của hồi tưởng còn bị ảnh hưởng bởi tâm trạng của chúng ta khi đang nhớ. Hàng chục thí nghiệm được tiến hành bởi nhà tâm lý học Gordon Bower cho thấy khi ở trong tâm trạng tốt, chúng ta có khuynh hướng nhớ các sự kiện tốt đẹp dễ hơn và chính xác hơn những sự kiện khó chịu. Điều ngược lại đúng khi chúng ta ở một tâm trạng tồi tệ. Hiện tượng này được gọi là "hồi tưởng phù hợp với tâm trạng" (mood-congruent recall). Trong một thí nghiệm, Bower yêu cầu mọi người nhớ lại những sự kiện thuộc bất kỳ tính chất nào từ thời thơ ấu của họ, sau đó mô tả sự kiện. Ngày hôm sau, khi những người đó ở một tâm trạng trung tính, ông yêu cầu họ gọi tên mỗi sự kiện là dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Ngày hôm sau nữa, tâm trạng vui hay buồn được gây ra một cách nhân tạo ở mỗi người thông qua thôi miên, và họ được yêu cầu nhớ lại càng nhiều sự kiện càng tốt. Bower thấy những người ở tâm trạng tốt nhớ nhiều sự kiện mà họ đã gọi là dễ chịu, và chỉ một số ít những sự kiện gọi là khó chịu. Ngược lại, những người ở tâm trạng tồi tệ nhớ nhiều sự kiện khó chịu hơn.

Một giải thích khả dĩ cho hiện tượng hồi tưởng phù hợp với tâm trạng là, khi những sự kiện được

lưu trong trí nhớ, chúng được đính theo một dấu hiệu cảm xúc, cho biết cảm xúc nào đã có mặt khi sự kiện xảy ra. Khi chúng ta gợi lại các sự kiện từ ký ức, những sự kiện được đính kèm một dấu hiệu tương đồng với trạng thái cảm xúc hiện thời sẽ nổi bật hơn. Keith Oatley và Jennifer Jenkins đề xuất rằng điều này có thể giúp chúng ta xử lý tình huống hiện thời dễ dàng hơn bằng cách nhớ lại những sự việc có thể so sánh được với thứ đã gây ra tâm trạng hiện thời.

Nhận xét con người và đánh giá các lập luận

Không chỉ tác động lên sự chú ý và trí nhớ, cảm xúc và tâm trạng cũng có một ảnh hưởng đáng kể lên việc ra quyết định và nhận xét. Ví dụ, những ý kiến của chúng ta về người khác thường bị ảnh hưởng bởi tâm trạng của chúng ta khi gặp họ. Người đang ở tâm trạng tốt dễ có những nhận xét tích cực hơn người đang ở tâm trạng xấu. Trong một thí nghiệm, các tâm trạng tốt và xấu được cố tình gây ra bằng cách bảo mọi người rằng họ đã làm rất tốt hoặc rất tệ trong một bài kiểm tra giả. Sau đó, họ được yêu cầu phỏng vấn một người nào đó bằng cách hỏi một tập hợp câu hỏi sắp đặt sẵn, như là "Những nét tính cách quan trọng nhất của bạn là gì?" Đối tượng thí nghiệm không biết rằng những người

được họ phỏng vấn đã liên kết với những người thực hiện thí nghiệm và có cùng câu trả lời cho các câu hỏi. Các câu trả lời cố tình nhập nhằng, tiết lộ cả những điều tích cực ("Tôi khá thân thiện") lẫn tiêu cực ("Tôi khá cứng đầu và thiếu kiên nhẫn") về người được phỏng vấn. Sau đó, những người phỏng vấn được yêu cầu đánh giá người được phỏng vấn về phương diện cá nhân và nghề nghiệp. Lẽ dĩ nhiên, những người phỏng vấn ở tâm trạng tốt có khuynh hướng đánh giá tích cực hơn những người đã bị gây ra tâm trạng xấu, dù các câu hỏi họ nhận được là như nhau. Những người ở tâm trạng tốt cũng dễ có khuynh hướng nói rằng họ sẽ thuê người được phỏng vấn cho một công việc.

Những nhận xét của chúng ta về người khác không chỉ bị ảnh hưởng bởi tâm trạng vui hay buồn. Sự lo âu cũng có thể tác động tới cách nhìn nhận của chúng ta. Thế nhưng, tác động chính xác của sự lo âu lên những nhận xét lại gây ngạc nhiên. Thay vì khiến chúng ta có nhìn nhận tiêu cực về người lạ, một tâm trạng lo âu thực ra lại khiến chúng ta cảm thấy gần gũi hơn với họ. Điều này ít nhất cũng là kết luận của một thí nghiệm nổi tiếng được tiến hành những năm 1970. Một số đàn ông băng qua một cầu treo cao và đáng sợ được một phụ nữ trẻ chặn lại và đề nghị họ tham gia vào một điều tra. Cô cho họ một tấm thẻ có

số điện thoại của cô trên đó, bảo rằng nếu họ muốn, cô sẽ vui lòng nói chuyện chi tiết hơn với họ về cuộc điều tra. Trong cùng ngày hôm đó, cô thực hiện điều tương tự ở một cây cầu thấp hơn và an toàn hơn. Trong những ngày tiếp theo, số cuộc gọi nhận được từ những người đàn ông cô gặp trên cây cầu đáng sợ nhiều hơn hẳn so với số cuộc gọi từ những người cô gặp trên cây cầu an toàn. Nỗi lo âu có vẻ đã khiến họ thân thiện hơn, có lẽ thậm chí thích tán tỉnh hơn.

Tác dụng kết nối của nỗi lo âu có lẽ cung cấp một phần lời giải thích cho hiện tượng lạ lùng là những con tin trở nên quan tâm sâu sắc đến kẻ bắt giữ họ. Có thể chỉ là vì con tin và kẻ bắt giữ sống ở khoảng cách gần trong mối quan hệ ngắn ngủi, nhưng ngay cả như vậy, rất có khả năng là tình cảm dành cho kẻ bắt giữ được tăng cường bởi nỗi lo âu lẩn khuất thường trực trong tâm trí con tin. Câu chuyện nổi tiếng về những binh lính Anh và Đức từ bỏ chiến hào vào Giáng sinh năm 1914 để chơi bóng với nhau có thể là ngụy tác, nhưng nó cũng chỉ ra tác dụng kết nối tương tự của nỗi lo âu. Mối liên kết giữa nỗi lo âu và tình cảm nghe có vẻ ngược với lẽ thường, nhưng có lẽ nó ẩn chứa một logic nào đó. Có lẽ nó đã tiến hoá để giúp tổ tiên chúng ta kết hợp với nhau trong những tình huống khó khăn, khi số đông đem lại cảm giác an toàn.

Ngoài việc tác động đến nhận xét của chúng ta về người khác, tâm trạng còn ảnh hưởng đến độ tinh nhạy của chúng ta trước những lập luận yếu. Nhưng đây không chỉ là vấn đề chúng ta tình cờ có tâm trạng thế nào khi lắng nghe một lập luận, mà còn là phải suy nghĩ về nó trong bao lâu. Khi người ta ở một tâm trạng trung tính hoặc có rất nhiều thời gian để suy nghĩ, những luận điểm yếu không có sức thuyết phục lắm. Nhưng khi ở trong một tâm trạng tốt và ít có thời gian suy nghĩ, họ bị tác động nhiều hơn bởi những lập luận không có giá trị (và ít bị tác động hơn bởi những lập luận có giá trị). Có vẻ sự kết hợp giữa tâm trạng tốt và tình trạng gấp gáp buộc một người chọn đường tắt, ít dựa vào phân tích logic để nhận xét mà dựa nhiều hơn vào những manh mối ngữ cảnh, chẳng hạn danh tiếng của người nói.

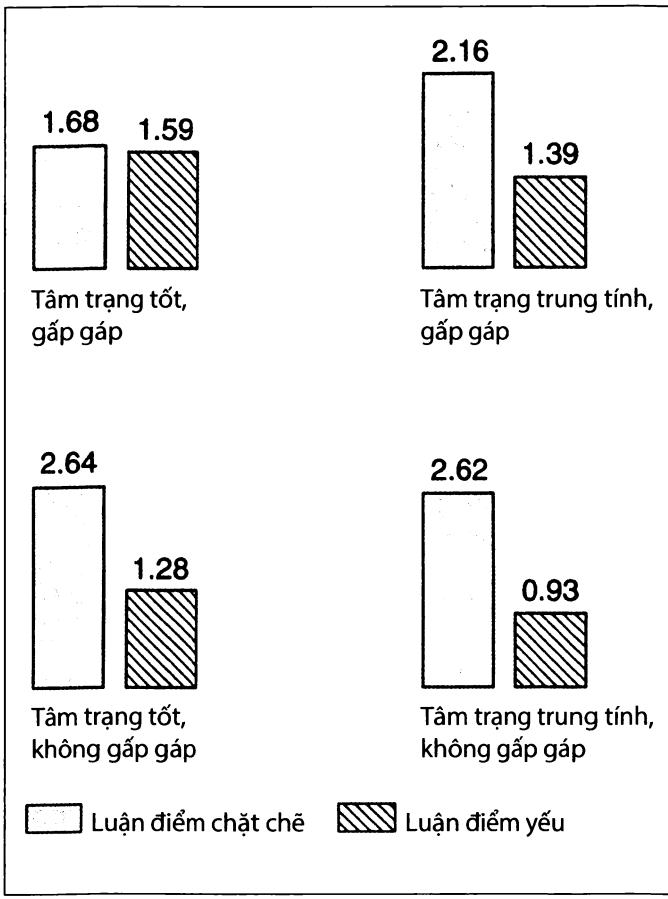
Để kiểm chứng ý tưởng này, Diane Mackie và Leila Worth đã khảo sát các sinh viên Mỹ xem họ có ủng hộ kiểm soát súng nhiều hơn không. Một nửa số sinh viên được tạo tâm trạng tốt bằng cách cho xem một trích đoạn năm phút từ một chương trình hài kịch. Những người khác xem một trích đoạn trung tính về cảm xúc từ một chương trình nói về rượu. Sau đó, mỗi nhóm được cho xem một luận điểm về kiểm soát súng, và nó ngược với ý kiến riêng của họ. Những

người ủng hộ kiểm soát súng nhiều hơn đọc một luận điểm phản đối những hạn chế như vậy, còn những người không ủng hộ kiểm soát súng đọc một luận điểm ủng hộ kiểm soát súng. Một nửa đọc những lập luận yếu, một nửa đọc những lý lẽ logic chặt chẽ. Một số sinh viên được bảo rằng người trình bày luận điểm là một chuyên gia, những người khác được bảo họ đang đọc quan điểm của một sinh viên năm thứ nhất. Một số chỉ được đọc luận điểm trong một thời gian ngắn, số khác được cho phép dành thời gian bao nhiêu tuỳ ý. Sau khi đọc luận điểm, các sinh viên được kiểm tra lại để xem quan điểm của họ về kiểm soát súng có thay đổi không.

Nhìn chung, mọi người bị tác động bởi những luận điểm tốt nhiều hơn bởi những luận điểm yếu. Nhưng với những người ở tâm trạng tốt và có ít thời gian suy nghĩ, sự khác biệt là rất nhỏ. Trong khi tất cả những nhóm khác thấy các luận điểm yếu ít thuyết phục hơn, những người có tâm trạng tốt và phải trả lời gấp gáp thấy những luận điểm yếu cũng thuyết phục không kém những luận điểm chặt chẽ. Các kiểm chứng khác tiết lộ rằng nhóm này đã dành nhiều sức nặng hơn cho danh tiếng của người nói. Những người hạnh phúc và được cho thời gian tuỳ ý thấy những luận điểm yếu là kém thuyết phục. Những người ở tâm trạng tồi tệ cũng cho kết quả

tương tự, và thực tế này có thể cho thấy biến số cốt yếu là thời gian chứ không phải là tâm trạng. Tuy nhiên, khi Mackie và Worth so sánh thời gian thực tế của hai nhóm được phép khảo sát luận điểm trong bao lâu tuỳ ý, họ phát hiện thấy những người ở tâm trạng tốt mất nhiều thời gian hơn những người ở tâm trạng tồi tệ. Từ đây, họ suy ra rằng tâm trạng tốt khiến bạn dễ bị ảnh hưởng bởi những luận điểm yếu, nhưng hầu hết mọi người có vẻ nhận thức được điều này đến một mức độ nào đó, vì vậy tự động bù đắp bằng cách dành thời gian lâu hơn để suy nghĩ khi năng lực phê phán bị cùn đi bởi trạng thái hạnh phúc! (Xem hình 16).

Nghiên cứu của Mackie và Worth nói lên rằng có hai cách hình thành nhận xét về những vấn đề phức tạp. Một cách chậm nhưng chính xác, cách kia nhanh và thiếu chính xác. Cách chậm nhưng chính xác dựa chủ yếu vào logic, cách nhanh và thiếu chính xác dựa nhiều vào cảm xúc. Lý tính và cảm tính có thể được xem như hai hệ thống bổ trợ cho nhau trong bộ não ở quá trình ra quyết định. Khi vấn đề có được câu trả lời đúng là quan trọng và chúng ta có rất nhiều thời gian cũng như thông tin, phương pháp chậm và chắc có thể được sử dụng để suy luận ra câu trả lời. Khi thời gian và thông tin ít ỏi, hoặc khi câu trả lời đúng không quan trọng lắm, chúng ta có thể chuyển



Hình 16. Biểu đồ trình bày kết quả của thí nghiệm do Diane Mackie và Leila Worth tiến hành. Người ở tâm trạng tốt và có ít thời gian thấy những luận điểm yếu hầu như cũng thuyết phục như luận điểm chặt chẽ. Tất cả những nhóm khác thấy những luận điểm yếu ít thuyết phục hơn. Cao độ của cột đồ thị và các con số cho biết mỗi nhóm thấy từng loại luận điểm thuyết phục như thế nào (cột và con số càng cao, nhóm càng thấy luận điểm đó thuyết phục).

sang phương pháp nhanh và tiết kiệm thì giờ, đó là đi theo cảm nhận.

Thế nhưng, đôi lúc chúng ta vẫn dùng sai phương pháp. Một mặt, chúng ta đánh giá quá cao lượng thời gian và thông tin có trong tay hoặc tầm quan trọng của việc có được quyết định đúng, kết cục chúng ta cố xoay xở suy luận về một điều đáng ra chỉ cần tham khảo cảm nhận là xong. Nhà khoa học thần kinh Antonio Damasio kể câu chuyện về một bệnh nhân tổn thương não không thể dừng được việc sử dụng quá mức hệ thống suy luận lý trí. Sau một lần thăm khám, Damasio hỏi bệnh nhân muốn đến gặp bác sĩ lần tiếp theo vào ngày nào. Khi Damasio đề xuất hai ngày để lựa chọn, chỉ cách nhau vài hôm, bệnh nhân lấy nhật ký ra và bắt đầu liệt kê những lợi thế và bất lợi của từng phương án. Trong gần nửa giờ, anh ta so sánh điều kiện thời tiết có thể xảy ra, nhu cầu huỷ những việc khác và hàng tá nhân tố liên quan. Damasio kiên nhẫn lắng nghe tất cả, cuối cùng nhẹ nhàng đề xuất bệnh nhân đến vào ngày thứ hai trong hai phương án. "OK", bệnh nhân mỉm cười gật đầu như thể chưa từng xảy ra chuyện gì kỳ cục.

Như câu chuyện cho thấy, nếu không có vấn đề gì nghiêm trọng trong việc ra quyết định, tốt nhất chúng ta nên tiết kiệm thời gian bằng cách sử dụng hệ thống cảm xúc nhanh và thiếu chính

xác thay vì hệ thống chậm hơn dựa trên lý lẽ. Mặt khác, có những thời điểm nhu cầu đi đến một phán quyết chính xác là vô cùng quan trọng đến mức cân nhắc thời gian nên được gạt sang một bên. Ví dụ, khi muốn kết luận một người có phạm tội sát nhân hay không, hoặc tóm tắt thuyết tương đối của Einstein, câu trả lời là quan trọng đến nỗi chúng ta sẵn sàng hy sinh thời gian để có độ chính xác. Trong những trường hợp này, tác động của cảm xúc lên quá trình ra quyết định có thể có hại thấy rõ, và chúng ta tìm kiếm những biện pháp làm giảm tác động của chúng.

Hai bộ não có *thật sự* tốt hơn một?

Có ý kiến rộng rãi cho rằng một cách làm giảm tác động của cảm xúc lên quyết định là tổ chức hoá quá trình ra quyết định, biến nó từ một hành động cá nhân thành một hành động tập thể. Người ta hy vọng trong tranh luận chung, những thiên lệch cảm xúc của cá nhân sẽ loại trừ nhau, khiến lý tính thuần tuý trở thành nền tảng duy nhất cho phán quyết. Hai bộ não được xem là tốt hơn một, vì người ta cho rằng chúng ít cảm tính hơn. Trong khoa học, quá trình khảo cứu đồng đẳng là nhằm lọc ra cảm xúc mâu thuẫn của những người tranh luận khác nhau, qua đó đạt được sự đồng thuận bằng những phương tiện

thuần tuý dựa trên lý lẽ. Trong hệ thống pháp lý của hầu hết các quốc gia ngày nay, quyết định về những vụ án quan trọng không được đưa ra bởi một quan toà duy nhất mà bằng một bồi thẩm đoàn gồm nhiều người. Một lần nữa, người ta hy vọng nhiều bộ não tốt hơn một, vì những cảm xúc mâu thuẫn của họ sẽ loại trừ nhau, khiến lý tính thuần tuý là nhân tố phân xử cuối cùng.

Không may, có những lý do để nghi ngờ quan điểm lạc quan về việc ra quyết định theo tổ chức. Thứ nhất, thiếu thời gian không phải là chỉ định duy nhất cho việc ra quyết định bằng cảm nhận. Ngay cả khi có rất nhiều thời gian, một số quyết định rất quan trọng vẫn nên dựa trên cảm tính. Hôn nhân là một trong số ấy. Khi Darwin quyết định có kết hôn hay không, ông đánh dấu vào hai cột trên một tờ giấy, liệt kê những lợi thế của hôn nhân ở cột này và những lợi thế của đời sống độc thân ở cột kia, sau đó quan sát xem cột nào nhiều hơn. Phương pháp có vẻ có tác dụng: Darwin đã cưới cô em họ, Emma Wedgewood, và xét mọi phương diện, nó là một kết hợp hạnh phúc. Nhưng hầu hết mọi người có lẽ sẽ nghĩ đây là một biện pháp lý trí thái quá để đưa ra một quyết định cho những vấn đề của trái tim. Tuy nhiên, ngay cả Darwin cũng không hoàn toàn dựa trên lý trí. Khi gán những trọng số khác nhau cho mỗi điểm liệt kê, hẳn ông đã

tham khảo cảm giác của mình, bởi lẽ không có phương pháp khoa học nào để tính toán lợi ích của một ưa thích.

Quyết định có tin ai đó hay không cũng nên được thực hiện bằng cách tham khảo cảm giác hơn là lý lẽ. Những người do một tổn hại não ở dạng này hay dạng khác khiến mất một phần năng lực cảm xúc dễ trở thành nạn nhân cho những kẻ vô lương tâm. Khi bị buộc dựa hoàn toàn vào suy luận logic, họ đưa ra những lựa chọn tai hại về đối tác nên tin tưởng. Ngược lại, người bình thường rất giỏi biết một đối tác có đáng tin hay không. Bằng một biện pháp nửa ý thức, nửa trực giác nào đó, hầu hết chúng ta có khả năng phát giác người tốt kẻ xấu. Năng lực này bị thiếu ở những người chịu tổn hại ở hạch hạnh nhân. Như chúng ta thấy ở chương 2, đây là một trong những vùng não chính liên quan đến cảm xúc, vì vậy rất có thể năng lực phát giác người tốt kẻ xấu bằng trực giác phần lớn được trung gian bởi những quá trình cảm xúc.

Khi nói rằng cảm xúc ảnh hưởng đến quá trình ra quyết định dựa trên lý lẽ, chúng ta không nên xem đây như một điều vốn là xấu. Rất nhiều trường hợp, việc lấy các nhân tố cảm xúc làm cơ sở ra quyết định có thể có lợi. Nếu khoa học *thật sự* tiến bộ hơn bằng cách tập thể hoá quá trình ra quyết định, và nếu bồi thẩm

đoàn *thật sự* khiến cho sự công bằng được đáp ứng tốt hơn là những quan toà đơn độc, có lẽ là vì tập thể *nhiều* cảm tính hơn cá nhân chứ không phải ít hơn. Có lẽ bồi thẩm đoàn giỏi phát hiện tốt xấu ở bị cáo hơn một quan toà là vì nhiều *trái tim* sẽ tốt hơn một.

Các nhà tâm lý học từ lâu đã ý thức được sức mạnh phóng đại cảm xúc của các nhóm xã hội, nhưng họ có khuynh hướng nhìn quan điểm này bằng sự hoài nghi hơn là ngưỡng mộ. Trong một tác phẩm viết vào cuối thế kỷ mười chín, nhà tâm lý học người Pháp Gustave LeBon dùng những lời lẽ đáng sợ để mô tả tình trạng cá nhân có thể bị những mê cuồng của đám đông cuốn đi, đẩy họ tới một trạng thái điên rồ, đồi bại hơn bất cứ điều gì họ có thể làm một mình. Gần đây hơn, các nhà tâm lý học đã suy đoán rằng những kẻ mị dân như Hitler và Mussolini giành được và duy trì quyền lực của họ một phần nhờ vào việc tận dụng một "tâm trí nhóm" nguyên thuỷ, trong đó cảm xúc tập thể nhấn chìm tiếng nói lý lẽ cá nhân. Cảm xúc tập thể có thể là một thế lực mạnh, nhưng hầu hết các trí thức e sợ đám đông thiếu giáo dục đã xem sức mạnh này là nguy hiểm hơn là giải phóng.

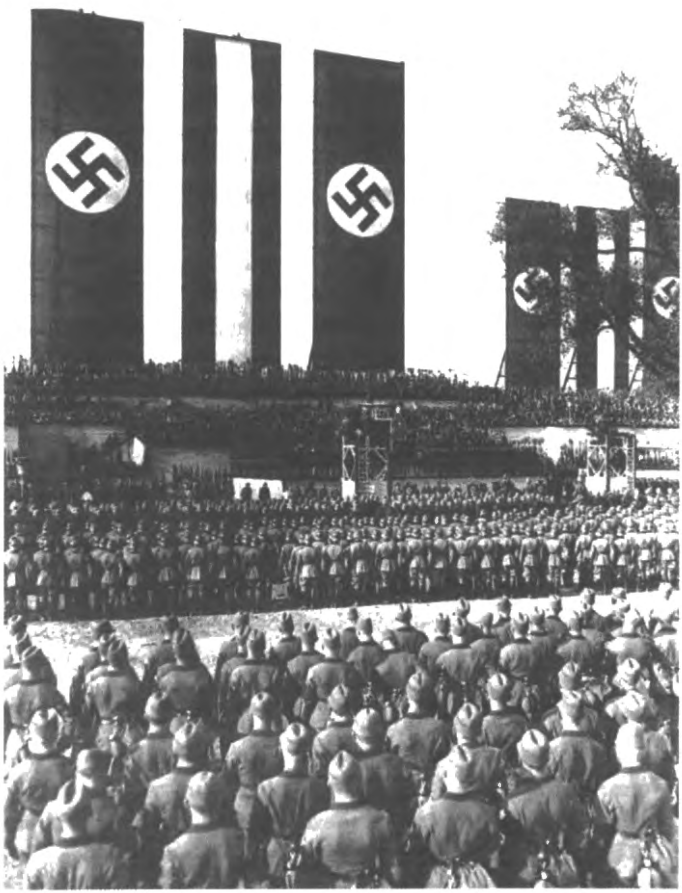
Dù tốt hay xấu, hoặc có lẽ cả hai, khuynh hướng cảm xúc bị phóng đại trong các nhóm xã hội cũng cần được giải thích. Có phải chúng ta

được lập trình để thành những kẻ tuân thủ, bị sức mạnh của quyền lực âm thầm lôi cuốn, như nhà tâm lý học Frankfurt School đã hỏi một cách u ám sau khi Thế chiến II kết thúc? Hay là có một lý do sinh học sâu xa hơn cho sức mạnh của sự lây lan cảm xúc?

Theo ý kiến của một số nhà tâm lý học tiến hoá, độ nhạy cảm của chúng ta với ảnh hưởng của nhóm đã cung cấp một hướng dẫn hữu ích cho hành động từ thời tổ tiên vốn ít có khả năng xoay xở mọi chuyện một mình. Nếu nghi ngờ không biết nên theo tiến trình hành động nào, giải pháp tốt nhất rất có thể là làm những gì người khác đang làm. Cùng lắm, sai lầm của bạn sẽ không khiến người khác giễu cợt, vì họ cũng sẽ phạm sai lầm tương tự. Cải tiến là một chiến lược rủi ro. Khi nó có tác dụng, người khác ngưỡng mộ bạn. Khi nó thất bại, bạn sẽ như thằng ngốc.

Đồng cảm và ám thị

Bất kể lý do gì khiến "tâm lý bầy đàn" chi phối chúng ta mỗi khi ở trong những nhóm xã hội có sự đan cài chặt chẽ, nó cũng có vẻ dựa trên năng lực đồng cảm của con người. Đồng cảm [sympathy] nghĩa là cảm nhận được những cảm xúc của người khác như thể của chính mình. Một số người thích dùng chữ "thấu cảm" (empathy),



Hình 17. Hitler phát biểu trước hai triệu người vào ngày Quốc tế Lao động năm 1934. Giống như nhiều kẻ mị dân khác, Hitler biết rằng cảm xúc tập thể có thể nhấn chìm tiếng nói lý lẽ cá nhân.

và dành riêng thuật ngữ "sympathy" cho một hình thức ít mãnh liệt hơn, cũng là sự chia sẻ những cảm nhận của ai đó, nhưng duy trì một khoảng cách phê phán nhất định. Gác vấn đề thuật ngữ sang một bên, rõ ràng năng lực phóng đại cảm xúc của các nhóm xã hội đã không thể tồn tại nếu không phải vì cá nhân có năng lực tiếp nhận cảm xúc của người khác và cảm nhận nó trong chính trái tim mình.

Adam Smith xem đồng cảm như một trong những đức hạnh cao nhất, và dành toàn bộ phần thứ nhất của cuốn *Lý thuyết tình cảm đạo đức* để khảo sát nó. Nhận thức sâu sắc về năng lực đồng cảm và thấu cảm cũng là nền tảng của lĩnh vực hiện được ưa chuộng là trí thông minh cảm xúc. Nhưng đồng cảm không phải không có mặt trái. Bằng cách để chúng ta rộng lòng đón nhận cảm xúc của người khác, sự đồng cảm cho họ thêm một phương pháp gây ra cảm xúc ở chúng ta vì mục đích thuyết phục. Nghiên cứu về tác động của cảm xúc lên sự phán quyết cho thấy việc dùng đến cảm xúc có thể là một cách thay đổi ý kiến của người khác trực tiếp hơn cả lập luận dựa trên lý lẽ.

Đến thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, người Hy Lạp cổ đại đã tích luỹ được một số lượng lớn kỹ thuật và lý thuyết liên quan đến ứng dụng cảm xúc trong việc thuyết phục. Ngày nay, các nhà quảng cáo sử dụng những kỹ thuật tương tự

để khiến chúng ta mua hàng hoá. Họ có thể dùng sự hài hước đưa chúng ta vào một tâm trạng tốt, hy vọng khiến chúng ta dễ bị tác động hơn bởi những luận điểm đáng lẽ đã thiếu thuyết phục của họ. Hoặc họ làm chúng ta sợ điều có thể xảy ra nếu không mua hàng hoá của họ. Ở một trong những truyện ngắn của Saki[1], doanh số bán một loại ngũ cốc ăn sáng chẳng ra gì tăng vọt sau một chiến dịch quảng cáo khôn ngoan. Các tấm áp-phích quảng cáo thể hiện những hình ảnh đạm bạc của người bị đoạ đày ở địa ngục, chịu một kiểu hành hạ mới vì không có khả năng vươn tới ngũ cốc mà tên quỷ sứ trẻ trung thanh lịch đựng trong cái bát trong suốt, vừa vặn ngoài tầm với của họ. Dưới bức hình, một câu tuyên bố nhẫn tâm duy nhất được in đậm: "Lúc này họ muốn mua cũng chẳng được".

Một kỹ thuật thuyết phục dựa vào sức tác động của cảm xúc lên phán quyết là quảng cáo dưới ngưỡng. Ngược với hình dung của nhiều người, hầu hết quảng cáo dưới ngưỡng không phải toàn là những cụm từ nhấp nháy như "Hãy mua sản phẩm này đi" hay "Hãy bầu cho tôi" xuất hiện quá nhanh trên màn hình tivi đến nỗi bạn không kịp xử lý bằng ý thức. Có nhiều

---

[1] Hector Hugh Munro (1870-1916), tác giả truyện ngắn người Anh.

hình thức quảng cáo dưới ngưỡng không lén lút như vậy. "Dưới ngưỡng" (subliminal) đơn giản có nghĩa là một thứ gì đó đi vào tâm trí bạn mà bạn không để ý. Nó đi vào thông qua một con đường bí mật bên dưới ngưỡng ý thức (*limen* là từ Latin để chỉ "ngưỡng"). Điều này luôn luôn xảy ra, không nhất thiết cần đến công nghệ màu mè. Khi bạn đi ngang một bảng dán thông cáo, hầu hết thời gian bạn không dừng lại để đọc lời quảng cáo. Thậm chí, bạn không để ý tới nó một cách có ý thức. Nhưng hình ảnh có thể đã được xử lý bởi một vùng nào đó của bộ não mà bạn không hề hay biết. Một chiến dịch quảng cáo ồ ạt không cần quan tâm liệu những khẩu hiệu của nó có ý nghĩa logic hay không. Cảm giác thân thuộc với sản phẩm do sự dội bom giác quan sẽ cứ thế thâm nhập.

Có vẻ tính quen thuộc không gây ra sự xem thường. Ngược lại, những gì đã biết có thể mang đến một cảm giác an tâm. Cái đã biết vốn ít đe doạ hơn những hiểm nguy của cái không biết. Chàng Hamlet của Shakespeare quyết định không tự tử không phải vì sợ chết, mà vì khả năng gặp phải những thống khổ không biết ở đằng sau cái chết. Ở góc độ đời thường hơn, những niềm vui của sự hồi tưởng quá khứ và việc gặp lại bạn bè cũ có nguyên nhân sâu xa là sự ưa thích những cái đã biết. Giống như mọi hiện tượng cảm xúc,

chủ nghĩa bảo thủ cố hữu này cũng có mặt trái của nó. Khi bị kết hợp với một cảm giác mãnh liệt về nhân dạng nhóm, nó có thể dẫn tới đủ kiểu định kiến, từ tệ nạn phân biệt chủng tộc, tính bài ngoại, tới chủ nghĩa vị chủng, niềm tin tôn giáo mù quáng.

Trong tâm lý học, sự ưa thích phổ quát dành cho cái đã biết được gọi là "hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần" [mere-exposure effect]. Thuật ngữ được đặt ra bởi Robert Zajonc. Công trình của ông vào cuối thập niên 1970 và đầu thập niên 1980 đã giúp đưa cảm xúc trở lại dòng chảy chủ đạo của khoa học nhận thức. Zajonc đã chứng minh hiệu ứng này trong một loạt thí nghiệm tài tình. Để cho thấy những ưa thích có thể được hình thành chỉ trên cơ sở sự quen thuộc - trên cơ sở sự *tiếp xúc* đơn thuần - ông đã chiếu một số mô hình trực quan lên màn hình nhanh đến nỗi người xem không phát hiện được chúng bằng ý thức. Sau đó, khi được yêu cầu lọc ra từ một nhóm mô hình, các đối tượng thí nghiệm không thể chỉ ra họ đã xem những mô hình nào. Nhưng nếu được hỏi thích mô hình nào, họ lựa chọn chính xác những mô hình đã được xem trước đó. Một vùng *nào đó* của bộ não chắc chắn đã xử lý hình ảnh, dù họ không ý thức được.

Điều buồn cười nhất ở thí nghiệm này là nếu được hỏi tại sao họ thích những mô hình ấy, họ

đưa ra cả loạt lý do. Có thể là một biểu tượng nào đó có sự cân xứng đặc biệt tao nhã. Hoặc có khi nó giống như một bức hình mặt cười. Nhưng đây không phải là lời giải thích thật sự, vì những người khác cũng nói điều tương tự về những mô hình khác hoàn toàn. Điểm chung duy nhất giữa những mô hình được mọi người thích là chúng đã được cảm nhận trước đó, dù không phải bằng ý thức.

Nếu một nội dung được cảm nhận dưới ngưỡng, nó được lưu ở một vùng ký ức mà sự nhớ lại bằng ý thức không tiếp cận được. Tuy nhiên, nó có thể được tiếp cận bằng một hình thái nhớ vô thức, như các thí nghiệm của Zajonc về hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần đã minh chứng. Hình thái nhớ vô thức thường thể hiện với ý thức dưới dạng một cảm nhận. Nếu ký ức dưới ngưỡng không được gắn với một cảm xúc cụ thể - nếu sự việc gây ra nó được cảm nhận trong một trạng thái trung tính về cảm xúc - thì hệ thống hồi tưởng vô thức sẽ để ý đến ký ức dưới những hoàn cảnh thuận lợi. Đây cũng là gợi ý từ các thí nghiệm của Zajonc. Những đối tượng tham gia thí nghiệm đã không cảm nhận những mô hình trực quan trong tâm trạng đặc biệt tốt. Sự cảm nhận dưới ngưỡng trong một tâm trạng trung tính là đủ để tạo ra một phản ứng thuận lợi. Có lẽ hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần cũng có tác dụng với những thứ khác,

như là âm nhạc quen thuộc hay thức ăn quen thuộc. Con người là sinh vật của thói quen.

Tuy nhiên, nếu ký ức dưới ngưỡng được gắn với một cảm xúc tiêu cực, kết quả đã khác. Ví dụ, những đối tượng được cảm nhận vô thức khi đang trong trạng thái sợ hãi có thể được lưu ở vùng ký ức vô thức với một dấu hiệu đính kèm tiêu cực. Sau này, khi bắt gặp đối tượng tương tự, có thể chúng ta rơi vào ác cảm mơ hồ không thể giải thích. Một điều gì đó trong tâm trí bảo chúng ta tránh xa nó, kể cả khi chúng ta không biết tại sao (xem ô dưới đây). Phản ứng này có thể có những hậu quả không mong muốn, như là một ám ảnh sợ hãi khiến chúng ta tê liệt, nhưng nó cũng có thể ngăn chúng ta phạm những sai lầm ngớ ngẩn.

Phản ứng dưới ngưỡng với những khuôn mặt cảm xúc

Năm 1998, nhà khoa học thần kinh người Ireland, Ray Dolan, cùng các đồng nghiệp John Morris và Arne Öhman, đã phát hiện ra bộ não xử lý những biểu lộ cảm xúc trên nét mặt cả ở cấp độ vô thức lẫn ý thức. Trong một thí nghiệm, họ cho đối tượng tham gia xem hai bản phim đèn chiếu về các khuôn mặt giận dữ. Khi một trong hai bản được chiếu, một "vệt trắng nhiễu âm" (white noise) khó chịu được bật lên, đảm bảo ký ức về khuôn mặt này có một dấu hiệu xúc cảm tiêu cực

gắn liền với nó. Khuôn mặt giận dữ khác được chiếu không có âm thanh kèm theo.

Trong phần tiếp theo của thí nghiệm, một trong các bản phim đèn chiếu được bật lên nhanh, ngay sau đó là bản phim về một khuôn mặt không có cảm xúc gì. Đây được gọi là "che ngược" (backward masking), vì cảm nhận về bản phim thứ hai che mất cảm nhận về bản phim thứ nhất. Khi được hỏi đã nhìn thấy gì, đối tượng nghiên cứu cho biết thấy bản phim thứ hai, không thấy cái thứ nhất.

Dù họ không kể lại là đã thấy bản phim thứ nhất, các đối tượng nghiên cứu chắc chắn đã cảm nhận nó ở một mức độ vô thức nào đó, vì tuỳ vào bản phim thứ nhất có phải là bản phim đi kèm với âm thanh nhiễu khó chịu hay không, hoạt động não của họ sẽ khác. Nói khác đi, bản phim thứ nhất đã được cảm nhận *dưới ngưỡng*. Vùng não chính liên quan đến việc nhận biết vô thức khuôn mặt biểu lộ cảm xúc tiêu cực là hạch hạnh nhân phải. Một lần nữa, hạch hạnh nhân đã chứng tỏ vai trò thiết yếu trong xử lý cảm xúc vô thức. Mỗi khi bạn có một phản ứng bằng trực giác với một người mà mình chưa từng gặp - mỗi khi bạn "tự nhiên không thích vẻ ngoài của ai đó" - đây có lẽ là vì hạch hạnh nhân của bạn đang bảo rằng người lạ kia giống một kẻ đã gây ra một điều tồi tệ với bạn, dù ý thức của bạn không thể nhớ được gì về kẻ đó.

Nguồn: J. S. Morris, A. Öhman và R. J. Dolan, "Học hỏi cảm xúc bằng ý thức và vô thức ở hạch hạnh nhân" [Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala], *Nature*, 393/6684 (1998), 467-70.

Đôi khi, tự nhiên thực hiện một thí nghiệm mà con người không thể làm được vì quá nhẫn tâm. Thông qua bệnh tật hoặc tai nạn, nó gỡ bỏ hệ thống nhớ bằng ý thức. Chứng quên hoàn toàn có thể là hậu quả của một phẫu thuật y khoa diễn biến sai. Dù nguyên nhân là gì đi nữa, chứng quên thường để cho hệ thống hồi tưởng vô thức còn nguyên vẹn, cho phép chúng ta dùng sự gợi nhớ bằng ý thức để nhìn vào nó. Một bệnh nhân nữ mất trí nhớ không thể đưa bất cứ điều gì mới vào bộ nhớ ý thức của cô kể từ thời điểm tai nạn trở đi. Ví dụ, cô không bao giờ nhận ra bác sĩ của mình dù gặp ông mỗi ngày. Một hôm, bác sĩ bước vào phòng bệnh nhân với một cái ghim nhọn bí mật gắn trong lòng bàn tay. Khi bắt tay bác sĩ, bệnh nhân bị một vết châm kim nhẹ và đột ngột rút tay lại. Ngày hôm sau, như thường lệ, bệnh nhân chào bác sĩ như thể ông là người hoàn toàn xa lạ, nhưng lần này cô từ chối bắt tay khi bác sĩ chìa tay ra. Giống như các đối tượng trong thí nghiệm của Zajonc, cô không thể nói *tại sao* cô không bắt tay bác sĩ. Cô chỉ không muốn làm thế. Một ký ức vô thức đã có khả năng tự biểu lộ như một cảm xúc, kể cả sau khi hệ thống hồi tưởng ý thức của cô bị phá huỷ.

Xem ra bộ não không phải luôn là chủ nhân của trái tim. Nhưng như chúng ta đã thấy, đó cũng không hẳn là một điều tồi tệ. Cảm xúc định

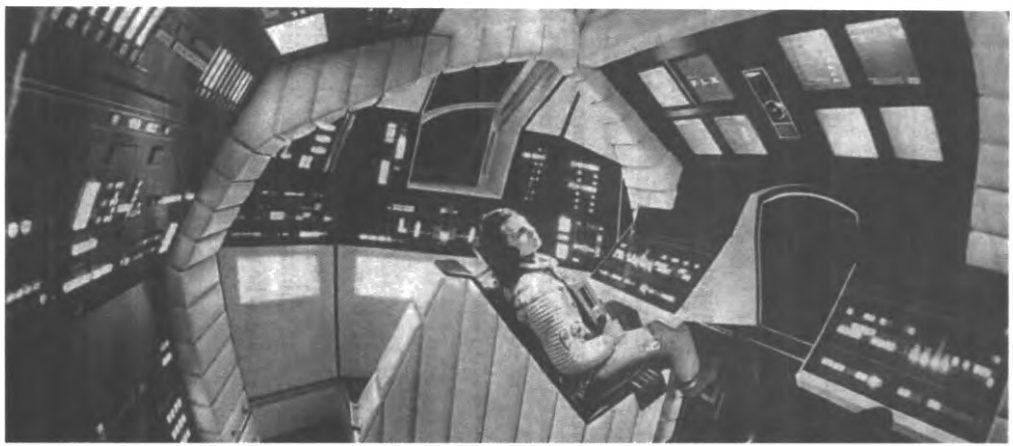
hướng cho các quyết định của chúng ta ngay cả khi chúng ta nghĩ mình đang hoàn toàn dựa trên lý lẽ. Nhưng trái tim cũng không hoàn toàn nắm quyền kiểm soát. Ngược lại với nhận xét nổi tiếng của Hume, lý lẽ không phải luôn là nô lệ của đam mê. Thỉnh thoảng, tâm trí chúng ta trống rỗng cảm xúc, và đó là khi chúng ta có thể thực hiện một số phân tích sắc sảo nhất. Nhưng một cách lý tưởng, chúng ta không nên hoàn toàn lý trí hay hoàn toàn cảm xúc, mà nên tìm cách đạt được một cân bằng đẹp đẽ giữa hai bên - điều mà chúng ta gọi là trí thông minh cảm xúc.

Cỗ máy tính biết khóc

Ý tưởng máy móc một ngày nào đó có thể có cảm xúc là một chủ đề lặp đi lặp lại trong các bộ phim khoa học viễn tưởng. Trong *2001: Du hành không gian [2001: A Space Odyssey]*, HAL, cỗ máy tính trên tàu nổi loạn chống lại phi hành đoàn của tàu vũ trụ *Discovery 1*, đã thốt ra những tiếng khóc đau đớn và sợ hãi khi các bản mạch của nó bị tháo ra. Trong *Tội phạm người máy [Blade Runner]*, một robot có hình dáng như một cô gái đau buồn khi biết rằng những ký ức của cô là không thật mà được người lập trình cấy vào bộ não silicon của cô. Trong *Người hai trăm tuổi [Bicentennial Man]*, Robbie Williams vào vai một robot tự thiết kế lại hệ vi mạch của mình để cho phép mình trải nghiệm toàn bộ cung bậc cảm xúc của con người.

Những câu chuyện này đạt được hiệu ứng của chúng một phần vì năng lực cảm xúc thường được cho là một trong những khác biệt chủ yếu giữa người và máy. Điều này chắc chắn đúng với những máy móc chúng ta biết ngày nay. Những phản ứng chúng ta nhận được từ máy tính là những sự vụ khá khô khan, chẳng hạn "lỗi hệ thống 1378". Điều này còn xa mới đến được những tiếng la hét tuyệt vọng của HAL. Đôi khi người ta nổi giận với cỗ máy tính của họ và nguyền rủa chúng như thể chúng có cảm xúc, nhưng máy tính không lưu tâm. Chúng không thấy cảm giác của chúng, cũng không nhận ra cảm giác của bạn.

Khoảng cách giữa viễn tưởng và thực tế khoa học có vẻ lớn, nhưng một số nhà nghiên cứu về trí tuệ nhân tạo tin rằng việc bắc được cây cầu giờ đây chỉ là vấn đề thời gian. Lĩnh vực mới gọi là "điện toán xúc cảm" [affective computing] đã có một số tiến bộ trong việc tạo ra những cỗ máy có cảm xúc sơ khai, và mỗi tháng lại có những bước tiến mới. Tuy nhiên, một số nhà phê bình lập luận rằng một cỗ máy không bao giờ có thể có cảm xúc thật như của chúng ta. Theo họ, cùng lắm sự lập trình tài tình có thể cho phép nó *mô phỏng* cảm xúc con người, nhưng đây chỉ là những đồ giả khôn ngoan. Ai đúng? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần định nghĩa cảm xúc *là gì*.



Hình 18. HAL, cỗ máy tính trong *2001: Du hành không gian*

Có vẻ kỳ cục khi chỉ bây giờ, ở chương cuối cùng, tôi mới quay lại định nghĩa cảm xúc. Hầu hết các sách dẫn nhập *khởi đầu* với một định nghĩa, nhưng tôi thích để những vấn đề đó đến cuối, nơi chúng có thể ít gây hại hơn. Định nghĩa có tác dụng giải quyết các bàn cãi, nhưng chúng dễ trở thành những thứ trói tay trói chân, xúi giục người ta rơi vào niềm tin sai lầm mà từ ngữ đã ấn định, hoặc bám cứng vào những ý nghĩa cốt lõi mà xu hướng thay đổi văn hoá và tiến bộ khoa học cũng không được xâm nhập. Một bàn luận ngắn về câu hỏi "cảm xúc thật sự là gì" có thể giúp chúng ta quyết định khi nào một cỗ máy được gọi là có cảm xúc, nhưng các định nghĩa chúng ta nêu ra nên được xem như tạm thời, luôn sẵn sàng cho sự điều chỉnh.

Có nhiều cách tiếp cận để xây dựng một định nghĩa về cảm xúc. Một là khởi đầu với những chi tiết sinh học thần kinh. Cách khác là định nghĩa cảm xúc dựa vào phương diện hành vi. Thứ ba là sử dụng những tiêu chí chức năng, định nghĩa cảm xúc theo vai trò của chúng trong nền kinh tế trí não. Cuối cùng, chúng ta có thể lấy những cảm nhận chủ quan làm bản chất của cảm xúc. Cách cuối này có vẻ là quan điểm thường gặp nhất, ít nhất là ở công chúng nói chung.

Tất cả những tiêu chí trên nói tới các đặc điểm được thừa nhận rộng rãi của cảm xúc,

nhưng hầu hết triết gia và tâm lý gia đương đại viết về cảm xúc không chấp nhận một định nghĩa đơn giản dựa trên một tiêu chí duy nhất. Thay vì vậy, sự đồng thuận hiện nay là cảm xúc bao gồm một số quá trình liên quan với nhau, và việc lựa ra bất kỳ quá trình nào rồi xem đó là "bản chất" của hiện tượng cảm xúc cũng vô nghĩa. Điều này không chỉ đúng với khía cạnh cảm nhận chủ quan [feelings] mà cả những khía cạnh khác của cảm xúc. Cảm nhận không phải là "cái tuyệt đối cần thiết" của cảm xúc hơn bất kỳ khía cạnh nào khác, như là biểu lộ nét mặt hay sự thu hẹp mức độ chú ý. Bình thường, mọi khía cạnh của cảm xúc được kết hợp trong một sự kiện cảm xúc đơn nhất. Khi một trong số chúng không hiện diện, chẳng hạn khi một người có một cảm xúc nhưng không có biểu lộ tương ứng trên nét mặt, chúng ta không ngay lập tức phủ nhận rằng một cảm xúc đã xảy ra. Cũng vậy, chúng ta không nên cho rằng một cỗ máy tính không có cảm xúc đích thực chỉ vì nó tình cờ thiếu một trong những yếu tố của cảm xúc, chẳng hạn cảm nhận bằng ý thức, trong khi mọi yếu tố khác đều có.

Cuối chương, tôi sẽ trở lại chủ đề sự cảm nhận. Tuy nhiên, đầu tiên chúng ta hãy xem xét các định nghĩa cảm xúc dựa vào sinh học thần kinh, hành vi, chức năng, xem máy tính có thể

xoay xở dựa trên những cơ sở này hay không. Định nghĩa cảm xúc dựa vào sinh học thần kinh tương đối rõ ràng. Chúng ta biết rằng phần lớn cảm xúc cơ bản được trung gian bởi hệ viền, vì thế có thể định nghĩa cảm xúc như một quá trình não thuộc hệ viền. Theo định nghĩa này, máy tính không bao giờ có thể được xem là có cảm xúc vì chúng không có hệ viền. Những sinh vật thông minh ngoài hành tinh cũng không thể được gọi là có cảm xúc, trừ phi não họ tình cờ được cấu trúc rất giống với não của chúng ta. Nhưng đây là một quan điểm khá cục bộ về cảm xúc. Nếu nói một sinh vật ngoài hành tinh không có khả năng cảm xúc chỉ vì nó thiếu vài cấu trúc thần kinh có hình thù lạ lùng được thừa hưởng từ tổ tiên lông lá của chúng ta, đó là một kết luận kỳ cục và thậm chí sô-vanh giống như thực dân châu Âu dựa vào màu da của thổ dân châu Mỹ và bảo rằng họ không có linh hồn.

Biểu lộ thế nào sẽ là thế ấy

Một cách tiếp cận khác, ít tính sô-vanh[1] hơn là định nghĩa cảm xúc theo hành vi thay vì theo

---

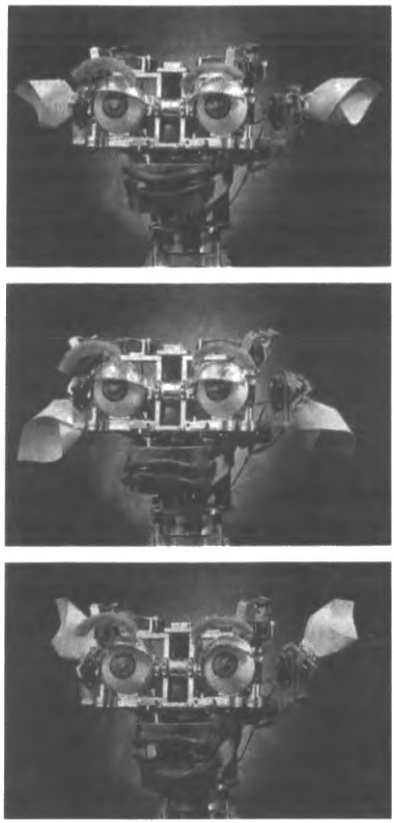
[1] Chauvinism - Chủ nghĩa sô-vanh: tệ sùng bái tinh thần bè phái cực đoan, mù quáng trên danh nghĩa một nhóm hay một cộng đồng.

cấu trúc não cụ thể. Theo quan điểm này, cảm xúc cốt yếu là *ứng xử* có cảm xúc thay vì hệ mạch trung gian cho ứng xử ấy. Cảm xúc *biểu lộ* thế nào sẽ là thế ấy. Theo định nghĩa này, một cỗ máy tính có thể gọi là có cảm xúc nếu nó ứng xử một cách có cảm xúc. Khi đó, vấn đề là hành vi cảm xúc bao gồm những gì, và nó khác như thế nào với hành vi phi cảm xúc.

Ở con người và các loài vật khác, chúng ta có khuynh hướng gọi một hành vi là có cảm xúc khi thấy những biểu lộ nhất định ở lời nói và nét mặt, ví dụ cười và cằn nhằn, hoặc thấy những thay đổi sinh lý nhất định như tóc dựng đứng hoặc đổ mồ hôi. Hầu hết máy tính chưa sở hữu khuôn mặt hay cơ thể, vì thế chúng không thể biểu hiện hành vi như vậy. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các nhà khoa học điện toán đã phát triển một loạt "các khuôn mặt có hồn", hay những chương trình tạo ra những hình ảnh mặt giống như người trên khối hiển thị của máy tính. Những hình ảnh này có thể được điều khiển để tạo ra những biểu lộ cảm xúc thuyết phục. Những người khác đi xa hơn bằng cách tạo ra những cái đầu tổng hợp có hình dạng không gian ba chiều. Rodney Brooks và đồng nghiệp ở Viện Công nghệ Massachusetts đã tạo ra một robot gọi là "Kismet" có mí mắt, mắt và môi vận động được. Phạm vi biểu lộ cảm xúc của Kismet bị hạn

chế, nhưng đủ thuyết phục để tạo nên sự đồng cảm với những người tương tác với nó. Brooks mời các bậc cha mẹ là con người đến chơi hàng ngày với Kismet. Khi còn lại một mình, Kismet tỏ vẻ buồn rầu, nhưng khi phát hiện một khuôn mặt người, nó cười, mời gọi sự chú ý. Nếu người quan tâm di chuyển quá nhanh, một vẻ mặt sợ hãi cảnh báo rằng có điều gì đó bất ổn. Những cha mẹ là con người khi chơi với Kismet không thể không đáp lại một cách đồng cảm với những hình thức đơn giản này của hành vi cảm xúc.

Kismet có cảm xúc không? Nó chắc chắn biểu lộ một số hành vi cảm xúc, nên nếu chúng ta định nghĩa cảm xúc theo hành vi, phải thừa nhận rằng Kismet có một năng lực cảm xúc nào đó. Kismet không biểu lộ toàn bộ dải hành vi cảm xúc như chúng ta quan sát được ở con người, nhưng năng lực cảm xúc không phải là một vấn đề có hoặc không. Tinh tinh không thể hiện toàn bộ những cảm xúc của con người, nhưng rõ ràng chúng có những cảm xúc nào đó. Chó và mèo ít có sự tương đồng cảm xúc với chúng ta hơn, nhưng một số người nuôi quá yêu quý thú cưng còn cho rằng chúng có toàn bộ cảm xúc của con người. Những người ấy chắc chắn đang rơi vào thuyết nhân hình, nhưng nếu cho rằng chúng không hề có cảm xúc gì cả là phạm vào điều ngược lại, cũng là một sai lầm tệ hại không kém của thuyết



Hình 19. Kismet, người máy được MIT phát triển, có một phạm vi biểu lộ cảm xúc gồm hạnh phúc, buồn phiền và ngạc nhiên.

nhân hình. Có một phổ năng lực cảm xúc, từ rất đơn giản đến rất phức tạp. Có lẽ năng lực cảm xúc hạn chế của Kismet khiến nó nằm đâu đó gần cực đơn giản của phổ, nhưng ngay cả như vậy đã là một bước tiến đáng kể so với những cỗ

máy tính ở trên bàn làm việc của chúng ta, theo hầu hết các định nghĩa là không hề có cảm xúc gì cả.

Trong quá trình tiến bộ của điện toán xúc cảm, có thể chúng ta có khả năng tạo ra những cỗ máy với ngày càng nhiều năng lực cảm xúc phức tạp. Kismet còn chưa có giọng nói, nhưng trong tương lai, Brooks dự kiến cho nó một hệ thống phát âm, có thể chuyển tải những dấu hiệu cảm xúc bằng âm thanh. Các bộ tổng hợp lời nói ngày nay nói bằng một giọng đều đều vô hồn. Trong tương lai, các nhà khoa học điện toán sẽ có khả năng khiến chúng nói giống con người hơn bằng cách điều chỉnh những phương diện phi ngôn ngữ của cách đọc, chẳng hạn tốc độ, cao độ và âm lượng.

Chúng ta đã đạt được một số tiến bộ theo hướng này. Janet Cahn đã thiết kế một chương trình có thể nói bằng giọng có cảm xúc. Ở một thí nghiệm, bà cho máy tính nói những câu trung tính về cảm xúc như "Tôi thấy tên bạn trên giấy" và hướng dẫn nó nói câu ấy sao cho có vẻ buồn. Khi người nghe được yêu cầu cho biết bộ tổng hợp giọng nói đang diễn đạt cảm xúc gì, 91% đã đoán đúng. Chương trình không hẳn giỏi diễn đạt những cảm xúc khác, nhưng ngay cả con người cũng không phải luôn có thể truyền đạt cảm xúc chỉ bằng những tín hiệu âm thanh.

Biểu hiện nét mặt và ngữ điệu không phải là những hình thức duy nhất của hành vi cảm xúc. Chúng ta cũng suy diễn cảm xúc từ hành động. Ví dụ, khi thấy một con vật dừng lại đột ngột trên đường, quay lại và chạy đi, chúng ta suy ra rằng nó sợ, dù có thể không thấy đối tượng gây ra sự sợ hãi của nó. Để máy tính thể hiện kiểu hành vi cảm xúc này, chúng phải có khả năng vận động tới lui. Nói theo biệt ngữ trí thông minh nhân tạo, chúng sẽ phải là "mobot" (mobile robots).

Mùa thu năm 1999, tôi tới một buổi thuyết trình, nơi người ta triển lãm nhiều loại robot biết vận động. Một số robot rất đơn giản. Ví dụ, một robot chỉ có kích thước bằng chiếc giày, và tất cả những gì nó làm được là tìm đường đi qua một khu vực sàn nhà mà không va vào bất cứ thứ gì. Các cảm biến cho phép nó phát hiện chướng ngại như là tường và những robot khác. Bất kể tính chất đơn giản của cơ chế này, hành vi của nó cũng giống hành vi của động vật. Khi một chướng ngại được phát hiện, mobot sững lại, quay đi theo một hướng khác. Với tất cả người xem, thật khó cưỡng lại ấn tượng rằng mobot sợ va đụng.

Mobot có thật sự sợ không? Hay là những khán giả, kể cả tôi, bị rơi vào thuyết nhân hình? Người ta từng hỏi câu tương tự về những con vật. Ví dụ, Descartes tuyên bố thú vật không thật sự

có những cảm nhận như chúng ta vì chúng chỉ là những cỗ máy phức tạp, không có linh hồn. Khi chúng hét lên có vẻ sợ hãi, chẳng qua chúng đang làm theo những mệnh lệnh của cơ chế bên trong. Giờ đây, khi chúng ta biết rằng cơ chế đau ở con người không khác nhiều với của loài vật, sự phân biệt kiểu Descartes giữa con người có cảm giác với những con vật "như máy móc" không có mấy ý nghĩa. Cũng vậy, khi chúng ta làm ra những cỗ máy ngày càng giống người, câu hỏi máy móc có cảm xúc "thật sự" hay "giả tạo" sẽ trở nên ít có ý nghĩa hơn. Hiện giờ, người ta rất ngại gán cảm xúc cho máy móc, nhưng thực tế này phần lớn là vì ngay những máy móc cao cấp nhất ngày nay cũng còn rất sơ khai.

Một số chuyên gia ước tính đến năm 2050, chúng ta sẽ có khả năng tạo ra những máy móc với cảm xúc phức tạp như con người. Nhưng đây có phải là ý tưởng tốt không? Tạo ra những cỗ máy có cảm xúc để làm gì? Phải chăng cảm xúc sẽ chỉ ngăn trở điện toán tốt đẹp, hay tệ hơn, khiến máy tính chống lại chúng ta như HAL trong bộ phim *2001*?

Rốt cục tại sao phải cho máy tính có cảm xúc?

Máy tính có cảm xúc sẽ rất hữu ích vì nhiều lý do khác nhau. Đầu tiên, sự tương tác với một

máy tính có cảm xúc sẽ dễ hơn và thú vị hơn tương tác với những cỗ máy vô cảm hiện nay. Thử tưởng tượng máy tính của bạn có thể nhận ra trạng thái cảm xúc của bạn mỗi lần bạn sử dụng, có lẽ bằng cách quét biểu lộ nét mặt. Bạn đến chỗ làm vào một buổi sáng thứ Hai, và máy tính phát hiện bạn ở trong tâm trạng tồi tệ. Thay vì yêu cầu nhập mật khẩu như máy tính hiện nay thường đòi hỏi, cỗ máy tính để bàn có nhận thức cảm xúc có thể kể cho bạn một chuyện vui, hoặc gợi ý bạn trước hết hãy đọc một email đặc biệt thú vị. Cũng có thể nó đã học từ những buổi sáng tương tự rằng bạn không thích những nỗ lực làm khuây khoả kiểu đó. Trong trường hợp này, nó có thể phớt lờ bạn cho đến khi bạn dịu lại hoặc đã uống cà phê. Làm việc với một máy tính có trí thông minh cảm xúc theo cách này có thể năng suất hơn là với những cỗ máy vô tri vô giác hiện nay.

Điều đó không hề là hoang đường. Máy tính hiện đã có thể nhận ra một số cảm xúc. Ifran Essa và Alex Pentland, hai nhà khoa học điện toán người Mỹ, đã thiết kế một chương trình khiến máy tính có khả năng nhận ra những biểu lộ nét mặt của sáu cảm xúc cơ bản. Khi các tình nguyện viên giả vờ có một trong những cảm xúc ấy, máy tính nhận ra đúng cảm xúc trong 98% trường hợp. Tỉ lệ này thậm chí cao

hơn mức độ chính xác mà hầu hết con người đạt được ở nhiệm vụ tương tự. Nếu máy tính đã giỏi hơn chúng ta trong việc nhận ra một số cảm xúc, chắc chắn không lâu nữa, chúng sẽ có những năng lực biểu lộ cảm xúc cao cấp tương tự, thậm chí năng lực cảm nhận những cảm xúc ấy nữa. Trong tương lai, có thể con người sẽ bị máy móc nhìn nhận là "mù cảm xúc" chứ không phải ngược lại.

Máy tính có cảm xúc có thể có những ứng dụng nào khác ngoài giao diện tương tác có trí thông minh cảm xúc như ở máy tính để bàn? Rosalind Picard, một nhà khoa học điện toán ở Phòng thí nghiệm Media Lab của MIT ở Boston, đã đề xuất hàng tá ứng dụng khác, gồm có:

- Những người phỏng vấn nhân tạo, huấn luyện bạn thực hiện tốt phỏng vấn xin việc bằng cách cho bạn phản hồi về ngôn ngữ cơ thể của bạn;
- Bộ tổng hợp giọng nói có xúc cảm, cho phép những người gặp vấn đề về năng lực nói không chỉ biết nói mà còn nói một cách thật sự có xúc cảm;
- Bộ giám sát sự thất vọng, cho phép nhà sản xuất đánh giá sản phẩm của mình dễ dùng như thế nào;

- Máy tính mặc được ("quần áo thông minh"), cho bạn phản hồi về trạng thái cảm xúc, khiến bạn biết khi nào mình bị căng thẳng và cần nghỉ ngơi.

Tất cả những ứng dụng này đòi hỏi máy tính có khả năng nhận ra một người đang có những cảm xúc gì, từ đó đáp ứng thích hợp. Nhưng nếu máy tính có khả năng tự cảm nhận được cảm xúc thì sao? Điều này có thể có ích lợi gì?

Một phần câu trả lời cho câu hỏi đã được tôi đưa ra ở chương 2 khi lập luận rằng Spock có thể đã không bao giờ tiến hoá. Chúng ta đã thấy một sinh vật không có cảm xúc không thể tồn tại được ở một thế giới nguy hiểm và khó lường như thế giới của chúng ta. Cảm xúc không phải là thứ xa xỉ. Chúng càng không phải là chướng ngại cho hành động thông minh. Chúng có tầm quan trọng sống còn cho bất kỳ sinh vật tương đối phức tạp nào.

Đối với robot biết vận động cũng không khác. Một robot nếu ra khỏi môi trường an toàn của phòng thí nghiệm sớm hay muộn sẽ đương đầu với những nguy hiểm như vật thể di động hay hố sâu. Nếu robot được dẫn đường bằng một bộ điều khiển từ xa, con người có thể lái robot tránh khỏi những chướng ngại đó. Nhưng khiến robot quá phụ thuộc vào một người lái không phải lúc

nào cũng nên, và không phải lúc nào cũng khả thi. Khi tàu vũ trụ Deep Space 1 bay ngang qua hành tinh nhỏ Braille vào tháng 7 năm 1999, nó cách quá xa trái đất nên kiểm soát mặt đất không chỉ đạo được mọi di chuyển của nó. Sóng vô tuyến mất quá lâu để truyền từ trái đất tới tàu vũ trụ, vì vậy những quyết định trong vài phần giây phải được tàu vũ trụ tự đưa ra, sử dụng phần mềm lái tự động trên tàu để xác định đường đi cho chính nó. Thậm chí, nó tự quyết định khi nào chụp hình.

NASA muốn khai thác hơn nữa công nghệ tự động này vì nó sẽ không chiếm dụng Deep Space Network, mạng lưới ăng-ten vô tuyến lớn, đắt đỏ và thường bị quá tải, để dành đường truyền cho những vấn đề thú vị hơn là định kỳ theo dõi đường đi của tàu vũ trụ. Nó cũng cho phép các tàu vũ trụ không người lái xử lý những sự việc không lường trước theo thời gian thực, không cần đợi bộ phận kiểm soát mặt đất bảo phải làm gì. Hầu hết các tàu vũ trụ như Deep Space 1 thường bay với vận tốc trên 50.000 km mỗi giờ nên sự tiết kiệm thời gian cực kỳ quan trọng.

Các phần mềm lái tự động mới là bước khởi đầu. Những cỗ máy thông minh với khả năng tự ra quyết định và xử lý những sự cố không lường trước sẽ hữu ích trong nhiều lĩnh vực

Hình 20. Máy tính mặc được vẫn còn cồng kềnh, nhưng chúng đang trở nên nhẹ hơn và nhỏ hơn mỗi năm. Không bao lâu nữa, những bộ "quần áo thông minh" có thể sẽ có khả năng giám sát trạng thái cảm xúc của chúng ta.

khác ngoài du hành vũ trụ. Chúng có thể được sử dụng trong phá bom, vi phẫu, các nhiệm vụ tìm kiếm và giải cứu, hoạt động gián điệp. Trong tất cả những tình huống này, một robot không có khả năng phát hiện nguy hiểm và đáp ứng thích hợp - nói cách khác là không biết *sợ* - sẽ không tồn tại được lâu. Một robot với nhiều mục tiêu có thể mâu thuẫn nhau, như là tránh chướng ngại, tái nạp nhiên liệu, chụp hình, trở về trái đất nhanh nhất có thể, sẽ cần một kiểu hệ thống quản lý mục tiêu nội bộ. Vấn đề quản lý các mục tiêu mâu thuẫn được các nhà khoa học điện toán gọi là "nan đề của robot". Ngay từ năm 1967, Herbert Simon - một trong những người tiên phong về trí thông minh nhân tạo - đã cho rằng robot cần cảm xúc để giải quyết nan đề này.

Lập luận của Simon đơn giản nhưng sáng tỏ. Số lượng sự việc mà một đặc vụ có thể thực hiện ở một thời điểm là có giới hạn, dù đặc vụ đó là loài vật hay robot. Vì thế, nếu đặc vụ có nhiều hơn một mục tiêu, nó phải phân chia thời gian khôn ngoan, phân bổ đúng lượng thời gian cho mỗi hoạt động để theo đuổi từng mục tiêu. Tuy nhiên, trừ trường hợp môi trường hoàn toàn ổn định và ôn hoà, nếu không đặc vụ phải tỉnh táo trước những thay đổi bên ngoài đòi hỏi sự thích ứng nhanh. Ví dụ, giả sử một robot có hai mục

tiêu sau đây: *thứ nhất*, thu thập mẫu đá từ một hành tinh nhỏ và phân tích chúng *tại chỗ*, và *thứ hai*, đưa mẫu đá trở lại trái đất an toàn. Thử tưởng tượng robot ấy đang vui vẻ ở hành tinh nhỏ, tiến hành một kiểm tra hoá học nào đó trên viên đá vừa nhặt lên thì bất ngờ một mảnh tàn tích bay vèo vèo về phía nó. Nếu robot không có một "cơ chế ngắt", nó có thể thành công ở mục tiêu thứ nhất nhưng thất bại thê thảm ở mục tiêu thứ hai.

Simon đề xuất rằng cảm xúc chính là cơ chế ngắt. Ông xem điều đó như một định nghĩa. Nói cách khác, từ "cảm xúc" là tên gọi chúng ta đặt cho những cơ chế ngắt khi quan sát thấy chúng ở bản thân và những loài vật khác. Đây không phải là một định nghĩa về cảm xúc dựa trên sinh học thần kinh *hay* hành vi, mà là một định nghĩa dựa trên chức năng. Định nghĩa dựa trên chức năng giống định nghĩa dựa trên hành vi ở chỗ chúng xác định những quá trình tâm trí bằng cách tham chiếu đến những hành động quan sát được. Tuy nhiên, khác với những người theo thuyết hành vi thuần tuý, những nhà chức năng luận không đòi hỏi các hành động thật sự xảy ra để quá trình được gọi là có xảy ra. Chỉ cần nói rằng hành động sẽ xảy ra nếu những quá trình tâm trí nhất định cũng đã xảy ra. Theo định nghĩa dựa trên chức năng

của Simon, cảm xúc là những quá trình tâm trí thường có vai trò làm gián đoạn hoạt động nhằm thích ứng nhanh với một thay đổi đột ngột của môi trường.

Từ chủ chốt trong định nghĩa này là *nhanh*. Nhiều quá trình tâm trí có thể làm gián đoạn những quá trình khác, nhưng không phải tất cả đều nhằm thích ứng nhanh với một thay đổi đột ngột ở môi trường. Một tâm trạng có thể tích tụ dần dần để đáp ứng với những thay đổi nhỏ trước khi nó trở nên đủ mạnh tới mức làm gián đoạn các suy nghĩ của chúng ta. Khi đồng nhất cảm xúc với những cơ chế ngắt *thích ứng nhanh*, Simon có thể đã quá hạn hẹp. Định nghĩa của ông có tác dụng tốt với những cảm xúc cơ bản vì chúng thường khởi phát nhanh, nhưng ít có hiệu quả đối với những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao như tình yêu hay sự ghen tị, thường bùng lên chậm hơn - ít nhất là hơn vài giây. Giống như nhiều định nghĩa tốt khác, định nghĩa cảm xúc của Simon có giá trị của nó trong việc nêu bật một đặc điểm quan trọng, nhưng không bao hàm được mọi trường hợp.

Nếu máy móc tự hình thành cảm xúc thì sao?

Tất cả những ứng dụng tiềm năng của máy móc có cảm xúc được bàn cho tới nay rõ ràng

đều có tính vị lợi. Điều đó chẳng sao, nhưng tôi nghĩ hầu hết các máy móc có cảm xúc trong tương lai sẽ không được làm ra vì mục đích thực tiễn nào mà thuần tuý vì tiêu khiển. Nếu bạn muốn mường tượng tương lai của điện toán xúc cảm, đừng nghĩ tới tàu vũ trụ hay quần áo thông minh - hãy nghĩ tới đồ chơi và trò chơi điện tử.

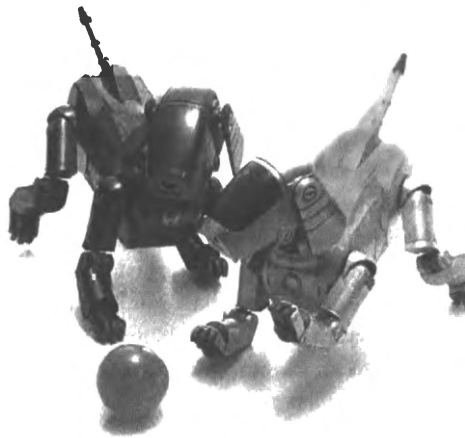
Nhiều trò chơi điện tử đã sử dụng những thuật toán học hỏi đơn giản để kiểm soát các nhân vật không phải là người chơi, như lũ quỷ và tuyến nhân vật phản diện. Ví dụ, trong *Tomb Raider*, chỉ cần bạn bắn vài phát đạn là những kẻ thù của Lara Croft quen với phong cách bắn của bạn. Nếu bạn đang phục kích một con khủng long, nó có thể nằm yên trong bóng râm, dụ bạn ra ngoài nhắm bắn một cú ngon ăn để nó tấn công bạn dễ dàng hơn. Đây là những chương trình tương đối đơn giản, nhưng nhu cầu không ngừng về những trò chơi thú vị hơn đòi hỏi phần mềm phải liên tục cải tiến. Rất có thể những máy tính có cảm xúc chân thực đầu tiên sẽ là bảng điều khiển trò chơi điện tử chứ không phải tàu vũ trụ.

Những phần mềm giải trí khác, cũng có năng lực cảm xúc chân thực, là thú nuôi ảo, sống trong máy tính cá nhân của bạn. Nhiều trẻ em ngày nay nuôi chó và mèo là những con vật trên màn

hình, và gần đây hơn, một em bé ảo cũng đã được tung ra. Một chương trình gọi là Sims cho phép bạn tự thiết kế các nhân vật cho mình, nhưng chúng sẽ sớm có một cuộc sống của riêng chúng, và quan sát chúng rất thú vị. Những nhân vật trong chương trình Sims cũng là con người với phạm vi ứng xử cảm xúc của họ. Họ biết giận, biết buồn chán, thậm chí biết yêu.

Tất cả những sinh vật ấy đều là ảo - họ sống trong cỗ máy tính của bạn, "cơ thể" của họ là một hình ảnh trên màn hình. Tuy nhiên, những sinh vật máy tính hoá đầu tiên với cơ thể thật sự cũng sắp ra mắt ở thị trường đồ chơi, và chúng có những năng lực cảm xúc nguyên bản. Đầu tiên là những robot nhỏ có lông gọi là "Furbies", biết ngủ khi mệt, có những tiếng khóc phàn nàn khi bị hờ hững quá lâu. Giờ đây đã có những con chó robot và mèo robot chạy nhảy tung tăng trong phòng khách nhưng không gây ra sự lộn xộn.

Giống như với Kismet, người ta phản ứng với những dạng sống nhân tạo như vậy bằng sự đồng cảm tự nhiên. Tâm trí họ không chứa những ngờ vực buồn tẻ như là liệu các cảm xúc này có "thật" hay không. Họ đơn giản vui chơi với chúng như với một con mèo con hay đứa bé thật sự. Thậm chí có một búp bê em bé có bộ não bằng silicon và khuôn mặt bằng latex, biết



Hình 21. Tương lai của điện toán xúc cảm phải chăng sẽ ở công nghiệp đồ chơi? Robot giải trí AIBO do Sony tạo ra có sáu cảm xúc: vui, buồn, giận, ngạc nhiên, sợ hãi, ghét. Trạng thái cảm xúc thay đổi tuỳ theo kích thích bên ngoài và tác động đến hành vi của nó.

nhăn lại thành một biểu hiện khổ sở khi cần được cho ăn.

Khoảng cách giữa viễn tưởng và thực tế khoa học đang khép lại. Máy tính và robot hôm nay vẫn còn một quãng đường dài trước khi đến được vốn cảm xúc của HAL, nhưng đã có một số tiến bộ. Trên thực tế, công nghệ đang tiến nhanh đến nỗi một số người đã lo ngại chuyện gì xảy ra khi máy tính và robot trở nên có cảm xúc như chúng ta. Chúng có chống lại người tạo ra chúng giống như HAL

không? Trong phim *Kẻ huỷ diệt [Terminator]*, một máy tính khổng lồ gọi là Skynet đã trở nên tự nhận thức và tìm cách ngăn chặn con người tắt nó đi bằng cách xâm nhập hệ thống điều khiển của quân đội và phóng các tên lửa hạt nhân của hệ thống. Liệu điện toán xúc cảm rốt cục có dẫn tới một cuộc chiến giữa con người và máy móc không? Nếu có, bên nào sẽ thắng? Có lẽ trong tương lai, robot không còn là đồ chơi của chúng ta nữa - chúng ta có thể là đồ chơi của chúng.

Chúng ta có thể tránh số phận ác nghiệt này bằng cách lập trình để máy tính phụng sự con người. Ví dụ, có thể lập trình để chúng tuân theo "ba quy luật chế tạo robot", như Isaac Asimov

Ba quy luật chế tạo robot

1. Một robot không được làm hại con người, hoặc không để một con người bị làm hại bằng cách không làm gì.
2. Một robot phải tuân thủ những mệnh lệnh do con người đưa ra, trừ phi những mệnh lệnh ấy trái với Quy luật thứ nhất.
3. Một robot phải bảo vệ sự tồn tại của nó, miễn là sự bảo vệ ấy không mâu thuẫn với Quy luật thứ nhất và Quy luật thứ hai.

Nguồn: Isaac Asimov, *The Bicentennial Man* (*Người hai trăm tuổi*)

gợi ý trong truyện ngắn "Người hai trăm tuổi" của ông, cảm hứng cho bộ phim cùng tên (xem ô dưới đây).

Tuy nhiên, một khía cạnh quan trọng của nhiều cảm xúc là chúng không thể đoán trước. Một robot có cảm xúc chân thực có thể quyết định không tuân theo những quy luật, hoặc diễn giải chúng khác đi. Bên cạnh đó, ngày nay sự tôn trọng đối với quyền động vật ngày càng tăng, một phần dựa trên sự thừa nhận rằng các loài vật cũng cảm thấy đau đớn và có cảm xúc như loài người, nên chúng ta có thể dự đoán một sự tôn trọng tăng lên cho quyền của robot, cũng dựa trên những nền tảng tương tự. Một số người sẵn sàng sử dụng phương tiện bạo lực để bảo vệ quyền động vật, bởi vậy người ta cũng có thể gia nhập hàng ngũ những robot bị đàn áp để giải phóng chúng khỏi tình cảnh nô lệ.

Nhiều người cho rằng máy tính sẽ luôn dễ đoán trước vì tất cả những gì chúng làm là tuân theo một chương trình. Ý tưởng này cũng khiến người ta bác bỏ khả năng một ngày nào đó máy tính có thể tự có cảm xúc. Ngay cả nếu chúng ta thiết kế phần mềm thông minh, cho phép máy tính bắt chước hành vi con người, đây cũng không phải là cảm xúc chân thực, vì chúng sẽ chỉ làm theo những hướng dẫn. Máy tính sẽ

không khó dự đoán như những sinh vật có cảm xúc chân thực.

Vậy còn những người nói rằng máy tính có thể phát triển các chương trình của riêng chúng? Những cỗ máy ấy có thể có cảm xúc đích thực, không phải do con người thiết kế ra. Một nhánh tương đối gần đây của khoa học điện toán được gọi là trí thông minh nhân tạo đã thử nghiệm với những phần mềm tự tiến hoá. Thay vì tự mình viết ra chương trình, các nhà khoa học điện toán làm việc trong lĩnh vực trí thông minh nhân tạo viết ra những chuỗi hướng dẫn ngẫu nhiên, cho phép những chương trình con này (được gọi là thuật toán di truyền) cạnh tranh với nhau để giành không gian trên ổ cứng máy tính. Những chương trình thực hiện tốt hơn trong nhiệm vụ được giao sẽ được phép tự sao chép và chiếm nhiều không gian nhớ hơn, còn những chương trình kém bị xoá đi. Tuy nhiên, tiến trình sao chép được cố tình làm cho không hoàn hảo, khiến sai sót thỉnh thoảng len vào. Điều này dẫn đến sự ra đời những chương trình đột biến, một số thậm chí tốt hơn chương trình mẹ trong việc thực hiện nhiệm vụ được giao, vì vậy được chi phối ổ cứng. Nếu quá trình lặp lại nhiều thế hệ, những đột biến có lợi tích luỹ dần sẽ dẫn tới những chương trình siêu hiệu quả, không ai có thể thiết kế bằng những phương pháp thông thường.

Chắc chắn bạn đã nhận ra đời sống nhân tạo giống một cách đáng chú ý với sự tiến hoá bằng chọn lọc tự nhiên. Trên thực tế, nó *là* sự tiến hoá bằng chọn lọc tự nhiên. Mọi nguyên liệu đều có: sự di truyền (tạo ra các bản sao của chính mình), sự đột biến (các bản sao không hoàn hảo), sự tái tạo có sai biệt (một số chương trình tạo ra bản sao của chính mình nhiều hơn những chương trình khác). Thuật ngữ chuyên môn cho những chương trình tự tiến hoá này - "thuật toán di truyền" (genetic algorithms) - đã chỉ rõ sự tương đồng với tiến hoá dựa trên DNA. Mặc dù các nhân vật chính chỉ là những chuỗi mã trên một ổ cứng thay vì những chuỗi nucleotide trên một nhiễm sắc thể, điều đó không khiến trí thông minh nhân tạo không được xem là tiến hoá. Quan điểm không thừa nhận máy tính có cảm xúc chỉ vì chúng thiếu bộ não hữu cơ là quan điểm cục bộ. Tương tự, không thừa nhận máy tính có thể tiến hoá chỉ vì chúng thiếu DNA cũng cục bộ không kém. Bản chất của mọi quá trình sinh học, từ cảm xúc và tiến hoá cho đến bản thân sự sống, không nằm ở chất liệu tạo ra chúng mà ở chỗ những chất liệu ấy hành xử như thế nào. Chừng nào các chương trình có thể tạo ra bản sao của chúng, một số bản sao không hoàn hảo và số lượng bản sao tuỳ thuộc vào một tính chất nào đó của chương

trình, chúng thật sự có thể được gọi là tiến hoá bằng chọn lọc tự nhiên.

Một trong những thí nghiệm nổi tiếng nhất trong trí thông minh nhân tạo là một thế giới ảo gọi là *Tierra*. Được thiết kế bởi nhà khoa học điện toán Thomas Ray, *Tierra* ban đầu chỉ được cấy vài bản sao của một chương trình duy nhất. Như đã mô tả, chương trình này có khả năng tự sao chép. Nó là một "thuật toán di truyền". Nhưng các bản sao không hoàn hảo, và qua thời gian, *Tierra* chứa một dân số ngày càng đa dạng gồm những cơ thể số. Trong quá trình Ray quan sát sự tiến hoá của sinh quyển ảo ấy, ông thích thú thấy sự xuất hiện của những dạng sống không lường trước, có đủ cả virus ảo và những vật chủ phát triển hệ miễn dịch ảo của chúng để tự bảo vệ. Những dạng sống nhân tạo này không đi xa đến mức có được cảm xúc, nhưng không khó thấy làm thế nào chúng có thể hình thành những năng lực như vậy nếu được cung cấp đủ thời gian. Do yếu tố ngẫu nhiên trong quá trình thiết kế, những cảm xúc nhân tạo có thể thật sự không đoán trước được.

Các kỹ thuật tạo ra đời sống nhân tạo có lẽ là đủ để thuyết phục những người không tin khả năng máy tính có cảm xúc vì cho rằng cảm xúc là không thể dự đoán. Tuy nhiên, những kỹ thuật ấy có lẽ vẫn chưa đủ để trả lời sự phản

bác cuối cùng và cũng là áp lực nhất đối với ý tưởng máy tính có cảm xúc. Luận điểm phản bác là, máy tính sẽ không bao giờ có cảm xúc đích thực vì chúng không bao giờ có ý thức. Theo quan điểm này, máy tính có thể biểu lộ *hành vi* cảm xúc, nhưng sẽ không bao giờ có *cảm nhận* chủ quan, thứ tạo nên bản chất của cảm xúc đích thực.

Như đã lưu ý, người ta có thể xem cảm nhận (feeling) như là bản chất của cảm xúc, nhưng đây không phải là quan điểm của đa số các nhà khoa học và triết gia đương đại nghiên cứu về cảm xúc. Từ cách nhìn của khoa học hiện đại, không thừa nhận máy tính có thể có cảm xúc chỉ vì chúng thiếu những cảm nhận có ý thức là một sự ngớ ngẩn, chẳng khác nào không thừa nhận người liệt có thể có cảm xúc chỉ vì anh ta không thể có những biểu lộ vận động liên quan.

Ngoài ra, tuyên bố máy tính không bao giờ có thể có ý thức chỉ là một tuyên bố dựa trên trực giác. Một số lập luận có vẻ hợp lý đã được đề xướng để ủng hộ trực giác này, nhưng những thí nghiệm bằng tư tưởng như là căn phòng Trung Hoa hay xác sống còn gượng gạo hơn cả ý tưởng mà chúng phản đối (xem ô dưới đây). Sự thật là vào đầu thế kỷ hai mươi mốt, không ai biết nhiều về bản chất của ý thức. Thiếu những ý tưởng đúng đắn về ý thức, thiếu sự đồng

Máy tính có thể trở nên có ý thức?

Một số nhà nghiên cứu về trí thông minh nhân tạo cho rằng máy móc sẽ trở nên có ý thức trong vòng một trăm năm nữa. Một số triết gia nghĩ đây là điều nực cười. Họ tuyên bố máy móc *không bao giờ* có thể có ý thức, và họ thực hiện một số thí nghiệm bằng tư tưởng khá kỳ dị để ủng hộ tuyên bố của họ.

Trong một công trình giờ đây đã trở thành kinh điển của lĩnh vực triết học tâm thức, John Searle đề xướng ý tưởng "căn phòng Trung Hoa". Một người ngồi trong một căn phòng, và từ bên ngoài người ta đưa vào một loạt chữ viết Trung Hoa. Người trong phòng được trang bị một tập hợp những quy tắc về cách đáp ứng với kiểu chữ viết này, và anh ta thực hiện đúng. Người bên ngoài nghĩ anh ta biết tiếng Trung Hoa, nhưng chúng ta thấy rõ là anh ta không biết. Anh ta chỉ đang tuân theo quy tắc. Searle nghĩ máy tính sẽ luôn như vậy, chỉ biết tuân theo quy tắc, không bao giờ thật sự "biết" thứ gì. Mở rộng ra, Searle lập luận rằng máy tính không bao giờ có thể có ý thức.

Một triết gia khác là David Chalmers nêu ý kiến rằng ý thức không phải là một thứ có thể được bày tỏ chỉ bằng hành vi. Ông yêu cầu chúng ta tưởng tượng một xác sống, nghĩa là một dạng tồn tại giống chúng ta ở mọi thứ bên ngoài, chỉ có điều không có ý thức. Sự tồn tại nếu có của thực thể như vậy cho chúng ta thấy dứt khoát không thể gán ý thức cho một cỗ máy tính, bất kể nó *có vẻ* có ý thức như thế nào.

Mượn một câu nói ở đâu đó, vấn đề với những thí nghiệm bằng tư tưởng như vậy là có quá nhiều tư tưởng và không đủ thí nghiệm. Thay vì cố gắng xác định máy tính có thể trở nên có ý thức hay không dựa trên những câu chuyện gượng gạo về những thứ mà chúng ta càng ít biết rõ, như là căn phòng Trung Hoa hay xác sống, chúng ta thà đi tiếp theo hướng thực nghiệm hơn. Nói ngắn gọn, cách duy nhất để biết máy móc có thể có ý thức không là cố gắng tạo ra một cỗ máy có ý thức.

thuận về phương pháp khảo sát nó, nên toàn bộ những luận điểm phản bác điện toán xúc cảm dựa trên cảm nhận về tính chất bất khả thi của máy móc có ý thức phải được tiếp nhận bằng sự hoài nghi.

Một trong những ý tưởng tốt đẹp ít ỏi về ý thức và đã đạt được một mức độ đồng thuận nào đó là, cảm nhận chủ quan phụ thuộc rất nhiều vào kiểu cơ thể. Điều đó có nghĩa là những cơ thể số trong *Tierra* không bao giờ có thể trở nên có ý thức bởi chúng chỉ là ảo. Chúng chỉ tồn tại như một chuỗi mã trên ổ cứng máy tính. Nhưng gần đây hơn, các nhà khoa học điện toán đã bắt đầu mở rộng các kỹ thuật tạo ra đời sống nhân tạo sang những máy tính có cơ thể thật sự. Ngành nghiên cứu mới mẻ này được gọi là robot học tiến hoá. Giống như với đời sống nhân tạo, ý đồ ở đây

là để chương trình kiểm soát robot tự tiến hoá thay vì để con người thiết kế ra nó. Ngay cả nếu các cơ thể trong Tierra không trở nên có ý thức, những chương trình được chứa đựng trong chúng vẫn có thể có khả năng ấy.

Nếu cảm xúc là điều thiết yếu cho sự sinh tồn của bất kỳ sinh vật bán thông minh nào như đã lập luận ở chương 2, chúng ta nên kỳ vọng những robot phức tạp tự tiến hoá cảm xúc của riêng chúng, giống như sự tiến hoá của các động vật bậc cao. Khi để chúng tự xoay xở, những robot ấy có thể phát triển những cảm xúc rất khác với các cảm xúc của chúng ta. Những cảm xúc mà một sinh vật cần để sống còn phụ thuộc rất nhiều vào lối sống và môi trường sống của sinh vật. Nếu sinh vật sống phần lớn trong sự tồn tại cô độc, nó sẽ không cần những cảm xúc xã hội như cảm giác tội lỗi hay ghen tị. Nếu không bị thú dữ rình mò, nó có thể không cần năng lực biết sợ hãi. Tuỳ vào sự khác biệt của lối sống và môi trường sống của robot so với con người, chúng có thể hình thành những kiểu cảm xúc khá xa lạ.

Ngay cả nếu cảm xúc của robot tình cờ trùng hợp ở bề ngoài với cảm xúc của con người, *cảm nhận* chúng đem lại cho robot vẫn có thể rất khác. Nếu thật sự có một liên kết chặt chẽ giữa ý thức và những chi tiết của cơ thể, cảm nhận chủ quan

Hình 22. Tình yêu giữa con người và robot? Hay giữa hai robot? Trong cảnh này của bộ phim *Blade Runner* (*Tội phạm người máy*), Deckard (Harrison Ford thủ vai) hôn Racheal (Sean Young thủ vai). Rachael là một người máy; có lẽ Deckard cũng vậy.

của chúng ta có thể được quyết định bởi những chi tiết chính xác của sinh lý con người. Robot có cảm xúc với cơ thể bằng nhựa hay kim loại hầu như chắc chắn sẽ có cảm giác bên trong khác với những con người có cơ thể bằng xương thịt. Do sự đồng cảm đòi hỏi tiếp nhận cảm xúc của người khác và cảm nhận chúng như là của mình, sinh lý học khác nhau giữa robot và con người có thể khiến chúng ta rất khó đồng cảm với chúng, kể cả nếu chúng biểu lộ hành vi rất giống con người. Nguy hiểm hơn, có thể robot cũng khó đồng cảm

với chúng ta. Một lần nữa, viễn cảnh ác mộng về một cuộc chiến giữa con người và người máy có vẻ lại hiện ra.

Những sợ hãi của chúng ta về một cuộc chiến giành giật ưu thế giữa con người và máy móc trong tương lai có thể đã bị đặt không đúng chỗ. Những robot phức tạp tự tiến hoá cảm xúc có thể trở thành bạn thay vì kẻ thù của chúng ta. Những tác phẩm *Người hai trăm tuổi* và *Tội phạm người máy* đều cho thấy con người và robot nảy nở tình yêu.

Những hình ảnh robot thân thiện hiện nay khác phổ biến ở Nhật. Những cỗ máy có cảm xúc gần như chắc chắn sẽ ra đời ở một tương lai không xa, và chúng thậm chí có thể trở thành sự cứu rỗi của chúng ta, dẫn dắt chúng ta thoát khỏi sự thù địch đối với chúng, giáo dục chúng ta noi theo năng lực nhạy cảm tinh tế hơn của chúng.

Lời bạt

Trái tim có lý lẽ của nó

"Trái tim có lý lẽ của nó mà lý trí không biết được", Blaise Pascal đã viết như vậy. Khi người ta nói về nhận thức và cảm xúc, hay nói theo ngôn ngữ truyền thống hơn là lý lẽ và đam mê, họ thường nói tới hai năng lực tâm trí tách biệt. Một năng lực lạnh lùng, bình thản và tự chủ, đi tới kết luận một cách từ từ bằng những quy tắc logic rõ ràng. Năng lực kia sôi nổi, nhiều màu sắc, nhảy ngay tới kết luận bằng cách tham khảo cảm nhận. Tuy nhiên, trái tim làm việc độc lập với *lý trí* không có nghĩa là nó không có *lý lẽ*. Ngược lại, như tôi đã nỗ lực trình bày trong cuốn sách này, những vai trò của cảm xúc, từ chỗ khiến chúng ta chạy khỏi nguy hiểm và xúi giục chúng ta gần gũi một đối tượng hấp dẫn, cho đến chỗ làm đầu óc

tập trung và tác động vào những phán quyết của chúng ta, tất cả đều có lý lẽ của chúng, và đôi khi những lý lẽ này vô cùng xác đáng. Bên trong lý lẽ có đam mê, và bên trong đam mê cũng có lý lẽ.

Lấy thí dụ hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần. Ở chương 4, tôi giải thích rằng chúng ta có khuynh hướng ưa thích những thứ mình đã thấy trước đây, đơn giản vì chúng quen thuộc. Con người là những sinh vật của thói quen, và phương châm của chúng ta là "ma quen còn hơn quỷ lạ" (better the devil you know). Đây có vẻ là một lối hành xử ngốc nghếch, nhưng thực ra nó rất hữu ích. Một nghiên cứu gần đây của các nhà tâm lý học người Đức Gerd Gigerenzer, Dan Goldstein và các đồng nghiệp tại Trung tâm nghiên cứu Hành vi thích ứng và Nhận thức [Centre for Adaptive Behaviour and Cognition] ở Berlin đã chứng minh rằng trong nhiều tình huống, khi phải chọn một phương án từ nhiều lựa chọn, những người chọn phương án quen thuộc có kết quả tốt hơn là những người quyết định dựa vào sự suy luận phức tạp. Thậm chí trong những kiểm chứng thực tế, những người dựa vào "tự nghiệm nhận thức" [recognition heuristic] cũng có kết quả tốt hơn. Ví dụ, khi Gigerenzer và Goldstein yêu cầu một số người Mỹ quyết định trong hai

thành phố Đức, thành phố nào lớn hơn, những người đơn giản đoán bằng cách chọn thành phố có tên mà họ nhận biết được sẽ ghi điểm cao hơn những người cố gắng tìm câu trả lời dựa trên kiến thức thông thường.

Cảm xúc và tâm trạng còn ảnh hưởng tới phán quyết theo một kiểu khác, đó là mối quan hệ ai cũng biết giữa tâm trạng tốt và sự tự tin thái quá. Người có tâm trạng tốt thường đánh giá quá cao cơ hội thành công ở một hoạt động cụ thể, còn những người có tâm trạng tồi tệ thường chính xác hơn trong các dự đoán của họ (một hiện tượng được gọi là "trầm cảm duy thực" [depressive realism]). Bạn có thể nghĩ những người ở tâm trạng tồi tệ sẽ có lợi hơn, vì xét mọi thứ như nhau, những dự đoán chính xác tốt hơn là những dự đoán không chính xác. Vấn đề ở chỗ mọi thứ *không* như nhau. Nếu cơ hội thành công của bạn khá thấp và bạn ở tâm trạng không tốt, ước lượng chính xác về những cơ hội này thậm chí khiến bạn không muốn thử nữa. Nhưng nếu ở tâm trạng tốt, những hy vọng thành công bị thổi phồng có thể khuyến khích bạn thử, và đôi khi bạn có được một kết cục may mắn. Nếu chi phí của nỗ lực bị uổng phí là thấp, phần thưởng cho thành công là cao, sự lạc quan thái quá vẫn có lợi. Bất kỳ nỗ lực nào từ phía chúng ta nhằm hạ thấp kỳ vọng xuống bằng với cơ hội thành

công khách quan cũng có thể làm các cơ hội ấy giảm đi nữa. Ngoài ra, ngay cả khi sự tự tin thái quá không làm tăng cơ hội thành công, nó vẫn có thể mang đến những lợi ích khác có tính chất xã hội hơn, như là thu hút đối tác hoặc thúc đẩy sự tin cậy.

Những ví dụ như trên có vẻ nghịch lý. Một mặt, tâm trạng tốt dường như khiến người ta *bớt* hợp lý hơn ở chỗ làm cho họ có kỳ vọng thành công cao hơn thực tế khách quan. Nhưng mặt khác, sự tự tin thái quá có thể hợp lý hơn là sự thực tiễn, vì một số thành quả chỉ đến với người có gan hành động. Xem ra cảm xúc đôi khi có thể bộc lộ một kiểu siêu hợp lý, cứu lý lẽ thuần tuý khỏi những bất lợi của chính nó.

Điều này không phải lúc nào cũng đúng với cảm xúc. Nếu nó đúng, quan điểm tiêu cực về cảm xúc đã không bao giờ có được chỗ đứng, chưa nói gì tới đạt được tầm ảnh hưởng như nó đã có. Cảm xúc đã chịu những phê phán tồi tệ trong công trình của nhiều nhà tư tưởng, và thực tế này là bằng chứng cho thấy chúng không phải luôn thắng được lý lẽ. Nhiều trường hợp, tác động của chúng lên lý trí của chúng ta là có hại thấy rõ. Hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần có thể khiến chúng ta tiêu tiền vào những nhãn hiệu quen thuộc hơn là vào những sản phẩm rẻ hơn và tốt không kém nhưng được sản xuất bởi những công ty ít tiếng

tăm hơn. Tác dụng của tâm trạng lên sự phán quyết có nghĩa là chúng ta có thể bị dẫn dắt bởi một kẻ lừa gạt chỉ vì khuôn mặt thân thiện của hắn tạo ra cảm nhận tốt đẹp, khiến chúng ta không thấy được những lỗ hổng trong luận điệu của hắn,...

Trong cuốn sách này, tôi đã bảo vệ quan điểm tích cực về cảm xúc, nhưng nó không phủ nhận rằng tác động của cảm xúc lên lý trí đôi khi gây phương hại. Nó chỉ nói những trường hợp ấy là ít hơn và mức độ bất lợi thấp hơn so với những trường hợp cảm xúc tác động đến lý trí theo hướng có lợi. Chung quy lại, một sinh vật thiếu cảm xúc không chỉ kém *thông minh* hơn mà còn kém *hợp lý* hơn chúng ta.

Điều này nói lên rằng chúng ta nên có một quan điểm về tính hợp lý khác với đề xuất của các nhà logic học và kinh tế học. Nhà kinh tế định nghĩa tính hợp lý theo cách khá kỹ thuật, như sự tối ưu hoá lợi ích kỳ vọng của một người. Đại khái, điều này có nghĩa là khi có một tập hợp các ưa thích cho trước, người hợp lý sẽ hành động sao cho thoả mãn càng nhiều ưa thích càng tốt. Điều này đúng trong khuôn khổ của nó, nhưng nó không nói những ưa thích ấy đến từ đâu, và việc có ưa thích này thay vì ưa thích khác là hợp lý hay không. Nói một cách chặt chẽ, câu hỏi cuối cùng ở trên vô nghĩa đối với

nhà kinh tế học vì họ định nghĩa tính hợp lý dựa vào việc thoả mãn những ưa thích. Có thể có những *người tiêu dùng* bất hợp lý và những *mua sắm* bất hợp lý (nghĩa là, chúng không thể là kết quả của một tập hợp các ưa thích "nhất quán"), nhưng trong kinh tế học, không có vấn đề một *ưa thích* bất hợp lý (hay hợp lý; ưa thích *chỉ là* ưa thích).

Tôi thấy điều này quả là điên khùng. Câu hỏi "một ưa thích nào đó có phải là hợp lý không" là một câu hỏi hoàn toàn hợp lệ. Ví dụ, tôi nghĩ nếu chúng ta muốn được yêu mến bởi vài người bạn, điều đó là hợp lý, nhưng muốn được ngưỡng mộ bởi tất cả mọi người trên đời thì đúng là không biết điều. Nếu các nhà kinh tế học xem những phát biểu như vậy là vô nghĩa, đó là vì *họ* lạc nhịp với phần còn lại của thế giới, không phải phần còn lại của thế giới lạc nhịp với *họ*. Trái tim có lý lẽ riêng của nó, nhưng chúng không phải là những lý lẽ của lối *suy luận* phương tiện - mục đích; cảm xúc không chỉ là làm thế nào đạt được một mục đích nào đó, mà ngay từ đầu chúng ta muốn theo đuổi mục đích nào. Nếu muốn có một tên gọi cho ý niệm mở rộng này về tính hợp lý, chúng ta có thể bắt chước Gigerenzer, gọi nó là "tính hợp lý sinh thái" (ecological rationality). Một thuật ngữ khác là "tính hợp lý tiến hoá" (evolutionary

rationality), bởi lẽ những ưa thích của chúng ta bị ảnh hưởng rất nặng bởi sự kế thừa sinh học. Nếu trái tim có những lý lẽ của nó, đó là vì chọn lọc tự nhiên đã định hình cảm xúc của chúng ta giống như nó định hình những năng lực tâm trí khác: để giúp chúng tạ sống sót và sinh sản tốt nhất có thể trong một thế giới nguy hiểm và thú vị.

Đọc thêm

Có rất nhiều cuốn sách hay về cảm xúc trong những năm gần đây, độc giả muốn tìm hiểu thêm sẽ khó lòng lựa chọn. Ở đây, tôi giới thiệu một số tác phẩm dẫn nhập tổng quát, nói về cảm xúc ở mức độ chi tiết hơn so với Dẫn luận này và cũng cung cấp ý tưởng cụ thể về những gì cần đọc thêm cho các chủ đề được thảo luận ở từng chương. Tôi cố gắng giới thiệu sách hơn là bài viết tạp chí vì sách dễ sử dụng cho hầu hết mọi người. Phần này dành cho độc giả nói chung. Trong phần "Tư liệu tham khảo", tôi cung cấp thông tin về những tác phẩm nặng tính chuyên môn hơn cho đối tượng độc giả học thuật.

Những dẫn nhập tổng quát về nghiên cứu cảm xúc

- Để có một tác phẩm dẫn nhập về nghiên cứu cảm xúc toàn diện và có tính học thuật hơn nhưng vẫn dễ hiểu, tốt nhất bạn nên đọc Keith Oatley và Jennifer M. Jenkins, *Hiểu cảm xúc [Understanding Emotions]* (Oxford: Blackwell, 1996). Để có một tiếp cận thiên về triết học, xem Paul Griffiths, *Cảm xúc thật sự là gì: Vấn đề về những phạm*

trù tâm lý học [What Emotions Really Are: The Problem of Psychological Categories] (Chicago: University of Chicago Press, 1997); Aaron Ben-Ze'ev, *Sự rắc rối của cảm xúc [The Subtlety of Emotions]* (Cambridge, Mass: MIT Press, 2000); Peter Goldie, *Cảm xúc: Một giải thích triết học [Emotions: A Philosophical Explanation]* (Oxford: Oxford University Press, 2000). Hai tác phẩm dễ đọc về khoa học thần kinh nghiên cứu cảm xúc là Joseph LeDoux, *Não cảm xúc [The Emotional Brain]* (London: Weidenfeld & Nicholson, 1998) và Antonio Damasio, *Sai lầm của Descartes: Cảm xúc, lý lẽ và bộ não con người [Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain]* (New York: Putnam, 1994; London: Macmillan, 1995). Để có một cái nhìn từ khoa học nhận thức và trí thông minh nhân tạo, cuốn sách tiếp theo của tôi, *Suy nghĩ lại về cảm xúc [Rethinking Emotion]* (Cambridge, Mass: MIT Press) đẩy một số luận điểm trong cuốn sách này đi xa hơn. Cuối cùng, tôi thành thật khuyên các bạn đọc Adam Smith, *Lý thuyết tình cảm đạo đức* (Liberty Fund, Indianapolis, 1984). Ra mắt lần đầu năm 1759, tác phẩm đầu tay của Smith vẫn là một nghiên cứu sắc bén tuyệt vời về cảm xúc. Cuốn sách cũng cho thấy rõ rằng Smith không tin con người về bản chất là động vật ích kỷ như một số suy đoán từ việc đọc cuốn khác của ông, *Khảo sát bản chất và nguyên nhân sự thịnh vượng của các quốc gia [An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations]* (1776).

Cảm xúc và sự biến đổi theo văn hoá

- Để ủng hộ thuyết văn hoá trong giải thích cảm xúc, xem Rom Harré (biên soạn), *Cơ cấu xã hội của cảm xúc [The Social Construction of Emotion]* (Oxford: Blackwell, 1986). Trong tác phẩm này, tiểu luận của Heelas là một nguồn thông tin tham khảo tốt về những cảm xúc đặc thù văn

hoá. Heelas đưa độc giả vào cái mà ông gọi là một "chuyến đi của đầu bếp" để tìm hiểu cảm xúc ở những nền văn hoá khác nhau.

- Giả thuyết điên khùng "tình yêu lãng mạn được phát minh bởi các nhà thơ châu Âu Trung cổ" được C. S. Lewis đề xướng trong *Chuyện ngụ ngôn về tình yêu: Một nghiên cứu về truyền thống Trung cổ [The Allegory of Love: A Study in Medieval Tradition]* (Oxford: Oxford University Press, 1936). Một trình bày lý thú về tình yêu thời đồ đá được Geoffrey Miller cung cấp trong chương 6 cuốn sách, *Tâm tính kết đôi [The Mating Mind]* (London: Heineman, 2000).

Cảm xúc và sự tiến hoá

- Công trình năm 1872 của Darwin, *Biểu lộ cảm xúc ở con người và động vật [The Expression of Emotions in Man and Animals]* đã có một ấn bản mới với những nhận xét của Paul Ekman, Weidenfeld & Nicholson xuất bản (1998). Một công trình gần đây hơn và tổng kết những giải thích cảm xúc ở phương diện tiến hoá là Randolph Nesse, "Những giải thích về cảm xúc ở góc độ tiến hoá" [Evolutionary Explanations of Emotions", *Human Nature*, 1 (1990), 261-89.
- Robert Frank trình bày thuyết phục lý thuyết cải tiến của ông về những cảm xúc thuộc nhận thức bậc cao, trong *Trong lý lẽ có đam mê: Vai trò chiến lược của cảm xúc [Passions within Reason: The Strategic Role of Emotions];* ông cũng mô tả những thí nghiệm ước lượng mức độ đáng tin cậy của người lạ (New York & London: Norton, 1988).
- Daniel Goleman trình bày những nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc trong *Trí thông minh cảm xúc [Emotional Intelligence]* (New York: Bantam Books, 1995).

Tâm trạng và hạnh phúc

- Cơ sở Dữ liệu Thế giới về Hạnh phúc có thể được truy cập tại http://www.eur.nl/fsw/research/happiness. Lewis Wolpert trình bày một cái nhìn tổng quan có chất lượng về trầm cảm trong *Buồn phiền ác tính: Giải phẫu sự trầm cảm [Malignant Sadness: The Anatomy of Sadness]* (London: Faber & Faber, 1999).

Những tác động của cảm xúc lên nhận thức

- Một khái quát xuất sắc về tác động của cảm xúc lên các quá trình nhận thức được Keith Oatley và Jennifer Jenkins cung cấp trong chương 9 cuốn sách, *Hiểu cảm xúc [Understanding Emotions]* (Oxford: Blackwell, 1996), được tôi sử dụng khi viết chương 4. Để có một tầm nhìn lịch sử, xem tác phẩm về tu từ học của Aristotle, *Gorgias* của Plato, và tập 6 trong bộ *Institutio Oratoria* của Quintillian. Những người theo trường phái khắc kỷ có những ý tưởng hiện đại đáng ngạc nhiên để nói về chủ đề này, như Richard Sorabji trình bày trong *Cảm xúc và sự bình tâm: Từ khích động khắc kỷ đến cám dỗ Cơ Đốc giáo [Emotion and Peace of Mind: Stoic Agitation to Christian Temptation]* (Oxford: Oxford University Press, 2000).
- Hầu hết những tư liệu được tham khảo cho chương 4 là những bài viết được công bố trên tạp chí học thuật. Nếu bạn đọc không tiếp cận được những tạp chí ấy, một cuốn sách tham khảo tốt bao hàm nhiều vấn đề tương tự là J. P. Forgas (biên soạn), *Cảm xúc và những phán quyết xã hội [Emotions and Social Judgements]* (Oxford; Pergamon, 1991).

Cảm xúc và máy tính

- Về những nghiên cứu lý thuyết và kỹ thuật để làm thế nào cho máy tính có cảm xúc, một tổng quan toàn diện

do Rosalind Picard cung cấp, *Điện toán xúc cảm [Affective Computing]* (Cambridge, Mass., và London: MIT Press, 1997). Để có một dẫn nhập tổng quát hơn về trí thông minh nhân tạo, xem John Haugeland, *Trí thông minh nhân tạo: Ý tưởng thực sự [Artificial Intelligence: The Very Idea]* (Cambridge, Mass., và London: MIT Press, 1985). Andy Clark, *Hiện hữu: Đưa bộ não, cơ thể và thế giới lại với nhau một lần nữa [Being There: Putting Brain, Body and World Together Again]* (Cambridge, Mass., và London: MIT Press, 1997) cung cấp một tổng quan tuyệt vời về những nghiên cứu gần đây trong robot học từ một tầm nhìn triết học. Mối liên kết giữa ý thức, cảm nhận và sinh lý được Nicholas Humphrey khảo sát trong *Lịch sử tâm trí [A History of Mind]* (New York: Copernicus, 1992).

- Cuối cùng nhưng không kém quan trọng, tôi giới thiệu truyện viễn tưởng khoa học của Isaac Asimov, "Người hai trăm tuổi", có trong *Người hai trăm tuổi và những câu chuyện khác [The Bicentennial Man and Other Storie]* (New York: Doubleday, 1976). Trong truyện này, nhiều nan đề đạo đức của máy tính có cảm xúc được Asimov khảo cứu hiệu quả hơn bất kỳ tác phẩm phi viễn tưởng nào.

Tài liệu tham khảo

Đối với sinh viên và học giả học thuật, dưới đây là một số nguồn tham khảo gốc mà tôi đã sử dụng.

Chương 1

- Paul Ekman phác hoạ lý thuyết của ông về cảm xúc cơ bản và trình bày bằng chứng trong "Một luận chứng về chứng cảm xúc cơ bản" [An Argument for Basic Emotions", *Cognition and Emotion*, 6 (169-200). Cảm xúc "lợn rừng" của người Gururumba được P. L. Newman bàn luận trong "Hành vi 'người man rợ' ở một cộng đồng vùng cao New Guinea" ["Wild Man" Behaviour in a New Guinea Highland Community], *American Anthropologist*, 66 (1964), 1-19. Ý tưởng những cảm xúc đặc thù văn hoá đáp ứng các chức năng xã hội quan trọng là do nhà tâm lý học James Averill đưa ra. Ông giải thích chi tiết trong "Một quan điểm kiến tạo về hạnh phúc" [A Constructivist View of Emotion], một chương trong R. Plutchik và H. Kellerman (biên soạn), *Cảm xúc: Lý thuyết, nghiên cứu và trải nghiệm*, i, *Những lý thuyết*

về cảm xúc [Emotion: Theory, Research and Experience, i, *Theories of Emotion]* (New York: Academic Press, 1980). Quan điểm cho rằng những ý tưởng về tâm trí con người trở thành những lời tiên tri tự thành hiện thực được Ian Hacking bàn luận trong cuốn sách hấp dẫn, *Viết lại linh hồn: Đa nhân cách và khoa học về trí nhớ [Rewriting the Soul: Multiple Personality and the Sciences of Memory]* (Princeton: Princeton University Press, 1995).

Chương 2

- Công trình thực nghiệm về học hỏi sự sợ hãi ở loài khỉ được S. Mineka và M. Cook báo cáo trong "Những cơ chế liên quan đến điều kiện hoá sự sợ hãi dựa vào quan sát" [Mechanisms Involved in the Observational Conditioning of Fear], *Journal of Experimental Psychology: General,* 122 (1993), 23-38. Haleh Samiei có một tổng kết lý thú về những giải thích tiến hoá của tiếng khóc trong "Tại sao chúng ta khóc" [Why We Weep], *Washington Post,* 12 tháng1 năm 2000, trang H06. William Frey lập luận rằng khóc làm chúng ta cảm thấy ổn thoả hơn bằng cách loại bỏ những hormone căng thẳng, trong *Khóc: Bí ẩn của nước mắt [Crying: The Mystery of Tears]* (Minneapolis: Winston Press, 1985). Randolph Cornelius đề xướng quan điểm ngược lại, cho rằng sự ủng hộ xã hội mà chúng ta nhận được sau khi khóc mới khiến chúng ta cảm thấy ổn thoả hơn, trong *Khoa học về cảm xúc [The Science of Emotion]* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1985). Giải phẫu thần kinh liên quan đến cảm xúc ở con người và những loài vật khác được Joseph LeDoux giải thích rõ trong *Bộ não cảm xúc [The Emotional Brain]* (London: Weidenfeld & Nicholson, 1998). LeDoux phê phán quan niệm của Paul MacLean về hệ viền, nhưng khảo luận kinh điển của MacLean, *Một quan niệm tam vị*

nhất thể về bộ não và hành vi [A Triune Concept of the Brain and Behaviour] (Toronto: University of Toronto Press, 1973) vẫn là tác phẩm đáng đọc.

- Một tổng kết xuất sắc lý thuyết của Robert Frank được Steven Pinker cung cấp trong chương 6 của *Tâm trí hoạt động như thế nào [How the Mind Works]* (New York: Norton, 1997; Harmondsworth: Penguin, 1998). Câu chuyện ngụ ngôn về những người biểu tình và trích dẫn từ Douglas Yates đều được lấy từ chương này. Khái niệm trí thông minh cảm xúc được Peter Salovey và John Mayer đề xướng đầu tiên trong "Trí thông minh cảm xúc" [Emotional Intelligence], *Immagination, Cognition and Personality*, 9 (1990), 185-211. Để có thêm thông tin về bệnh thái nhân cách và sự phát triển của suy luận đạo đức, xem James Blair, "Tìm hiểu đạo đức bằng hướng tiếp cận nhận thức phát triển: Khảo sát bệnh thái nhân cách" [A Cognitive Developmental Approach to Morality: Investigating the Psychopath], trong Simon Baron-Cohen (biên soạn), *Tâm trí thích ứng kém: Những cách giải thích cổ điển trong bệnh học tâm thần tiến hoá [The Maladapted Mind: Classic Readings in Evolutionary Psychopathology]* (Hove: Psychology Press, 1997).

Chương 3

- Một số tiểu luận phê bình những nghiên cứu mới nhất trong tâm lý học hạnh phúc được công bố trong ấn bản tháng 1/2000 của *American Psychologist*. Hai nghiên cứu hoài nghi quan điểm của Adam Smith về những hiểm hoạ của vận may gồm H. Roy Kaplan, "Những người trúng xổ số: Hoang đường và thực tế" [Lottery Winners: Myth and Reality], *Journal of Gambling Behaviour*, 3 (1987), 168-78; và Mark Abrahamson, "Của cải, sự hài lòng và thành tựu

đến bất ngờ: Xét lại tình trạng vô tổ chức do giàu có của Durkheim" [Sudden Wealth, Gratification and Attainment: Durkheim's Anomie of Affluence Reconsidered], *Americal Sociological Review*, 45 (1980), 49-57. Một tác phẩm mang tính giai thoại hơn về những người trúng xổ số, ủng hộ tư tưởng "trúng số không làm bạn bất hạnh", là Hunter Davis, *Sống nhờ xổ số [Living on Lottery]* (London: Little, Brown, 1996).

- Aaron Beck bàn về trị liệu nhận thức trong *Trị liệu nhận thức và những rối loạn cảm xúc [Cognitive Therapy and Emotional Disorders]* (New York: Meridian, 1976). Geoffrey Miller là người ủng hộ ý tưởng những chuyện đùa khiến chúng ta hài lòng vì chúng cung cấp thông tin về trí thông minh của người kể, và trình bày trong chương 10 của *Tâm tính kết đôi [The Mating Mind]* (London: Heineman, 2000). Để có một bàn luận về thuyết thuỷ lực trong giải thích cảm xúc và sự bí ẩn của "trút bỏ" thông qua biểu lộ cảm xúc, xem Eileen Kennedy-Moore và Jeanne C. Watson, *Biểu lộ cảm xúc: Huyền thoại, thực tế và chiến lược trị liệu [Expressing Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies]* (New York & London: Guildford Press, 1999). Sigmund Freud và Josef Breuer lần đầu tiên trình bày "liệu pháp chữa trị bằng nói chuyện" trong tác phẩm vẫn còn rất đáng đọc *Những nghiên cứu về chứng hysteria [Studies on Hysteria],* xuất bản lần đầu năm 1895; và tập 3 trong The Pelican Freud Library (Hardmonsworth: Penguin, 1974). Martha Nussbaum khảo sát hàm ý thật sự của Aristotle đối với thuật ngữ "catharsis" trong *Tính mong manh của cái Thiện: Vận may và đạo đức học trong bi kịch và triết học Hy Lạp [The Fragility of the Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy]* (Cambridge: Cambridge University Press, 1986). Ý tưởng nhà hát là

nơi lý tưởng cho catharsis vì nó cho phép chúng ta trải nghiệm cảm xúc ở "khoảng cách thẩm mỹ tối ưu" được Thomas Scheff bàn luận trong *Catharsis trong chữa bệnh, nghi lễ và kịch [Catharsis in Healing, Ritual and Drama]* (Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1979). Tác dụng tiêu cực của tra vấn được Jo Rick và Rob Briner phơi bày trong công trình "Xử lý chấn thương hay là Tra vấn giải toả stress: Các tổ chức có trách nhiệm nên làm gì?" [Trauma Management vs. Stress Debriefing: What should Responsible Organisations do?], có thể được tải về từ http://www.employment-studies.co.uk.

- Nicholas Humphrey mô tả những thí nghiệm về tác dụng của màu sắc trong chương 8, *Lịch sử tâm trí [A History of Mind]* (New York: Copernicus, 1992); chương 6 cũng có một số thông tin liên quan. Những tác dụng cảm xúc của *Eine kleine Nachtmusik* được P. M. Niedenthal và M. B. Setterlund trình bày trong "Sự phù hợp cảm xúc trong tri giác" [Emotion Congruence in Perception], *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (1994), 401-11. Trong "Giản đồ thời gian của hoạt động vỏ não phản ánh cấu trúc chuỗi âm sắc" [Temporal Patterns of Human Cortical Activity Reflect Tone Sequence Structure", *Nature*, 404 (2/3/2000), 80-4, Aniruddh Patel và Evan Balaban trình bày những dữ liệu đáng quan tâm về phản ứng thần kinh trước giai điệu. Phương diện hoá học thần kinh của tâm trạng và những tác dụng của Prozac được David Healy mô tả trong cuốn sách *Kỷ nguyên của thuốc chống trầm cảm [The Antidepressant Era]* (Cambride, Mass., & London: Harvard University Press, 1997). Lịch sử sử dụng dược chất cho những mục đích trị liệu, tiêu khiển và nghi lễ được trình bày chi tiết trong J. Goodman & P. Sherratt (biên soạn), *Thói quen tiêu dùng: Dược chất trong lịch sử và nhân loại*

học [Consuming Habits: Drugs in History and Anthropology] (London: Routledge, 1995).

- William James lần đầu tiên trình bày lý thuyết mới mẻ về cảm xúc trong tiểu luận kinh điển năm 1884, "Cảm xúc là gì?" [What is Emotion?], được tái bản trong nhiều hợp tuyển khác nhau, chẳng hạn Magda Arnold (biên soạn), *Bản chất của cảm xúc [The Nature of Emotion]* (Harmondsworth, Penguin, 1965). Paul Ekman và Wallace Friesen mô tả những thí nghiệm về tác dụng cảm xúc của việc thể hiện những biểu lộ nét mặt trong công trình "Hoạt động của hệ thần kinh tự trị phân biệt các cảm xúc" [Autonomic Nervous System Activity Distinguishes among Emotions], Ekman, Levension và những người khác, *Science,* 221 (1983), 1208-10.

Chương 4

- Kiểm chứng Stroop nguyên gốc được chính J. R. Stroop giải thích trong "Những nghiên cứu can thiệp về phản ứng hàng loạt bằng lời nói" [Studies of Interference in Serial Verbal Reactions], *Journal of Experimental Psychology,* 18 (1935), 643-62. Kết quả của những thí nghiệm khác nhau dựa trên kiểm chứng Stroop cho cảm xúc được A. Matthews tổng kết trong "Những thiên lệch trong xử lý cảm xúc" [Biases in Emotional Processing], *Psychologist,* 6 1963), 493-9. Thí nghiệm về tác động của cảm xúc lên trí nhớ hình ảnh được S. A. Christianson và E. Loftus báo cáo trong "Ghi nhớ những sự kiện cảm xúc: Số phận của thông tin chi tiết" [Remembering Emotional Events: The Fate of Detailed Information], *Cogition and Emotion,* 5 (1991), 81-108. Gordon Bower bàn luận một số thí nghiệm về sự hồi tưởng phù hợp với tâm trạng trong "Tâm trạng và ký ức" [Mood and Memory], *American Psychologist,* 36 (1981),

129-48. Thí nghiệm về tác động của tâm trạng lên những phán quyết của người phỏng vấn được R. A. Baron báo cáo trong "Tâm trạng của người phỏng vấn và phản ứng với các ứng viên xin việc" [Interviewer's Mood and Reaction to Job Applicants], *Journal of Applied Social Psychology*, 17 (1987), 911-26.

- Thí nghiệm tuyệt vời về những tác dụng gắn kết của nỗi lo âu được D. G. Dutton và A. P. Aron bàn luận trong "Một số bằng chứng về sự hấp dẫn giới tính tăng lên trong những hoàn cảnh có sự lo âu cao" [Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety], *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (1974), 510-17. Trong "Xử lý thiếu hụt và vai trò trung gian của xúc cảm tích cực trong thuyết phục" [Processing Deficits and the Mediation of Positive Affect in Persuasion], *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989), 27-40, Diane Mackie và Leila Worth giải thích những thí nghiệm về tác động của tâm trạng lên độ nhạy cảm với các lý lẽ yếu. Antonio Damasio kể câu chuyện về bệnh nhân quá lý trí trong trang 193, *Sai lầm của Descartes: Cảm xúc, lý lẽ và bộ não con người [Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain]* (London: Picador, 1995). Thí nghiệm của Robert Frank về độ chính xác của cảm giác tin cậy được bàn luận ở chương 7 cuốn sách, *Trong lý lẽ có đam mê: Vai trò chiến lược của cảm xúc [Passions within Reason: Strategic Role of Emotions]* (New York & London: Norton, 1988). Robert Zajonc giải thích nghiên cứu về hiệu ứng tiếp xúc đơn thuần trong "Cảm nhận và suy nghĩ: Ưa thích không cần suy luận" [Feeling and Thinking: Preferences Need no Inferences], *American Psychologist*, 35 (1980), 151-75.

Chương 5

- Luận điểm của tôi về sự bất cập của việc định nghĩa cảm xúc dựa vào sinh học thần kinh được phỏng theo luận điểm nổi tiếng của Hilary Putnam chống lại thuyết nhân dạng trong giải thích về tâm trí, do Hilary Putnam đề xuất trong một công trình năm 1960 có tiêu đề "Những thuộc tính tâm lý" [Psychological Predicates]. Công trình này được tái công bố thành "Bản chất của những trạng thái tâm trí" [The Nature of Mental States] trong *Tâm trí và nhận thức: Một hợp tuyển [Mind and Cognition: An Anthology]*, ấn bản lần thứ hai, William G. Lycan biên soạn (Oxford: Blackwell, 1999), 27-34. Janet Cahn bàn về chương trình phát âm có cảm xúc trong "Tạo ra xúc cảm cho bộ tổng hợp giọng nói" [The Generation of Affect in Synthesized Speech], *Journal of the American Voice I/O Society*, 8 (1990), 1-19. Ifran Essa và Alex Pentland mô tả công trình nghiên cứu về sử dụng điện toán nhận dạng biểu lộ xúc cảm trên nét mặt trong "Mã hoá, phân tích, diễn giải và nhận dạng biểu lộ nét mặt" [Coding, Analysis, Interpretation and Recognition of Facial Expression], *IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence*, 19 (1997), 757-63.
- Những nhận xét mang tính tiên đoán của Herbert Simon về nhu cầu cho máy tính và robot một kiểu hệ thống cảm xúc nào đó có thể được tìm thấy ở bài viết, "Những kiểm soát nhận thức bằng động cơ và cảm xúc" [Motivational and Emotional Controls of Cognition], *Psychological Review*, 74 (1967), 29-39. Một số công trình chọn lọc về sự sống nhân tạo được tập hợp trong Margaret Boden (biên soạn), *Triết học về sự sống nhân tạo [The Philosophy of Artificial Life]* (Oxford: Oxford University Press, 1996). Trong số những bài viết của tác phẩm này có công trình năm

1992 của Thomas Ray, "Một cách tiếp cận đến sự tổng hợp sự sống" [An Approach to the Synthesis of Life], trong đó mô tả chương trình *Tierra*.

Lời bạt

- Tính hợp lý sinh thái và "tự nghiệm nhận thức" được bàn luận trong Gerd Gigerenzer, Peter M. Todd và ABC Research Group, *Tự nghiệm đơn giản khiến chúng ta thông minh [Simple Heuristics that Make us Smart]* (Oxford: Oxford University Press, 1999).

DẪN LUẬN VỀ CẢM XÚC

Dylan Evans

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT: (024) 39.260.031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN
Biên tập : Phan Thị Ngọc Minh
Biên tập Văn Lang : Phan Quân
Trình bày : Minh Trinh
Vẽ bìa : Gia Khang
Sửa bản in : Phan Quân

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG
06 Nguyễn Trung Trực, P. 5, Q. Bình Thạnh, TP. HCM
ĐT: (028) 38. 943.783 - 35.500.331 - Fax: (028) 35.500.332
Chi nhánh: 40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP. HCM
ĐT: (028) 38.242.157 - 38.233.022 - Fax: (028) 38.235.079
Website: vanlang.vn - Email: vhvl@vanlang.vn

In 1.000 cuốn khổ 12x20 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang
06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.
Xác nhận ĐKXB số: 578-2020/CXBIPH/179-09/HĐ.
QĐXB số: 341/QĐ - NXBHĐ, ngày 26/02/2020.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.