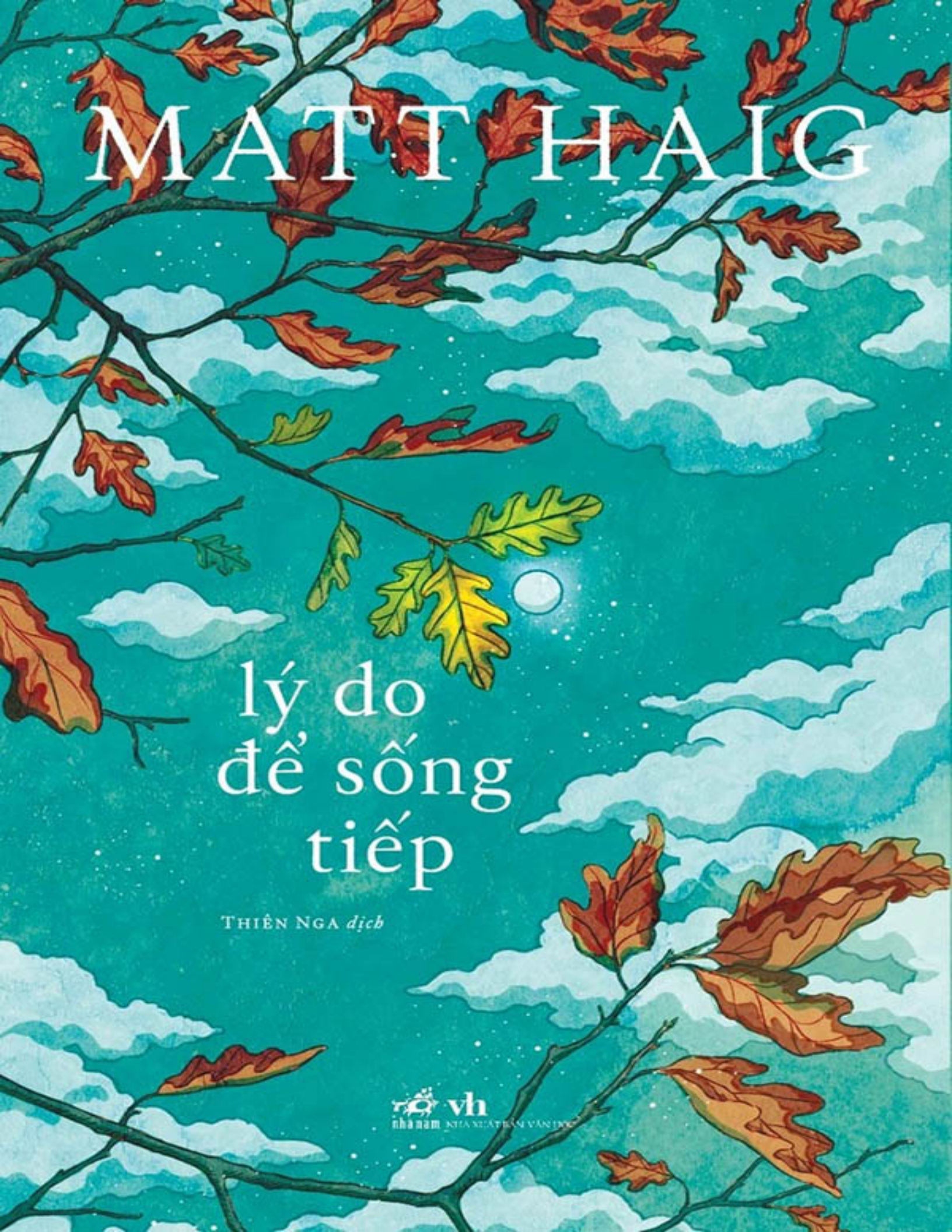




MATT HAIG

lý do để sống tiếp

THIÊN NGÀ dịch



vh

nhà xuất bản văn học

REASONS TO STAY ALIVE

© Matt Haig, 2016

Copyright licensed by Canongate Books Ltd.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa & Truyền thông Nhã Nam.

e-Book này được thực hiện trên tinh thần thiện nguyện, phi lợi nhuận và phục vụ cộng đồng người đọc chưa có điều kiện mua sách giấy.

Thông tin eBook

Tên sách: **Lý do để sống tiếp**
Nguyên tác: **Reasons to stay alive**
Tác giả: **Matt Haig**
Dịch giả: **Thiên Nga**
Phát hành: **Nhã Nam**
Xuất bản: **NXB Văn học**
ISBN: **978-604-323-802-0**
Số trang: **252 pgs**
Khổ giấy: **14 x 20.5 cm**
Giá bìa: **115.000 đ**
Ngày phát hành: **2023**

Tạo eBook: **@huyetleid0907**
Hoàn thành: **10/2024**



MATT HAIG (sinh năm 1975) là một nhà báo và tiểu thuyết gia người Anh. Các tác phẩm của ông bao gồm cả hư cấu và phi hư cấu, viết cho đối tượng từ trẻ em tới người lớn, đã bán được hơn ba triệu bản trên toàn thế giới và được dịch ra hơn bốn mươi ngôn ngữ khác nhau. Ông đã ba lần được đề cử cho giải thưởng văn học Carnegie Medal. Haig hiện sống tại Brighton (Sussex, Anh) cùng vợ, hai con và một chú chó.

Các tác phẩm của Matt Haig do Nhã Nam phát hành:

- o *Thư viện Nửa Đêm* (2021)
- o *Làm sao dừng lại thời gian* (2022)
- o *Lý do để sống tiếp* (2023)

NHÃ NAM | VĂN HỌC HIỆN ĐẠI

Cuốn hồi ký về quãng thời gian vượt qua trầm cảm của Matt Haig, tác giả *Thư viện Nửa Đêm* và *Làm sao dừng lại thời gian*.

Ở tuổi 24, trong khi chịu đựng một cơn trầm cảm nặng nề, Matt Haig đã nghĩ đến việc chấm dứt đời mình. Thế nhưng, đứng bên bờ vực thẳm, đã có những điều giữ anh lại với cuộc đời. Lý do để sống tiếp là câu chuyện chân thật về hành trình từng phút, từng ngày anh vượt qua căn bệnh, nhờ vào việc đọc, việc viết, nhờ vào tình yêu của cha mẹ cùng người bạn gái Andrea, mà nay đã trở thành vợ anh.

Cách nhìn nhận thẳng thắn vào chính nỗi đau của anh vừa truyền cảm hứng cho những ai đang gặp khó khăn hoặc lo sợ với bệnh trầm cảm, vừa soi sáng cho những người còn hoang mang về nó. Trên hết, cuốn sách còn chứa chan niềm hy vọng, vì câu nói cũ dù sáo nhưng vẫn đúng: luôn có ánh sáng cuối đường hầm. Và những điều nhỏ bé, những khoảng lặng, cùng tình yêu, luôn là những lý do để tiếp tục sống.

“Ghi chép của Haig về giai đoạn suy sụp thần kinh và hồi phục của chính mình là một trong những cuốn sách mới mẻ, sáng tỏ và thực tế nhất về trầm cảm...”

SUNDAY TIMES

“[Lý do để sống tiếp] là một hồi đáp hết sức sáng tạo, cá nhân tới một giai đoạn khủng hoảng tuyệt đối, và là một ghi chép về những điều đã kéo một người trở lại từ miệng vực.”

GUARDIAN

“Một cuốn sách chân thật, dịu dàng và đầy cảm hứng về bệnh trầm cảm.”

SUNDAY EXPRESS

MATT HAIG
Thiên Nga dịch

LÝ DO ĐỂ SỐNG TIẾP

Nhã Nam & NXB Văn Học

Dành tặng Andrea

Thật khó tin là có cuốn sách này

Mười ba năm trước tôi biết không thể có chuyện này.

Bạn thấy đó, lúc đó tôi sắp chết. Hoặc mất trí.

Không thể có chuyện tôi vẫn còn sống trên đời được. Nhiều lúc tôi không tin mình sẽ còn sống qua mười phút tới. Nên cái ý nghĩ rằng tôi sẽ đủ khỏe và đủ tự tin để viết về nó thế này đúng là quá sức tưởng tượng.

Một trong những triệu chứng chính của trầm cảm là không thấy có hy vọng. Không thấy tương lai. Đường hầm chẳng hề có ánh sáng ở cuối, trông như nó bị bít cả hai đầu rồi và ta thì đang ở trong đường hầm đó. Nên ví thử tôi thấy trước được tương lai, một tương lai sáng sủa hơn hẳn bất cứ gì tôi từng trải qua, thì lúc ấy một đầu đường hầm hẳn đã nổ tung để tôi nhìn thấy ánh sáng. Vậy nên cuốn sách này có mặt là bằng chứng cho thấy trầm cảm nói dối. Trầm cảm khiến ta nghĩ những điều sai lạc.

Nhưng chứng trầm cảm thì không hư ngụy. Nó là thứ thật nhất tôi từng kinh qua. Nó vô hình, tất nhiên là vậy rồi.

Đôi khi người khác thấy như không có gì. Bạn đi quanh với cái đầu bốc cháy nhưng không ai thấy lửa đâu cả. Vậy nên - vì trầm cảm chủ yếu không thấy được và khó hiểu - sự kỳ thị dễ dàng tồn tại. Kỳ thị đặc biệt tàn bạo đối với người bị trầm cảm, bởi kỳ thị tác động đến ý nghĩ, mà trầm cảm là bệnh của ý nghĩ.

Khi bị trầm cảm bạn cảm thấy đơn độc, thấy như không ai trải qua gần gần như cái bạn đang trải qua. Bạn sợ mình trông có vẻ điên đến độ bạn giấu mọi thứ vào bên trong, bạn cũng sợ mọi người xa lánh mình thêm đến mức bạn ngậm miệng không nói về nó, chuyện này thì đáng tiếc, vì nói về nó sẽ giúp ích. Lời lẽ - nói hay viết - là cái gắn kết ta với thế giới, nên nói với mọi người về nó và viết về những chuyện này giúp chúng ta gắn kết với nhau và với con người thật của mình.

Tôi biết, tôi biết, ta là con người. Ta là loài ưa giấu giếm. Không như các loài động vật khác, ta mặc áo quần và làm chuyện truyền giống đằng sau cửa khép. Nên

ta xấu hổ khi có chuyện bất ổn với mình. Nhưng ta sẽ bỏ được tật này, bằng cách nói về nó. Biết đâu còn bằng cách đọc và viết về nó nữa.

Tôi tin điều này. Vì phần nào chính nhờ đọc và viết mà tôi tìm thấy một kiểu cứu vớt khỏi bóng tối. Từ khi nhận ra trầm cảm nói dối về tương lai, tôi đã muốn viết một cuốn sách về trải nghiệm của mình, để tấn công trầm cảm và lo âu một cách trực diện. Vậy nên cuốn sách này nhắm tới hai điều. Làm giảm sự kỳ thị đó và - tham vọng có lẽ viển vông hơn - cố thuyết phục mọi người tin rằng đứng dưới đáy thung lũng thì không bao giờ có được cái nhìn rõ ràng nhất đâu. Tôi viết cuốn sách này vì những câu sáo cũ rích nhất vẫn là đúng nhất. Thời gian chữa lành. Thật ra có ánh sáng ở cuối đường hầm, cho dù bạn chưa nhìn thấy. Và có niềm hy vọng trong cơn bão cực. Chữ nghĩa, đôi khi thôi, có thể giải thoát cho ta.

Vài lời, trước khi chúng ta bắt đầu

Đầu óc là thứ khác biệt. Nó trở nên bất ổn theo những cách khác biệt. Đầu óc tôi trở nên bất ổn theo kiểu hơi khác với những đầu óc khác. Cái ta ném trải trùng lặp với cái người khác ném trải, nhưng nó không bao giờ là cùng một trải nghiệm. Các nhãn chung chung như “trầm cảm” (rồi “lo âu” rồi “rối loạn hoảng sợ” rồi “OCD”¹) hữu ích đấy, nhưng chỉ khi chúng ta hiểu đúng rằng không phải ai cũng có trải nghiệm như nhau về những thứ như vậy.

Trầm cảm đối với mỗi người có khác nhau. Cái đau được cảm nhận khác nhau, theo mức độ khác nhau và gây nên phản ứng khác nhau. Ngay cả là vậy, nếu sách phải sao chép chính xác trải nghiệm của ta về thế giới mới hữu ích, thì loại sách đáng đọc duy nhất là những cuốn ta tự viết lấy.

Không có cách bị trầm cảm, hay hoảng loạn, hay thấy muốn tự tử nào là đúng hay sai. Những thứ này chỉ là vậy thôi. Cũng giống như yoga, khổn khổ không phải là môn thể thao cạnh tranh. Nhưng qua nhiều năm tôi đã nhận ra là bằng cách đọc về những người đã chịu đựng, sống sót và vượt qua được nỗi tuyệt vọng, tôi thấy được an ủi. Nó cho tôi hy vọng. Tôi hy vọng cuốn sách này cũng làm được như vậy.

¹ Obsessive Compulsive Disorder: Rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

I

RƠI

“Nhưng rốt cuộc thì ta cần nhiều can đảm để sống hơn là để tự tử.”

— Albert Camus, *Cái chết hạnh phúc*

Ngày tôi chết

Tôi còn nhớ ngày cái tôi của xưa cũ chết.

Nó khởi phát bằng một ý nghĩ. Có gì đó đang bất ổn. Đó là khởi đầu. Trước khi tôi nhận ra nó là gì. Thế rồi, độ một giây sau, trong đầu tôi có cảm giác khác lạ. Một hoạt động sinh học nào đó phía sau sọ, không xa bên trên gáy. Tiểu não. Một cái thập thành hay đập dờn dữ dội, như có con bướm mắc kẹt bên trong, cộng thêm một cảm giác râm ran. Lúc đó tôi chưa biết các tác động kỳ lạ mà trầm cảm và lo âu tạo ra cho cơ thể. Tôi chỉ nghĩ mình chết đến nơi. Rồi tim tôi bắt đầu suy. Rồi đến tôi bắt đầu suy. Tôi chìm thật nhanh, rơi vào một thực tại mới bức bí và ngọt ngào. Và phải hơn một năm sau tôi mới cảm thấy lại được, dù chỉ phân nửa, bình thường.

Cho đến phút đó tôi chưa có hiểu biết hay nhận thức đúng về bệnh trầm cảm, trừ chuyện tôi biết mẹ tôi từng bị một thời gian sau khi sinh tôi và bà cố nội tôi đã tự tử. Nên tôi chắc là có tiền sử bệnh trong gia đình, nhưng đó không phải tiền sử tôi nghĩ đến nhiều.

Mà thôi, lúc đó tôi hai mươi bốn tuổi. Tôi đang ở Tây Ban Nha - tại một trong những chốn yên tĩnh và đẹp hơn hẳn những nơi khác trên đảo Ibiza. Lúc đó là tháng Chín. Nửa tháng nữa tôi sẽ phải về lại London, về với thực tại. Sau sáu năm đời sinh viên và làm việc part-time mùa hè. Tôi đã lần khất làm người trưởng thành lâu hết mức, nên nó lù lù như đám mây. Đám mây mà giờ đây rã ra và trút mưa xuống tôi.

Đầu óc có cái hết sức kỳ quặc là những thứ mãnh liệt nhất diễn ra trong đầu bạn nhưng không ai khác nhìn thấy. Thiên hạ nhún vai. Đồng tử bạn giãn ra. Bạn nói nghe rời rạc. Da bạn sáng loáng mồ hôi. Và ai thấy tôi trong căn biệt thự đó không làm sao biết tôi đang cảm thấy gì, không làm sao họ hiểu đúng được địa ngục kỳ lạ tôi đang sống, hay tại làm sao cái chết có vẻ là ý tưởng hay ho lạ thường như vậy.

Tôi nằm trên giường suốt ba ngày. Nhưng tôi không ngủ. Andrea, bạn gái tôi, cứ chốc chốc lại mang nước hay trái cây vào nhưng tôi hầu như không động đến.

Cửa sổ mở đón khí trong lành, nhưng căn phòng im lìm và nóng bức. Tôi còn nhớ đã kinh ngạc vì mình vẫn còn sống. Tôi biết nghe có vẻ cường điệu, nhưng trầm cảm và hoảng loạn chỉ cho ta những ý nghĩ cường điệu để chơi. Nhưng thế nào thì cũng không khuây vơi. Tôi muốn mình chết. Không. Nói vậy cũng không đúng lắm. Tôi không muốn mình chết, tôi chỉ không muốn mình sống. Cái chết là thứ làm tôi sợ. Mà cái chết chỉ xảy đến với người đang sống. Người chưa từng sống thì nhiều hơn vô vàn. Tôi muốn là một trong những người đó. Cái ước muốn cổ điển lâu đời đó. Chưa bao giờ sinh ra. Là một trong ba trăm triệu tinh trùng không thành công.

(Được bình thường là một món quà! Chúng ta đều đang đi trên những sợi dây căng không nhìn thấy mà quả thật không biết lúc nào ta có thể trượt chân và đối mặt mọi nỗi kinh hoàng của kiếp người chỉ nằm im ngủ trong đầu óc ta.)

Trong căn phòng đó không có gì nhiều. Một cái giường với tấm chăn lông trắng không hoa văn, tường trắng. Chắc là có bức tranh treo trên tường, nhưng tôi không nghĩ vậy. Nhất định tôi không nhớ là có. Bên cạnh giường có một cuốn sách. Tôi có cầm nó lên rồi bỏ xuống lại. Tôi không chú tâm được lấy một giây. Không làm sao tôi diễn tả được đầy đủ trải nghiệm này thành lời, vì nó nằm ngoài lời lẽ. Thật vậy, tôi không biết nói sao cho đúng. Lời lẽ sao có vẻ vụn vặt bên nỗi đau này.

Tôi nhớ mình lo cho em gái Phoebe. Con bé đang ở Úc. Tôi lo là nó, người gần tôi nhất về mặt di truyền, cũng cảm thấy giống như vậy. Tôi muốn nói chuyện với nó nhưng tôi biết mình không thể. Ngày còn nhỏ, ở Nottinghamshire, anh em tôi bày ra một hệ thống giao tiếp lúc đi ngủ là gõ lên vách giữa hai phòng. Lúc này tôi gõ gõ lên nệm, hình dung con bé nghe được tôi qua cả địa cầu.

Cọc. Cọc. Cọc.

Trong đầu tôi không có sẵn những thuật ngữ như “trầm cảm” hay “rối loạn hoảng sợ”. Theo kiểu ngây ngô buồn cười, tôi lại không thật sự nghĩ cái mình đang trải qua là thứ người khác cũng cảm thấy rồi. Vì nó rất xa lạ với tôi nên tôi nghĩ nó cũng phải xa lạ với con người.

“Andrea ơi, anh thấy sợ.”

“Không sao đâu. Sẽ ổn thôi. Sẽ ổn thôi mà.”

“Anh đang bị gì vậy?”

“Em không biết. Nhưng sẽ không sao đâu.”

“Anh không hiểu sao lại có chuyện này.”

Đến ngày thứ ba, tôi ra khỏi phòng và rời biệt thự, tôi đi ra ngoài để tự tử.

Tại sao khó hiểu trầm cảm

Nó vô hình.

Nó không phải là “cảm thấy buồn buồn”.

Nó là từ sai. Từ trầm cảm làm tôi nghĩ đến cái lớp xe xẹp lép, thứ gì đó bị thủng và không nhúc nhích. Có lẽ trầm cảm trừ đi lo âu thì giống như vậy, nhưng trầm cảm pha thêm kinh hoàng thì không phải thứ gì dẹp lép hay đứng yên. (Nhà thơ Melissa Broder từng viết trên Twitter: “thằng ngu nào lại gọi nó là ‘trầm cảm’ mà không phải ‘có lũ dơi sống trong ngực tôi và chúng chiếm rất nhiều chỗ, T.B. Tôi thấy một cái bóng?’”) Lúc bị nặng nhất bạn sẽ thấy mình tuyệt vọng ước có tai ách nào khác, nỗi đau thể xác nào khác, vì đầu óc thì vô tận, nên những màn hành hạ của nó - khi xảy ra - cũng vô tận như vậy.

Bạn có thể vừa đang bị trầm cảm vừa vui vẻ, cũng giống như bạn có thể là người nghiện rượu tỉnh táo.

Không phải lúc nào nó cũng phải có một nguyên cơ rõ rệt.

Nó tác động đến mọi người - nhà triệu phú, người có tóc đẹp, người có hôn nhân hạnh phúc, người vừa được thăng chức, người biết nhảy tap dance và làm ảo thuật bài và gảy đàn guitar, người có lỗ chân lông khít, người toát vẻ hạnh phúc trong các cập nhật trạng thái trên mạng xã hội - những người mà, nhìn bề ngoài, có vẻ như không có lý do gì để khổ sở.

Nó bí ẩn ngay cả đối với người đang bị trầm cảm.

Một khung cảnh đẹp

Mặt trời chói chang. Không khí có mùi thông và biển. Biển ở đó, chỉ ngay dưới vách đá. Mép vách đá thì cách đó chỉ vài bước chân. Tôi chắc là không quá hai mươi. Tôi chỉ có một kế hoạch là bước hai mươi một bước về phía đó.

“Mình muốn chết.”

Gần dưới chân tôi có một con thần lằn. Một con thần lằn thật. Tôi thấy muốn phán xét. Thần lằn được cái là chúng không tự tử. Thần lằn là bọn sinh tồn. Ta ngắt đuôi chúng thì chúng mọc lại đuôi khác. Chúng không phải dám ủ rũ. Chúng không bị trầm cảm. Chúng cứ sống tiếp, dù môi trường khắc nghiệt và khó sống thế nào đi nữa. Hơn bất cứ gì, tôi muốn được là con thần lằn đó.

Ngôi biệt thự nằm sau lưng tôi. Chỗ đẹp nhất tôi từng ở. Trước mặt, khung cảnh lộng lẫy nhất tôi từng thấy. Một Địa Trung Hải lấp lánh, trông như tấm khăn trải bàn màu ngọc lam lấp lánh kim cương, viền một đường bờ biển ấn tượng đầy những vách núi đá vôi và các bãi biển nhỏ cấm khách, gần như trắng phau. Nó khớp với định nghĩa về đẹp của hầu hết mọi người. Nhưng khung cảnh đẹp nhất đời cũng không ngăn được tôi muốn tự tử.

Chừng hơn một năm trước tôi đã đọc rất nhiều Michel Foucault cho khóa học thạc sĩ. Rất nhiều *Điên loạn và văn minh*. Tư tưởng của cuốn sách là ta nên xem điên là điên. Một xã hội sợ sệt, hà khắc sẽ gán nhãn bất cứ ai khác biệt là bệnh. Nhưng đây là bệnh. Đây không phải là có ý nghĩ điên khùng. Đây không phải là hơi khùng khùng. Đây không phải là đọc Borges hay nghe Captain Beefheart hay hút ống tẩu hay ảo giác thấy một thanh kẹo Mars khổng lồ. Đây là đau. Tôi đang bình thường thế rồi bỗng đau, giờ tôi không được bình thường. Tôi không khỏe. Vậy là tôi bệnh. Đó là lỗi của xã hội hay khoa học cũng chẳng quan trọng gì. Tôi không chịu nổi nếu cảm thấy thế này thêm một giây nào nữa. Tôi phải kết liễu mình.

Tôi còn sắp làm vậy nữa. Trong khi bạn gái tôi đang ở trong biệt thự, không hay biết, tưởng tôi chỉ cần chút không khí.

Tôi bước, đếm bước, rồi lẫn lộn, đầu óc rối bời.

“Đừng co vùi,” tôi tự nhủ. Hay tôi nghĩ mình đã tự nhủ vậy. “Đừng chết nhất.”

Tôi tới được bên mép vách đá. Chỉ bước thêm một bước nữa là tôi có thể dừng cảm thấy thế này. Chuyện đó dễ dàng đến mức lạ đời - một bước duy nhất - so với cái đau nếu còn sống.

Bạn nghe này. Nếu có bao giờ bạn nghĩ một người mắc chứng trầm cảm muốn cảm thấy hạnh phúc, bạn sai rồi. Họ cóc cần biết cái xa xỉ hạnh phúc. Họ chỉ muốn không cảm thấy đau. Muốn chạy trốn một đầu óc đang bốc cháy mà bên trong nó, các ý nghĩ giằng giật và bốc khói như đồ đặc cũ chìm trong trận hỏa hoạn. Muốn được bình thường. Hoặc, vì bình thường là không thể, muốn được trống rỗng. Và chỉ có một cách để tôi được trống rỗng là dừng sống. Một trừ một bằng không.

Nhưng trên thực tế thì chuyện đó không dễ. Trầm cảm có cái kỳ, là ngay cả khi bạn có nhiều ý nghĩ tự tử hơn, thì nỗi sợ chết vẫn cứ còn đó. Có khác chẳng thì cái đau vì sống tăng nhanh. Nên khi bạn nghe có ai tự tử thì quan trọng là phải biết đối với họ, cái chết không đỡ đáng sợ đi chút nào. Đó không phải một “lựa chọn” trong nghĩa đạo đức. Nói đạo lý về nó là hiểu lầm.

Tôi đứng đó một lúc. Thu hết can đảm để chết, rồi thu hết can đảm để sống. Sống. Không sống. Ngay đó, cái chết thật gần. Thêm một xíu hoảng sợ nữa thôi thì cán cân sẽ chúc xuống. Có thể có một thế giới mà tôi dần thêm một bước đó, nhưng nó không phải thế giới này.

Tôi có cha có mẹ, có một đứa em gái và một người bạn gái. Vậy là ngay đó có bốn người yêu thương tôi. Phút đó tôi điên cuồng ước là mình không có ai cả. Không một ai. Tình yêu đang mắc chân tôi lại. Vậy nhưng họ không biết cảm giác ấy là như thế nào, đầu tôi đang ra sao. Biết đâu nếu ở trong đầu tôi mười phút thì họ sẽ phản ứng kiểu, “Ồ, được rồi, thật ra thì đúng đấy. Con nhảy đi thôi. Con làm sao chịu đau đớn đến như vậy được. Cứ chạy tới nhắm mắt lại rồi nhảy đi. Ý ba mẹ là, nếu con đang bốc cháy thì ba mẹ còn trùm chăn lên con, nhưng lửa này đây lại vô hình. Ba mẹ không làm gì được. Nên thôi cứ nhảy đi. Hay đưa ba mẹ khẩu súng để ba mẹ bắn con. Cái chết êm ái.”

Nhưng nó không diễn ra như vậy. Nếu bạn bị trầm cảm thì cơn đau của bạn vô hình.

Còn nữa, thú thật là tôi sợ. Lỡ tôi không chết thì sao? Lỡ tôi chỉ bị liệt, rồi tôi mắc kẹt, bất động, trong tình trạng đó luôn thì sao?

Tôi nghĩ, nếu ta lắng nghe kỹ thì đời sống luôn đem lại lý do để không chết. Những lý do đó có thể bắt nguồn từ quá khứ - có thể là những người nuôi nấng ta, hay bạn bè hay người yêu; hoặc từ tương lai - những khả năng mà ta sẽ từ bỏ.

Vậy là tôi vẫn sống tiếp. Tôi về lại biệt thự và cuối cùng nôn thốc vì căng thẳng từ toàn bộ chuyện đó.

Cuộc chuyện trò xuyên thời gian

- phần một

TÔI LÚC ẤY: Tôi muốn chết.

TÔI BÂY GIỜ: Thôi nào, anh sẽ không chết đâu.

TÔI LÚC ẤY: Thế thì kinh khủng quá.

TÔI BÂY GIỜ: Không đâu. Tuyệt vời mà. Cứ tin tôi.

TÔI LÚC ẤY: Tôi không chịu nổi cơn đau này.

TÔI BÂY GIỜ: Tôi biết. Nhưng anh sẽ phải chịu thôi. Và sẽ đáng đó.

TÔI LÚC ẤY: Sao vậy? Trong tương lai mọi sự sẽ hoàn hảo sao?

TÔI BÂY GIỜ: Không. Đương nhiên là không. Đời sống chẳng bao giờ hoàn hảo cả. Thỉnh thoảng tôi vẫn còn bị trầm cảm. Nhưng giờ tôi đã khá hơn rồi. Cơn đau không còn nặng nề như vậy nữa. Tôi đã biết ra mình là ai. Tôi thấy hạnh phúc. Ngay lúc này, tôi thấy hạnh phúc. Bao sẽ tan. Cứ tin tôi.

TÔI LÚC ẤY: Tôi không tin anh được.

TÔI BÂY GIỜ: Sao vậy?

TÔI LÚC ẤY: Anh là từ tương lai, tôi thì không có tương lai.

TÔI BÂY GIỜ: Tôi vừa nói anh...

Những viên thuốc

Nhiều ngày rồi tôi không ăn uống tử tế. Tôi không thấy đói vì còn đủ thứ điên khùng khác đang xảy ra với cơ thể và đầu óc tôi. Andrea nói là tôi cần phải ăn. Cô ấy đi lại tủ lạnh lấy ra một hộp xúp gazpacho Don Simon (ở Tây Ban Nha họ bán như hộp nước ép hoa quả).

“Uống cái này đi,” cô ấy nói, vặn mở nắp đưa tôi.

Tôi uống một ngụm. Lúc nếm nó thì tôi cũng nhận ra mình đói nên tôi uống thêm. Chắc tôi uống cũng cả nửa hộp rồi thì phải đi ra ngoài nôn hết ra. Đành là uống gazpacho Don Simon xong rồi nôn thì không phải dấu hiệu chắc ăn nhất đời là ta bị bệnh, nhưng Andrea không chịu đánh liều.

“Ôi Chúa ơi,” cô ấy nói. “Mình đi thôi.”

“Đi đâu?” tôi hỏi.

“Đến trung tâm y tế.”

“Họ sẽ bắt anh uống thuốc,” tôi đáp. “Anh không uống thuốc được đâu.”

“Matt à. Anh cần uống thuốc. Anh đã quá cái ngưỡng được chọn không uống thuốc rồi. Mình sẽ đi, được chưa?”

Tôi thêm dấu hỏi ở đó, nhưng tôi không thật sự nhớ đó là câu hỏi. Tôi không nhớ mình trả lời ra sao, nhưng tôi nhớ là bọn tôi đến trung tâm y tế. Và tôi được phát thuốc.

Bác sĩ kiểm tra kỹ hai bàn tay tôi. Tay tôi run rẩy. “Vậy cơn hoảng loạn đã kéo dài bao lâu?”

“Thật ra thì nó chưa dừng. Tim em vẫn còn đập quá nhanh. Em cảm thấy không bình thường.” “Không bình thường” còn lâu mới đủ diễn tả chuyện đó. Nhưng tôi không nghĩ mình có nói thêm như vậy. Nói thôi cũng đã là một nỗ lực kinh khủng.

“Adrenaline mà. Có vậy thôi. Em thở thế nào. Em có thở quá nhanh không?”

“Không. Chỉ có tim em thôi. Ý em là hơi thở của em có vẻ... không bình thường... nhưng mà cái gì cũng có vẻ không bình thường cả.”

Ông nghe tim tôi. Ông nghe bằng tay. Ấn hai ngón tay lên ngực tôi. Ông ngừng cười.

“Em đang dùng ma túy phải không?”

“Không!”

“Em đã từng dùng chưa?”

“Trong đời em đã từng dùng. Nhưng tuần này thì không. Nhưng em uống nhiều.”

“Vale, vale, vale,”¹ ông nói. “Em cần thuốc an thần Diazepam. Tôi đã. Mức tối đa tôi có thể phát cho em.” Với một bác sĩ ở một đất nước mà ta có thể mua Diazepam thoải mái không cần toa, như thể thuốc giảm đau hạ sốt Paracetamol hay Ibuprofen, nói vậy thì cũng khá là có ý nghĩa. “Thứ này sẽ chữa được cho em. Tôi hứa.”

Tôi nằm đó, hình dung các viên thuốc đang có tác dụng. Cơ hoành loạn diệu lại còn mức lo âu trong chốc lát. Nhưng thật ra cảm giác khuây khỏa tạm thời đó kéo theo nhiều hoảng loạn hơn nữa. Và cái này thì đúng là cơn lũ. Tôi cảm thấy mọi thứ bị kéo đi, như Brody trong phim *Hàm cá mập* ngồi trên bãi biển và nghĩ mình thấy cá mập. Tôi nằm đó trên sofa nhưng cảm thấy đúng nghĩa đen là bị kéo đi. Như thể có gì đang đưa tôi đi xa thực tại hơn nữa.

¹ Tiếng Tây Ban Nha: Được rồi.

Sát thủ

Ngày nay, ở nhiều nơi kể cả Anh và Mỹ, tự tử là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu, chiếm hơn một trong một trăm ca tử vong. Theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới, nó giết nhiều người hơn ung thư dạ dày, xơ gan, ung thư ruột kết, ung thư vú hay Alzheimer. Vì những người tự tử thường là người mắc chứng trầm cảm, nên trầm cảm là một trong những bệnh hiểm ác nhất trên hành tinh. Nó giết nhiều người hơn hầu hết các hình thức bạo lực khác cộng lại: chiến tranh, khủng bố, bạo hành gia đình, hành hung, tội ác liên quan đến súng ống.

Còn sướng hơn, trầm cảm là căn bệnh nặng nề đến mức người ta tự tử vì nó theo cách họ không tự tử vì bệnh tật nào khác. Vậy nhưng mọi người vẫn không nghĩ thật ra trầm cảm iinặng nề đến vậy.iii Nếu nghĩ được thế thì họ đã không nói những điều họ vẫn nói.

*Những điều người ta nói với người
bị trầm cảm mà không nói trong các
tình huống hiểm nghèo khác*

“Thôi nào, tôi biết anh bị bệnh lao, nhưng nó có thể tệ hơn nữa kìa. Ít ra cũng chưa ai chết.”

“Sao chị cho là mình bị ung thư dạ dày?”

“Phải, tôi biết, ung thư ruột kết thì thật khổ, nhưng cứ thử sống cùng người bị bệnh đó đi. Khốn thật. Đúng là ác mộng.”

“Ô, bà nói mình bị Alzheimer sao? À, tưởng gì, cái đó tôi bị hoài.”

“À, viêm màng não. Thôi nào, tinh thần quyết định vật chất mà.”

“Ừ, ừ, chân cháu đang bốc cháy iithật đấyiii, nhưng cứ nói hoài về nó có ích được gì đâu, phải không?”

“Ừ. Phải. Phải. Có lẽ dù của cậu không bung. Nhưng can đảm lên nào.”

Giả dược vô hiệu

Thuốc men không có tác dụng với tôi. Tôi nghĩ lỗi ở tôi phần nào.

Trong Khoa học sai lầm, Ben Goldacre chỉ ra rằng: “Bạn là thứ phản ứng lại giả dược. Cơ thể bạn chơi khăm đầu óc. Bạn không thể tin tưởng mình được.” Điều này đúng và chắc hẳn nó có thể diễn ra theo cả hai cách. Trong giai đoạn tồi tệ nhất đó, khi trầm cảm cộng tồn với rối loạn hoảng sợ cả 24/7, tôi sợ mọi thứ. Nói đúng nghĩa đen là tôi sợ cả cái bóng của mình. Nếu nhìn một vật nào đó đủ lâu - giày, gối tựa, đám mây - tôi sẽ thấy một thứ tà ác nào đó bên trong nó, một tà lực mà, nếu vào một thế kỷ mê tín hơn trước đây thì ắt tôi đã cho là quỷ. Nhưng thứ tôi sợ nhất là thuốc hay bất cứ gì (rượu, thiếu ngủ, tin bất ngờ, ngay cả xoa bóp) làm thay đổi trạng thái tinh thần.

Về sau, trong những cơn lo âu nhẹ hơn, tôi thường thấy mình uống rượu quá nhiều. Cái thứ đê mê ám áp dịu dàng cho kiếp sống đó làm khuây khỏa đến mức rất cuộc ta quên mất tình trạng vằng vắt sẽ đến sau đó. Sau những cuộc gặp quan trọng, tôi lại thấy mình ngồi một mình trong quán rượu, uống tì tì cả chiều và suýt lỡ chuyến tàu cuối về nhà. Nhưng từ năm 1999 cho tới khi tôi trở lại mức độ bất ổn tương đối bình thường này là một khoảng thời gian dài nhiều năm tháng nữa.

Thật trái khoáy là giai đoạn tôi cần đầu óc mình đỡ hơn nhất lại là lúc tôi không muốn tích cực can thiệp vào đầu óc mình. Không phải tôi không muốn khỏe lại, mà do tôi không thật lòng tin mình có thể khỏe lại được, hay tôi tin rằng việc khỏe lại còn khó xảy ra hơn so với việc tệ hơn. Mà tệ đi nữa thì thật khiếp đảm.

Nên tôi nghĩ một phần vấn đề là tác dụng ngược của hiệu ứng giả dược. Tôi vừa nuốt Diazepam vào là tức thì hoảng loạn và tôi vừa cảm thấy thuốc có tác dụng thì nỗi hoảng loạn tăng thêm. Cho dù đó là tác dụng tốt.

Nhiều tháng sau, khi tôi bắt đầu dùng thuốc chống trầm cảm từ cây ban âu thì cũng xảy ra chuyện tương tự. Nó thậm chí cũng xảy ra ở cùng mức độ khi uống thuốc giảm đau hạ sốt Ibuprofen. Vậy thì rõ ràng lỗi không hoàn toàn là ở Diazepam. Mà Diazepam thì còn lâu mới là thuốc mạnh nhất có trên thị trường. Vậy nhưng cảm giác và mức độ mất kết nối tôi cảm thấy khi dùng Diazepam là cái

mà người khác cũng nói họ cảm thấy, vì vậy mà tôi nghĩ loại thuốc an thần đó (đối với tôi) ít nhất cũng là một phần vấn đề.

Cảm nhận mưa mà không cần dù

Thuốc men là một khái niệm cực kỳ quyến rũ. Không chỉ đối với người bị trầm cảm, hay người điều hành một công ty dược phẩm, mà còn đối với xã hội nói chung. Nó nhấn mạnh cái ý cả trăm ngàn quảng cáo truyền hình chúng ta xem nện vào đầu chúng ta, đó là dùng thứ này thứ kia thì có thể chữa được mọi thứ. Nó khuyến khích một cách tiếp cận “cứ im miệng mà uống thuốc đi” và tạo một sự phân chia “chúng ta” và “họ”, ở đó mọi người có thể thư giãn và cảm thấy rằng “điên loạn” - mượn chữ ưa thích của Michel Foucault - đang được an toàn triệt hạ trong một xã hội đòi hỏi chúng ta bình thường thậm chí kể cả khi nó làm chúng ta điên loạn.

Những thuốc trị trầm cảm và trị lo âu vẫn làm tôi thấy sợ. Đã vậy lại còn mấy cái tên - Fluoxetine, Venlafaxine, Propranolol, Zopiclone - nghe như nhân vật phản diện trong phim khoa học viễn tưởng vậy.

Thuốc duy nhất tôi từng uống có vẻ làm tôi thấy đỡ một chút là thuốc ngủ. Tôi chỉ có một hộp vì chúng tôi mua ở Tây Ban Nha, ở đó các dược sĩ mặc áo choàng trắng làm ta thấy an tâm và họ nói năng như bác sĩ. Tôi nghĩ chắc tên thuốc là Dormidina. Nó không giúp tôi ngủ nhưng nó giúp tôi thức mà không cảm thấy quá hãi hùng. Hay làm tôi cách xa nỗi hãi hùng đó. Nhưng tôi cũng biết rằng thuốc đó rất dễ gây nghiện và nỗi sợ không uống có thể nhanh chóng lấn át nỗi sợ uống.

Mấy viên thuốc ngủ cho phép tôi hoạt động đủ để về nhà. Tôi còn nhớ ngày cuối chúng tôi ở Tây Ban Nha. Lúc đó tôi đang ngồi bên bàn, không nói gì trong khi Andrea giải thích với Andy và Dawn, chúng tôi đang làm việc cho họ và trên danh nghĩa thì đang sống chung với họ (biệt thự đó của họ, nhưng họ hiếm khi ở đó) là chúng tôi sẽ về nhà.

Andy với Dawn là người tốt. Tôi thích họ. Họ lớn hơn tôi với Andrea vài tuổi, nhưng ở bên họ luôn thoải mái. Họ điều hành chương trình tiệc lớn nhất ở Ibiza, Manumission; vài năm trước nó khởi sự là một đêm vui chơi nhỏ ở khu đồng tính tại Manchester, rồi thành một kiểu Studio 54 ở Địa Trung Hải. Đến 1999 thì nó là chốn tâm của văn hóa hộp đêm, thời nam châm đối với những người như Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, ban nhạc Happy Mondays,

Fatboy Slim và hàng ngàn dân đi hộp đêm châu Âu. Nó từng có vẻ như thiên đường, nhưng giờ ý nghĩ về bao nhiêu nhạc và dân tiệc tùng đó dường như cơn ác mộng.

Nhưng Andy với Dawn không muốn Andrea đi.

“Sao em không ở lại đây? Matt sẽ không sao đâu. Cậu ấy trông ổn mà.”

“Anh ấy không ổn,” Andrea trả lời họ. “Anh ấy bệnh.”

Ít ra theo chuẩn Ibiza thì tôi không phải dân nghiện ma túy. Tôi nghiện rượu. Một tay mãi mãi không chịu thoát đời sinh viên tôn thờ Bukowski¹ ngồi dưới nắng trên đảo vừa bán vé ở phòng vé ngoài trời vừa đọc các tiểu thuyết bán ở sân bay (trong thời gian làm việc bán vé kiếm thêm tiền, tôi kết bạn với một ảo thuật gia tên Carl, anh ta đưa tôi mấy cuốn tiểu thuyết của John Grisham đổi lấy Margaret Atwood và Nietzsche) và nốc rượu. Dù vậy đi nữa, tôi điên cuồng mong ước là trong đời mình chưa từng uống gì mạnh hơn cà phê. Nhất định là tôi ước gì mình đã không uống nhiều chai Viña Sol và ly vodka pha chanh như vậy trong tháng vừa qua, hay ước gì mình đã ăn vài ba bữa ăn sáng tử tế, hay ngủ nhiều hơn một chút.

“Cậu ấy có vẻ bệnh gì đâu nào.” Mặt Dawn vẫn còn dính kim tuyến từ cái chồn nào đó chị đã ở đêm qua. Cái đồng kim tuyến đó làm tôi xôn xao.

“Em rất tiếc,” tôi nói yếu ớt, ước gì mình có chứng bệnh dễ thấy hơn.

Cảm giác có lỗi như búa nện như tôi.

Tôi uống thêm viên thuốc ngủ và liều Diazepam chiều rồi chúng tôi ra sân bay. Tiệc tan.

Khi dùng Diazepam hay thuốc ngủ, tôi chưa bao giờ cảm thấy được “chữa” chút nào. Tôi vẫn như cũ. Tôi nghĩ bất quá thuốc chỉ tạo một khoảng cách. Thuốc ngủ buộc đầu óc tôi chậm lại một chút, nhưng tôi biết thật ra không có gì thay đổi. Cũng như, nhiều năm sau, khi uống rượu lại, tôi thường đối phó với chứng lo âu thể nhẹ bằng cách uống cho say, dù biết rằng nó vẫn sẽ ở đó chờ tôi cùng với cơn váng vất.

Tôi miễn cưỡng thú thật là mình bài bác mọi thứ thuốc, vì tôi biết với một số người thì vài loại thuốc cũng có tác dụng. Trong một số trường hợp chúng có vẻ làm tê liệt cái đau đủ để quá trình giúp phục hồi thật sự xảy ra. Trong những trường hợp khác, chúng đem lại một giải pháp phần nào dài hạn. Nhiều người không thể

¹ Nhà thơ, nhà văn người Mỹ gốc Đức, “một tác giả bi quan”, “nhà thơ vinh danh khu ổ chuột”.

thiếu chúng. Trong trường hợp tôi, sau những cơn hoảng loạn mất phương hướng do uống Diazepam thì tôi sợ uống thuốc đến mức tôi chưa từng thật sự uống gì để trực tiếp trị trầm cảm (hoảng loạn và lo âu thì trái lại).

Riêng tôi, tôi mừng là tôi đã phần lớn cải thiện được tình trạng của mình mà không nhờ thuốc men và cảm thấy rằng phải nếm trải cái đau không có “thuốc tê” nghĩa là tôi đã phải biết cơn đau của mình rất rõ và đâm nhay với những xé dịch lên xuống khó thấy trong tâm trí mình. Dù tôi cũng thắc mắc, nếu tôi có can đảm chống lại những cơn hoảng loạn sợ thuốc đó, nó có làm cái đau bớt đi không. Đó là cái đau liên miên, không dứt đến độ giờ chỉ nghĩ tới nó cũng ảnh hưởng đến hô hấp của tôi và tim tôi có thể suy. Tôi nghĩ đến chuyện ngồi trên ghế cạnh tài xế, bị nổi kinh hoàng nặng trĩu nhấn chìm. Tôi phải ngồi nhồm lên trên ghế, đầu chạm mui xe, cơ thể tôi cố trèo ra khỏi chính nó, da sờn gai ốc, đầu óc vù vù nhanh còn hơn khung cảnh tối đen bên ngoài. Không phải nếm trải kinh hoàng kiểu như vậy thì tốt biết mấy, nên nếu một viên thuốc giúp được gì thì tôi đã uống. Nếu tôi có thứ gì làm giảm cơn thống khổ (và thật sự đúng là chữ đó) trong đầu thì có lẽ đã dễ hồi phục hơn. Nhưng vì không uống, tôi đâm rất nhay với bản thân. Điều này giúp tôi biết chính xác cái gì làm tôi thấy đỡ hơn (tập thể dục, ánh nắng, giấc ngủ, trò chuyện sôi nổi, v.v...) và sự tỉnh táo này, sự tỉnh táo mà từ kinh nghiệm của chính mình và người khác tôi biết là có thể mất đi vì dùng thuốc, cuối cùng đã giúp tôi dựng lại mình từ số 0. Nếu tôi bị đờ đẫn đi hay cảm thấy sự khác biệt mà thuốc men làm ta cảm thấy, tình hình ắt đã gay go hơn.

Giáo sư Jonathan Rottenberg, một nhà tâm lý học tiến hóa và tác giả cuốn *Vực sâu*, năm 2014 đã viết những lời có tác dụng an ủi kỳ lạ:

Chúng ta sẽ kiềm chế được trầm cảm tốt hơn bằng cách nào? Đừng chờ đợi thuốc thần. Một bài học rút ra được từ điều trị đau kinh niên, đó là ta khó mà không đếm xỉa đến những phản ứng đã gài sẵn trong thể xác và tinh thần. Thay vì vậy, chúng ta phải đi theo sự dẫn dắt của cơ cấu tổ chức tâm trạng, để ý đến các nguồn cơn khiến biết bao người rơi vào tâm trạng chán nản - chẳng hạn những công việc thường ngày đề cao quá nhiều làm lụng và quá ít ngủ nghỉ. Chúng ta cần hiểu biết rộng hơn về tâm trạng và nhận ra các công cụ có thể cắt ngang trạng thái chán nản trước khi nó kéo dài hơn và nghiêm trọng hơn. Các công cụ này bao gồm thay đổi cách ta suy nghĩ, các sự kiện quanh ta, các mối quan hệ và tình trạng trong cơ thể ta (bằng thể dục, thuốc men hay chế độ ăn).

Đời sống

Bảy tháng trước lần uống viên Diazepam đầu tiên, tôi đến văn phòng cơ quan tuyển dụng ở trung tâm London.

“Vậy em muốn làm gì với đời mình?” nhân viên tuyển dụng hỏi. Chị ta có gương mặt dài nghiêm trang, như tượng trên đảo Phục Sinh.

“Em không biết.”

“Em nghĩ mình làm nhân viên bán hàng được không?”

“Có lẽ,” tôi nói dối. Tôi hơi vụng văt. (Chúng tôi sống kế bên một quán rượu. Tầm lít rưỡi bia lager và một hai ly cocktail Black Russian là lệ hằng đêm của tôi.) Tôi chẳng mấy biết mình muốn làm gì với đời nhưng tôi khá chắc nó không bao gồm làm nhân viên bán hàng.

“Nói thật thì lý lịch của em đưa ra một hình ảnh mờ mịt. Nhưng giờ là tháng Tư. Không phải mùa tốt nghiệp. Nên chúng tôi sẽ tìm được cho em việc gì đó.”

Chị ta nói đúng. Sau một loạt phỏng vấn tai họa, tôi nhận được việc bán không gian quảng cáo cho tờ chuyên ngành báo chí Press Gazette ở Croydon. Tôi được một người Úc tên Iain giám sát, anh ta giải thích cho tôi những nguyên tắc bán hàng cơ bản.

“Em nghe về Aida chưa?” anh ta hỏi.

“Vở opera?”

“Sao? Không phải. AIDA. Attention (Chú ý). Interest (Hứng thú). Desire (Mong muốn). Action (Hành động). Bốn giai đoạn của một cuộc gọi điện bán hàng. Em làm họ chú ý, rồi hứng thú, rồi muốn làm gì đó, sau đấy thì họ quyết định hành động.”

“Dạ.”

Rồi khi không, anh ta nói. “Tôi có dương vật khổng lồ.”

“Hả?”

“Thấy chưa? Tôi làm em chú ý rồi.”

“Vậy là em phải nói về dương vật của mình.”

“Không phải. Đó là ví dụ.”

“Hiểu rồi,” tôi nói, nhìn ra cửa sổ về bầu trời Croydon xám ảm đạm.

Tôi không hòa hợp lắm với Iain. Đúng là anh ta có mời tôi “vào hội với mấy anh chàng” lúc ăn trưa, làm một vại bia và chơi bi-da. Họ chỉ toàn đùa tục rồi nói về bóng đá và nói xấu bạn gái. Tôi ghét chuyện đó. Từ mười ba tuổi đến giờ tôi chưa từng cảm thấy lạc lõng như vậy. Dự tính của tôi và của Andrea là sắp xếp đời mình để mùa hè đó không phải quay lại Ibiza. Nhưng một lần nghỉ ăn trưa tôi cảm thấy trong lòng ảm đạm vô cùng, như thể vừa có đám mây bao phủ tâm hồn. Tôi đúng nghĩa là không nuốt nổi một giờ nào làm cái việc gọi điện cho những người không muốn bị gọi nữa. Nên tôi bỏ việc. Cứ vậy bỏ đi. Tôi là một kẻ thất bại. Một kẻ bỏ cuộc. Tôi không có gì đáng chân trời. Tôi đang tụt dốc, trở nên yếu đi trước một chứng bệnh đang chờ sẵn. Nhưng tôi không nhận ra điều đó. Hay không cần biết. Tôi chỉ nghĩ đến chuyện chạy trốn.

Vô tận

Cơ thể con người lớn hơn so với bề ngoài. Những tiến bộ trong khoa học và công nghệ đã cho thấy rằng, thật ra, mỗi cơ thể tự nó đã là một vũ trụ. Mỗi chúng ta gồm khoảng một trăm ngàn tỷ tế bào. Trong mỗi tế bào lại cũng có khoảng chừng đó nguyên tử. Vậy nghĩa là có rất nhiều thành tố riêng lẻ. Riêng bộ não của ta đã có độ chừng một trăm tỷ tế bào não.

Nhưng hầu hết thời gian ta không cảm thấy bản chất gần như vô tận ở con người thể xác của mình. Ta đơn giản hóa mà nghĩ về mình theo từng thứ lớn hơn. Tay, chân, bàn chân, bàn tay, thân người, đầu. Da thịt, xương.

Một chuyện tương tự cũng xảy ra với đầu óc ta. Để đương đầu với việc sống, nó tự đơn giản hóa mình đi. Nó tập trung vào mỗi lúc một thứ. Nhưng trầm cảm là một kiểu vật lý lượng tử ý nghĩ và cảm xúc. Nó hé lộ cái thường ẩn giấu. Nó làm sáng tỏ ta và mọi thứ ta biết. Hóa ra chúng ta không chỉ được làm bằng vũ trụ, mượn cách gọi của Carl Sagan là “vật chất sao”, chúng ta còn rộng lớn và phức tạp như vũ trụ. Có lẽ các nhà tâm lý học tiến hóa đã đúng. Con người chúng ta ắt đã tiến hóa quá xa. Cái giá cho việc đủ thông minh để là loài đầu tiên nhận biết đầy đủ vũ trụ ắt là khả năng cảm thấy trọn vẹn bóng tối của vũ trụ.

Niềm hy vọng không thành

Ba mẹ tôi có mặt ở sân bay. Họ đứng đó, trông vừa mệt vừa vui vừa lo. Chúng tôi ôm hôn nhau. Chúng tôi lái xe về nhà.

Tôi đỡ hơn rồi. Tôi khá hơn rồi. Tôi đã bỏ mấy con quỷ lại Địa Trung Hải và giờ tôi khỏe. Tôi vẫn còn dùng thuốc ngủ và Diazepam nhưng tôi không cần chúng. Tôi chỉ cần mái nhà. Tôi chỉ cần ba mẹ. Phải. Tôi khá hơn rồi. Tôi vẫn còn hơi cáu kỉnh, nhưng tôi đã khá hơn. Tôi khá hơn rồi.

Mẹ nói, “Ba mẹ lo quá,” và tám mươi bảy biến thể khác xoay quanh đề tài đó.

Mẹ ngồi ghé cạnh tài xế quay lại nhìn tôi nhoẻn một nụ cười hơi méo mào, nước mắt long lanh. Tôi cảm thấy điều đó. Gánh nặng từ mẹ. Gánh nặng vì là thằng con trai đã trở nên bất ổn. Gánh nặng được yêu thương. Gánh nặng vì mình là một nỗi thất vọng. Gánh nặng vì là niềm hy vọng đã không thành.

Nhưng.

Tôi đã khá hơn. Hơi tả tơi. Nhưng chuyện đó thì hiểu được. Cơ bản là tôi đã khá hơn. Tôi vẫn có thể là niềm hy vọng. Biết đâu hóa ra tôi sẽ sống đến chín mươi bảy tuổi. Tôi vẫn có thể thành luật sư hay bác sĩ phẫu thuật não hay nhà leo núi hay giám đốc nhà hát. Đó là những ngày còn non trẻ. Còn sớm. Còn trẻ.

Bên ngoài cửa sổ đang là đêm. Newark 24. Newark là nơi tôi lớn lên và nơi tôi quay về. Một thị trấn 40.000 dân. Đó là nơi tôi chỉ muốn thoát đi, nhưng giờ tôi đang quay về. Nhưng chuyện đó ổn thôi. Tôi nghĩ về tuổi thơ của mình. Tôi nghĩ về những ngày vui và không vui ở trường và trận chiến liên tục cho lòng tự trọng. 24. Tôi hai mươi bốn tuổi. Bảng tên đường dường như là một phán quyết của số phận. Newark 24. Chúng tôi biết chuyện này sẽ xảy ra. Chỉ còn thiếu mỗi tên tôi.

Tôi nhớ chúng tôi ngồi ăn quanh bàn bếp và tôi không nói gì nhiều, chỉ vừa đủ để chứng tỏ mình ổn và không điên hay trầm cảm. Mình ổn. Mình không điên hay trầm cảm.

Tôi nghĩ đã có món bánh cá. Tôi nghĩ họ làm riêng cho hôm nay. Đồ ăn đồ dành. Chuyện đó làm tôi thấy vui. Tôi ngồi bên bàn ăn bánh cá. Lúc đó là mười giờ

rười. Tôi đi vào nhà vệ sinh dưới nhà, giật sợi dây mở đèn. Phòng tắm dưới nhà có màu hồng đậm. Tôi tè, tôi xối nước, rồi tôi bắt đầu nhận thấy đầu óc mình thay đổi. Một kiểu gì đó như mây che, một thay đổi ánh sáng tâm lý.

Mình đỡ rồi. Mình khá hơn rồi. Nhưng chỉ cần chút nghi ngờ là đủ. Một giọt mực nhỏ vào ly nước trong vắt làm mờ đục cả ly. Nên khoảnh khắc sau khi tôi nhận ra mình chưa khỏe hẳn là lúc tôi nhận ra quả thật mình vẫn còn bệnh rất nặng.

Cơn lốc

Nỗi hồ nghi giống như chim nhạn. Chúng theo nhau bay thành đàn. Tôi nhìn mình trong gương. Tôi nhìn mặt mình cho đến khi nó không phải mặt tôi. Tôi quay lại bàn ngồi xuống và tôi không nói với ai mình đang cảm thấy ra sao. Nói tôi đang cảm thấy ra sao sẽ dẫn đến việc cảm thấy nhiều hơn nữa cái tôi đang cảm thấy. Cư xử bình thường sẽ giúp ta cảm thấy bình thường hơn một chút. Tôi cư xử bình thường.

“Ôi trời, xem mấy giờ rồi này,” mẹ nói với vẻ cấp bách rất kịch. “Mai mẹ phải đến trường.” (Bà là hiệu trưởng một trường mầm non.)

“Mẹ đi ngủ đi,” tôi nói.

“Phải đó, bác lên đi, Mary,” Andrea phụ họa. “Bọn con dọn giường này kia được.”

“Có giường và nệm dưới sàn trong phòng nó rồi, nhưng nếu thích thì tối nay cháu cứ lấy giường hai bác mà ngủ,” ba tôi nói.

“Được rồi ba,” tôi đáp. “Tụi con ổn mà.”

Ba siết vai tôi rồi đi ngủ. “Thật mừng là con về đây rồi.”

“Dạ. Thật mừng là được về đây.”

Tôi không muốn khóc. Vì a) tôi không muốn ông thấy tôi khóc và b) nếu khóc tôi sẽ thấy tồi tệ hơn. Nên tôi không khóc. Tôi đi ngủ.

Hôm sau tôi thức dậy thì nó ở đó. Trầm cảm và lo âu, cả hai. Người ta mô tả trầm cảm là gánh nặng, mà cũng có thể là vậy. Nó có thể là một gánh nặng vật lý cũng như một gánh nặng cảm xúc, ẩn dụ. Nhưng tôi không nghĩ gánh nặng là cách hay nhất để mô tả cái tôi cảm thấy. Khi tôi nằm đó, trên nệm dưới sàn - tôi đã nhất quyết bảo Andrea ngủ trên giường, không phải vì hào hiệp ngay thẳng mà vì đó là điều tôi sẽ làm nếu tôi bình thường - tôi cảm thấy như mình bị kẹt trong cơn lốc. Trong mấy tháng sau đó, nhìn bề ngoài, mấy người kia sẽ thấy tôi có vẻ chậm chạp

hơn bình thường một chút, thần thờ hơn một chút, nhưng trải nghiệm diễn ra trong đầu tôi thì luôn *nhanh* một cách tàn nhẫn và chèn ép.

Các triệu chứng của tôi

Ngoài ra tôi còn cảm thấy một số điều khác nữa:

Giống như bóng mình trong gương là một người khác.

Một kiểu cảm giác nhoi nhói gần như đau trong cánh tay, bàn tay, ngực, cổ họng và sau đầu.

Thậm chí không thể nghĩ đến tương lai. (Tương lai sẽ không xảy ra, dù sao đối với tôi là thế.)

Sợ hóa điên, bị vào nhà thương điên, bị mặc áo bó bỏ vào phòng giam có vách nệm.

Hay nghi bệnh.

Lo sợ phân ly.

Sợ khoảng trống.

Một cảm giác khiếp sợ nặng trĩu thường trực.

Kiệt sức về tinh thần.

Kiệt sức về thể xác.

Giống như mình vô dụng.

Thắt ngực và thỉnh thoảng đau.

Giống như tôi đang ngã ngay cả khi tôi đang đứng yên.

Nhức mỗi tay chân.

Thỉnh thoảng không nói được.

Lạc lõng.

Lạnh ảm.

Buồn bã vô hạn.

Nhiều tưởng tượng tình dục hơn. (Nỗi sợ chết dường như thường tự bù trừ bằng ý nghĩ về tình dục.)

Cảm giác bị tách rời, bị cắt ra khỏi một thực tại khác.

Thôi thúc được là ai khác/bất kỳ ai khác.

Chán ăn (trong sáu tháng tôi sụt mười ba ký).

Run rẩy bên trong (tôi gọi là run trong tâm hồn).

Như thể tôi sắp bị hoảng loạn.

Giống như tôi đang hít thở không khí quá loãng.

Mất ngủ.

Nhu cầu thường trực dò tìm dấu hiệu cảnh báo là tôi a) sắp chết hoặc b) hóa điên.

Tìm thấy những dấu hiệu cảnh báo như vậy. Và tin.

Muốn đi dạo và phải nhanh.

Những cảm giác lạ như *déjà vu* và những thứ có vẻ như ký ức nhưng chưa xảy ra. Ít ra thì cũng với riêng tôi.

Thấy bóng tôi quanh tằm nhìn ngoại vi.

Mong ước tắt đi những hình ảnh ác mộng thỉnh thoảng tôi thấy khi nhắm mắt.

Mong muốn bước ra khỏi bản thân một lúc. Một tuần, một ngày, một giờ. Khi thật, một giây thôi cũng được.

Vào thời điểm đó những trải nghiệm này thật kỳ lạ đến mức tôi nghĩ mình là người duy nhất trong lịch sử thế giới từng bị (đây là thời trước khi có Wikipedia), dù tất nhiên vào bất cứ thời điểm nào cũng có hàng triệu người trải qua những cảm giác tương đương. Tôi thường vô ý mường tượng đầu óc mình là một thứ cỗ máy khổng lồ và tối tăm, như cái trong truyện tranh viễn tưởng, toàn những là ống rồi bàn đập rồi đòn bẩy và thủy lực, phát ra tia lửa và hơi nước và tiếng ồn.

Thêm lo âu vào trầm cảm thì có hơi giống như pha cocaine vào rượu. Nó đẩy nhanh toàn bộ trải nghiệm. Nếu bạn chỉ bị trầm cảm thì đầu óc bạn sẽ chìm lún xuống một đầm lầy và mất đà, nhưng nếu có lo âu thêm vào, đầm lầy vẫn là đầm lầy

nhưng giờ nó còn có thêm những xoáy nước. Những con quái vật đang ở dưới đó, trong nước bùn, liên tục quấy như cá sấu biến đổi gen ở tốc độ nhanh nhất. Bạn thường trực đề phòng. Bạn đề phòng đến mức mỗi phút đều lún xuống, trong khi vẫn tuyệt vọng cố để nổi lên, hít thở không khí mà người trên bờ quanh bạn hít thở dễ như chơi.

Bạn không có lấy một giây. Bạn không có một giây nào thức mà ở ngoài nỗi sợ. Đó không phải nói quá. Bạn thêm một khoảnh khắc, chỉ một giây không khiếp sợ, nhưng khoảnh khắc đó không bao giờ đến. Chứng bệnh bạn có không phải là bệnh của chỉ một bộ phận nào trong cơ thể, để bạn *đứng ngoài* mà suy nghĩ về nó. Nếu bị đau lưng bạn có thể nói “tôi muốn chết luôn vì cái lưng” và sẽ có một kiểu phân cách giữa cái đau và bạn. Cái đau là một cái gì khác. Nó tấn công và làm khó chịu và ăn mòn bạn nhưng nó vẫn không phải là bạn.

Nhưng với trầm cảm và lo âu thì cái đau không phải là cái bạn nghĩ về, vì nó là ý nghĩ. Bạn không phải là cái lưng của bạn mà bạn là ý nghĩ của bạn.

Nếu lưng bạn đau thì khi ngồi xuống nó có thể đau hơn. Nếu tâm thần bạn đau thì suy nghĩ làm cho nó đau. Và bạn cảm thấy không có phương án tương đương nào dễ dàng và thực tế giống như đứng lên lại. Dù thường thì cảm giác này là đối trá.

Ngân hàng ngày xấu

Khi bạn đang bị trầm cảm hay lo âu nặng - không làm sao ra khỏi nhà, hay sofa, hay nghĩ đến cái gì khác ngoài trầm cảm - chuyện đó có thể khó mà chịu nổi. Những ngày xấu đến theo nhiều mức độ. Không phải ngày nào cũng xấu như ngày nào. Và những ngày thật sự xấu, dù trải qua thì thật khủng khiếp, lại hữu ích về sau. Bạn trử chúng. Một ngân hàng ngày xấu. Ngày bạn phải chạy khỏi siêu thị. Ngày bạn trầm cảm đến mức lưỡi không chịu cử động. Ngày bạn khiến ba mẹ phải khóc. Ngày bạn suýt gieo mình xuống vách đá. Nên nếu bạn đang có thêm một ngày xấu nữa thì bạn có thể nói, *Ờ hôm nay có vẻ tệ, nhưng đã có những ngày còn tệ hơn kia.* Và ngay cả khi bạn không nghĩ ra được ngày nào xấu hơn nữa - khi ngày bạn đang trải qua là xấu nhất rồi - ít ra bạn cũng biết là có ngân hàng những ngày xấu và bạn đã gửi một cái quỹ bên trong.

Những thứ trầm cảm nói với bạn

Ê, đồ buồn thảm vô tích sự!

Phải, anh đó!

Anh làm gì vậy? Sao anh cố ra khỏi giường?

Sao anh cố nộp đơn xin việc? Anh nghĩ mình là ai? Mark Zuckerberg chắc?

Nằm lại giường đi.

Anh sẽ hóa điên. Như Van Gogh. Chắc anh sẽ tự cắt tai mình.

Sao anh khóc?

Vì anh cần bật máy giặt hả?

Ê. Nhớ con chó Murdoch của anh không? Nó chết rồi. Như ông bà anh vậy.

Ai anh gặp rồi cũng sẽ chết vào thời điểm này thế kỷ tới thôi.

Phải. Ai cũng biết anh chỉ là một tập hợp những tế bào suy thoái dần.

Nhìn thiên hạ đang đi ngoài kia kìa. Nhìn họ đi. Đó. Ngoài cửa sổ. Sao anh không thể giống như họ?

Có gối đệm kìa. Thôi thì cứ ngồi lại đây nhìn nó và ngẫm nỗi buồn bất tận của mấy cục đệm.

T.B. Tôi vừa nhìn thấy ngày mai. Nó còn tệ hơn nữa kìa.

Số liệu thực tế

Khi bị mắc kẹt trong một thứ có vẻ rất phi thực, bạn sẽ tìm kiếm bất cứ điều gì có thể cho mình một cảm nhận phương hướng. Tôi khao khát kiến thức. Tôi khao khát thông tin. Tôi tìm kiếm chúng như phao cứu sinh ngoài biển. Nhưng số liệu thống kê là thứ rắc rối.

Những thứ diễn ra trong óc thường giấu được. Thật vậy, khi mới bị bệnh tôi bỏ nhiều công sức tỏ ra bình thường. Mọi người thường chỉ biết ai đó đang đau khổ nếu người đó nói cho họ biết, mà với trầm cảm thì điều đó không phải lúc nào cũng xảy ra, nhất là nếu ta là nam (sẽ viết thêm sau). Còn nữa, dần dà, các số liệu đổi khác. Thật vậy, toàn bộ các khái niệm và từ ngữ khác đi. Ngày xưa người ta không gọi trầm cảm là trầm cảm. Họ gọi là bệnh trầm uất và người bị chứng đó ít hơn người bị trầm cảm ngày nay nhiều. Nhưng có thật vậy không? Hay là người ta đã cởi mở hơn về những chuyện như vậy?

Nhưng dù thế nào thì đây cũng là vài số liệu ta có ngay lúc này.

SỐ LIỆU TỰ TỬ

Tự tử là nguyên nhân tử vong hàng đầu trong số nam giới dưới độ tuổi ba mươi lăm.

Tỷ lệ tự tử khác nhau xa tùy theo bạn ở đâu trên thế giới. Chẳng hạn, nếu ở Greenland thì bạn dễ tự tử hơn gấp hai mươi bảy lần so với nếu bạn sống ở Hy Lạp.

Một triệu người tự tử mỗi năm. Từ mười đến hai mươi triệu người mỗi năm cố tự tử. Trên toàn thế giới, nam giới dễ tự tử hơn gấp ba lần nữ giới.

SỐ LIỆU TRẦM CẢM

Cứ năm người thì có một người bị trầm cảm một lúc nào đó trong đời. (Dù rõ ràng người bị các bệnh tâm thần nhiều hơn con số đó.)

Thuốc trị trầm cảm đang nhiều thêm gần như ở khắp nơi. Iceland có lượng tiêu thụ nhiều nhất, tiếp đến là Úc, Canada, Đan Mạch, Thụy Điển, Bồ Đào Nha và Anh.

Số nữ giới bị một cơn trầm cảm nghiêm trọng trong đời nhiều gấp đôi số nam giới.

Ở Anh, lo âu kết hợp với trầm cảm thường thấy nhất, tiếp đến là lo âu, rối loạn căng thẳng hậu sang chấn, trầm cảm “thuần túy”, các chứng sợ, rối loạn ăn uống, OCD và rối loạn hoảng sợ.

Nữ giới thường sẽ tìm và được điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần nhiều hơn nam giới.

Nguy cơ mắc bệnh trầm cảm là độ 40% nếu người đó có ba hoặc mẹ ruột từng được chẩn đoán bệnh này.

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới, báo Guardian, tổ chức Mind, viện Black Dog.

Ti đầu vào của sổ

Tôi đang ở trong phòng ngủ của ba mẹ. Một mình. Tôi chắc là Andrea đang ở dưới nhà. Dù sao thì cô ấy cũng không ở cạnh tôi. Tôi đứng ti đầu lên kính cửa sổ. Đó là một trong những lúc chỉ có một mình trầm cảm, không pha lẫn lo âu. Lúc đó là tháng Mười. Tháng buồn nhất. Con phố nhà ba mẹ tôi là tuyến thông thường để vào thị trấn, nên có vài người đang đi trên vỉa hè. Tôi quen biết hoặc nhớ mặt một số từ hồi tôi còn nhỏ, mà thời kỳ ấy mới chỉ chính thức chấm dứt sáu năm trước. Mà có thể nó vẫn chưa chấm dứt gì cả.

Khi đang suy sụp nhất, bạn sẽ hình dung - một cách sai lầm - là trên đời chưa từng có ai cảm thấy tệ như vậy. Tôi cầu mong được là những con người kia. Ai cũng được. Người già tám mươi, trẻ nhỏ tám tuổi, đàn bà, đàn ông, ngay cả chó của họ. Tôi thèm được tồn tại với đầu óc họ. Tôi không đối phó được nữa sự giãy vò liên tục trong mình, cũng như tôi không chịu nổi khi tay đặt trên lò nóng trong lúc tôi có thể thấy mấy xô đá khắp xung quanh. Cảm giác kiệt sức cùng cực khi không lúc nào tìm được khuây khỏa trong đầu. Khi mỗi ý nghĩ tích cực chưa bắt đầu đã gặp ngõ cụt.

Tôi khóc.

Tôi chưa từng sợ khóc. Vì Chúa, tôi là fan của ban nhạc Cure cơ mà. Tôi là một đứa nhay cảm trước khi cái từ ấy - *emo* - thành một thuật ngữ. Nhưng lạ là trầm cảm không làm tôi hay khóc cho lắm, nếu xét nó tồi tệ thế nào. Tôi nghĩ đó là do bản chất phi thực của cái tôi cảm thấy. Sự xa cách. Nước mắt là một kiểu ngôn ngữ mà tôi thì cảm thấy mọi ngôn ngữ đều cách xa mình. Tôi còn không đủ sức khóc. Ta rơi nước mắt trong luyện ngục. Đến khi ta xuống tới địa ngục rồi thì khóc đã quá muộn. Nước mắt chưa rơi đã cháy thành hư vô.

Nhưng giờ nó trào ra. Mà cũng chẳng phải nước mắt thường. Không phải kiểu cay cay sau mắt. Không. Nước mắt này từ sâu bên trong. Nó có vé từ trong ruột tôi, bụng tôi run rẩy dữ dội. Con đập đã vỡ. Và một khi đã trào ra thì nó không dừng được, ngay cả khi ba tôi vào phòng ngủ. Ba tôi nhìn tôi và ông không hiểu được, dù nó quá quen thuộc. Mẹ tôi bị trầm cảm sau sinh. Ba tôi lại gần và thấy mặt tôi, và

nước mắt dễ lây. Mắt ông đỏ hoe và ngấn lệ. Tôi không nhớ lần cuối tôi thấy ba tôi khóc là khi nào. Ông không nói gì nhưng ông ôm tôi và tôi cảm thấy mình được yêu thương, tôi cố gom hết mức tình yêu đó. Tôi cần hết thấy tình yêu.

“Con xin lỗi,” tôi nghĩ mình đã nói.

“Thôi nào,” ba tôi nhỏ nhẹ. “Con làm được mà. Nào. Con trấn tĩnh lại được mà, Mattie. Con phải làm vậy thôi.”

Ba tôi không phải người cha cứng cỏi. Ba dịu dàng, quan tâm, thông minh, nhưng ông vẫn không có phép thần thông thấy được trong đầu tôi.

Tất nhiên là ông nói đúng và tôi cũng không muốn ông nói gì khác, nhưng ông không biết nó nghe nặng nề thế nào.

Trấn tĩnh lại.

Không ai làm được cả. Nhìn bên ngoài, một người sẽ thấy hình thể bạn, thấy bạn là một khối thống nhất nguyên tử và tế bào. Vậy nhưng bên trong bạn có cảm giác như một vụ Big Bang vừa xảy ra. Bạn cảm thấy mất phương hướng, rã tan, trải ra khắp vũ trụ giữa khoảng không tối đen vô tận.

“Con sẽ cố, ba, con sẽ cố.”

Đó là điều ba tôi muốn nghe nên tôi nói với ông. Rồi tôi quay lại nhìn ra mây bóng ma của tuổi thơ tôi.

Tuổi thơ khá bình thường

Bệnh tâm thần tự nhiên xảy ra, hay nó đã có đó từ bao giờ rồi? Theo Tổ chức Y tế Thế giới, gần phân nửa mọi rối loạn tâm thần đã có mặt trong dạng nào đó trước độ tuổi mười bốn.

Năm hai mươi bốn tuổi tôi mắc bệnh, có cảm giác như nó là cái gì cực kỳ mới và đột ngột. Tôi có một tuổi thơ khá bình thường, như mọi người. Nhưng tôi chưa bao giờ thật sự cảm thấy bình thường cho lắm. (Có ai như thế không?) Tôi thường thấy lo lắng.

Một ký ức điển hình là hồi tôi lên mười, đứng trên cầu thang hỏi chị trông trẻ rằng tôi ngồi với chị đến khi ba mẹ tôi về được không. Tôi khóc.

Chị ấy là người tốt bụng. Chị cho tôi ngồi với chị. Tôi rất thích chị. Chị có mùi vani và mặc áo thun thùng thình. Chị tên Jenny. Jenny Trông Trẻ sống ở Đầu Phố. Độ một thập kỷ sau chị sẽ biến thành Jenny Saville, ngôi sao nghệ thuật Anh nổi tiếng nhờ các bức vẽ khổ lớn đàn bà trần truồng.

“Chị có nghĩ ba mẹ em về sớm không?”

“Có chứ,” Jenny kiên nhẫn đáp. “Ba mẹ em sẽ về sớm mà. Họ ở cách đây một dặm thôi. Vậy là không xa lắm, em biết không?”

Tôi biết.

Nhưng tôi còn biết họ có thể bị trấn lột hay bị giết hay bị chó ăn thịt. Tất nhiên là họ không bị. Làm gì có cư dân Newark-on-Trent nào kết đêm thứ Bảy bằng cách bị chó ăn thịt. Ba mẹ tôi về nhà. Nhưng tôi cứ như vậy suốt tuổi thơ, lặp đi lặp lại. Luôn vô tình dạy mình lo âu. Trong một thế giới mà khả năng là vô tận, các khả năng đau đớn, mất mát, ly biệt cũng vô tận. Vậy nên sợ hãi để ra tưởng tượng và ngược lại, cứ mãi hoài như vậy, cho đến khi không còn lại gì ngoài hóa điên.

Rồi còn chuyện nữa. Hơi ít bình thường hơn, nhưng vẫn trong phạm vi đó. Tôi mười ba tuổi. Tôi với thằng bạn đi lại chỗ mấy đứa con gái cùng khóa trong sân trường. Ngồi xuống. Một đứa con gái - đứa tôi thích hơn bất cứ gì - nhìn tôi rồi làm

mặt gớm với tội bạn. Rồi con bé nói những chữ mà hai mươi sáu năm sau viết lại trong sách tôi vẫn còn nhớ. Nó nói: “Eo. Tao không thích thứ đó ngồi cạnh tao. Mấy cái căng nhện trên mặt.” Rồi nó giải thích ý nó là gì, trong khi mặt đất vẫn không chịu nuốt tôi xuống. “Lông mọc trên nốt ruồi. Trông như bầy nhện.”

Độ năm giờ chiều hôm đó ở nhà, tôi vào nhà tắm rồi dùng dao cạo của ba cạo lông trên nốt ruồi. Tôi nhìn mặt mình và thấy ghét. Tôi nhìn hai nốt ruồi lồ lộ nhất trên mặt.

Tôi lấy bàn chải đánh răng đè lên má trái, ngay trên nốt ruồi to nhất. Tôi nhắm nghiền mắt và chà mạnh. Tôi cứ chà, cho đến khi máu nhỏ xuống chậu rửa, cho đến khi mặt tôi nóng rần nhức nhối vì ma sát.

Hôm ấy mẹ về thấy tôi chảy máu.

“Matthew, mặt con bị gì vậy trời?”

Tôi giữ miếng khăn giấy trên vết thẹo mới đang chảy máu và lí nhí khai thật.

Đêm đó tôi không ngủ được. Má trái tôi gãi gãi dưới miếng cao dán to tướng, nhưng đó không phải lý do. Tôi nghĩ đến chuyện đi học, đến chuyện giải thích về miếng cao dán. Tôi nghĩ đến một vũ trụ khác, ở đó tôi đã chết. Ở đó đứa con gái sẽ nghe tin tôi chết và khóc vì cảm giác có lỗi. Tôi chắc đó là một ý nghĩ tự tử. Nhưng là một ý nghĩ giúp khuây khỏa.

Tuổi thơ tôi trôi qua. Tôi vẫn hay lo lắng. Tôi cảm thấy mình như người ngoài, vì ba mẹ tôi thuộc tầng lớp trung lưu, cánh tả, sống trong thị trấn toàn tầng lớp lao động, cánh hữu. Lên mười sáu, tôi bị bắt vì thò đồ ở cửa hàng (gel vuốt tóc, thanh Crunchie) và ngồi một buổi chiều trong đồn cảnh sát, nhưng đó là một triệu chứng của sự ngu ngốc tuổi teen và muốn được hòa nhập, không phải trầm cảm.

Tôi trượt băng dở, điểm số đủ loại, để tóc lệch và giữ khư khư cái trong trắng như lời nguyên thời trung cổ. Những chuyện bình thường.

Tôi không hoàn toàn hòa nhập. Tôi như rã tan ra khi ở bên mọi người và trở thành như họ muốn. Nhưng thật nghịch lý là tôi lại luôn cảm thấy một sự căng thẳng bên trong mình. Tôi không biết nó là gì, nhưng nó cứ tích tụ dần, như nước sau con đập. Về sau, khi thật sự bị trầm cảm và lo âu, tôi thấy bệnh này như là sự tích tụ mọi sự căng thẳng bị cản lại đó. Một kiểu chọc thủng. Giống như thể là, nếu

ta thấy để con người mình được tự do là chuyện khó, thì con người của ta sẽ ập vào, đổ tràn đầu óc ta nhằm nhấn chìm mọi phiên bản nửa vời đã thất bại của ta.

Bạn đến nhà

Paul, đồng bọn ăn cắp cửa hàng với tôi ngày trước, đang ở trong phòng khách nhà ba mẹ tôi. Nhiều năm rồi tôi không gặp cậu ta, từ hồi đi học. Tôi thấy chắc cũng cả thiên niên kỷ. Cậu ta nhìn tôi như con người cũ. Sao cậu ta không thấy khác?

“Tối thứ Bảy này mày muốn đi chơi không? Đi đi mày. Ôn lại ngày xưa.”

Cái ý này thật khôi hài. Tôi không thể ra khỏi nhà mà không cảm thấy vô cùng khiếp sợ. “Tao không đi được.”

“Sao vậy?”

“Tao thấy không khỏe thôi mà. Tao hơi đau đầu.”

“Vì vậy nên mày mới phải ra ngoài chơi một đêm thỏa thích. Nếu mày đang thấy nản. Nói Andrea đi cùng ấy. Đi mà, ông bạn.”

“Paul, mày không hiểu...”

Tôi đang bị giam trong tù. Nhiều năm trước, sau vài giờ trong đồn cảnh sát vì thanh Crunchie đó, tôi dần có nỗi sợ bị nhốt. Tôi chưa bao giờ nhận ra ta có thể bị nhốt bên trong đầu óc mình.

Cư xử cho ra đàn ông xem, tôi dặn mình. Dù tôi chưa từng thật sự giỏi chuyện đó.

Con trai không khóc

Tôi muốn nói về chuyện làm một thằng đàn ông.

Con số đàn ông tự tử cao hơn phụ nữ tự tử đến kinh ngạc. Ở Anh tỷ lệ là 3:1, ở Hy Lạp 6:1, ở Mỹ 4:1. Đây là những con số khá trung bình. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, trên thế giới, chỉ Trung Quốc và Hong Kong là có số nữ giới tự tử nhiều hơn nam giới. Mọi nơi khác, đàn ông tự tử nhiều hơn phụ nữ. Điều này đặc biệt kỳ lạ khi ta nghĩ rằng, theo mọi nghiên cứu chính thức, số nữ giới từng bị trầm cảm phải nhiều gấp đôi số nam giới.

Nên rõ ràng là, hầu như ở mọi nơi, là đàn ông thì có gì đó khiến ta dễ tự tử hơn. Lại còn có một nghịch lý. Nếu tự tử là một triệu chứng của trầm cảm (đúng vậy), vậy thì tại sao phụ nữ bị trầm cảm nhiều hơn đàn ông? Nói cách khác, tại sao nếu ta là đàn ông thì trầm cảm tai hại hơn là đối với phụ nữ?

Tỷ lệ tự tử khác nhau giữa các thời kỳ, các nước và giới tính cho thấy tự tử không bắt di bắt dịch với tất cả.

Hãy thử xem xét nước Anh. Năm 1981, số nữ giới tự tử ở Anh là 2.466. Ba mươi năm sau con số đó giảm còn gần một nửa, 1.391. Con số tương ứng của nam giới là 4.129 rồi tăng lên 4.590.

Vậy nên hồi năm 1981 khi Cục Thống kê Quốc gia Anh bắt đầu ghi chép lại, nam vẫn dễ tự tử hơn nữ, nhưng chỉ gấp 1,9 lần. Giờ họ dễ tự tử hơn gấp 3,5 lần.

Tại sao vẫn còn nhiều đàn ông tự tử như vậy? Có gì không ổn?

Câu trả lời thường thấy là, theo truyền thống, đàn ông xem bệnh tâm thần là dấu hiệu yếu đuối nên miễn cưỡng với việc tìm trợ giúp.

Con trai không khóc. Nhưng họ có khóc. Chúng tôi khóc. Tôi khóc. Tôi khóc suốt. (Chiều nay xem *Thời thơ ấu* tôi cũng khóc.) Và con trai - đàn ông nữa - cũng tự tử. Trong *Tạp âm trắng* của Don DeLillo, nhân vật chính trĩu nặng lo âu Jack Gladney bị giầy vò bởi ý niệm nam tính và việc làm sao để đạt chuẩn: “Có gì vô dụng hơn một người đàn ông không thể gắn lại một cái vòi nước chảy rỉ - vô dụng hoàn

toàn, vô nghĩa đối với lịch sử, với những thông điệp trong gien của anh ta?”¹ Và nếu thay vì vùi nước hư là đầu óc hư thì sao? Lúc đó có lẽ một người đàn ông lo về vai trò đàn ông của mình sẽ cảm thấy anh ta phải sửa được cả thứ đó trong óc mình, chỉ bằng im lặng giữa “tạp âm trắng” của đời sống hiện đại và có lẽ vài lít rượu.

Nếu bạn là nam hay nữ bị các vấn đề sức khỏe tâm thần, bạn là một phần của một nhóm rất đông và ngày càng nhiều thêm. Nhiều người vĩ đại nhất và, phải, gan góc nhất mọi thời đại đã từng bị trầm cảm. Các chính trị gia, phi hành gia, nhà thơ, họa sĩ, triết gia, khoa học gia, nhà toán học (vô số nhà toán học), diễn viên, võ sĩ quyền anh, nhà hoạt động vì hòa bình, lãnh đạo chiến tranh và cả tỷ người khác đều đánh trận chiến của riêng mình.

Bị trầm cảm không làm bạn bớt nam tính hay nữ tính hay nhân tính đi, cũng chẳng khác gì khi bạn bị ung thư hay bệnh tim mạch hay bị tai nạn xe.

Vậy ta nên làm gì? Nói chuyện. Lắng nghe. Khuyến khích nói chuyện. Khuyến khích lắng nghe. Cứ góp chuyện. Để ý xem có ai muốn cùng trò chuyện. Cứ nhắc đi nhắc lại, hết lần này đến lần khác, rằng trầm cảm không phải cái gì bạn “thú nhận”, nó không phải cái gì bạn phải đổ mặt, đó là một trải nghiệm của con người. Trải nghiệm của thằng con trai đưa con gái đàn ông đàn bà trẻ già đen trắng đồng tính dị tính giàu nghèo. Nó không phải là *bạn*. Nó chỉ là cái xảy đến với bạn. Và là cái thường có thể làm dịu bớt bằng trò chuyện. Lời lẽ. An ủi. Hỗ trợ. Tôi mất hơn một thập kỷ mới có thể nói cho đàn ông, cởi mở với mọi người về trải nghiệm của mình. Tôi sớm phát hiện ra trò chuyện tự nó đã là một liệu pháp. Ở đâu có trò chuyện thì ở đó có hy vọng.

¹ Theo bản dịch *Tạp âm trắng* của Huỳnh Kim Oanh và Phạm Viêm Phương (Nhã Nam, NXB Hội Nhà văn, 2017).

II

TIẾP ĐẤT

“... khi cơn bão đã chấm dứt, mày sẽ không nhớ mình đã làm thế nào mà vượt qua được nó, làm thế nào mà mình đã sống sót. Thậm chí mày cũng sẽ không biết chắc là cơn bão đã thật sự chấm dứt hay chưa nữa. Nhưng điều này thì chắc chắn. Khi mày ra khỏi cơn bão, mày sẽ không còn là con người đã dẫn bước vào nó. Ý nghĩa của cơn bão là như thế đó.”

— Haruki Murakami, *Kafka bên bờ biển*¹

¹ Theo bản dịch *Kafka bên bờ biển* của Dương Tường (Nhà Nam, NXB Văn học, 2020).

Hoa anh đào

Một tác dụng phụ của trầm cảm là đôi khi ta đắm ám ảnh cách bộ não mình hoạt động.

Lúc tôi bị suy sụp, về sống với cha mẹ, tôi thường tưởng tượng thò tay vào sọ mình lôi ra những bộ phận làm tôi thấy khổ sở. Do đã nói chuyện với những người khác cũng bị trầm cảm, lại cũng đã bắt gặp nó trong các sách vở khác, tôi thấy chuyện này dường như là một tưởng tượng thường gặp. Nhưng tôi sẽ lấy ra những bộ phận nào? Tôi sẽ lấy cả khối cứng ra, hay cái gì nhỏ và lỏng?

Có lần, trong một lúc chìm xuống, tôi ngồi trên ghế băng ở Park Square ở Leeds. Đó là chỗ yên tĩnh trong trung tâm thành phố. Nhà phố thời Victoria giờ biến thành văn phòng luật. Tôi nhìn cây anh đào và cảm thấy buồn nản. Trầm cảm, không có lo âu. Chỉ một sự buồn nản hoàn toàn, tuyệt vọng. Tôi còn không nhúc nhích được. Tất nhiên Andrea ngồi với tôi. Tôi không nói cô ấy biết mình đang thấy tệ thế nào. Tôi cứ ngồi đó, nhìn hoa anh đào hồng và cành lá. Ước gì ý nghĩ trong đầu mình cũng trôi đi nhẹ tênh như hoa anh đào lìa cành. Tôi bật khóc. Trước mặt thiên hạ. Ước gì mình là cây anh đào.

Càng tìm hiểu khoa học trầm cảm, bạn càng nhận ra người ta vẫn mô tả nó bằng những cái chúng ta chưa biết nhiều hơn cái đã biết. 90% nó là bí ẩn.

Ấn số chưa biết

Như tiến sĩ David Adam nói trong mô tả xuất sắc của ông về rối loạn ám ảnh cưỡng chế, cuốn *Người đàn ông không sao được*: “Chỉ có kẻ ngu hay láo bịp mới nói bạn nghe não làm việc ra sao.”

Bộ não không phải là cái máy nướng bánh sandwich. Nó phức tạp. Nó chỉ trên một ký thật đấy, nhưng đó là một ký lô chứa đựng ký ức cả một đời.

Nó kỳ diệu đến đáng ngại, ở chỗ nó làm rất nhiều mà chúng ta vẫn không hiểu cách nào hay tại sao. Nó - như mọi thứ khác - làm từ chính những nguyên tử thành hình trong các vì sao hàng triệu năm trước. Vậy mà ta biết về mấy vì sao xa xôi đó còn nhiều hơn các quá trình trong não mình, một thứ duy nhất trong cả vũ trụ có thể suy nghĩ, ừm, về toàn thể vũ trụ.

Rất nhiều người vẫn còn tin trầm cảm là do mất cân bằng hóa học.

“Cơn điên mới chớm [của Dwayne] chủ yếu liên quan đến hóa chất,” Kurt Vonnegut viết trong *Bữa sáng của nhà vô địch*. “Cơ thể Dwayne Hoover đang tạo ra một số hóa chất làm tâm trí ông ta mất cân bằng.”¹

Cái ý đó hấp dẫn. Suốt nhiều năm, nó là ý kiến được nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau ủng hộ.

Rất nhiều nghiên cứu nguyên nhân khoa học của trầm cảm đã tập trung vào các chất hóa học như dopamine và, thường hơn, serotonin. Serotonin là một chất dẫn truyền thần kinh. Đó là một loại hóa chất phát đi những tín hiệu từ vùng này sang vùng khác trong não.

Lý thuyết này cho rằng một sự mất cân bằng mức serotonin - do tế bào não sản xuất ra ít serotonin - bằng với trầm cảm. Nên chẳng lạ là một số thuốc trị trầm cảm thông thường nhất, từ Prozac trở xuống, là SSRI - ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc - thứ làm tăng mức serotonin trong não.

¹ Theo bản dịch *Bữa sáng của nhà vô địch* của Thanh Trúc (Nhà Nam, NXB Phụ nữ Việt Nam, 2023).

Tuy vậy, lý thuyết serotonin về trầm cảm có vẻ hơi lung lay.

Vấn đề này nổi rõ hơn do sự xuất hiện của các loại thuốc trị trầm cảm không tác động lên serotonin và một số có tác dụng ngược hẳn một SSRI (đó là tăng tái hấp thu serotonin có chọn lọc, chẳng hạn như tianeptine) đã chứng tỏ cũng hiệu quả để chữa trầm cảm. Cộng thêm chi tiết serotonin trong não người sống đang hoạt động là thứ khó đo lường thì ta sẽ có một hình ảnh quả là rất không thuyết phục.

Từ năm 2008, Ben Goldacre đã đặt vấn đề mô hình serotonin trên tờ *Guardian*. “Đám lang băm từ nền công nghiệp dược phẩm 600 tỷ đô bán cái ý tưởng trầm cảm là do mức serotonin thấp trong não, vậy nên ta cần thuốc làm tăng mức serotonin trong não... Đó là giả thuyết serotonin. Nó vẫn luôn lung lay và giờ đây bằng chứng đưa ra vô cùng chống lại nó.”

Nên, thật phiền là các nhà khoa học không thống nhất với nhau. Một số còn không tin có một ý tưởng chung. Số khác gạt ý tưởng chung đi mà tự đưa ra ý tưởng riêng.

Chẳng hạn, Robert Malenka, giáo sư khoa học hành vi tại đại học Stanford tin rằng cần phải tiến hành nghiên cứu trong các lĩnh vực khác. Chẳng hạn như phần não ngay chính giữa, cái “nhân nằm” bé xíu. Bởi ta đã biết rằng thứ này chịu trách nhiệm cho lạc thú và nghiện, ta có cảm tưởng rằng nếu nó không hoạt động đúng thì ta sẽ cảm thấy cái ngược lại của lạc thú - mất hứng thú. Nghĩa là hoàn toàn không làm sao cảm thấy vui thú, một triệu chứng chính của trầm cảm.

Điều này còn có nghĩa là tưởng tượng thò tay vào sọt lôi ra các bộ phận trong não khiến ta khổ sở chắc là không thể được, vì ta sẽ phải thò tay qua cả thùy trán mới với tới chỗ trung tâm nhỏ xíu này.

Có lẽ nhìn vào một bộ phận hay hóa chất cụ thể trong não thì mãi vẫn chỉ có câu trả lời cục bộ. Có lẽ ta nên nhìn cách ta sống và chuyện đầu óc ta không được tạo ra cho lối sống ta đang sống. Về mặt nhận thức, cảm xúc, ý thức thì về cơ bản, não người cũng hệt như vào thời Shakespeare hay Jesus hay Cleopatra hay thời kỳ Đồ Đá. Chúng không dính dáng gì đến nhịp độ của sự thay đổi. Người thời kỳ Đồ Đá Mới không bao giờ phải đối mặt với email hay tin sốt dẻo hay quảng cáo pop-up hay video của Iggy Azalea hay quầy tự thanh toán tại một Tesco Metro đèn nhấp nháy vào một đêm thứ Bảy nhộn nhịp. Có lẽ thay vì lo về nâng cấp công nghệ và để mình dần dần biến thành người nhân tạo, ta nên thử xem làm sao để nâng cấp khả năng đương đầu với mọi đổi thay này.

Một điều có thể nói chắc: chúng ta chẳng hề về gần đích của khoa học - nhất là một khoa học non trẻ như khoa học thần kinh. Nên hầu hết cái giờ đây chúng ta biết sẽ bị bác bỏ hay đánh giá lại trong tương lai. Đó là cách khoa học làm việc, không phải bằng niềm tin mù quáng, mà liên tục nghi ngờ.

Tạm thời, tất cả những gì ta có thể làm thật ra là tất cả những gì ta cần làm - lắng nghe chính mình. Khi bạn đang cố để đỡ hơn, sự thật duy nhất quan trọng là cái gì có tác dụng với bạn. Nếu thứ gì đó có hiệu quả thì bạn không cần phải quan tâm tại sao. Diazepam không có tác dụng với tôi. Thuốc ngủ và cây ban âu và phép chữa vi lượng đồng căn cũng không chữa được cho tôi. Tôi chưa từng thử Prozac, vì nghĩ đến thôi cũng đã thêm hoảng loạn, nên tôi không biết về thứ đó. Nhưng nghĩ lại tôi cũng chưa từng thử liệu pháp hành vi nhận thức. Nếu thuốc có tác dụng với bạn thì dù nó có liên quan đến serotonin hay một quá trình nào đó hay bất cứ gì khác thật ra cũng không quan trọng, cứ uống thôi. Khỉ thật, nếu liếm giấy dán tường mà cũng hiệu quả thì bạn cứ liếm. Tôi không phản đối thuốc. Tôi ủng hộ mọi thứ có hiệu quả và tôi biết thuốc có hiệu quả đối với rất nhiều người. Biết đâu lúc nào đó sau này tôi sẽ lại uống thuốc. Lúc này, tôi làm cái tôi biết giúp tôi ở mức quân bình. Tập thể dục nhất định là giúp ích cho tôi, cũng như yoga và đắm mình trong điều gì đó hay ai đó tôi yêu, nên tôi cứ tiếp tục làm những thứ này. Tôi cho rằng, khi không có những cái chắc chắn phổ quát, ta là phòng thí nghiệm tốt nhất cho mình.

Bộ não là cơ thể

- phần một

Chúng ta thường xem não và cơ thể là những thứ riêng biệt. Trong khi ở các thời kỳ trước thì tim là trung tâm con người ta, hay ít nhất cũng ngang hàng với đầu óc, giờ đây chúng ta lại lạ lùng tách bạch ra tâm trí điều khiển mọi thứ còn lại, như người ngồi bên trong một máy đào đất.

Về một số mặt, toàn bộ ý niệm coi “sức khỏe tâm thần” là một thứ tách biệt với sức khỏe thể xác có thể gây lầm lẫn. Rất nhiều cái ta cảm thấy khi bị lo âu và trầm cảm xảy ra ở chỗ khác. Chẳng hạn như tim đập nhanh, chân tay đau nhức, lòng bàn tay rịn mồ hôi, cảm giác nhoi nhói thường đi kèm lo âu. Hoặc nhức mỏi chân tay và mệt mỏi toàn thân, những triệu chứng đôi khi là một phần của trầm cảm.

Thằng tâm thần

Có lẽ lần đầu tôi thật sự cảm thấy não mình hơi xa lạ, hơi khác người, là khi tôi mười ba. Đó là vài tháng sau lần tôi lấy bàn chải đánh răng cố xóa nốt ruồi.

Khi đó tôi đang ở quận Peak, Derbyshire. Trong chuyến đi với trường. Bọn con gái ở trong nhà nghỉ. Bọn con trai lẽ ra cũng ở đó nhưng vì có tình trạng đặt nhầm phòng nên tám thằng bọn tôi ở trong dãy chuồng ngựa bên ngoài, cách khách sạn ẩm cúng một quãng.

Tôi ghét xa nhà. Đây là một nỗi lo âu lớn nữa của tôi. Tôi muốn về lại giường mình ngắm áp phích Béatrice Dalle, hay đọc *Christine* của Stephen King.

Tôi nằm giường tầng trên cùng nhìn qua cửa sổ ra quang cảnh than bùn đen thui dưới bầu trời không sao. Tôi không thật sự chơi với đũa nào trong đám. Tụi nó chỉ nói về bóng đá, không phải đề tài chuyên môn của tôi, và thủ dâm, là đề tài chuyên môn hơn một chút nhưng không phải đề tài tôi thấy thoải mái khi bàn giữa chốn đông người. Nên tôi giả ngủ.

Không có thầy nào ở với chúng tôi trong mấy chuồng ngựa này, nên có một kiểu cảm giác Chúa ruồi tôi không thích lắm. Tôi thấy mệt. Ngày hôm đó chúng tôi cuộc bộ chừng mười dặm, phần nhiều qua bãi than bùn. Cơn buồn ngủ ghì tôi xuống, đặc và đen như cả vùng này.

Tôi tỉnh giấc vì có tiếng cười.

Tiếng cười điên khùng, rò dại như thể vừa xảy ra chuyện buồn cười nhất trên đời.

Tôi đã nói mớ. Với một thằng nhóc mười ba thì không gì khôi hài hơn là mục kích một khoảnh khắc sơ ý ngưỡng chín mặt của một thằng mười ba khác.

Tôi đã nói gì đó không đầu không đuôi về bò. Và Newark. Newark là thị trấn quê nhà tôi, nên chuyện đó cũng dễ hiểu. Chuyện lũ bò, à, cái đó mới kỳ. Trong quận Peak không có bò. Tụi nó kể là tôi cứ nói đi nói lại “Kelham nằm ở Newark”. (Kelham là một làng ngay ngoài Newark, nơi đặt hội đồng thành phố. Ba tôi làm kiến trúc sư ở đó, trong ban quy hoạch thị trấn.) Tôi trăn mình chịu đựng trò đùa.

Nhưng tôi mệt, căng thẳng. Một chuyến đi của trường thì cũng chỉ là giờ học cô đọng lại. Từ hồi mười một tuổi, học ở một trường làng có tổng số học sinh hai mươi tám, thì tôi đã không thích đi học. Trường trung học Magdalene tôi theo học lúc này là một nơi tôi không thấy vui lắm. Trong năm đầu tôi rất nhiều lần giả đau bụng nhưng chẳng mấy khi có ai tin.

Tôi bèn ngủ lại. Và khi tỉnh dậy thì tôi đang run. Tôi đứng, tôi cảm nhận được khí lạnh và có khá nhiều máu chảy ròng ròng từ tay tôi. Tay tôi đỏ lôm và loang loáng máu. Trong lòng bàn tay chìa ra một mảnh kính. Cửa sổ chuồng ngựa trước mặt tôi vỡ nát. Tôi khiếp đảm.

Mấy thằng kia thức dậy cả, nhưng giờ tụi nó không còn cười nữa. Có một thầy ở đó nữa. Cũng có thể chốc lát sau thầy ấy mới đến. Phải băng tay cho tôi.

Tôi đã ra khỏi giường trong lúc ngủ. Tôi lại hô - khá khô - về lũ bò. (“Bò tới kìa! Bò tới kìa!”) Rồi tôi đứng tè bên giường dựa vào đó. Rồi đập vỡ cửa sổ. lát sau, một thằng lay cánh tay tôi và tôi tỉnh lại.

Đó không phải lần đầu tôi bị mộng du. Năm trước tôi đã mấy lần vào phòng ngủ của em gái và lấy sách trên giá, tưởng mình đang ở trong thư viện. Nhưng chuyện tôi bị mộng du chưa bao giờ được công khai. Cho đến lúc đó.

Tôi có biệt danh mới. Thằng tâm thần. Tôi cảm thấy mình như kẻ lập dị. Nhưng chuyện có thể đã nặng nề hơn. Tôi có cha mẹ thương yêu và vài đứa bạn cùng một cô em gái tôi chuyện trò hàng giờ cũng được. Đời tôi khá thoải mái và bình thường, nhưng đôi khi một cảm giác đơn độc lại len lén đến trong tôi. Tôi cảm thấy đơn độc. Không phải trầm cảm. Chỉ là một cảm giác ử ử cô độc tuổi thiếu niên, kiểu không-ai-hiểu-mình. Tất nhiên, chính tôi cũng không hiểu mình.

Tôi lo lắng đủ chuyện. Chiến tranh hạt nhân. Ethiopia. Viễn cảnh bước lên một con phà. Tôi luôn lo lắng. Thứ duy nhất không làm tôi lo có lẽ là thứ nên lo: nỗi lo. Phải mười một năm sau, tôi mới giải quyết thứ đó.

Những ngày chồng chất

Mười một năm sau lần mộng du đập cửa sổ, trong những “tháng suy sụp” như về sau tôi gọi, có rất nhiều thời gian trống để nhìn thẳng mặt nỗi lo.

Ba mẹ tôi thường dậy đi làm, vậy là tôi với Andrea thường có cả ngày dài ở nhà. Thật kỳ lạ khi viết về giai đoạn này. Tôi muốn nói thật ra không có gì để viết. Nhìn bề ngoài, nó là giai đoạn khá ít sự kiện trong đời tôi.

Nhìn bề ngoài thì thấy tôi nói chuyện với Andrea, hoặc ở trong phòng ngủ lúc nhỏ hay ở trong bếp dưới nhà. Thỉnh thoảng bọn tôi liêu ra ngoài đi dạo một lúc buổi chiều. Hoặc bọn tôi đến cửa tiệm gần nhất ở góc đường, cách đó chỉ độ hai ba trăm mét, hoặc - những ngày có máu phiêu lưu hơn - chúng tôi đi dạo bên sông Trent, xa hơn một chút, phía bên kia trung tâm thị trấn, do vậy tôi phải đi bộ qua những con phố đã nhẵn mặt từ thuở nhỏ. (Sao chúng vẫn như cũ khi mà tôi cảm thấy khác như vậy?) Thỉnh thoảng bọn tôi mua tờ báo và một hộp xúp nhỏ với bánh mì, rồi bọn tôi về đọc báo và nấu xúp. Sau đó, bọn tôi có thể giúp chuẩn bị bữa tối. Chỉ như vậy. Nói chuyện và ngồi và đi dạo. Không giống gì với Lawrence ở xứ Ả Rập¹. Đời sống ở mức thấp nhất mà hai đứa hai mươi bốn tuổi lo liệu được.

Vậy mà, đó là những ngày căng thẳng nhất tôi từng sống. Những ngày ấy chứa hàng ngàn trận đấu nhỏ. Chúng toàn những ký ức đau đớn đến mức giờ đây, mười bốn năm rưỡi qua rồi, tôi mới dám nhìn trực diện. Tôi là một kẻ suy nhược thần kinh. Mọi người nói “sống từng ngày một thôi”. Nhưng tôi thường nghĩ bụng, họ nói thì dễ lắm. Ngày tháng như núi. Một tuần là chuyến lội bộ qua Himalaya. Bạn thấy đó, mọi người nói thời gian là tương đối, nhưng nó tương đối đến khôn kiếp như vậy đó.

Einstein nói cách hiểu tính tương đối là hình dung sự khác nhau giữa yêu và đau. “Khi bạn tán tỉnh một cô gái đẹp thì một giờ có vẻ như một giây. Khi bạn ngồi trên than nóng thì một giây dường như cả giờ.” Mỗi phút đều nóng hực. Và ngoài thấy đỡ hơn, tôi chỉ ao ước mỗi một chuyện là thời gian trôi nhanh hơn. Tôi thường

¹ Âm chỉ cuộc sống không có gì kịch tính được như phim Lawrence Xứ Ả Rập, một bộ phim sử thi của Anh sản xuất năm 1962.

muốn chín giờ sáng thành mười giờ. Tôi muốn sáng thành chiều. Tôi muốn 22 tháng Chín thành 23 tháng Chín. Tôi muốn ánh sáng thành bóng tối rồi bóng tối thành ánh sáng. Tôi vẫn còn giữ quả địa cầu đồ chơi hồi nhỏ trong phòng. Nhiều lúc tôi đứng đó xoay nó, ước gì mình xoay thế giới sang tận thiên niên kỷ sau.

Tôi ám ảnh về thời gian như một số người ám ảnh về tiền. Đó là thứ vũ khí duy nhất tôi có. Tôi thường tích cóp giờ và phút như đồng bảng và đồng xu. Trong đầu tôi, giữa biển nước lo âu mệnh mông gằm thét, việc nắm bắt được thời gian nổi lên như niềm hy vọng. Hôm nay là ngày 3 tháng Mười, từ khi nó xảy ra là đã được hai mươi hai ngày rồi.

Thời gian càng trôi mà tôi vẫn a) còn sống và b) không nhằm ai là cái mũ², tôi càng thấy như mình có cơ hội để vượt qua được chuyện này. Nhưng chuyện không phải lúc nào cũng diễn ra kiểu đó. Tôi xếp chồng ngày lên như các khối trong trò rút gỗ, nghĩ mình đang tiến bộ, thế rồi, rầm, theo cùng là cơn hoảng loạn năm giờ đồng hồ hoặc một ngày bóng tối tận thế mịt mù và những ngày chồng chất đó lại sụp đổ.

² Tác giả có ý nhắc đến cuốn sách *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* (Người đàn ông tưởng nhầm vợ mình là cái mũ) của nhà thần kinh học Oliver Sacks, trong đó ông kể lại một số ca bệnh ở những bệnh nhân của mình. Tên cuốn sách lấy từ một ca mà bệnh nhân bị rối loạn chức năng thị giác, không thể nhận diện được mặt người và sự vật.

Dấu hiệu cảnh báo

Với bệnh trầm cảm thì dấu hiệu cảnh báo rất khó thấy.

Nhất là đối với người không có trải nghiệm trực tiếp về trầm cảm, nếu thấy họ cũng sẽ rất khó biết. Chuyện này phần nào vì một số người hoang mang không biết thật ra trầm cảm là thế nào. Chúng ta dùng “trầm cảm” như từ đồng nghĩa với “buồn”, chuyện đó thì cũng được, như ta dùng từ “chết đói” đồng nghĩa với “đói”, dù sự khác biệt giữa trầm cảm và buồn là khác biệt giữa chết đói thật sự và cảm thấy kiến bò trong bụng.

Trầm cảm là một chứng bệnh. Nhưng nó lại không đi kèm phát ban hoặc ho. Khó thấy nó, vì nó thường vô hình. Mặc dù nó là bệnh nghiêm trọng nhưng cũng lạ là nhiều người bị mới đầu khó nhận ra nó. Không phải vì nó không có cảm giác tồi tệ - có - mà vì có vẻ như khó nhận diện được cảm giác tệ đó, hay nhầm với những thứ khác. Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy vô dụng thì có thể bạn sẽ nghĩ “Mình cảm thấy vô dụng vì mình *đúng* là vô dụng.” Có thể khó mà thấy nó là một triệu chứng bệnh. Hay cho dù có thấy nó như vậy, thì lòng tự trọng thấp, cộng với mệt mỏi, có thể cũng là lý do bạn không có mấy ý chí hay khả năng diễn đạt nó.

Nhưng trong trường hợp nào đi nữa thì đây vẫn là một số dấu hiệu thường được nêu ra nhất với ai đó bị trầm cảm.

Mệt mỏi - nếu ai đó lúc nào cũng mệt, không vì lý do nào chính đáng.

Tự trọng thấp - một điều mà người ngoài khó nhận thấy, nhất là ở những người không thấy thoải mái lắm khi nói về cảm xúc của mình. Và lòng tự trọng thấp cũng không hẳn giúp ích cho chuyện cởi mở với xã hội.

“Chậm tâm thần vận động” - trong một số trường hợp trầm cảm, cử động chậm và nói chậm có thể xảy ra.

Chán ăn (dù đôi khi thèm ăn vô độ cũng có thể là triệu chứng).

Cáu gắt (dù, nói ngay ra, nó có thể là dấu hiệu của bất cứ gì).

Hay khóc.

Mất hứng thú (Anhedonia) - lần đầu tôi biết đến chữ này là qua cái tên gốc mà Woody Allen tính đặt cho phim *Annie Hall*. Như tôi đã nói, nó nghĩa là không có khả năng cảm thấy vui thú trong bất cứ điều gì. Ngay cả những thứ dễ chịu, như hoàng hôn và đồ ăn ngon và xem những bộ phim hài đáng ngờ của Chevy Chase thập niên tám mươi. Những thứ như vậy.

Bỗng trở nên hướng nội - nếu ai có vẻ trầm lắng hơn, hoặc hướng nội hơn bình thường, điều đó có thể nghĩa là họ bị trầm cảm. (Tôi còn nhớ có những lúc tôi không nói được. Cảm giác như tôi không nhúc nhích lưỡi được và việc nói năng có vẻ cực kỳ vô ích. Tương tự, những thứ người khác nói dường như thuộc về một thế giới khác.)

Những con quỷ

Con quỷ đang ngồi cạnh tôi ở ghế sau.

Nó vừa thật lại vừa giả. Không hẳn là ảo giác và không lơ mờ như bóng ma trong công viên giải trí, nhưng nó ở đó mà cũng không ở đó. Nó có đó khi tôi nhắm mắt lại. Ở đó ngay cả khi tôi mở mắt ra lại, một kiểu hình ảnh chập chờn trong tâm trí được đưa qua thực tại, nhưng là cái gì *tưởng tượng* hơn là *nhìn thấy*.

Nó thấp tínn. Độ một thước. Tinh quái và xám ngoét, như đầu thú kỳ dị trên máng xối, và nó nhìn lên tôi, nhoẻn cười. Thế rồi nó đứng lên ghế và liếm mặt tôi. Nó có cái lưỡi dài, khô. Và nó cứ liếm. Liếm, liếm, liếm. Nó không thật sự làm tôi sợ. Ý tôi là, hiển nhiên là có sợ rồi. Tôi sống thường trực bên trong nỗi sợ. Nhưng con quỷ không làm tôi thêm kinh hoàng. Có chăng, nó là cái an ủi. Nó liếm kiểu quan tâm, như thể tôi là một vết thương to tướng và nó đang cố làm tôi đỡ hơn.

Xe chúng tôi đang chạy về hướng Nhà hát Hoàng gia Nottingham. Chúng tôi đi xem *Hồ thiên nga*. Đó là vở mà toàn bộ chim thiên nga là nam. Mẹ tôi nói. Andrea ngồi ghế trước cạnh tài xế, kiên nhẫn lịch sự nghe. Tôi không nhớ mẹ nói câu gì nhưng tôi nhớ là mẹ nói chuyện, vì tôi cứ nghĩ, *Chuyện này kỳ nghe*. Mẹ nói về Matthew Bourne và bạn bè mẹ đã xem vở này mà ở ghế sau đang có một con quỷ *sung sướng liếm mặt mình*.

Chuyện liếm trở nên khó chịu hơn. Tôi cố tắt con quỷ đi, hay ý nghĩ về con quỷ, nhưng tất nhiên như vậy càng làm chuyện tệ hơn. Liếm, liếm, liếm, liếm, liếm. Tôi không hẳn cảm thấy cái lưỡi trên da mình, nhưng cái cảm giác con quỷ liếm mặt tôi lại thật đến nỗi não tôi tê tê, như thể tôi đang bị thọc lét.

Con quỷ cười ha hả. Chúng tôi vào nhà hát. Bầy thiên nga nhảy múa. Tôi cảm thấy tim đập nhanh. Bóng tối, tình trạng gò bó, mẹ nắm tay tôi, mọi chuyện đều quá sức. Đủ rồi. Mọi thứ vậy là hết. Tất nhiên ngoại trừ việc mọi thứ không hề như thế. Tôi vẫn ngồi lại.

Lo âu và trầm cảm, món cocktail sức khỏe tâm thần hết sức quen thuộc đó, pha trộn theo nhiều cách kỳ lạ. Tôi thường nhắm mắt lại thì thấy những thứ kỳ lạ, nhưng giờ tôi cảm thấy như nhiều khi những thứ ấy chỉ ở đó vì một trong những

điều tôi sợ là hóa điên. Và nếu bạn bị điên thì có lẽ việc thấy thứ này thứ kia vốn không có ở đó chính là một triệu chứng.

Nếu bạn sợ khi không có gì phải sợ, cuối cùng não sẽ buộc phải cho bạn các thứ. Và thành ngữ cổ điển “thứ duy nhất phải sợ là nỗi sợ” thành một kiểu chế nhạo vô nghĩa. Vì sợ là đã đủ. Thật ra thì nỗi sợ là con quái vật.

Và, tất nhiên...

“Quái vật có thật,” Stephen King nói. “Ma cũng có thật. Chúng sống bên trong chúng ta và đôi khi, chúng thắng.”

Trời tối. Căn nhà im ắng nên chúng tôi cũng cố im lặng.

“Em yêu anh,” cô thì thầm.

“Anh yêu em,” tôi thì thầm lại.

Chúng tôi hôn nhau. Tôi cảm thấy những con quỷ đang nhìn chúng tôi, xúm lại quanh chúng tôi khi chúng tôi ôm hôn nhau. Và từ từ, trong đầu tôi, lũ quỷ lùi đi một chút.

Tồn tại

Đời sống vốn khó khăn. Nó có thể đẹp và tuyệt diệu đấy nhưng nó cũng khó khăn. Dường như cách mọi người đối phó là không nghĩ nhiều về nó. Nhưng một số người sẽ không thể làm vậy. Vả lại, đó là thân phận con người. Chúng ta suy nghĩ nên chúng ta tồn tại. Chúng ta biết mình sẽ già lão, bệnh tật rồi chết. Chúng ta biết rằng chuyện này sẽ xảy ra với tất cả những người ta quen, tất cả những người ta yêu. Nhưng còn nữa, chúng ta phải nhớ, lý do duy nhất ban đầu chúng ta có tình yêu là vì cái này. Con người ắt là loài duy nhất cảm thấy trầm cảm, nhưng đó chỉ vì chúng ta là một loài xuất sắc, loài đã tạo ra những thứ đáng kể - văn minh, ngôn ngữ, truyện kể, tình ca. iiChiaroscuroiii nghĩa là tương phản ánh sáng và bóng tối. Trong các bức họa thời Phục hưng vẽ Jesus chẳng hạn, bóng tối được dùng để nhấn mạnh ánh sáng phủ trùm lên Chúa. Thật khó chấp nhận chuyện này, rằng cái chết và suy tàn và mọi thứ xấu xa lại dẫn đến mọi thứ tốt đẹp, nhưng riêng tôi thì tôi tin nó. Như Emily Dickinson, muôn đời là một nhà thơ lớn và thỉnh thoảng là một người lo sợ chỗ đông người, đã nói: “Kiếp sống không bao giờ trở lại, đó chính là điều khiến cho nó ngọt ngào đến vậy.”



TRÈO LÊN

Roy Neary: Anh cứ nhắm mắt lại và nín thở đi rồi thì mọi thứ sẽ hóa ra thật đẹp.

— Steven Spielberg, *Chạm trán loài thú ba*

Những thứ bạn nghĩ khi lần đầu bị hoảng loạn

1. Mình sắp chết.
2. Mình sắp hóa điên đến độ không còn bình thường lại được nữa.
3. Chuyện này sẽ không chấm dứt.
4. Tình hình sẽ trở nên tồi tệ hơn.
5. Không ai có tim đập nhanh như thế này cả.
6. Mình đang nghĩ quá nhanh.
7. Mình bị mắc kẹt.
8. Xưa giờ chưa ai cảm thấy như vậy. Chưa bao giờ. Trong toàn bộ lịch sử nhân loại.
9. Sao hai cánh tay mình lại tê cứng?
10. Mình sẽ không bao giờ vượt qua được chuyện này.

Những thứ bạn nghĩ lần hoảng loạn thứ 1.000

1. Nó tới rồi đây.
2. Mình trải qua chuyện này rồi.
3. Nhưng chà, cảm giác vẫn kinh khủng quá.
4. Mình chết mất.
5. Mình sẽ không chết.
6. Mình bị mắc kẹt.
7. Đây là cơn tệ nhất hồi giờ.
8. Không, không phải. Nhớ lại hồi ở Tây Ban Nha xem.
9. Sao hai cánh tay mình lại tê cứng?
10. Mình sẽ vượt qua được chuyện này.

Nghệ thuật tự đi một mình

Thời gian bị trầm cảm nghiêm trọng nhất, tôi có một bộ sưu tập khá lớn các bệnh tâm thần liên quan. Con người chúng ta thích chia ngăn bỏ hộp các thứ. Chúng ta thích chia hệ thống giáo dục ra thành các môn riêng lẻ, cũng như ta thích chia hành tinh chung thành các dân tộc, sách thì thành các thể loại riêng. Nhưng thực tế là các thứ nhập nhòa đi. Cũng giống như ai đó giỏi toán thường nghĩa là họ cũng giỏi vật lý, bị trầm cảm nghĩa là nó có lẽ sẽ đi cùng những thứ khác nữa. Các rối loạn lo âu, có lẽ một vài chứng sợ, một chút OCD. (Ấm ảnh cưỡng chế về việc nuốt nước bọt là vấn đề lớn đối với tôi.)

Một thời gian dài, tôi còn bị chứng sợ khoảng trống và lo âu phân ly.

Một thước đo tiến bộ tôi có là xem tôi tự đi bộ một mình được bao xa.

Nếu ra ngoài mà không ở cạnh Andrea hay ba mẹ, tôi không lo liệu nổi. Nhưng thay vì tránh né, tôi buộc mình ở vào những tình huống đó.

Tôi nghĩ điều này giúp ích. Luôn luôn đối mặt nỗi sợ và tiến vào nó thì khá nhọc nhằn, nhưng cách ấy dường như có hiệu quả.

Những ngày cảm thấy thật can đảm tôi sẽ nói gì đó, a hèm, anh hùng không thể tưởng, chẳng hạn như, “Anh ra quán mua sữa đây. Với mứt Marmite nữa.”

Andrea sẽ nhìn tôi, hỏi, “Tự đi?”

“Phải. Tự đi. Anh sẽ không sao đâu.”

Lúc đó là năm 1999. Rất nhiều người vẫn chưa có điện thoại di động. Nên tự đi vẫn nghĩa là thực sự chỉ có một mình. Và thế là tôi khoác vội áo khoác và lấy tiền rồi ra khỏi nhà nhanh hết mức, cố nhanh hơn nỗi hoảng loạn.

Đến khi tôi tới được cuối đường Wellington, con đường nhà ba mẹ tôi, thì nó thường ở đó, bóng tối, thì thầm với tôi và tôi sẽ rẽ ở góc vào đường Sleaford. Những hiên gạch cam có màn tươm tất. Tôi sẽ cảm thấy một mức độ bất an sâu xa, như tôi đang ngồi trong tàu con thoi rời quỹ đạo trái đất. Đó không đơn giản là đi bộ đến cửa hàng. Đó là Apollo 13.

“Không sao đâu,” tôi thì thầm với mình.

Rồi tôi sẽ đi ngang một đồng loại đang dắt chó và họ lờ tôi đi, hay họ cau mày hay hoặc, tệ hơn, nhoẻn cười, thế là tôi nhoẻn cười lại, vậy là đầu tôi sẽ nhanh chóng trừng phạt tôi.

Đó là điều kỳ quặc ở trầm cảm và lo âu. Nó phản ứng như một nỗi sợ kinh khủng với hạnh phúc, ngay cả khi trong ý thức, bạn muốn hạnh phúc đó hơn bất cứ gì. Nên nếu nó bắt gặp bạn nhoẻn cười, ngay cả giả cười, lúc ấy: à, chuyện đó không được phép và mi biết vậy, nên đây là một chục tấn đối trọng nhé.

Cảm giác không bình thường. Cái cảm giác ở ngoài một mình, nó trái tự nhiên như mái nhà mà không có vách. Tôi thấy cửa tiệm đằng trước. Mấy chữ cái “Londis” trông vẫn còn nhỏ xíu và xa tít. Còn bao nhiêu buồn bã và sợ hãi nữa phải đi qua.

Không cách nào mình làm được chuyện này.

Không cách nào mình đi bộ đến quán được. Một mình. Tìm được sữa. Với Marmite.

Nếu quay về nhà mình sẽ yếu hơn nữa. Mình định làm gì? Quay lại rồi bị lạc và hóa điên? Nếu mình quay lại thì khả năng sống hẳn trong phòng giam có vách đệm với tường trắng còn cao hơn hiện tại nữa. Đi đi. Cứ đi tới cửa tiệm. Nó là cái quán thôi mà. Mình đã đi một mình đến quán góc đường từ khi lên mười. Chân này trước chân kia, ưỡn vai ra. Thở đi.

Rồi tìm tôi góp phần.

Kệ nó đi.

Nhưng lắng nghe này, bịch bịch bịch bịch.

Kệ nó đi.

Nhưng lắng nghe này, lắng nghe đi, khốn kiếp, lắng nghe đi.

Rồi còn những thứ khác nữa.

Những hình ảnh trong óc, như lấy ra từ những bộ phim kinh dị chưa sản xuất. Cảm giác kiến bò sau đầu, rồi khắp não. Hai bàn tay và cánh tay tê cứng. Cảm giác cơ thể trống rỗng, tan ra, cảm giác như một bóng ma tồn tại dựa vào nỗi lo âu tốt độ. Và việc thở khó khăn hơn. Không khí loãng ra. Chỉ làm chủ hơi thở thôi cũng phải rất chú tâm.

Cứ đi đến quán, cứ tiếp tục, cứ đến đó.

Tôi đến được quán.

Sẵn nói luôn, các cửa tiệm là nơi tôi thường bị hoảng loạn nhất, dù có Andrea bên cạnh hay không. Hàng quán khiến tôi bị lo âu kinh khủng. Tôi chưa bao giờ thật sự rõ nó là gì.

Đó là do ánh sáng?

Là bố trí hình học các lối đi?

Là các camera an ninh?

Là do các nhân hàng gào lên để gây chú ý và khi bạn vô cùng hòa điệu với môi trường xung quanh thì có thể mấy cơn gào thét đó tóm được bạn? Một kiểu chết từ Unilever. Đây chỉ là cửa hàng tiện lợi Londis, còn chẳng phải siêu thị. Cửa lớn để mở, con phố nằm ngay đó, và con phố đó nối với phố nhà ba mẹ tôi, nhà ba mẹ thì có Andrea, và Andrea thì có mọi thứ. Nếu tôi chạy, có lẽ tôi sẽ về được đó trong hơn một phút.

Tôi cố tập trung. Coco Pops. Thật khó. Frosties. Thật sự khó. Crunchy Nut Cornflakes. Sugar Puffs. Con quái vật mật ong chưa bao giờ trông như quái vật thật như vậy. Tôi vào đây để làm gì, ngoài để chứng tỏ với bản thân?

Chuyện này thật điên khủng. Đây là chuyện điên khủng nhất mình từng làm.

Nó chỉ là cái quán thôi mà.

Nó chỉ là cái quán mình vào rồi, một mình, năm trăm lần rồi. Nắm lấy cái gì đó. Nắm lấy gì đó. Nhưng cái gì? Không có gì để vịn cả. Cái gì cũng trơn tuột. Đời sống khắc nghiệt vô cùng. Nó gồm cả ngàn việc một lúc. Mà mình là cả ngàn người khác nhau, thấy điều chạy tóa ra từ trung tâm.

Trước khi bị bệnh tâm thần tôi đã không nhận ra một thứ, là khía cạnh thể xác của nó. Ý tôi là ngay cả thứ xảy ra bên trong đầu bạn cũng toàn là cảm giác. Não tôi tê tê, vù vù, dập dờn và phập phồng. Dường như phần nhiều hoạt động này xảy ra gần sau sọ tôi, trong thùy chẩm, dù còn có một số cảm giác kiểu tap âm trắng, lơ mơ, như ti vi nhiễu sóng diễn ra ở thùy trán. Nếu suy nghĩ quá nhiều, có lẽ bạn sẽ cảm nhận được những ý nghĩ đó đang diễn ra.

“Vô vàn dục vọng có thể chất chứa trong một phút,” Flaubert viết, “cũng như một đám đông trong một khoảng hẹp.”¹

Ra khỏi quán này đi. Quá sức rồi. Mình không chịu nổi nữa. Não mình sắp nổ tung rồi.

Não không nổ. Đời sống không phải phim của David Cronenberg.

Nhưng biết đâu mình sẽ rơi lại quăng đường đó. Có lẽ lần rơi ở Ibiza chỉ mới làm mình rơi xuống nửa đường. Có lẽ Âm Ty còn sâu nữa dưới nền móng và mình đang tiến đến đó, rồi cuối cùng mình sẽ giống như người lính bị choáng vì một bài thơ, rệu nước bọt và hò hét và mất trí, thậm chí còn không tự tử được. Và biết đâu vào tiệm này sẽ đưa mình đến đó.

Sau quầy có một cô gái. Tôi vẫn còn mừng tượng được cô ta. Cô ta trạc tuổi tôi. Có lẽ cô ta từng học cùng trường với tôi, nhưng tôi không nhớ mặt. Cô ta có kiểu tóc nhuộm đỏ hơi nửa vời. Cô ta to béo, sắc da nhợt nhạt và đang xem cuốn tạp chí người nổi tiếng. Trông còn đậm đậm hơn cả đậm đậm. Tôi muốn đổi xác. Tôi muốn được là cô ta. Tôi muốn là cô ta quá chừng. Vậy nghe có vẻ ngớ ngẩn không? Tất nhiên là có. Toàn bộ chuyện này nghe có vẻ ngớ ngẩn.

Indiana Jones và ngôi đền Marmite.

Tôi tìm được Marmite. Tôi nắm lấy nó trong khi đoạn rap cũ của Eric B. & Rakim phát thật nhanh trong đầu. “Tôi còn là bức tượng, sinh ra với một cấu trúc...” Tôi là một bức tượng không có cấu trúc. Một bức tượng không cấu trúc vẫn phải mua sữa. Từng hàng hộp sữa trong tủ lạnh cũng có thể vô cùng đáng sợ và phi tự nhiên, khi nhìn ở góc độ thích hợp (hoặc không). Ba mẹ tôi uống sữa ít béo, nhưng sữa ít

¹ Theo bản dịch Bà Bovary của Trọng Đức (Nhà Nam, NXB Hà Nội, 2021).

béo duy nhất ở đây bán theo hộp nửa lít, không phải hộp một lít họ thường mua, nên tôi lấy hai hộp nửa lít đó, ngoéo ngón trở vào quai xách để cầm, với Marmite, mang đến quầy tính tiền.

Bịchbịchbịchbịch.

Cô gái tôi muốn trở thành kia làm việc không được nhanh nhẹn cho lắm. Tôi nghĩ cô ta là người làm việc lè mề nhất từng có. Tôi chắc cô ta chính là nhân tố thúc đẩy cho bước tiến về sau có các điểm tự phục vụ trong nhiều cửa hàng. Cho dù muốn là cô ta, tôi vẫn ghét sự lè mề.

Nhanh nhanh lên, tôi không nói ra. Cô không biết mình đang làm gì à?

Tôi muốn quay trở lại và bắt đầu đời mình lại theo nhịp độ của cô ta, lúc ấy thì tôi sẽ không cảm thấy thế này. Tôi cần chạy lấy đà chậm hơn.

“Anh cần túi không?”

Tôi cũng cần túi, nhưng tôi không thể liều làm cô ta chậm thêm chút nào nữa. Đứng yên rất khó. Khi toàn thể con người bạn đang hoảng loạn, lúc ấy thì đi bộ tốt hơn là đứng.

Có gì đó làm ngập lụt não tôi. Tôi nhắm mắt. Tôi thấy lũ quỷ lùn đang vui chơi, cười cợt tôi như thể sự điên loạn của tôi là màn kịch ở vũ hội hóa trang.

“Thôi. Được rồi. Tôi sống gần đây thôi.”

Hóa điên.

Tôi trả bằng tờ năm bảng. “Khỏi thôi.”

Vậy là cô ta bắt đầu nhận ra tôi hơi kỳ quặc và tôi rời quán ra ngoài, ra lại thế giới rộng mở bao la, rồi tôi cứ đi nhanh hết sức (cắm đầu chạy sẽ là một kiểu thất bại), thấy mình như con cá trên boong, cần có nước lại.

“Không sao đâu, không sao đâu, không sao đâu...”

Tôi rẽ ở góc đường và cầu nguyện tha thiết hơn bao giờ hết là đừng gặp ai quen trên đường Wellington. Không có ai. Chỉ cảnh vắng vẻ và những căn nhà song lập cuối thời Victoria ở ngoại ô xếp hàng nhìn nhau.

Tôi về lại căn nhà số 33, nhà ba mẹ tôi, tôi bấm chuông thì Andrea ra mở và tôi vào nhà và cũng không thấy nhẹ nhõm, vì đầu óc tôi lẹ làng chỉ ra rằng thấy nhẹ nhõm vì sống sót sau một chuyến đến quán góc đường là sự xác nhận lần nữa tình trạng bệnh, không phải khỏe mạnh. Nhưng đầu óc à, mày nhớ cho, biết đâu có ngày mày cũng chậm chỉ ra những thứ như vậy, như cô gái trong quán.

“Anh cũng đi được rồi đó,” Andrea nói.

“Ừ,” tôi đáp và cố hết sức tin điều đó.

“Cả nhà sẽ giúp anh đỡ hơn.”

Có mặt bên người bị trầm cảm, chuyện đó không dễ chút nào.

Cuộc chuyện trò xuyên thời gian

- phần hai

TÔI LÚC ẤY: Tôi không làm được đâu.

TÔI BÂY GIỜ: Anh nghĩ anh không làm được, nhưng anh làm được. Anh đang làm được. Anh sẽ làm được.

TÔI LÚC ẤY: Nhưng cái đau này. Chắc anh quên nó thế nào rồi. Hôm nay tôi đi trên thang cuốn, trong cửa hàng bách hóa và tôi cảm thấy mình rã ra. Giống như cả vũ trụ đang kéo rời tôi ra. Ngay đó, trong John Lewis.

TÔI BÂY GIỜ: Chắc tôi cũng có quên một chút. Nhưng nghe này, tôi ở đây. Giờ tôi ở đây. Tôi làm được rồi. Chúng ta làm được rồi. Anh chỉ cần cố thêm nữa.

TÔI LÚC ẤY: Tôi rất muốn tin là anh đang tồn tại. Là anh đã không tự tử.

TÔI BÂY GIỜ: Anh đã không làm vậy. Anh vẫn không làm vậy. Anh sẽ không làm vậy.

TÔI LÚC ẤY: Sao tôi phải sống tiếp? Không cảm thấy gì lại chẳng hơn cảm thấy đau như vậy hay sao? Số không tròn trĩnh lại chẳng hơn âm một ngàn sao?

TÔI BÂY GIỜ: Nghe này, cứ nghe, cứ nhét cái này vào đầu đi, được chứ, anh sẽ làm được và phía bên kia của chuyện này chính là cuộc sống. S-Ố-N-G. Anh hiểu chưa? Và sẽ có những thứ anh thích. Nên hãy ngừng lo về chuyện lo. Chỉ lo thôi, anh không nhịn được, nhưng đừng lo thêm gấp bội.

TÔI LÚC ẤY: Trông anh già. Anh có nếp nhăn. Anh bắt đầu rụng tóc rồi sao?

TÔI BÂY GIỜ: Phải. Nhưng còn nhớ không, ta vẫn luôn lo về chuyện này. Còn nhớ kỳ nghỉ đến Dordogne hồi ta mười tuổi không? Ta cúi nhìn vào gương rồi đâm lo về nếp nhăn trên trán. Từ hồi đó ta đã lo về những tác động thấy được của già lão. Vì ta luôn sợ chết.

TÔI LÚC ẤY: Anh vẫn còn sợ chết sao?

TÔI BÂY GIỜ: Phải.

TÔI LÚC ẤY: Tôi cần một lý do để sống tiếp. Tôi cần cái gì đó mạnh giúp tôi tiếp tục sống trên đời.

TÔI BÂY GIỜ: Được được, cho tôi một phút...

Lý do để sống tiếp

1. Bạn ở trên một hành tinh khác. Không ai hiểu những gì bạn trải qua. Nhưng thật ra thì họ hiểu. Bạn không nghĩ họ hiểu vì điểm tham chiếu duy nhất là bạn. Bạn chưa bao giờ cảm thấy thế này và cú sốc rơi xuống làm bạn bị sang chấn, nhưng người khác đã ở đó rồi. Bạn đang ở trong xứ tối tăm mù mịt có hàng triệu cư dân.
2. Mọi chuyện sẽ không tệ hơn nữa. Bạn muốn tự tử. Xuống tới mức đó là tận cùng rồi. Từ đó chỉ có đường đi lên.
3. Bạn ghét bản thân. Đó là vì bạn nhạy cảm. Gần như ai cũng có thể tìm thấy một lý do để ghét bản thân nếu họ nghĩ về nó nhiều như bạn. Con người chúng ta đều là những tên khốn, nhưng cũng hoàn toàn tuyệt vời.
4. Bạn bị dán nhãn, thì đã sao? “Trầm cảm”. Nếu hỏi đúng chuyên gia thì ai cũng có nhãn cả.
5. Cảm giác bạn có, rằng mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ hơn, chỉ là một triệu chứng.
6. Đầu óc có hệ thống thời tiết riêng. Bạn đang ở trong trận cuồng phong. Các cơn cuồng phong cuối cùng rồi cũng sẽ hết năng lượng. Cứ bám trụ.
7. Mặc kệ sự kỳ thị. Mọi căn bệnh đều từng bị kỳ thị. Ta sợ bị bệnh và nỗi sợ thường dẫn đến định kiến trước khi có thông tin. Chẳng hạn bệnh bại liệt từng bị đổ sai lầm cho người nghèo. Trầm cảm thường bị xem là “yếu đuối” hay thất bại nhân cách.
8. Không có gì tồn tại mãi mãi. Nỗi đau này sẽ không kéo dài. Nỗi đau nói với bạn nó sẽ kéo dài. Nỗi đau nói dối. Kệ nó đi. Nỗi đau là món nợ trả dần dần.
9. Đầu óc vận động. Tính cách thay đổi. Trích dẫn câu tôi viết trong cuốn *Con người*: “Đầu óc ta là một dải ngân hà. Tối nhiều hơn sáng. Nhưng ánh sáng làm cho nó xứng đáng. Điều đó nghĩa là, đừng tự tử. Ngay cả khi

bóng tối mịt mù. Luôn biết rằng đời sống không đứng yên. Thời gian là không gian. Bạn đang đi qua ngân hà đó. Hãy chờ các vì sao.”

10. Một ngày nào đó bạn sẽ hưởng niềm vui sánh được với nỗi đau này. Bạn sẽ rơi những giọt nước mắt sung sướng khi nghe Beach Boys, bạn sẽ nhìn xuống gương mặt đứa bé khi nó nằm ngủ trong lòng bạn, bạn sẽ được quen những người bạn tuyệt vời, bạn sẽ ăn những món ngon lành bạn chưa từng thử, bạn sẽ có thể nhìn một cảnh từ trên cao mà không đánh giá cái khả năng chết vì rơi xuống. Có những cuốn sách bạn còn chưa đọc sẽ làm đời sống bạn phong phú hơn, những cuốn phim bạn sẽ vừa xem vừa ăn từng xô bỏng ngô to tướng, và bạn sẽ nhảy múa cười đùa làm tình chạy bộ bên sông và có những cuộc chuyện trò thâu đêm và cười đến phát đau. Đời sống đang chờ bạn. Bạn có thể mắc kẹt ở đây một thời gian, nhưng thế giới sẽ không mất đi đâu. Cứ cầm cự nếu được. Cuộc sống luôn xứng đáng để ta làm điều đó.

Tình yêu

Cơ bản thì chúng ta đơn độc. Không có cách nào tránh né sự thật này, cho dù lắm lúc ta cố quên. Khi ta bệnh, không thể nào thoát được sự thật này. Đau đớn loại nào đi nữa cũng là một trải nghiệm cô lập kinh khủng. Ngay lúc này lưng tôi đang đổ đốn. Tôi đang viết mà gác hai chân lên tường, lưng nằm thẳng trên sofa. Nếu tôi ngồi thẳng bình thường, khom người bên notepad hay laptop theo tư thế cổ điển của người viết, thắt lưng tôi sẽ bắt đầu đau. Khi cái đau bùng lên lại, việc biết rằng có hàng triệu người khác cũng bị chứng đau lưng cũng không giúp gì tôi.

Vậy thì tại sao ta bận tâm đến tình yêu? Dù có yêu ai đó thế nào đi nữa thì ta cũng không bao giờ làm cho họ, hay ta, khỏi đau được.

À, để tôi nói bạn nghe điều này. Một điều nghe sẽ tẻ nhạt và suốt mướt đối với con mắt chưa quen, nhưng tôi cam đoan với bạn, nó là điều tôi tin hoàn toàn. Tình yêu đã cứu tôi. Andrea. Cô ấy cứu tôi. Tình yêu cô ấy dành cho tôi và tình yêu tôi dành cho cô ấy. Mà cũng không phải một lần. Lặp đi lặp lại. Không biết bao lần.

Khi tôi mắc bệnh thì chúng tôi đã bên nhau được năm năm. Andrea nhận được gì trong quãng thời gian đó, từ đêm trước sinh nhật mười chín của cô? Một cảm giác bất an tài chính thường trực? Một đời sống tình dục không thỏa, bị suy yếu vì rượu?

Ở trường đại học bạn bè vẫn xem chúng tôi là một cặp hạnh phúc. Mà chúng tôi đúng là như vậy, trừ phân nửa thời gian kia chúng tôi là một cặp không hạnh phúc.

Thú vị là ở chỗ về cơ bản, chúng tôi khác nhau. Andrea thích ngủ nướng và đi ngủ sớm, trong khi tôi lại là người khó ngủ và là cú đêm. Cô ấy có đạo đức làm việc mạnh mẽ, tôi thì không (trước đây thôi, thật kỳ lạ là trầm cảm về sau đã cho tôi đạo đức làm việc). Cô ấy thích tổ chức còn tôi là kẻ bừa bộn nhất cô từng gặp. Về một số mặt, trộn lẫn chúng tôi lại thì giống như trộn chlorine với ammonia. Hoàn toàn không phải một ý hay.

Nhưng cô ấy nói tôi làm cô ấy cười. Tôi “buồn cười”. Chúng tôi thích nói chuyện. Tôi nghĩ cả hai khá nhút nhát và kín đáo theo cách riêng. Riêng Andrea là

người không kiên định trong giao tế. Đây là một kiểu lòng tốt. Cô ấy không chịu nổi nếu có ai cảm thấy lúng túng, nên luôn cố gắng thay đổi để thích ứng với họ hết mức. Tôi nghĩ, nếu tôi có thể cho cô ấy thứ gì, thì đó là dịp để cô là chính mình.

Nếu, như Schopenhauer nói, “chúng ta chịu mất ba phần tư bản thân để giống người khác”, vậy thì tình yêu, lúc tốt đẹp nhất, là cách để đòi lại những phần đã mất đó, tự do mà chúng ta đã để mất đầu đó khá sớm lúc còn nhỏ. Có lẽ tình yêu chỉ là tìm thấy người mà với họ ta có thể là chính con người kỳ quặc của mình.

Tôi giúp cô được là cô và cô giúp tôi là chính tôi. Chúng tôi làm điều này bằng cách trò chuyện. Trong năm đầu bên nhau chúng tôi thường thức nói chuyện thâu đêm. Đầu đêm chúng tôi đến quán rượu cuối phố Sharp ở Hull (con phố có nhà sinh viên của tôi) rồi mua một chai rượu chúng tôi không trả nổi và lằm lằm đến cuối chúng tôi sẽ xem chương trình truyền hình buổi sáng trên cái Hitachi cũ của tôi, phải liên tục chỉnh ăng ten mới thấy hình ảnh.

Thế rồi một năm sau chúng tôi vui vẻ làm người trưởng thành, mua cuốn *Công thức nấu ăn của quán River Café* và mở những tiệc tối nơi chúng tôi thường dọn món xa lát panzanella và rượu đất tiền trong căn hộ sinh viên ẩm thấp của mình.

Xin đừng nghĩ đây là mối quan hệ hoàn hảo. Không phải. Vẫn chưa. Nhất là thời gian chúng tôi sống ở Ibiza, giờ nó có vẻ như một cuộc tranh cãi trường kỳ.

Bạn thử nghe cái này:

“Matt, dậy đi.”

“Hả?”

“Dậy đi. Chín rưỡi rồi.”

“Thì sao?”

“Mười giờ em phải có mặt tại phòng vé. Chạy xe mất bốn mươi lăm phút.”

“Thì sao, không ai biết đâu. Đây là Ibiza mà.”

“Anh đang ích kỷ đấy.”

“Anh chỉ đang mệt.”

“Anh say thì có. Anh uống vodka chanh cả đêm.”

“Xin lỗi vì đã vui chơi nhé. Em nên thử đi.”

“Mẹ kiếp. Em ra xe đây.”

“Hả? Em không thể bỏ anh lại biệt thự cả ngày được. Anh sẽ mắc cạn giữa nơi hẻo lánh. Không có gì ăn. Chờ mười phút đi!”

“Em đi đây. Em chán anh quá rồi.”

“Sao vậy?”

“Anh mới là người muốn đến đây. Công việc của em là cái giúp bọn mình còn ở đây. Vì vậy mà bọn mình sống trong biệt thự này.”

“Em làm việc sáu ngày mỗi tuần. Mười hai tiếng mỗi ngày. Họ đang bóc lột em. Họ vẫn còn đang tiệc tùng kia kìa. Không có ai trong phòng vé cả cho đến sau mười hai giờ. Họ quý em vì em là kẻ nghiện làm. Em làm đủ mọi cách cho vừa lòng họ còn xem anh như rác.”

“Chào, Matt.”

“Ôi mẹ nó, em không định đi thật đó chứ?”

“Anh là đồ khốn ích kỷ.”

“Được, anh sửa soạn đây... mẹ kiếp.”

Nhưng những tranh cãi là thứ bề mặt. Nếu bạn xuống đủ sâu dưới sóng triều thì nước vẫn lặng yên. Chúng tôi giống như vậy. Về một phương diện nào đó, chúng tôi tranh cãi vì biết nó sẽ không có tác động nền tảng nào. Khi bạn có thể là mình bên ai đó, bạn phóng chiếu con người bất mãn của mình ra. Và ở Ibiza, tôi là như vậy. Tôi không vui. Và một phần tính cách tôi là thế này: khi không vui, tôi cố nhận chìm mình trong lạc thú.

Dùng thuật ngữ trị liệu thì tôi khi đó đang tự phủ định. Tôi phủ định cái không vui của mình, cho dù tôi đang là một thằng bạn trai say xỉn, ưa càu nhàu.

Vậy nhưng không một phút nào tôi có thể nói, hay cảm thấy, tôi không yêu cô ấy. Tôi yêu cô ấy trọn vẹn. Tình yêu kiểu tình bạn và tình yêu kiểu tình yêu. *Philia* và *eros*. Tôi vẫn luôn yêu. Dù, trong hai thứ, tình yêu kiểu tình bạn sâu sắc và trọn vẹn đó hóa ra là quan trọng nhất. Khi trầm cảm tới, Andrea có mặt bên tôi. Cô ấy sẽ tử tế với tôi và cấu gien tôi theo mọi cách đúng đắn.

Cô ấy là người tôi có thể trò chuyện, người tôi có thể nói bất cứ gì. Về cơ bản thì bên cô ấy là bên một phiên bản bên ngoài của chính tôi.

Những tức giận thịnh nộ cô ấy từng chỉ bộc lộ trong tranh cãi thì giờ cô ấy dùng để lèo lái tôi tốt hơn. Cô ấy đi cùng tôi những lần đến bác sĩ. Cô ấy khuyến khích tôi gọi đúng đường dây giúp đỡ. Cô ấy lo cho cả hai dọn vào chỗ ở riêng. Cô ấy khuyến khích tôi đọc, viết. Cô ấy đi làm kiếm tiền nuôi cả hai. Cô ấy cho cả hai thời gian. Cô ấy lo liệu mọi mặt tổ chức trong đời tôi, những thứ bạn cần làm để chạy cầm chừng.

Cô ấy lấp đầy khoảng trống mà lo lắng và bóng tối bỏ lại. Cô ấy là cái vía của tôi. Cô ấy trông giữ đời tôi. Là nửa kia của tôi khi mà một nửa của tôi đã mất. Cô ấy bảo bọc tôi, kiên nhẫn chờ như một người vợ thời chiến, trong khi tôi đi vắng khỏi chính mình.

Làm sao để giúp đỡ người bị trầm cảm hay lo âu

1. Biết rằng bạn được cần đến, được trân trọng, cho dù nhìn có vẻ không phải vậy.
2. Lắng nghe.
3. Đừng bao giờ nói “trần tĩnh lại đi” hay “vui vẻ lên” trừ phi bạn sắp đưa ra chỉ dẫn tỉ mỉ, chắc chắn. (Yêu cho roi cho vọt không có tác dụng đâu. Hóa ra chỉ “yêu” chân thành kiểu cũ là đủ.)
4. Đánh giá đúng nó là bệnh. Người ta sẽ nói những điều không chủ tâm.
5. Tự tìm hiểu. Trên hết, hiểu rằng cái bạn thấy dễ dàng, đến cửa hiệu chẳng hạn, có thể là thách thức không thể tưởng đối với người bị trầm cảm.
6. Đừng nghĩ lỗi là ở mình, cũng giống như bạn sẽ không xem ai đó bị cúm hay bị hội chứng mệt mỏi mãn tính hay viêm khớp là do bạn. Không cái nào là lỗi của bạn.
7. Hãy kiên nhẫn. Hiểu rằng chuyện sẽ không dễ dàng. Trầm cảm tăng giảm và lên xuống. Nó không đứng yên. Đừng xem một phút vui/buồn là bằng chứng hồi phục/tái phát. Hãy đi đường dài.
8. Đáp ứng họ đúng tình trạng họ. Hỏi xem bạn giúp được gì. Điều chủ yếu bạn có thể làm là chỉ cần có mặt.
9. Làm giảm nhẹ áp lực công việc/đời sống nào đó có thể được.
10. Nếu được, đừng khiến người bị trầm cảm cảm thấy kỳ quặc hơn những gì họ đã sẵn cảm thấy. Nằm ba ngày trên sofa? Không kéo màn ra? Khóc vì những quyết định khó khăn như phải mang đôi tất nào? Thì sao. Có gì to tát đâu. Không có cái bình thường chuẩn mực. Bình thường là chuyện chủ quan. Có bảy tỷ kiểu bình thường trên hành tinh này.

Một khoảnh khắc vu vơ

Nó đến. Khoảnh khắc tôi đang chờ. Vào lúc nào đó trong tháng Tư năm 2000. Nó hoàn toàn nhỏ nhất. Thật ra, không có gì nhiều để viết. Cái chính là ở đó. Đó là một phút vô nghĩa, lơ đãng, khi trải qua mười giây thức nhưng không chủ động nghĩ đến trầm cảm hay lo âu. Tôi nghĩ về công việc. Về cố gắng để được đăng một bài trên báo. Đó không phải ý nghĩ vui vẻ, mà trung tính. Nhưng đó là một rạng sáng trong đám mây, một dấu hiệu là mặt trời vẫn còn, đâu đó. Một chốc thì nó hết, nhưng khi mấy đám mây đó trở lại thì đã có hy vọng. Sẽ có lúc những giây không đau đớn đó kéo dài thành phút rồi giờ rồi thậm chí có lẽ là ngày.

Những thứ từng xảy đến với tôi
đã khơi dậy được sự đồng cảm hơn
là tạo nên sự trầm cảm

Bị ù tai.

Bị bỏng tay trên lò và phải băng tay trong găng có bôi thứ dầu lạ cả tuần.

Sơ ý để chân lên lửa.

Mất việc.

Gãy ngón chân.

Mắc nợ.

Bị nước sông tràn vào căn nhà mới đẹp đẽ của chúng tôi, gây thiệt hại cả chục ngàn bảng.

Bài phê bình xấu trên Amazon.

Bị norovirus.¹

Phải cắt bao quy đầu lúc mười một tuổi.

Đau thắt lưng.

Bị bỏng đen rơi trứng.

Hội chứng ruột kích thích.

Cách một vụ tấn công khủng bố có một con phở.

Bệnh chàm.

¹ Một loại virus gây viêm dạ dày và ruột rất dễ lây lan.

Sống ở Hull vào tháng Một.

Quan hệ đổ vỡ.

Làm việc trong kho đóng gói bắp cải.

Làm việc trong ngành tiếp thị truyền thông (thôi được, cái đó cũng gần gần).

Ăn phải tôm sú bị độc.

Đau nửa đầu ba ngày.

Sự sống trên trái đất

đối với người ngoài hành tinh

Khó mà giải thích trầm cảm cho người không bị.

Nó giống như giải thích sự sống trên trái đất cho người ngoài hành tinh. Chỉ là không có điểm tham chiếu. Ta phải dùng đến phép ẩn dụ.

Bạn bị kẹt trong đường hầm.

Bạn đang ở dưới đáy đại dương.

Bạn đang bốc cháy.

Cái chính là sức mãnh liệt của nó. Nó không khớp trong quang phổ cảm xúc bình thường. Khi bạn bị trầm cảm, bạn thật sự kẹt trong đó. Bạn không thể bước ra ngoài mà không bước ra khỏi sự sống, vì nó là sự sống. Nó là đời bạn. Mỗi thứ bạn trải nghiệm được lọc qua nó. Do vậy, nó khuếch đại mọi thứ. Ở điểm cực đại của nó, mọi thứ mà người bình thường hằng ngày hầu như không nhận thấy đều có tác động choáng ngợp. Mặt trời khuất sau đám mây, vậy là bạn cảm nhận chút thay đổi thời tiết đó như thể có một người bạn vừa mất. Bạn cảm thấy sự khác biệt giữa bên trong và bên ngoài như em bé cảm thấy sự khác biệt giữa bụng mẹ và thế giới. Bạn nuốt một viên Ibuprofen thì bộ não toàn dây thần kinh của bạn làm như nó vừa chơi quá liều ma túy đá.

Với tôi, trầm cảm không làm mờ dần đi mà là làm tinh tường thêm, mạnh thêm, như thể bây giờ tôi sống đời mình trong cái vỏ sò và giờ cái vỏ không còn nữa. Bị lột trần hoàn toàn. Một đầu óc đỏ hỏn, trần trụi. Một nhân cách đã bị lột đi lớp da. Một bộ não trong lọ đầy axit trải nghiệm. Lúc đó, cái tôi không nhận ra, cái tôi thấy có vẻ khó hiểu, là cuối cùng trạng thái tinh thần này sẽ có tác dụng tích cực cũng như tiêu cực.

Tôi không nói về mấy thứ kiểu như Điều Gì Không Giết Được Bạn Thì Sẽ Làm Bạn Mạnh Hơn đó đâu. Không. Điều đó không đúng. Thường thì thứ không giết

được bạn sẽ làm bạn suy yếu đi. Thứ không giết được bạn có thể làm bạn èo uột đến hết đời. Thứ không giết được bạn có thể làm bạn sợ ra khỏi nhà, hay thậm chí phòng ngủ, và khiến bạn run rẩy, hay lảm bảm lan man, hay tì đầu lên kính cửa sổ, ước gì bạn có thể về lại lúc trước khi có cái thứ không giết được bạn đó.

Không.

Đây không phải chuyện sức mạnh. Dù sao thì cũng không phải loại sức mạnh khắc kỷ “cứ làm quen với thứ này mà không nghĩ quá nhiều”. Nó giống chụp cận ảnh hơn. Làm sắc nét thêm. Cái công tắc bật từ tầm thường sang nên thơ. Bạn biết không, trước độ tuổi hai mươi bốn tôi đã không biết nhiều thứ có thể đem đến cảm giác tồi tệ ra sao, nhưng tôi cũng không nhận ra là có nhiều thứ có thể cho cảm giác tốt đẹp thế nào. Cái vỏ sò đó có thể bảo bọc bạn thật đầy, nhưng nó cũng ngăn bạn cảm thấy trọn vẹn thứ tốt đẹp. Trầm cảm có thể là cái giá quá lớn phải trả để thức tỉnh trước vẻ đẹp đời sống và khi nó đang kiểm soát bạn thì có vẻ như chẳng có gì đáng để trả cái giá đó. Dù ở sau mây có mặt trời chiếu rọi thì mây vẫn là mây. Nhưng cũng thật an ủi khi biết rằng vui thú không chỉ giúp bù đắp lại mà thật ra còn có thể nảy sinh từ nỗi đau.

Khoảng trống

Chúng tôi sống cả ba tháng ở nhà ba mẹ tôi, rồi những tháng mùa đông còn lại sống trong căn hộ rẻ tiền thuộc khu sinh viên ở Leeds trong khi Andrea làm PR tự do còn tôi cố để không điên.

Nhưng tôi cho rằng từ tháng Tư năm 2000, thứ tốt đẹp bắt đầu trở nên dễ có. Thứ tồi tệ vẫn còn đó. Mới đầu, thứ tồi tệ chiếm hầu hết thời gian. Thứ tốt đẹp có lẽ được chừng khoảng 0,0001% của tháng Tư đó. Thứ tốt đẹp chỉ là nắng ấm trên mặt khi Andrea và tôi đi bộ từ căn hộ ở ngoại ô vào trung tâm thành phố. Nó kéo dài chừng nào còn nắng và rồi nó tan biến. Nhưng từ thời điểm đó trở đi tôi biết có thể có được nó. Tôi biết mình lại có thể có đời sống. Và vậy là trong tháng Năm thì 0,0001% thành khoảng 0,1%.

Tôi đang ngoi lên.

Rồi, đầu tháng Sáu, chúng tôi dọn qua căn hộ ở trung tâm thành phố.

Cái tôi thích ở căn hộ này là ánh sáng. Tôi thích tường sơn trắng và sàn gỗ laminate nhân tạo nhại thứ gỗ màu thật sáng và tôi thích mấy ô cửa sổ vuông hiện đại chiếm gần hết tường và cái sofa rẻ tiền chủ nhà kê vào có màu ngọc lam.

Tất nhiên, đây vẫn là nước Anh. Vẫn là Yorkshire. Ánh sáng rất hạn chế. Nhưng thế này là tốt lắm rồi so với ngân sách của chúng tôi, hay nhỉnh hơn ngân sách đó một chút, và tất nhiên là khá hơn căn hộ sinh viên trải thảm màu đỏ tía và bếp nâu. Sofa màu xanh vượt xa mảng mốc màu xanh chứ.

Ánh sáng là quan trọng nhất. Ánh nắng, cửa sổ kéo màn lên. Những trang có chương ngắn và rất nhiều khoảng trống và

Đoạn văn.

Ngắn.

Ánh sáng là quan trọng nhất.

Nhưng sách cũng ngày càng quan trọng. Tôi đọc và đọc và đọc dữ dội trước giờ chưa từng có. Ý tôi là, tôi vẫn luôn xem mình là người yêu sách. Nhưng có khác nhau giữa yêu sách và cần sách. Tôi cần sách. Giai đoạn đó trong đời tôi, sách không phải là hàng hóa xa xỉ. Chúng là chất gây nghiện hạng A. Tôi sẽ vui mừng chịu mắc nợ chồng chất để được đọc (quả là khi đó tôi cũng mắc nợ). Tôi nghĩ trong sáu tháng đó tôi đọc nhiều sách hơn năm năm đại học và chắc chắn tôi chìm sâu hơn vào các thế giới vẽ ra trên trang sách.

Có cái ý là ta đọc để chạy trốn hoặc đọc để tìm thấy mình. Tôi không thấy khác gì nhau. Ta tìm thấy mình qua quá trình chạy trốn. Không phải ta đang ở đâu, mà nơi ta muốn đến, kiểu như vậy. “Không có lối nào thoát khỏi tâm trí hay sao?” Câu hỏi nổi tiếng của Sylvia Path. Tôi đã hứng thú với câu hỏi này (nó nghĩa là gì, câu trả lời có thể là gì) từ thời niên thiếu khi bắt gặp nó trong sách tuyển tập trích dẫn. Nếu có một lối thoát, một cách không phải cái chết, thì lối ra là qua chữ nghĩa. Nhưng thay vì rời hẳn cả tâm trí, chữ nghĩa giúp ta rời một tâm trí và cho chúng ta gạch để xây một cái khác, tương tự nhưng tốt hơn, gần cái cũ nhưng có nền móng vững hơn và lắm lúc là một khung cảnh đẹp hơn.

“Mục đích của nghệ thuật là cho đời sống một hình dạng,” Shakespeare nói. Mà đời tôi - và cái mớ lộn xộn đầu tôi - cần hình dạng. Tôi đã “lạc mất mạch truyện”. Không có truyện kể theo tuyến tính về tôi. Chỉ có hỗn loạn và bữa bộn. Nên phải, tôi thích các truyện kể với điểm nhìn bên ngoài vì niềm hy vọng chúng đem lại. Phim. Phim truyền hình. Và trên hết là sách. Chúng, tự chúng thôi, là những lý do để sống tiếp. Mỗi cuốn sách viết ra là sản phẩm của một đầu óc người trong một trạng thái riêng. Cộng tất cả sách lại là ta có được tổng số nhân loại. Mỗi lần đọc một cuốn sách hay tôi đều cảm thấy mình đang đọc một kiểu bản đồ, bản đồ kho báu và kho kho báu tôi đang được chỉ đường đến thật ra là tôi. Nhưng mỗi tấm bản đồ lại chưa hoàn chỉnh, nên chỉ khi đọc hết các sách tôi mới xác định được vị trí kho báu, vậy nên quá trình tìm thấy con người tốt đẹp nhất của tôi là một cuộc kiếm tìm bất tận. Và tôi thấy như sách phản chiếu ý niệm này. Vì vậy mà mạch truyện của mọi cuốn sách đều có thể rút gọn lại là “một người nào đó đang tìm một cái gì đó”.

Một thứ rập khuôn gán cho dân sách vỡ là họ đơn độc, nhưng với tôi sách là cách tôi ra khỏi đơn độc. Nếu bạn là típ người nghĩ quá nhiều về mọi thứ thì trên đời không có gì đơn độc hơn là bị bao quanh bởi bao nhiêu người có tần số khác.

Trong trạng thái trầm cảm nặng nề nhất, tôi cảm thấy bị mắc kẹt. Tôi cảm thấy bị sa lầy trong cát lún (hồi còn nhỏ đó là ác mộng tôi thường gặp nhất). Sách là

vận động. Chúng là tìm kiếm và hành trình. Những mở đầu và khúc giữa và đoạn kết, cho dù không theo thứ tự đó. Chúng là những chương mới. Và bỏ lại những chương cũ đằng sau.

Và bởi vài tháng trước đây thôi tôi đã đánh mất mục đích của chữ nghĩa, những câu chuyện và ngay cả ngôn ngữ, tôi quyết tâm không bao giờ cảm thấy như vậy lần nữa. Tôi cứ chậm thêm chậm thêm chậm thêm.

Tôi thường ngồi bật đèn đầu giường ngủ, đọc độ hai tiếng sau khi Andrea ngủ, cho đến khi mắt khô rát, luôn tìm kiếm nhưng không bao giờ tìm thấy hẳn, mà cứ có cảm giác gần sát đến mức trêu người.

Quyền lực và vinh quang

Một cuốn sách tôi nhớ đã đọc (đọc lại) là *Quyền lực và vinh quang* của Graham Greene.

Graham Greene là một chọn lựa thú vị. Tôi đã nghiên cứu nhà văn này khi làm luận văn tốt nghiệp ở đại học Leeds. Tôi không hiểu tại sao mình chọn học phần đó. Tôi không thật sự biết gì về Graham Greene. Tôi biết về Brighton Rock nhưng tôi chưa đọc cuốn đó bao giờ. Tôi còn nghe là ông sống ở Nottinghamshire và ghét vùng đó. Tôi từng sống ở Nottinghamshire và, lúc đó, cũng thường ghét nó. Có lẽ lý do là vậy.

Trong vài tuần đầu tôi nghĩ đó là một sai lầm nghiêm trọng. Chỉ có mình tôi chọn học phần này. Nên thầy hướng dẫn ghét tôi. Tôi không biết “ghét” có đúng từ không, nhưng chắc chắn là ông không ưa tôi. Ông theo đạo Công giáo, luôn mặc trịnh trọng và nói chuyện với tôi rằng cái vẻ khinh khi tinh vi.

Những giờ học đó lê thê và có mọi niềm vui thư thái thân nhiên của một chuyến đến bác sĩ khám tinh hoàn. Chắc là tôi thường bốc mùi bia, vì tôi thường làm vài lon trên tàu đến Leeds (từ Hull, Andrea với tôi vẫn còn sống ở đó). Rồi cuối học phần tôi viết bài luận văn hay nhất tôi từng viết, được cho 69%. Không được điểm xuất sắc. Tôi xem đó là xúc phạm cá nhân.

Dù sao, tôi thích Graham Greene. Tác phẩm của ông đầy cái bất ổn mà tôi hiểu được. Có đủ loại bất ổn. Bất ổn do cảm giác có lỗi, tình dục, Công giáo, tình yêu không được đền đáp, ham muốn bị cấm đoán, cái nóng xú nhiệt đới, chính trị, chiến tranh. Mọi thứ đều bất ổn, trừ phần văn.

Tôi thích cách ông viết. Tôi thích cách ông so sánh một thứ vững chắc với thứ trừu tượng. “Hắn nốc rượu mạnh như nguyên rửa.” Giờ tôi còn thích kỹ thuật này hơn nữa, vì sự phân chia giữa thế giới vật chất và phi vật chất dường như nhòa đi. Khi bị trầm cảm. Ngay cả cơ thể tôi cũng có vẻ phi thực và trừu tượng và phần nào hư cấu.

Quyền lực và vinh quang viết về một “linh mục whisky” đi qua Mexico trong thập niên 1930, lúc Công giáo bị cấm. Trong suốt cuốn tiểu thuyết anh ta bị trung úy cảnh sát được giao nhiệm vụ lần theo anh ta truy đuổi.

Lần đầu đọc truyện này ở trường đại học tôi đã thích, nhưng giờ thì yêu. Từng là kẻ mấp mé nghiện rượu ở Ibiza nên cũng không khó khăn gì lắm để đồng cảm với một tên mấp mé nghiện rượu ở Mexico.

Đó là cuốn sách tối tăm, căng thẳng. Nhưng khi ta cảm thấy tối tăm và căng thẳng thì đây là kiểu sách duy nhất tác động tới ta. Nhưng trong đó cũng có lạc quan. Khả năng cứu chuộc. Đó là cuốn sách về khả năng chữa lành của tình yêu.

“Ghét là do thiếu trí tưởng tượng,” ta nghe vậy.

Nhưng còn: “Thời thơ ấu luôn có một khoảnh khắc mà cửa mở cho tương lai vào.” Kinh nghiệm xoay quanh sự ngây thơ và ngây thơ một khi đã mất thì không bao giờ có lại được. Cuốn sách này - như nhiều cuốn của ông - nói về cảm giác có lỗi của người Công giáo. Nhưng với tôi nó là về trầm cảm. Greene là người trầm cảm. Ông đã như thế từ nhỏ, khi bị bắt nạt ở trường mà ông bố không được lòng mọi người của ông làm hiệu trưởng. Ông toan tự tử bằng trò chơi đơn độc là cò quay Nga. Với tôi, cảm giác có lỗi không phải cảm giác có lỗi tâm linh của Công giáo mà là cảm giác có lỗi tâm lý trầm cảm đem đến. Và nó giúp làm vơi tình trạng cô lập do bệnh gây nên.

Những sách khác tôi đọc trong giai đoạn này:

Những thành phố vô hình của Italo Calvino - Cuốn sách hay vô cùng. Các thành phố tưởng tượng, mỗi thành phố gần giống như Venice nhưng không hề giống Venice. Những giấc mơ trên trang giấy. Phi thực đến mức chúng gần như làm bật gốc được những ảo tượng kỳ lạ của tôi.

Ngựa chứng đầu xanh của S. E. Hinton - Cuốn sách làm tôi chính thức bắt đầu đọc sách lúc lên mười. Vẫn luôn là cuốn đọc “chạy trốn” ưa thích của tôi. Nó đặc chất Mỹ và có đối thoại cảm động tuyệt vời. (Ví dụ: “Hãy là vàng mãi, Ponyboy à,” Johnny nói khi nằm chờ chết trên giường, sau khi đọc bài thơ “Không gì vàng còn mãi” của Robert Frost.)

Kẻ ngoại cuộc của Albert Camus - Tôi cũng có chút cảm tình cho những kẻ ngoại cuộc. Một thất vọng hiện sinh. Cái tê cứng của giọng văn có tác dụng xoa dịu kỳ lạ.

Từ điển trích dẫn tóm lược Collins - Trích dẫn thì dễ đọc.

Những lá thư của Keats - Tôi đã học Keats ở trường đại học. Thi sĩ trẻ cổ điển này nhạy cảm và bi đát và mãnh liệt và tôi cảm nhận được những điều này.

Cam không phải loại quả duy nhất của Jeanette Winterson - Tôi thích cách viết của Jeanette. Mỗi chữ chứa đựng sức mạnh hoặc sự khôn ngoan. Tôi cảm nó lên mở hủ hơ để đọc các câu có thể tác động đến tôi. “Tôi cứ như chạy thành một vòng tròn lớn và lại gặp mình ở vạch xuất phát.”

Vox của Nicholson Baker - Một cuốn tiểu thuyết chỉ gồm một cảnh làm tình qua điện thoại, kích thích và làm tôi mê mẩn một ngày tôi mười sáu. Đối thoại thuần túy. Hơn nữa, dễ đọc và toàn sex, hay ý tưởng về sex, và đối với một đầu óc non trẻ, đầy lo âu, nghĩ đến sex có thể là một thứ làm sao nhãng mang tính tích cực.

Tiền - Thư tuyệt mệnh của Martin Amis - Tiền là hài hước tôi biết tỏ tường. Tôi viết luận văn về nó. Nó toàn thứ văn xuôi mạnh bạo, nghênh ngang, sắc sảo, buồn cười, nam tính (dù đôi lúc cũng khá thù địch). Nó có sự mãnh liệt. Và vẻ đẹp buồn bã giữa hài kịch. (“Anh yếu đi từng giờ. Đôi khi, ngồi một mình trong căn hộ ở London nhìn đăm đăm ra cửa sổ, tôi nghĩ thật u ám, thật khó khăn, thật nặng nề làm sao, khi ngồi nhìn mưa mà không hiểu mưa rơi do đâu.”¹)

Nhật ký của Samuel Pepys - Đặc biệt tôi đọc chỗ về Đại Hỏa Hoạn và dịch bệnh. Có gì đó rất an ủi khi ta đọc cái cách Pepys đùa bỡn suốt các sự kiện như tận thế trong đời sống thế kỷ mười bảy.

Bắt trẻ đồng xanh của J. D. Salinger - Vì Holden là một người bạn từ lâu.

Thơ ca Thế chiến I của Penguin - Những bài thơ như “Địa ngục kỳ lạ” của Ivor Gurney (“Trái tim thiêu cháy - mà mặt vẫn phải không cho thấy là tim đang cháy”) và “Ca bệnh tâm thần” của Wilfred Owen (mô tả bệnh nhân bị choáng trong bệnh viện tâm thần) cuốn hút nhưng làm tôi băn khoăn. Tôi chưa trải qua chiến tranh vậy nhưng tôi hiểu được cảm xúc đau đớn chứa đựng trong từng ngày mới, như “Bình minh hé rạng như vết thương lại rỉ máu”. Cách trầm cảm và lo âu trùng

¹ Theo bản dịch Tiền - Thư tuyệt mệnh của Miel G. (Nhã Nam, NXB Hội Nhà văn, 2017).

lắp với rối loạn căng thẳng hậu sang chấn thu hút tôi. Chúng ta có từng trải qua một sang chấn nào đó mà không biết? Tiếng ồn và tốc độ của đời sống hiện đại có phải là sang chấn cho não người hàng động của chúng ta? Tôi mềm yếu như thế sao? Hay đời là một kiểu chiến tranh mà hầu hết mọi người không nhìn thấy?

Lịch sử thế giới trong mười chương rưỡi của Julian Barnes - Chỉ vì nó là cuốn sách tôi đọc và yêu trước rồi, nó buồn cười và kỳ lạ và tôi biết nó tường tận.

Mẹo sống của Margaret Atwood - Truyện ngắn. Những ngọn đồi nhỏ phải trèo. Một truyện ngắn có tên “Rác chính hiệu” là truyện tôi ưa thích nhất. Về mấy cậu thiếu niên nhìn thềm thuồng mảy cô phục vụ.

Biển Sargasso mênh mông của Jean Rhys - Một cuốn tiền truyện cho Jane Eyre. Về “người đàn bà điên trên gác mái” và chuyện bà bị điên. Chủ yếu lấy bối cảnh ở vùng biển Caribê. Nỗi tuyệt vọng và cách biệt cảm thấy ở thiên đường là cái tôi hiểu nhất, cảm thấy khủng khiếp “ở nơi đẹp nhất thế giới”, nó làm tôi nhớ tuần cuối đó ở Tây Ban Nha.

Paris

Cô ấy nói tôi nghe về bất ngờ nhân dịp sinh nhật tôi.

“Bọn mình sẽ đi Paris. Mai. Mai mình đi Paris! Mình sẽ đi tàu Eurostar.”

Tôi bị choáng. Tôi không hình dung được có ai nói điều gì khủng khiếp hơn. “Anh không đi được. Anh không đi Paris được đâu.”

Nó xảy ra. Một cơn hoảng loạn. Tôi bắt đầu cảm thấy nó trong ngực. Tôi bắt đầu cảm thấy như mình trở lại tình trạng năm 2000. Trở lại cảm giác bị mắc kẹt bên trong mình, như con ruồi tuyệt vọng trong hũ.

“Chà, bọn mình sẽ đi. Mình sẽ ở quận 6. Sẽ tuyệt vời lắm. Mình sẽ ở trong khách sạn mà Oscar Wilde qua đời. L’Hotel.” Đến nơi Oscar Wilde qua đời cũng không làm chuyện khác hơn. Nó chỉ bảo đảm là tôi sẽ chết ở đó. Chết ở Paris, hết như Oscar Wilde. Tôi còn nghĩ không khí sẽ giết chết tôi. Bốn năm rồi tôi chưa ra nước ngoài.

“Anh không nghĩ anh hít thở không khí được.” Tôi biết câu này nghe thật ngu ngốc. Tôi không điên! Vậy mà, thực tế vẫn là thực tế: Tôi không nghĩ tôi có thể hít thở không khí.

Sau đó tôi ngồi co ro sau cửa. Tôi run rẩy. Tôi không biết có ai sợ Paris thế này chưa kể từ thời Marie Antoinette. Nhưng Andrea biết phải làm gì. Giờ thì cô ấy đã có bằng tiến sĩ về loại chuyện này rồi. Cô ấy nói: “Thôi thì ta sẽ không đi. Để em hủy khách sạn. Ta có thể mất chút tiền, nhưng nếu nó quá to...”

Quá to tát.

Tôi vẫn còn khó tự đi bộ hai mươi mét mà không bị hoảng loạn. Đó là chuyện to tát nhất hình dung được. Tôi chắc nó giống như thể ta bắt một người bình thường phải trần truồng đi bộ ở Tehran hay gì đó.

Nhưng.

Nếu nói “không”, tôi sẽ là người không đi nước ngoài được vì sợ. Và điều đó sẽ làm tôi giống người điên, mà nỗi sợ ghê gớm nhất của tôi - còn hơn cả cái chết - là bị

điên hấn. Mất hấn mình vào tay lũ quỷ. Nên, như thường vẫn vậy, một nỗi sợ ghê gớm sẽ bị một nỗi sợ còn ghê gớm hơn đánh bại.

Cách tốt nhất để đánh bại một con quái vật là tìm một con đáng sợ hơn.

Vậy là tôi đi Paris. Đường hầm eo biển vẫn vững chãi còn biển thì không đổ ập xuống đầu chúng tôi. Không khí ở Paris cũng tốt cho phổi tôi. Dù khi ngồi trong taxi tôi khó nói gì. Hành trình từ Ga Bắc về khách sạn thật căng thẳng. Trên hai bên bờ sông Seine đang có diễu hành gì đó, có lá cờ đỏ to phát phới như trong phim *Những người khốn khổ*.

Đêm đó tôi nằm nhắm mắt nhiều giờ mà vẫn không ngủ được vì tôi cứ thấy Paris chuyển động với tốc độ nó phóng qua khi tôi ngồi trong taxi. Nhưng tôi bình tĩnh lại. Bốn ngày tiếp đó tôi không thật sự có cơn hoảng loạn đúng nghĩa nào. Chỉ có lo âu chung chung ở mức cao khi tôi đi dạo quanh Tả Ngạn và dọc đường Rivoli và trong nhà hàng trên sân thượng trung tâm Pompidou. Tôi bắt đầu phát hiện ra là, đôi khi, chỉ đơn giản bằng cách làm điều mình sợ - và vượt qua được - đó là loại trị liệu tốt nhất. Nếu bạn bắt đầu thấy sợ ra ngoài, hãy đi ra ngoài. Nếu bạn sợ không gian tù túng, hãy ở trong thang máy một lúc. Nếu bạn bị lo âu phân ly, hãy buộc mình ở một mình một lúc. Khi bạn bị trầm cảm và lo âu thì vùng an toàn của bạn thường thu lại từ tầm vóc thế giới thành còn kích cỡ cái giường. Hay không còn gì cả.

Một chuyện nữa. Sự kích thích. Niềm háo hức. Những thứ ta tìm thấy ở những nơi chốn mới. Đôi khi chuyện này cũng đáng sợ, nhưng nó còn giải thoát cho ta. Ở một nơi chốn quen thuộc, đầu óc bạn chỉ chăm chăm vào nó. Trong phòng ngủ của bạn không có gì mới lạ đầu óc cần nhận thấy. Không tiềm ẩn mối đe dọa bên ngoài, chỉ có những cái bên trong. Bằng cách ép buộc mình vào một không gian vật lý mới, tốt nhất là một đất nước khác, bạn khắc phải tập trung thêm chút nữa vào thế giới nằm bên ngoài đầu óc mình.

Đó là cách nó có tác dụng với tôi. Mấy ngày đó ở Paris.

Thật ra, tôi cảm thấy bình thường hơn so với lúc ở nhà, vì ở đây những lúng túng lo lắng chung chung của tôi có thể khá dễ dàng bị tưởng lầm là kiểu Anh vụng về chung chung.

Rất nhiều người trầm cảm quay qua coi du lịch như hứ thuốc giải cho các triệu chứng của họ. Họa sĩ Mỹ tài năng Georgia O'Keeffe, như nhiều họa sĩ khác giống

như vậy, là người bị trầm cảm cả đời. Năm 1933, bốn mươi sáu tuổi, bà nhập viện sau khi có các triệu chứng khóc không nín được, dường như không ăn hay ngủ được, rồi còn các triệu chứng trầm cảm và lo âu khác nữa.

Roxana Robinson, người viết tiểu sử O’Keeffe, nói rằng nằm viện không giúp gì nhiều cho bà. Cái có tác dụng lại là đi du lịch. Bà đi Bermuda và hồ George ở New York rồi Maine và Hawaii. “Nắng ấm, trạng thái mơ màng và cô độc mới là cái Georgia cần,” Robinson viết.

Tất nhiên, du lịch không phải luôn là giải pháp. Hay ngay cả là lựa chọn. Nhưng nhất định là nó giúp tôi, khi tôi có dịp đi xa. Tôi nghĩ, hơn bất cứ gì, nó giúp đem lại một cảm nhận xa gần. Chúng ta có thể bị kẹt trong đầu óc mình, nhưng ta không bị vướng bận về thể xác. Và tách mình ra khỏi một nơi chốn có thể giúp ta tháo gỡ khỏi trạng thái tinh thần không vui của mình. Suy cho cùng, di động là thuốc giải cho tình trạng cố định. Và nó giúp ích. Đôi lúc. Chỉ đôi lúc thôi.

“Du lịch làm ta khiêm tốn,” Gustave Flaubert nói. “Ta thấy mình chiếm một chỗ nhỏ bé thế nào trong vũ trụ.” Cái nhìn như vậy có khả năng giải thoát kỳ lạ. Nhất là khi bạn mắc thứ bệnh một mặt làm giảm lòng tự trọng, nhưng mặt khác làm tăng thêm cái vụn vặt.

Tôi còn nhớ trong một đợt trầm cảm gần tôi xem phim Phi công của Martin Scorsese về cuộc đời có thật của Howard Hughes. Trong đó có lúc Katharine Hepburn, do Cate Blanchett đóng khá xuất sắc, quay qua Hughes (Leonardo DiCaprio) nói: “Trong Howard Hughes có quá nhiều Howard Hughes.” Chính sức mãnh liệt của cái tôi này, ít nhất là trong phiên bản phim về đời ông, góp phần vào chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế mà cuối cùng đã cầm tù Hughes trong một phòng khách sạn ở Las Vegas.

Xem phim đó xong Andrea nói rằng trong Matt Haig có quá nhiều Matt Haig. Cô ấy nói đùa thôi, nhưng cô cũng gần như hiểu được gì đó. Nên với riêng tôi, bất cứ gì làm giảm được ý thức tội đồ về bản thân, cái gì làm tôi cảm thấy là mình nhưng ở mức độ thấp hơn, đều đáng hoan nghênh. Và kể từ chuyến đi Paris kia, du lịch là một trong những cái đó.

Lý do phải mạnh mẽ

Đó là năm 2002. Tôi đang ở thời điểm hồi phục mà tôi liên tục thấy khỏe, nhưng chỉ là trong sự tương phản với thứ tệ hơn nhiều diễn ra trước đó. Thật ra, tôi vẫn là một khối lo âu biết đi, bị chứng sợ hãi quá mức nên không uống bất kỳ thứ thuốc nào và tin chắc lưỡi mình nở to ra mỗi lần ăn tôm hay bơ lạc hay thức ăn nào đó có thể bị dị ứng. Tôi còn cần ở gần Andrea. Nếu ở gần Andrea, tôi bình tĩnh hơn rất nhiều so với khi không ở gần.

Hầu hết thời gian điều này không khiến tôi thấy mình là đồ dị hợm. Tôi và Andrea sống chung và cùng làm việc trong một căn hộ khiêm nhường. Chúng tôi không thật sự quen biết ai ngoài xã hội. Trong cả hai, tôi vẫn luôn là người có thói thúc đi ra gặp gỡ người khác và cái thôi thúc đó giờ đã không còn.

Nhưng năm 2002, mẹ Andrea bị chẩn đoán ung thư buồng trứng nên dễ hiểu là tình hình đã thay đổi. Chúng tôi đến sống với cha mẹ cô ấy ở hạt Durham trong khi mẹ cô Freda, trải qua hóa trị. Andrea, mất ba năm vừa rồi chữa cho một bạn trai trầm cảm, giờ mẹ lại bị ung thư.

Cô ấy khóc rất nhiều. Tôi cảm thấy như được chuyển giao trách nhiệm. Giờ đến lượt tôi làm người mạnh.

Khi mới nghe tin mẹ bệnh, cô ấy ngồi bên mép giường và khóc nhiều đến mức tôi chưa từng thấy. Tôi đưa tay ra quàng quanh cô ấy rồi bất thành linh cảm thấy bị lú lủi như khi có chuyện kinh khủng xảy ra. May sao đã có Andrea ở đó để giúp.

“Anh hãy nói là chuyện sẽ không sao đi,” cô ấy nói.

“Sẽ không sao đâu.”

Hai tháng sau, tôi một mình trong nhà cha mẹ vợ tương lai, năn nỉ Andrea để được đi cùng họ đến bệnh viện.

“Em phải đưa mẹ đi bệnh viện,” cô ấy nói.

“Ừ. Anh đi với em.”

“Ba mẹ cần có người chờ mở cửa cho David.” David là anh trai của Andrea, từ London lên.

“Anh đi với em được mà.”

“Matt, thôi mà.”

“Anh không làm vậy được đâu. Lo âu phân ly. Anh sẽ bị hoảng loạn.”

“Matt, em xin anh. Mẹ em bệnh. Em không muốn làm bà căng thẳng. Anh đang ích kỷ đấy.”

“Mẹ kiếp. Chó chết. Anh xin lỗi. Nhưng em không hiểu rồi.”

“Anh làm được mà.”

“Anh không qua nổi đâu. Em không nói ba mẹ là anh phải đi theo được sao?”

“Ừ. Thôi được rồi. Được. Để em nói.”

Nhưng rồi nó xảy ra. Một công tắc bật lên. “Thôi.”

“Thôi gì?”

“Anh sẽ làm. Anh sẽ ở lại. Anh sẽ ở lại nhà.”

“Chắc không?”

“Ừ.”

“Em sẽ để số điện thoại bệnh viện lại.”

“Không sao đâu,” tôi nói, ngu ngốc nghĩ đây có thể là những lời sau cuối tôi nói với cô ấy. “Anh tìm được mà.”

“Thôi thì em cứ để lại đây.”

“Cảm ơn em.”

“Thôi không sao. Anh nên đi.”

Trong khi chờ họ đi bệnh viện với Andrea về thì tôi đi đi lại lại trong phòng. Họ có rất nhiều đồ sứ trang trí. Búp bê Bo Peep nhỏ. Một con Pink Panther ngồi bắt tréo chân, hai chân thông xuống gờ cửa sổ. Hai mắt vàng thô lỗ nhìn theo tôi trong phòng khách.

Mười phút đầu tim tôi đập thành thịch. Tôi hầu như không thở được. Andrea chết rồi. Ba mẹ cô ấy chết rồi. Tôi hình dung vụ đụng xe quá sống động nên nó không thể không xảy ra. Rồi hai mươi phút trôi qua. Tôi sắp chết. Ngực tôi đau. Ung thư phổi không chừng. Tôi mới hai mươi bảy, nhưng tôi đã hút rất nhiều. Phút ba mươi, một hàng xóm ghé xem Freda thế nào. Phút bốn mươi, adrenaline bắt đầu hạ. Tôi đã ở một mình được bốn mươi phút mà vẫn còn sống. Đến phút năm mươi, tôi còn muốn họ đi lâu hơn một tiếng, để tôi cảm thấy mình còn mạnh hơn nữa. Năm mươi phút! Ba năm chứng lo âu phân ly đã được chữa trong chưa đầy một giờ!

Khỏi phải nói, họ đã quay về.

Đó là một mùa hè đáng sợ, nhưng kết quả thì ổn. Mẹ Andrea được tiên liệu khả năng hồi phục rất thấp, nhưng bà vượt qua được. Chúng tôi thậm chí còn xoay xở thay bánh quy bữa sáng hằng ngày bằng một trái kiwi cho bà. Tôi có lý do để buộc mình phải mạnh mẽ. Đặt mình vào những tình huống tôi không muốn đặt mình vào. Bạn cần phải thấy không thoải mái. Bạn cần làm mình đau. Như nhà thơ Ba Tư Rumi viết trong thế kỷ mười hai, “Vết thương là nơi ánh sáng lọt vào trong ta.” (Ông còn viết: “Quên an toàn đi. Hãy sống nơi ta sợ.”) Còn nữa, tôi chuyển hướng đầu óc bằng cách viết cuốn tiểu thuyết hân hoan đầu tiên. Không phải chủ yếu vì các lý do sự nghiệp (cuốn tiểu thuyết là viết lại Henry IV của Shakespeare, có chớ biết nói chuyện, nên khó là loại bestseller), mà là để mình bận bịu. Dù vậy, hai năm sau, được Andrea khuyến khích, nó thành sách được xuất bản. Hiển nhiên là tôi đề tặng cuốn sách cho Andrea, nhưng tôi không chỉ nợ cô ấy một cuốn sách. Mà cả cuộc đời.

Vũ khí

Đại diện của tôi. “Anh có nhà xuất bản rồi.”

“Sao?”

“Vừa nhận cuộc gọi. Anh sắp là tác giả được xuất bản rồi đó.”

“Sao? Nói nghiêm túc hả?”

“Nghiêm túc.”

Tin này làm tôi tiếp tục được độ sáu tháng.

Trong khoảng sáu tháng, sự thiếu tự trọng của tôi đã được giải quyết một cách giả tạo. Tôi thường nằm trên giường rồi ngủ mà mỉm cười, nghĩ, *Chà, mình cũng oách chứ phải không, họ sẽ xuất bản sách của mình.*

Nhưng được xuất bản (hay có được một việc làm ngon lành hay gì đi nữa) không làm thay đổi hần não của ta. Nên một đêm tôi nằm thức, cảm thấy không mấy vui. Tôi đâm lo. Cái lo chạy xoắn ốc lên. Vậy là suốt ba tuần tôi lại bị kẹt trong não mình. Nhưng lần này thì tôi đã có vũ khí. Một trong số đó, có lẽ quan trọng nhất, là cái nhận thức này: *Mình đã từng bệnh, rồi khỏe lại. Khỏe mạnh là chuyện có thể được.* Một vũ khí nữa là chạy bộ. Tôi biết cơ thể có thể tác động đến tâm trí thế nào, nên tôi bắt đầu chạy bộ ngày càng nhiều.

Chạy bộ

Chạy bộ thường được nêu là một yếu tố làm giảm bớt trầm cảm và lo âu. Nó chắc chắn có tác dụng cho tôi. Khi mới chạy bộ tôi vẫn còn bị những cơn hoảng loạn rất tồi tệ. Cái tôi thích ở nó là nhiều triệu chứng hoảng loạn của cơ thể - tim đập nhanh, rối loạn nhịp thở, đổ mồ hôi - cũng giống như trong chạy bộ. Nên khi chạy bộ tôi sẽ không lo chuyện tim đập nhanh vì nó có lý do để đập nhanh.

Còn nữa, nó còn cho tôi cái gì đó để nghĩ đến. Tôi chưa bao giờ đúng là người sung sức nhất thế giới, nên chạy bộ cũng khá là gay go. Nó gây đau đớn. Nhưng nỗ lực đó và cảm giác bất ổn là cái giúp tập trung tuyệt vời. Vậy là tôi thuyết phục mình rằng qua rèn luyện cơ thể, tôi còn rèn luyện tâm thần. Đó là một kiểu thiền hoạt động.

Tất nhiên, nó còn làm ta khỏe mạnh. Và trở nên khỏe mạnh thì luôn tốt cho bất cứ gì. Khi mắc bệnh tôi uống và hút nhiều, nhưng giờ tôi đang cố sửa chữa điều đó.

Nên mỗi ngày tôi đi chạy bộ, hay tập bài rèn luyện tim mạch tương đương. Như Haruki Murakami trong cuốn sách tuyệt vời *Tôi nói gì khi nói về chạy bộ* về sau tôi đọc được, tôi thấy chạy bộ là một cách xua tan sương mù. (Murakami còn nói, “Cố gắng tối đa trong những giới hạn cá nhân của mình: đó là bản chất của chạy bộ,”¹ đó là cái tôi cũng dần dà tin và là một trong những lý do tôi tin chạy bộ giúp ích cho đầu óc ta.)

Khi đi chạy bộ và duỗi cơ về rồi tắm vòi sen thì tôi thấy có cảm giác giải tỏa nhẹ nhàng, như thể trầm cảm và lo âu bên trong tôi từ từ bốc hơi đi. Đó là cảm giác tuyệt vời. Còn nữa, kiểu đều đều mà chạy bộ tạo ra - được lồng thêm âm thanh của tiếng thở mạnh và nhịp đều đặn của bàn chân trên vỉa hè - thành một kiểu ẩn dụ cho trầm cảm. Đi chạy bộ mỗi ngày là một kiểu đấu với chính bản thân mình. Chỉ ra ngoài trời buổi sáng tháng Hai lạnh ngắt cũng đã cho ta một cảm giác thành tựu. Nhưng cuộc tranh luận không thành tiếng với bản thân đó - *Mình muốn dừng! Không, cứ*

¹ Theo bản dịch *Tôi nói gì khi nói về chạy bộ* của Thiên Nga (Nhã Nam, NXB Hội Nhà văn, 2022).

tiếp tục! Mình không làm nổi, mình không thở nổi! Còn một dặm nữa thôi mà! Mình chỉ cần nằm xuống! Không được! - là tranh luận của trầm cảm, nhưng ở mức độ ít hơn và đỡ nghiêm trọng hơn. Nên với cá nhân tôi, mỗi lần buộc mình ra ngoài buổi sáng West Yorkshire ẩm ướt xám xịt lạnh lẽo và ép mình chạy một giờ, tôi thấy mình như được tiếp một chút sức mạnh có thể đánh bại trầm cảm. Một chút chí khí “mày nên liệu hồn với người mày đang sinh sự đấy”.

Chạy bộ giúp ích đôi khi thôi. Không phải luôn luôn. Không bảo đảm. Tôi không phải thần Zeus. Trong tay tôi không có sấm thần. Nhưng xây đắp dần, qua nhiều năm, những thứ ta biết có tác dụng - tùy dịp - thì cũng hay. Những vũ khí cho cuộc chiến tuy đã lắng xuống nhưng luôn có thể bùng lên lại. Nên viết, đọc, nói chuyện, du lịch, yoga, thiền và chạy bộ là một số vũ khí của tôi.

Bộ não là cơ thể

- phần hai

Tôi tin rằng thuật ngữ “bệnh tâm thần” gây lầm lẫn, vì nó ngụ ý mọi chứng bệnh xảy ra đều xảy ra từ cổ trở lên. Với trầm cảm và với lo âu nói riêng, rất nhiều chứng do đầu óc sinh ra và làm trầm trọng thêm đầu óc, nhưng lại có những tác động đến thể xác.

Chẳng hạn, website Dịch vụ Y tế Quốc gia liệt kê đây là những triệu chứng tâm lý của rối loạn lo âu nói chung:

bồn chồn

cảm giác sợ hãi

thường trực cảm thấy “cáu”

khó tập trung

cáu kỉnh

thiếu kiên nhẫn

dễ phân tâm

Nhưng thú vị là Dịch vụ Y tế Quốc gia lại cho các triệu chứng cơ thể một danh sách dài hơn:

chóng mặt

buồn ngủ và mệt mỏi

cảm giác kiến bò

nhịp tim không đều (đập nhanh)

đau và căng cơ

khô miệng

đổ mồ hôi quá mức

hụt hơi

đau bụng

buồn nôn

tiêu chảy

đau đầu

khát khô

đi tiểu thường xuyên

có kinh nguyệt đau hay không đều

khó ngủ hay dễ thức giấc (mất ngủ)

Một triệu chứng không có trong danh sách Dịch vụ Y tế Quốc gia, nhưng lại có trong các danh sách khác, vừa là thể xác vừa là tâm thần. Giải thể. Nó là một triệu chứng rất thật khiến bạn cảm thấy, chà, không thật. Bạn không cảm thấy hoàn toàn ở bên trong mình. Bạn cảm thấy như bạn đang làm chủ thể xác từ đâu khác. Nó giống như khoảng cách giữa một nhà văn và nhân vật chính hư cấu nhưng dựa trên chính nhà văn đó. Cái trung tâm vốn là bạn giờ không còn. Nó là cảm giác của tâm thần và thể xác, một lần nữa chứng minh với người bệnh là việc thô thiển tách biệt hai cái như ta vẫn đang làm là sai và đơn giản hóa quá đáng. Có lẽ thậm chí là một phần của vấn đề.

Người nổi tiếng

Trầm cảm khiến bạn cảm thấy đơn độc. Đó là một trong những triệu chứng chính của nó. Nên sẽ có ích khi biết rằng bạn không một mình. Vì bản chất xã hội của chúng ta và vì một văn hóa quan tâm đến người nổi tiếng kể chuyện đời tư, nên ta thường nghe thấy người nổi tiếng bị các chứng bệnh. Nhưng không sao. Càng nghe nhiều càng tốt. À thì, không phải lúc nào cũng vậy. Là người viết, tôi không đặc biệt thích nghĩ về Ernest Hemingway và việc ông làm với khẩu súng, hay đầu Sylvia Plath trong lò. Tôi thậm chí không thích ngắm quá sâu về Vincent Van Gogh không-phải-nhà-văn và cái tai ông. Và khi tôi nghe về một nhà văn cùng thời tôi ngưỡng mộ, David Foster Wallace, treo cổ tự vẫn ngày 12 tháng Chín 2008, thì nó quả làm bùng lên trong tôi cơn trầm cảm tồi tệ nhất kể từ Thời Kỳ Tội Tệ. Và cũng không cứ phải là nhà văn. Tôi là một trong hàng triệu người không chỉ buồn vì cái chết của Robin Williams mà còn sợ, như thể không hiểu sao nó làm chúng ta dễ có kết cục như vậy hơn.

Nhưng nghĩ lại thì, hầu hết người bị trầm cảm - ngay cả người nổi tiếng nhất bị trầm cảm - cũng không đi đến chỗ tự tử. Mark Twain bị trầm cảm mà chết vì đau tim. Tennessee Williams chết vì nghẹn nắp lọ thuốc nhỏ mắt ông vẫn dùng.

Thỉnh thoảng cũng an ủi khi chỉ nhìn tên những người đã bị trầm cảm - hay vẫn đang bị trầm cảm - nhưng rõ ràng họ có (hay đã có) những thứ khác lớn lao trong đời. Nên đây là danh sách của tôi:

Buzz Aldrin

Halle Berry

Zach Braff

Russell Brand

Frank Bruno

Alastair Campbell

Jim Carrey

Winston Churchill
Richard Dreyfuss
Carrie Fisher
F. Scott Fitzgerald
Stephen Fry
Judy Garland
Jon Hamm
Anne Hathaway
Billy Joel
Angelina Jolie
Stephen King
Abraham Lincoln
Wolfgang Amadeus Mozart
Isaac Newton
Al Pacino
Gwyneth Paltrow
Dolly Parton
Công nương Diana
Christina Ricci
Teddy Roosevelt
Winona Ryder
Brooke Shields
Charles Shulz
Ben Stiller
William Styron

Emma Thompson

Uma Thurman

Marcus Trescothick

Ruby Wax

Robbie Williams

Tennessee Williams

Catherine Zeta-Jones

Vậy cái này dạy ta điều gì? Rằng trầm cảm có thể xảy ra cho thủ tướng, tổng thống, cầu thủ bóng chày, nhà biên kịch, võ sĩ quyền anh, các ngôi sao phim hài ăn khách của Hollywood. À, ta biết điều đó rồi. Còn gì nữa? Rằng danh vọng và tiền bạc không làm ta miễn nhiễm các vấn đề sức khỏe tâm thần. Ta gần như cũng biết điều đó rồi. Có lẽ mục đích không phải là dạy ta cái gì hết, trừ việc biết về giai đoạn Jim Carrey dùng Prozac hay chứng rối loạn lưỡng cực của công chúa Leia có ích cho chúng ta vì, dù ta biết nó có thể xảy ra với bất kỳ ai, được nghe xác nhận rằng nó *quả thật có thể xảy ra* cho bất kỳ ai thì không bao giờ là thừa.

Tôi nhớ từng ngồi trong phòng nha sĩ đọc bài phỏng vấn Halle Berry mà cô nói cười mở về lúc cô ngồi trong xe, trong garage và cố tự tử bằng ngộ độc khí CO. Cô nói với người phỏng vấn rằng thứ duy nhất ngăn cô là ý nghĩ mẹ cô tìm thấy cô.

Thấy cô mỉm cười và trông mạnh mẽ trong tạp chí đó đã giúp tôi. Đó có thể là ảo giác photoshop, nhưng gì đi nữa, cô còn sống và có vẻ hạnh phúc và là một thành viên đồng loại với tôi. Nên phải, chúng ta thích những câu chuyện về bình phục. Ta thích cấu trúc kể chuyện vươn lên-ngã xuống-lại vươn lên. Tạp chí người nổi tiếng đăng không ngớt những câu chuyện thế này.

Rất nhiều người hồ nghi chuyện người nổi tiếng bị trầm cảm, như thể sau khi đạt một mức độ thành công và tiền bạc nào rồi thì con người ta trở nên miễn nhiễm các chứng bệnh tâm thần. Dường như người ta chỉ nói thế này về bệnh tâm thần. Họ không nói vậy về cúm, chẳng hạn. Không như sách hay phim, trầm cảm không cần phải là về cái gì đó.

Còn nữa, một điều trầm cảm thường làm là khiến bạn cảm thấy có lỗi. Trầm cảm nói, “Nhìn anh đi, có cuộc đời tử tế, có bạn trai/bạn gái/chồng/vợ/con/cún

cứng/ sofa/người theo dõi Twitter, có việc làm ngon, không bị các vấn đề sức khỏe thể chất, có kỳ nghỉ ở Rome để trông chờ, thể chấp trả gần hết, cha mẹ không ly dị, có bất cứ gì anh đang có,” nhiều nữa.

Thật ra, trầm cảm có thể trầm trọng thêm vì những thứ có vẻ ổn thỏa bên ngoài, vì việc thăm giữa cái bạn cảm thấy và cái *người ta nghĩ* bạn cảm thấy đậm rộng hơn. Nếu bạn cảm thấy cũng trầm cảm như ai đó trong trại tù binh đương nhiên cảm thấy, nhưng bạn không ở trong trại tù binh mà đang ngồi trong một căn nhà song lập đẹp đẽ trong thế giới tự do, lúc đó bạn sẽ nghĩ “Khỉ thật, đây là mọi thứ mình hằng mong muốn, sao mình lại không thấy hài lòng?”

Bạn có thể thấy mình, như trong bài hát của Talking Heads, trong căn nhà đẹp, với người vợ đẹp, thắc mắc làm sao mà bạn lại rơi vào tình cảnh đó. Nhìn tháng ngày. Bắn khoản làm sao leo lên đến tột đỉnh. Thắc mắc còn thiếu cái gì. Tự hỏi phải chăng mọi thứ ta đã muốn trong đời là sai. Bắn khoản có phải smartphone và buồng tắm đẹp và ti vi hiện đại ta tưởng là một phần giải pháp, lại là một phần vấn đề. Thắc mắc có phải, trong bàn cờ đời sống, mọi thứ ta nghĩ là cái thang thật ra lại là con rắn, làm ta tuột vèo xuống tận đáy. Bất cứ Phật tử nào cũng sẽ nói cho bạn, sự chấp luyến của cái vật chất sẽ dẫn đến khổ thêm.

Người ta nói mất trí là phản ứng hợp lý với một thế giới điên loạn. Có lẽ trầm cảm phần nào chỉ là phản ứng với một đời sống ta không thật sự hiểu. Tất nhiên, thử nghĩ thì không ai hiểu đời mình hoàn toàn. Trầm cảm có cái khó chịu là ta không thể tránh khỏi nghĩ về đời sống. Trầm cảm làm nổi rõ con người tư tưởng trong ta. Cứ hỏi Abraham Lincoln thì biết.

Abraham Lincoln và món quà đáng sợ

Lúc ba mươi hai tuổi Abraham Lincoln tuyên bố: “Tôi bây giờ là kẻ khốn khổ nhất đáng sống.” Đến tuổi đó, ông đã trải qua hai trận trầm cảm nặng.

“Nếu cái tôi cảm thấy được chia đều cho cả gia đình nhân loại, sẽ không có một bộ mặt vui vẻ nào trên trái đất. Tôi không biết trước được có bao giờ mình đỡ hơn không; tôi rất sợ là mình sẽ không đỡ hơn. Vẫn như tôi hiện giờ là không thể. Tôi hoặc phải chết hoặc phải đỡ hơn.”

Nhưng tất nhiên, dù Lincoln công khai tuyên bố ông không sợ tự tử, ông đã không tự tử. Ông chọn sống.

Trên tờ *The Atlantic* có một bài rất hay: “Chứng trầm cảm nặng của Lincoln” của Joshua Wolf Shenk. Trong đó Shenk viết trầm cảm buộc Lincoln hiểu đời sống sâu sắc hơn:

Ông cứ nhất quyết thừa nhận những nỗi sợ của mình. Suốt những năm cuối hai mươi đầu ba mươi tuổi ông càng lúc càng dần sâu hơn vào chúng, lảng vảng bên cái mà theo Albert Camus là câu hỏi nghiêm túc duy nhất con người phải đối mặt. Ông hỏi mình có sống nổi không, mình có đối mặt với khốn khổ của đời sống được không. Cuối cùng ông quyết định là ông phải làm được... Ông có một “mong muốn không thể cưỡng” là làm được cái gì đó khi ông còn sống.

Rõ ràng ông là một người nghiêm túc. Một trong những người nghiêm túc nhất trong lịch sử. Ông đấu những cuộc chiến tâm thần và thể xác. Có lẽ hiểu biết về đau khổ dẫn đến kiểu thấu cảm ông cho thấy khi tìm cách thay đổi luật về chế độ nô lệ. (“Hãy nghe kẻ nào biện hộ cho chế độ nô lệ, tôi lại có thôi thúc mạnh mẽ thấy nó được đem áp dụng với hắn,” ông nói.)

Lincoln không phải nhà lãnh đạo danh tiếng duy nhất chống chọi với trầm cảm. Gần cả đời Winston Churchill sống với “chó đen”. Có lần nhìn đám lửa, ông nói với nhân viên nghiên cứu trẻ của mình: “Tôi biết tại sao mấy súc cũi bắn lửa ra. Tôi biết bị thiêu đốt là thế nào.”

Quả thật là ông biết. Về mặt thành tựu sự nghiệp ông là một trong những người tích cực nhất từng sống. Vậy nhưng ông liên tục cảm thấy nản lòng và toàn bóng đen.

Triết gia chính trị John Gray, một nhà văn phi hư cấu ưa thích của tôi (đọc *Chó rơm* để thấy tại sao), tin rằng không phải Churchill “vượt qua” trầm cảm để thành nhà lãnh đạo chiến tranh giỏi, đúng hơn kinh nghiệm trầm cảm trực tiếp làm ông thành nhà lãnh đạo chiến tranh giỏi.

Trong một bài cho BBC, Gray lập luận là chính “sự cởi mở khác thường” của Churchill với cảm xúc mãnh liệt lý giải được vì sao ông đánh hơi thấy hiểm nguy mà đầu óc quy ước hơn không nhìn thấy. “Với hầu hết chính trị gia và những người có ý kiến quyết định muốn xoa dịu Hitler, Đức Quốc xã chẳng qua chỉ là một diễn đạt chói tai của chủ nghĩa dân tộc Đức,” Gray viết. Cần có một đầu óc khác thường để giải quyết một mối đe dọa khác thường. “Ông thấy trước được nỗi kinh hoàng sắp đến là nhờ những lần thăm viếng của chó đen.”

Nên, phải, trầm cảm là ác mộng. Nhưng nó còn có thể hữu ích hay không? Nó có thể là cái cải thiện thế giới theo nhiều cách khác nhau hay không?

Đôi lúc mối liên kết giữa trầm cảm, lo âu và sức sáng tạo là không thể chối cãi. Cứ thử nghĩ đến bức tranh *Tiếng thét* đâu đâu cũng thấy của Edvard Munch chẳng hạn. Đây không chỉ là một mô tả thị giác chính xác nhất cơn hoảng loạn có cảm giác thế nào, mà nó còn, theo chính họa sĩ, được gợi cảm hứng trực tiếp bởi một khoảnh khắc hãi hùng hiện sinh. Đây là những gì được ghi trong nhật ký:

Tôi đang đi trên đường thì mặt trời lặn; bất chợt, bầu trời ngả sang đỏ như máu. Tôi dừng chân dựa hàng rào, cảm thấy một không thể tưởng. Những ngọn lửa và máu tràn lan khắp con vịnh đen xanh. Bạn bè tôi cứ đi tiếp, trong khi tôi tụt lại phía sau, sợ run. Rồi tôi nghe tiếng thét mênh mông, bất tận của thiên nhiên.

Nhưng ngay cả không có “bằng chứng không thể chối cãi” của một đợt trầm cảm cụ thể truyền cảm hứng cho một tác phẩm thiên tài cụ thể, vẫn không thể nào phớt lờ con số vĩ nhân từng chống chọi lại trầm cảm. Ngay cả không chú tâm vào những Plath những Hemingway những Woolf quả đã tự tử, danh sách người mắc chứng trầm cảm đã biết cũng gây sửng sốt. Và lắm lúc có mối liên hệ giữa bệnh này và công trình họ tạo ra.

Rất nhiều công trình của Freud dựa trên phân tích chứng trầm cảm của chính ông và cái ông tin là giải pháp. Cocaine là cái có tác dụng cho ông, nhưng rồi - sau khi dọn nó ra cho những người bị bệnh khác - ông mới nhận ra nó có thể hơi gây nghiện.

Franz Kafka là một thành viên nữa trong Đại sảnh Người nổi tiếng bị Trầm cảm. Cả đời ông bị chứng sợ xã hội và cái mà mọi người giờ xem là trầm cảm lâm sàng. Ông còn là người mắc chứng nghi bệnh sống trong nỗi sợ sự thay đổi về thể xác và tinh thần. Nhưng mắc chứng nghi bệnh không có nghĩa bạn sẽ không bị bệnh, nên khi ba mươi tư tuổi Kafka mắc bệnh lao. Thật thú vị, mọi thứ chúng ta được biết đã giúp chữa chứng trầm cảm cho Kafka - bơi lội, cưỡi ngựa, đi bộ đường trường - là những theo đuổi lành mạnh về thể xác.

Có phải chứng sợ bị giam giữ và cảm giác bất lực trong tác phẩm của ông, rất thường chỉ được diễn dịch về mặt chính trị, còn là hệ quả ông bị chứng bệnh khiến người ta cảm thấy sợ bị giam giữ hay không?

Câu chuyện được biết đến nhiều nhất của Kafka là Hóa thân. Một người chào hàng ngủ quên và bị trễ làm, khi tỉnh dậy thấy mình biến thành một con côn trùng khổng lồ. Phải, đó là câu chuyện về tác hại làm mất nhân tính của chủ nghĩa tư bản, nhưng còn có thể hiểu nó là ẩn dụ cho trầm cảm, bệnh “Kafka” nhất trong các loại bệnh. Vì, như Gregor Samsa, nhiều lúc người bị trầm cảm có thể tỉnh dậy trong căn phòng họ đã ngủ rồi cảm thấy khác hẳn. Một kẻ xa lạ với chính mình. Bị mắc kẹt trong ác mộng.

Cũng tương tự, Emily Dickinson có viết được bài thơ “Tôi cảm thấy một đám tang, trong óc mình” nếu không chịu nỗi đau đớn tột cùng trong đầu? Tất nhiên, không phải ai mắc chứng trầm cảm cuối cùng rồi cũng thành Lincoln hay Dickinson hay Churchill hay Munch hay Freud hay Kafka (hay Mark Twain hay Sylvia Plath hay Georgia O’Keeffe hay Ian Curtis hay Kurt Cobain). Nhưng nghĩ cho cùng thì kể cả người bình thường đâu phải ai cũng được như vậy,

Mọi người thường dùng chữ “mặc dù” trong ngữ cảnh bệnh tâm thần. Người này người kia làm này làm nọ mặc dù bị trầm cảm/lo âu/OCD/chứng sợ khoảng trống/gì đi nữa. Nhưng đôi lúc “mặc dù” đó phải thay là “vì”. Chẳng hạn, tôi viết vì bị trầm cảm. Trước đây tôi chẳng phải nhà văn. Đơn giản là không có cái mãnh liệt cần có - để thăm dò mọi thứ với sự tò mò và sinh lực không ngừng nghỉ. Sợ hãi

làm ta tò mò. Buồn bã khiến ta ưa triết lý. (“Tồn tại hay không tồn tại?” là câu hỏi mỗi ngày đối với nhiều người mắc chứng trầm cảm.)

Trở lại với Abraham Lincoln, cái chính cần ghi nhận là vị tổng thống này luôn bị trầm cảm. Ông chưa bao giờ hết hẳn mà ông sống cùng với nó và làm được những điều lớn lao. “Sự vĩ đại nào Lincoln đạt được đi nữa cũng không thể giải thích là chiến thắng được đau đớn cá nhân,” Joshua Wolf Shenk viết trong bài tôi đã đề cập. “Đúng hơn, phải giải thích nó là sản phẩm tự nhiên của chính hệ thống đã tạo ra nỗi khổ đó... Lincoln không làm được công trình vĩ đại vì ông giải quyết được vấn đề u sầu của mình; vấn đề u sầu của ông càng chính là chất đốt cho ngọn lửa công trình vĩ đại của ông.”

Vậy nên. Cho dù không thể vượt qua hẳn bệnh trầm cảm, ta vẫn có thể học cách sử dụng cái được thi sĩ Byron gọi là “món quà đáng sợ”.

Ta không cần phải dùng nó để cai trị một đất nước, như Churchill hay Lincoln. Ta thậm chí không cần phải dùng nó để vẽ một bức tranh thật đẹp.

Ta chỉ cần dùng nó trong đời sống. Chẳng hạn, tôi thấy rằng dứt khoát nhận biết chuyện chết chóc có thể khiến tôi vững vàng quyết tâm vui sống chừng nào còn được vui sống. Nó làm tôi quý những khoảnh khắc quý giá với con tôi và với người phụ nữ tôi yêu. Nó thêm sự mãnh liệt theo nhiều cách dở, nhưng còn cả những cách hay.

Sức sống trong nghệ thuật và chính trị chỉ là một ảnh hưởng từ sự mãnh liệt đó, nhưng nó còn bộc lộ theo cả triệu cách khác, hầu hết không làm bạn nổi tiếng nhưng về lâu dài, phần nhiều nó vừa thêm vào cũng vừa lấy đi.

Trầm cảm là...

Một cuộc chiến bên trong.

Một con chó đen (cảm ơn Winston Churchill và tiến sĩ Johnson).

Một hồ đen.

Một ngọn lửa vô hình.

Một nỗi áp suất.

Một con quỷ bên trong.

Một nhà tù.

Một sự vắng mặt.

Một quả chuông (“Tôi thường ngồi dưới cùng một quả chuông thủy tinh đó,” Plath viết, “bị nhin trong không khí chua lè của mình”).

Một mã độc trong hệ điều hành đầu óc ta.

Một vũ trụ song song.

Một cuộc chiến cả đời.

Một sản phẩm phụ của sự chết.

Một ác mộng sống động.

Một phòng dội tiếng.

Tối tăm và vô vọng và lẻ loi.

Một va chạm giữa đầu óc cũ và thế giới hiện đại (tâm lý học tiến hóa).

Một cơn đau khôn kiếp.

Trầm cảm còn...

Nhỏ bé hơn bạn.

Nó luôn nhỏ hơn bạn, ngay cả khi nó có vẻ bao la. Nó hoạt động bên trong bạn, bạn không hoạt động bên trong nó. Nó có thể là đám mây đen kéo qua bầu trời, nhưng - nếu đó là ẩn dụ - bạn là bầu trời.

Bạn có trước nó. Đám mây không thể tồn tại nếu không có bầu trời, nhưng bầu trời có thể tồn tại mà không có đám mây.

Cuộc chuyện trò xuyên thời gian

- phần ba

TÔI LÚC ẤY: Nó rất dễ sợ.

TÔI BÂY GIỜ: Cái gì?

TÔI LÚC ẤY: Đời sống. Đầu óc tôi. Sức nặng của nó.

TÔI BÂY GIỜ: Xì. Thôi đi. Anh chỉ hơi bị kẹt bên trong một lát thôi. Khoảnh khắc đó sẽ thay đổi.

TÔI LÚC ẤY: Andrea sẽ bỏ tôi.

TÔI BÂY GIỜ: Không. Không đâu, cô ấy không bỏ anh đâu. Cô ấy sẽ cưới anh.

TÔI LÚC ẤY: Ha! Cứ như có ai chịu cột mình với một kẻ quái dị vô tích sự như tôi không bằng. Có không?

TÔI BÂY GIỜ: Có chứ. Mà nghe này, anh đang tiến bộ. Giờ anh đi bộ đến cửa hàng và anh không bị hoảng loạn. Anh không cảm thấy gánh nặng đó cứ đè lên mình.

TÔI LÚC ẤY: Có chứ.

TÔI BÂY GIỜ: Không đâu. Tuần rồi tôi - anh - ra ngoài nắng đi dạo trong công viên và anh cảm thấy nhẹ nhàng. Một khoảnh khắc anh không thật sự suy nghĩ gì.

TÔI LÚC ẤY: Phải, đúng vậy. Phải. Chuyện đó thì có. Sáng nay tôi có một khoảnh khắc nữa. Tôi đang nằm trên giường chỉ thắc mắc nhà còn ngủ cốc không. Chỉ vậy thôi. Chỉ là một điều bình thường và nó kéo dài được hơn một phút. Nằm đó nghĩ về bữa sáng thôi.

TÔI BÂY GIỜ: Thấy chưa? Vậy là anh biết mọi chuyện sẽ không còn hoài như vậy. Ý tôi là mọi chuyện hôm nay sẽ không mãi hoài như cũ.

TÔI LÚC ẤY: Nhưng nó vẫn rất mãnh liệt.

TÔI BÂY GIỜ: Nó sẽ luôn như vậy. Anh sẽ luôn có những cảm giác mãnh liệt. Và ắt hẳn cảm sẽ luôn ở đó, chờ lần suy sụp tiếp theo. Nhưng cả đời sống đang chờ anh. Có một điều mà trầm cảm đã cho anh biết, đó là một ngày là một quãng thời gian dằng dặc và căng thẳng.

TÔI LÚC ẤY: Ôi trời, đúng vậy.

TÔI BÂY GIỜ: Nếu vậy thì đừng lo nghĩ chuyện thời gian trôi. Một ngày có thể có vô tận.

TÔI LÚC ẤY: Tôi có thể bị bao bọc trong một vỏ hạt mà xem mình là vua của không gian bất tận.

TÔI BÂY GIỜ: Hamlet? Ấn tượng đấy. Giờ tôi quên hết mấy câu đó rồi. Từ thời đại học đến giờ cũng lâu rồi mà.

TÔI LÚC ẤY: Tôi đang bắt đầu tin ở anh.

TÔI BÂY GIỜ: Cảm ơn anh.

TÔI LÚC ẤY: Tôi muốn nói là có khả năng anh tồn tại. Khả năng tôi còn sống hơn chục năm nữa. Và khả năng tôi sẽ thấy đỡ hơn nhiều.

TÔI BÂY GIỜ: Điều đó thì đúng. Anh sẽ đỡ hơn. Và anh sẽ có một gia đình riêng. Anh sẽ có một cuộc đời. Nó không hoàn hảo. Không đời ai hoàn hảo cả. Nhưng nó là của anh.

TÔI LÚC ẤY: Tôi cần bằng chứng.

TÔI BÂY GIỜ: Tôi không chứng minh được. Không có cỗ máy thời gian.

TÔI LÚC ẤY: Phải. Tôi chắc là tôi chỉ cần hy vọng thôi.

TÔI BÂY GIỜ: Phải. Hãy có lòng tin.

TÔI LÚC ẤY: Tôi sẽ cố.

TÔI BÂY GIỜ: Anh đã cố rồi đó thôi.

IV

SỐNG

“Và do vậy trái tim sẽ vỡ, nhưng vẫn sống tiếp trong vụn vỡ.”

— Lord Byron,
Cuộc hành hương của Childe Harold

Thế giới

Thế giới ngày càng được thiết kế để chúng ta thêm trầm cảm. Hạnh phúc thì không hữu ích mấy cho nền kinh tế. Nếu đã hạnh phúc với những gì mình có rồi thì sao phải cần thêm? Bán sản phẩm dưỡng ẩm chống lão hóa bằng cách nào? Ta làm cho ai đó lo bị lão hóa. Khiến mọi người bầu cho một đảng chính trị thế nào? Khiến họ lo lắng về vấn đề nhập cư. Khiến họ mua bảo hiểm bằng cách nào? Bằng cách khiến họ lo đủ thứ. Khiến họ đi phẫu thuật thẩm mỹ bằng cách nào? Bằng cách nhấn mạnh những khuyết điểm hình thể của họ. Khiến họ xem một chương trình truyền hình bằng cách nào? Bằng cách khiến họ sợ bỏ sót. Khiến họ mua smartphone mới bằng cách nào? Bằng cách khiến họ cảm thấy như mình bị tụt hậu.

Bình thần trở thành một kiểu hành vi cách mạng. Hải lòng với cuộc sống không được nâng cấp của ta. Thoải mái với con người hỗn độn, rất người của ta thì sẽ không tốt cho kinh doanh.

Vậy nhưng ta không còn thế giới nào khác để sống. Và thật ra, khi ta nhìn thật kỹ, thế giới vật chất và quảng cáo không thật là đời sống. Đời sống là thứ kia. Đời sống là cái còn lại khi ta dẹp đồng rác rưởi đó đi, hay ít ra cũng mặc kệ nó một lúc.

Đời sống là những người yêu thương ta. Sẽ không bao giờ có ai chọn sống tiếp vì một cái iPhone. Những người mà ta liên lạc qua iPhone đó mới quan trọng.

Và một khi ta bắt đầu bình phục, sống trở lại, ta sống lại với cặp mắt mới mẻ. Mọi thứ trở nên rõ ràng hơn và ta nhận biết những thứ trước đó ta không nhận biết.

Những đám mây hình nấm

Tôi không thấy dấu hiệu gì của cả cặp lo âu và trầm cảm trước khi chúng hạ nóc ao tôi năm tôi hai mươi tư tuổi. Nhưng lẽ ra tôi phải thấy. Dấu hiệu cảnh báo đều có đó cả rồi. Những khoảnh khắc tuyệt vọng thời niên thiếu. Thường trực lo về mọi thứ. Tôi tin đặc biệt là còn có rất nhiều dấu hiệu cảnh báo thời tôi là sinh viên ở đại học Hull. Thế nhưng, dấu hiệu cảnh báo có cái phiền là ta chỉ có quá khứ để dựa vào, không phải tương lai, nên nếu cái gì chưa xảy ra thì khó mà biết là nó sẽ xảy ra.

Từng bị trầm cảm có cái lợi là ta biết phải tìm gì, mà lúc học đại học thì có rất nhiều điều để phát hiện, nhưng tôi chưa bao giờ nhận thấy.

Đang ngồi trong thư viện trường đại học ở tầng năm, tôi thường nhìn ra khoảng không, với cảm giác kinh hoàng tăm tối mường tượng ra những đám mây hình nấm dâng chân trời. Thỉnh thoảng tôi cảm thấy mình hơi khác lạ. Nhòa nhòa phần ngoài rìa, như thể tôi là một bức tranh màu nước biết đi. Và giờ nghĩ lại thì quả là tôi đã cần uống rất nhiều rượu.

Tôi còn bị một đợt giống như cơn hoảng loạn, dù không ở mức độ của những trận về sau. Chuyện là thế này.

Trong chương trình liên ngành Anh ngữ-Lịch sử tôi chọn một học phần về lịch sử nghệ thuật. Lúc đó tôi không nhận ra như vậy nghĩa là lúc nào đó trong học kỳ tôi sẽ phải làm thuyết trình về một phong trào nghệ thuật hiện đại (tôi chọn trường phái lập thể).

Nghe thì có vẻ như không có gì, nhưng tôi sợ nó như bạn có thể sợ bất cứ gì. Tôi vẫn luôn sợ trình bày và nói trước đám đông. Nhưng cái này khác. Tôi không sao chịu nổi chuyện mình sẽ phải đứng trước cả phòng hội thảo gồm cả, ô ồ, mười hai, có lẽ mười ba người và phát biểu trước mặt họ trong hai mươi phút. Mọi người sẽ chăm chăm nghĩ về tôi và chú mục vào tôi và nghe những lời từ miệng tôi.

“Ai cũng đâm lo mà,” mẹ tôi nói trên điện thoại.

“Không có gì đâu. Con càng gần đến ngày đó thì sẽ càng đỡ thôi.”

Nhưng mẹ thì biết gì chứ?

Ý tôi là, lỡ tôi bị chảy máu cam thì sao? Lỡ tôi không nói được? Lỡ tôi tè trong quần? Còn những mối nghi ngại khác nữa. Phát âm Picabia ra làm sao? Tôi có nên đọc tên bức tranh *Nature morte*¹ của Georges Braque bằng giọng Pháp?

Trong độ năm tuần tôi không vui thích được gì vì chuyện này sắp đến, tôi cũng không thể vắng mặt vì bài thuyết trình được chấm điểm, một phần bài làm trong khóa. Chuyện tôi lo nhất là phải phối hợp vừa nói vừa rình bày slide. Lỡ tôi bỏ slide lộn ngược thì sao? Lỡ tôi đang nói về *Chân dung Picasso* của Juan Gris nhưng lại đưa tranh Picasso lên? Xem ra có vô số khả năng ác mộng.

Phù hợp làm sao, khi đề tài thuyết trình là một phong trào nghệ thuật đã bỏ hẳn luật phối cảnh, tôi cũng đang mất khả năng đánh giá tình cảnh.

Ngày đó rồi cũng đến. Thứ Ba, 17 tháng Ba năm 1997. Nó cũng như bao ngày tế nhạ khác ở Hull. Nhưng nó không tế nhạ. Bề ngoài thường đánh lừa. Có mỗi đe dọa lơ lửng. Mọi thứ, ngay cả đồ nội thất trong nhà sinh viên, đều trông như vũ khí bí mật trong một cuộc chiến vô hình đánh lại tôi. Đọc *Dracula* cho học phần văn học Gothic cũng chẳng giúp được gì. (“Tôi ngụp lặn giữa một biển những nghi ngờ, sợ hãi... Tôi nghĩ ra đủ thứ quái lạ, kỳ quặc mà thậm chí chính tôi cũng không dám kể ra một cách rõ ràng.”²)

“Anh giả bệnh được mà,” Andrea bạn gái mới và vợ tương lai của tôi khuyên.

“Không, không được. Nó được chấm điểm. Nó được *chấm điểm* đấy!”

“Chúa ơi, Matt, bình tĩnh lại đi. Anh làm quá lên rồi đó.”

Tôi bèn đến hiệu thuốc mua một hộp Natracalm và cố uống bằng hết hai mươi bốn viên. (Tôi chắc là đã uống mười sáu. Hai vỉ. Thuốc có vị cỏ và phấn.) Tôi chờ để cảm thấy cái bình tĩnh nó hứa hẹn.

Nhưng bình tĩnh thì không thấy. Mà lại bị ngứa. Rồi nổi ban đỏ.

Ban đỏ nổi khắp cổ và bàn tay. Những mẩn đỏ bầm. Da tôi không chỉ ngứa kinh khủng mà còn nóng. Hai giờ mười lăm mới đến buổi hội thảo. Có lẽ ban đỏ là phản ứng do căng thẳng. Có lẽ tôi cần cái gì khác để bình tĩnh lại. Tôi đến quán bar uống một vai bia và hai ly vodka chanh. Tôi hút điếu thuốc. Còn mười phút nữa buổi

¹ Tĩnh vật.

² Theo bản dịch *Bá tước Dracula* của Nguyễn Tuyên (Nhà Nam, NXB Văn học, 2017).

thuyết trình bắt đầu mà tôi vẫn còn ngồi trong nhà vệ sinh khoa Lịch sử, nhìn chữ thập ngoặc được thàng ngu nào đó vẽ bằng bút bi lên cửa gỗ đỏ sáng bóng.

Cổ tôi bị nặng hơn. Tôi ở lại trong toilet. Thăm kiểm tra lại mình trong gương.

Tôi cảm thấy sức mạnh của thời gian. Sức mạnh của nó như cái gì đó không lay chuyển.

“Dừng lại đi,” tôi thì thầm. Nhưng thời gian không dừng. Ngay cả khi ta tử tế xin nó.

Rồi tôi cũng làm. Tôi thuyết trình. Tôi lắp bắp nghe yếu ớt như chiếc lá mùa thu trong đầu và còn lằm lằm các slide mấy bận rồi không nói được những gì tôi đã không ghi ra trước mặt bằng chữ viết thật nắn nót. Mọi người không cười khúc khích chỗ ban đầu. Họ chỉ có vẻ cực kỳ, cực kỳ lúng túng.

Nhưng nửa chừng thì tôi đâm tách ra khỏi mình. Tôi *giải thể*. Sợi dây nịt giữ lấy cảm giác về mình, cảm giác là tôi, bị đứt và nó lơ lửng trôi đi như khinh khí cầu bằng khí heli. Tôi cho rằng đó là kinh nghiệm du thần chuẩn của chúng ta. Tôi ở đó, không hẳn ở bên trên mình, mà trên và bên cạnh và khắp nơi cùng một lúc, nhìn và lắng nghe mình trong trạng thái tự ý thức cao độ đến mức tôi có thể nổ tung ra khỏi mình.

Tôi chắc đó là cơn hoảng loạn. Cơn hoảng loạn thật sự đầu tiên tôi có, dù không hề gần với mức độ về sau tôi trải qua ở Ibiza, hay hồi ở nhà với ba mẹ. Nó đáng ra là dấu hiệu cảnh báo, nhưng không phải, vì tôi hoảng loạn có lý do. Thôi được, vậy thì nó cũng chẳng phải là cơn hoảng loạn gì lắm, nhưng trong đầu tôi thì nó là vậy. Nếu bạn hoảng loạn có lý do - bạn đang bị sư tử rượt, cửa thang máy không chịu mở, bạn không biết phát âm sao cho đúng từ “*chiaroscuro*” - đó không thật là cơn hoảng loạn, mà một phản ứng logic trước một tình huống đáng sợ.

Hoảng loạn vô cớ, đó là điên. Hoảng loạn có lý do, đó là minh mẫn. Tôi vẫn còn ở bên này lằn ranh.

Sát mép.

Nhưng ta vẫn luôn khó mà thấy tương lai trong hiện tại, kể cả khi nó ở ngay trước mặt ta.

Chữ L hoa

Lo âu là bạn đồng hành của trầm cảm. Nó đi kèm phân nửa các trường hợp trầm cảm. Khi thì nó kéo theo trầm cảm. Khi thì trầm cảm kéo theo lo âu. Khi thì chúng cứ cộng tồn thôi, như cuộc hôn nhân ác mộng. Dù tất nhiên hoàn toàn có thể có lo âu mà không trầm cảm và ngược lại.

Lo âu và trầm cảm là một trộn lẫn thú vị. Về nhiều mặt chúng là kinh nghiệm trái ngược, vậy nhưng trộn chúng lại thì ta sẽ không có được điểm trung dung. Khá là ngược lại. Lo âu, thường sôi lục bục lên thành hoảng loạn, là cơn ác mộng tua nhanh. Lo âu, còn hơn cả trầm cảm, có thể trầm trọng thêm do cách ta sống trong thế kỷ hai mươi mốt. Bởi những thứ bao quanh chúng ta.

Smartphone. Quảng cáo (tôi nghĩ đến một câu của David Foster Wallace tài năng - “Nó làm cái việc mà mọi quảng cáo phải làm: tạo một mối lo âu với bất được bằng mua sắm.”) Người theo dõi Twitter. Lượng like cho Facebook. Instagram. Quá tải thông tin. Email chưa trả lời. Ứng dụng hẹn hò. Chiến tranh. Cách mạng công nghệ nhanh chóng. Quy hoạch đô thị. Khí hậu thay đổi. Vận tải công cộng đông đúc. Các bài về “thời hậu kháng sinh”. Người mẫu ảnh bìa được photoshop. Chứng nghi bệnh do Google xui nên. Vô vàn chọn lựa (“lo âu là chứng chóng mặt của tự do” - Søren Kierkegaard). Mua sắm online. Tranh luận chúng ta có nên ăn bơ. Lối sống phân tán. Mọi phim truyền hình Mỹ lẽ ra phải xem. Mọi sách đoạt giải lẽ ra phải đọc. Mọi ngôi sao nhạc pop chưa nghe đến. Mọi cái thiếu ta buộc phải cảm thấy. Thỏa mãn tức thì. Giải trí thường trực. Làm làm làm. Hai mươi bốn giờ mọi thứ.

Có lẽ thật sự hòa điệu với thế giới hiện đại đồng nghĩa với việc không thể tránh khỏi lo âu. Nhưng đến đây, một lần nữa ta phải phân biệt giữa lo âu và “Lo âu”. Chẳng hạn, tôi luôn là người hay lo lắng. Hồi còn nhỏ tôi rất hay lo về chuyện chết. Chắc chắn là nhiều hơn mức một đứa trẻ phải lo. Hồi mười tuổi tôi thường trèo lên giường ba mẹ và nói tôi sợ quá không ngủ được nhờ đâu tôi tỉnh dậy không còn thấy hay nghe được nữa. Tôi thường lo khi sắp gặp người mới, tối Chủ nhật tôi bị đau bụng về chuyện sáng thứ Hai, lúc mười bốn tuổi có lần tôi còn khóc vì nhạc không được hay như hồi tôi nhỏ hơn. Tôi là đứa trẻ nhạy cảm, công bằng mà nói.

Nhưng Lo âu đúng nghĩa - rối loạn lo âu chung và rối loạn hoảng sợ có liên quan mà tôi cũng được chẩn đoán - có thể (nhưng không luôn luôn) là thứ tuyệt vọng. Nó có thể là cái lo cỡ sức gió giật hoạt động toàn thời gian.

Dù vậy đi nữa, theo kinh nghiệm cá nhân tôi, lo âu - còn hơn cả trầm cảm - hoàn toàn có thể chữa.

Sống chậm

Nếu bạn chỉ bị lo âu, hay kiểu trầm cảm tốc độ nhanh xảy đến khi trộn lẫn với lo âu, có những điều bạn có thể làm. Một số người uống thuốc. Với một số người thuốc đúng nghĩa là phao cứu sinh. Nhưng như chúng ta đã thấy, tìm được đúng thuốc là một môn khoa học rắc rối vì, thật ra, khoa học về não vẫn chưa đến nơi đến chốn.

Các công cụ dùng để phân tích các quá trình trong não người sống - những thứ như quét CAT (chụp cắt lớp vi tính) và, về sau, quét MRI (hình ảnh cộng hưởng từ) chỉ mới có vài thập kỷ lại đây. Tất nhiên, những thứ này rất xuất sắc trong việc đem lại hình ảnh đủ màu, đẹp mắt của não và cho ta biết phần nào trong não hoạt động tích cực nhất. Chúng có thể chỉ ra những thứ như phần não chịu trách nhiệm cho cảm giác thích thú ta có khi ăn thanh sô cô la, hay khổ sở khi nghe em bé khóc. Công nghệ tài ba. Nhưng có những nhược điểm.

“Hầu hết các phần trong não làm những thứ khác nhau vào những lúc khác nhau,” tiến sĩ David Adam, tác giả của *Người đàn ông không sao dùng được*, nói. “Chẳng hạn, hạch hạt nhân đóng một vai trò trong hứng thú tình dục và khiếp sợ, nhưng một hình ảnh MRI không phân biệt được giữa đam mê và hoảng loạn... Nên ta phải nghĩ gì khi hạch hạt nhân sáng lên trên hình ảnh MRI khi ta được cho xem hình Cameron Diaz hay Brad Pitt - là ta sợ họ chẳng?”

Vì thế cho nên, máy móc không hoàn hảo. Khoa học thần kinh cũng không hoàn hảo.

Ta đã biết một số thứ, nhưng chưa biết nhiều hơn. Có lẽ sự thiếu hiểu biết thật sự này giải thích vì sao vẫn còn sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần. Ở đâu có bí ẩn, ở đó sẽ có sợ hãi.

Sau hết, vẫn chưa có cách chữa trị chắc chắn thành công. Có các loại thuốc, nhưng chỉ kẻ dối trá mới nói chúng luôn có hiệu quả hay chúng luôn là một giải pháp lý tưởng. Cũng hiếm có chuyện chúng chữa cho ai đó mà không có sự trợ giúp bổ sung. Nhưng ít nhất nếu nói đến khía cạnh lo âu thì dường như có một thứ ít nhiều có tác dụng toàn diện.

Đó là: *Sống chậm*. Lo âu làm tâm trí ta chạy tua nhanh hơn là tốc độ “phát” bình thường, nên giải quyết vấn đề “nhịp độ” tâm thần có thể không dễ. Nhưng nó có tác dụng. Lo âu lấy sạch mọi dấu phẩy dấu chấm ta cần để hiểu mình.

Đây là vài cách để thêm vào lại dấu chấm câu tâm thần đó:

Yoga. Tôi là người không thích yoga, nhưng giờ tôi đã chuyển tâm. Nó tuyệt vời, vì không như các phương pháp trị liệu khác, nó điều trị tâm trí và cơ thể như một phần của toàn thể.

Thở chậm lại. Không phải hơi thở thật sâu. Chỉ nhẹ nhàng. Vào năm giây, ra năm giây. Khó mà duy trì, nhưng nếu hơi thở bạn thư giãn thì hoảng loạn rất khó xảy ra. Rất nhiều triệu chứng lo âu - chóng mặt, kiến bò, nhói nhói - có liên quan trực tiếp đến thở nông.

Thiền. Bạn không phải tụng ê a. Chỉ ngồi xuống năm phút và cố nghĩ đến chỉ một thứ làm mình bình tĩnh lại. Một con thuyền bỏ neo trong biển lấp lánh. Gương mặt ai đó bạn yêu. Hay chỉ tập trung vào hơi thở của bạn.

Chấp nhận. Đừng chống chọi với mọi thứ, hãy cảm nhận chúng. Căng thẳng là đối kháng, thư giãn là buông bỏ.

Sống trong hiện tại. Đây là lời thiền sư Amit Ray: “Nếu ta muốn chinh phục lo âu của đời sống, hãy sống trong phút giây này. Sống trong hơi thở.”

Tình yêu. Anaïs Nin gọi lo âu là “tử thù lớn nhất của tình yêu”. Nhưng may thay, điều ngược lại cũng đúng. Tình yêu là tử thù lớn nhất của lo âu. Tình yêu là sức mạnh hướng ra bên ngoài. Nó là con đường ta ra khỏi những kinh hoàng của mình, vì lo âu là một bệnh bao bọc chúng ta trong những ác mộng riêng. Đây không phải ích kỷ, cho dù mọi người hiểu nó như vậy. Nếu chân bạn đang cháy, tập trung vào cái đau hay nỗi sợ lửa thì không phải ích kỷ. Với lo âu cũng vậy. Không phải người có bệnh tâm thần mãi mê với chính mình vì họ vốn ích kỷ hơn người khác. Tất nhiên là không. Họ chỉ cảm thấy những thứ không thể phớt lờ. Những thứ chỉ mũi tên vào trong. Nhưng rất hữu ích khi có những người yêu bạn và bạn yêu họ. Không cần phải là tình yêu trai gái, hay ngay cả tình cảm gia đình. Buộc mình thấy thế giới

qua lăng kính tình yêu có thể là một điều lành mạnh. Tình yêu là thái độ với đời sống. Nó có thể cứu chúng ta.

Đáy và đỉnh

Như tôi đã nói, mỗi khi bị hoảng loạn tôi ước có một nguy hiểm thật sự. Nếu bạn đang bị hoảng loạn có lý do thì nó không thật là cơn hoảng loạn, mà là một phản ứng logic trước hoàn cảnh đáng sợ. Cũng vậy, mỗi khi cảm thấy sự dịch chuyển đi xuống nỗi buồn bã nặng nề vô hạn đó, tôi ước nó có nguyên nhân ngoại tại.

Nhưng, dần dà, tôi biết cái mà trước đó tôi chưa biết. Tôi biết đi xuống không phải là hướng duy nhất. Nếu bạn cố cầm cự, nếu bạn kiên trì, tình hình sẽ khá hơn. Nó khá hơn rồi lại tệ hơn rồi lại khá hơn.

Đáy và đỉnh, đáy và đỉnh, như một người chữa theo phép vi lượng đồng căn nói với tôi ngày tôi sống ở nhà ba mẹ (lời của người chữa theo phép vi lượng đồng căn có tác dụng hơn các cồn thuốc của bà).

Ngoặc đơn

(Trầm cảm là một thứ lạ đời. Ngay cả giờ đây, viết những điều này mười bốn năm sau khi bản thân chạm đáy, tôi vẫn chưa thoát hẳn. Bạn vượt qua nó, nhưng đồng thời bạn cũng không bao giờ vượt qua nó. Nó trở lại trong những chớp mắt, khi bạn mệt hay lo lắng hay ăn một thứ gì đó không phù hợp và nó làm bạn bị bất ngờ. Thật ra vài hôm trước đây thôi tôi thức dậy thì lại thấy nó. Tôi cảm thấy mấy thoáng khói đen đen của nó quanh đầu, cái cảm giác đời sống là nỗi sợ hung hiểm đó. Nhưng rồi, sau một buổi sáng với một đĩa lên năm và một đĩa lên sáu tuyệt nhất trần đời, cảm giác đó dịu lại. Giờ nó là một thứ phụ. Một thứ phải bỏ trong ngoặc đơn. Bài học đời sống: lối thoát không bao giờ là qua chính mình.)

Tiệc

Suốt mười năm trong đời tôi không đi dự bữa tiệc nào mà không hoảng sợ. Phải, là tôi đây, kẻ từng làm ở Ibiza cho buổi tiệc hằng tuần lớn nhất và cuồng nhiệt nhất châu Âu, không thể bước vào một phòng đầy người vui vẻ cầm ly rượu mà không bị hoảng loạn.

Không lâu sau khi có sách được xuất bản, lo mình sẽ sớm bị bỏ rơi, tôi cảm thấy buộc phải dự một tiệc Giáng sinh trong giới văn chương. Tôi tỉnh táo, vì vẫn còn sợ rượu chết khiếp, và khi tôi bước vào một phòng thì liền thấy khớp vì dường như đâu đâu cũng nhan nhản những người nổi tiếng có đầu óc (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift), toàn những gương mặt nổi tiếng thông minh, những con cá gặp nước.

Tất nhiên, bước vào một phòng đầy người thì chẳng bao giờ dễ cả. Có khoảnh khắc đứng loang quanh lóng ngóng, như phân tử lẻ loi nghiêm túc, trong khi mọi người khác đứng tùm tùm từng nhóm nhỏ, cười và trò chuyện.

Tôi đứng giữa phòng, tìm xem có ai quen vì những lý do khác hơn là họ nổi tiếng và không thấy ai. Tôi cầm ly nước khoáng có ga (tôi quá sợ caffeine và đường nên không uống gì khác) và cố nghĩ sự lúng túng bất ổn khiến tôi thành một thiên tài. Suy cho cùng Keats và Beethoven và Charlotte Brontë cũng ghét tiệc tùng. Nhưng rồi tôi nhận ra có lẽ hàng triệu người không phải thiên tài trong lịch sử cũng ghét tiệc.

Trong vài giây, tôi gần như tình cờ nhìn vào mắt Zadie Smith. Cô quay đi. Rõ ràng cô nghĩ tôi là đồ khủng. *Nữ hoàng văn chương nghĩ mình là đồ khủng!*

Một trăm chín mươi mốt năm trước bữa tiệc này và chỉ cách đó vài dặm, Keats đã ngồi xuống viết một lá thư cho người bạn là Richard Woodhouse.

“Khi tôi ở trong phòng với mọi người,” ông viết, “nếu có bao giờ tôi thoát khỏi suy nghĩ về các sáng tạo từ đầu óc mình thì không phải là tôi được trở về với tôi: mà danh tính của mỗi một người trong phòng bắt đầu đè nặng lên tôi đến nỗi chẳng mấy chốc tôi bị hủy thể.”

Khi tôi đứng đó, mây bong bóng CO₂, nổi lên trong ly, tôi cảm thấy một kiểu hủy thể. Tôi bắt đầu không hoàn toàn chắc mình có ở đó và tôi cảm thấy đang bùng nổ. Là nó đó. Tái phát. Nhiều tuần trăm cảm đợi tôi, có lẽ nhiều tháng.

Thở đi, tôi dặn mình. Cứ thở.

Tôi cần Andrea. Không khí đang loãng hơn. Tôi đang ở ngoài khí quyển. Tôi đã đi quá cả chân trời sự kiện. Không được rồi. Tôi đang lạc trong hố đen tôi tự tạo ra.

Tôi đặt ly xuống bàn và ra khỏi đó. Tôi bỏ lại áo khoác trong phòng giữ áo mà theo tôi biết nó vẫn sẽ còn đó. Tôi bước ra đêm London và chạy quãng ngắn trở lại quán cà phê mà Andrea, cứu tinh muôn đời của tôi, đang chờ.

“Có chuyện gì vậy?” cô ấy hỏi. “Em tưởng anh sẽ đi một giờ?”

“Anh không làm được. Anh phải ra khỏi đó.”

“Ừ thôi, anh cũng ra rồi. Anh thấy sao?”

Tôi ngẫm. Tôi cảm thấy thế nào? Như thằng ngu, rõ rồi. Nhưng còn nữa, cơn hoảng loạn đã hết. Ngày trước, những cơn hoảng loạn không tự nhiên biến mất. Chúng chỉ biến thành hoảng loạn thêm, như một đạo quân, chúng bẻ gãy tôi, cho đến khi trầm cảm vào và biến đầu tôi thành thuộc địa. Nhưng không. Tôi đang cảm thấy khá bình thường. Một người bình thường bị dị ứng tiệc. Trong buổi tiệc tôi đã muốn chết đi, nhưng không theo nghĩa đen. Thật ra, tôi chỉ muốn thoát khỏi căn phòng. Nhưng ít ra ban đầu tôi đã bước vào đó. Tự chuyện đó đã là tiến bộ. Một năm sau tôi sẽ khá hơn đủ để không chỉ đến dự tiệc, mà còn tự đi đến đó một mình. Đôi khi trên con đường bình phục đầy sỏi đá, đầy gió, cái có vẻ như thất bại lại là một bước tiến tới trước.

#lýdodếssốngtiếp

Tôi hỏi vài người trên mạng có kinh nghiệm về trầm cảm, lo âu hay ý nghĩ tự tử, “Cái gì khiến bạn tiếp tục?” Đây là những lý do để tiếp tục sống của họ:

@Matineegirl

Bạn bè, gia đình, sự chấp nhận, chia sẻ, biết con chó đen cuối cùng rồi cũng sẽ bỏ đi. #lýdodếssốngtiếp

@mannyliz

Đơn giản là con tôi. Chúng không đòi sinh ra làm con một người mẹ lúc nào cũng chật vật để đứng vững.

@groznez

#lýdodếssốngtiếp Yoga. Không thể thiếu nó.

@Ginny_Bradwell

#lýdodếssốngtiếp Nhận ra bị bệnh cũng không sao và không có cách nào chữa trị nhanh.

@AlRedboots

Hồ sâu ta để lại lớn hơn cái đau ta gánh chịu khi sống. #lýdodếssốngtiếp

@LeeJamesHarrison

Để làm khổ bản thân bù lại những ngày những phút tuyệt vời chất lượng thi thoảng khi tôi không thấy khốn khổ vì đã sống.

@H3llInHighH3lls

Có những lúc và những ngày đám sương mù tan. Những phút đó thật tuyệt vời. #lýdodếssốngtiếp

@simone_mc

#lýdođểsốngtiếp của tôi ư? Tương lai. Xứ sở chưa khám phá. Gặp được những người biết trân trọng những ám chỉ nhạt nhẽo về Star Trek.

@Erastes

#lýdođểsốngtiếp Ngày bắt đầu dài ra sau 21 tháng Mười hai. Thứ để bám víu trong những lúc tối tăm.

@PixleTVPi

Lý do để sống tiếp duy nhất của tôi là bạn thân nhất của tôi. #lýdođểsốngtiếp

@paperbookmarks

Vì dù cho tôi thường xuyên bị đau, xung quanh tôi có những người hết lòng hỗ trợ và những cuốn sách hay nhất để đọc. #lýdođểsốngtiếp

@ameliasnelling

#lýdođểsốngtiếp Tôi vẫn chưa đến Iceland, nơi sẽ rải tro tôi.

@debecca

#lýdođểsốngtiếp Chọc tức ung thư, rối loạn lưỡng cực và mọi thứ khác cố làm tôi chết yếu.

@vivatrampv

Các bác sĩ phẫu thuật làm việc rất vất vả để cho tôi một tương lai tôi xứng đáng có. #lýdođểsốngtiếp

@lillianharpl

#lýdođểsốngtiếp Vì lựa chọn kia không linh động lắm.

@NickiDavies

Tôi là kẻ trầm cảm lạc quan, lạ đời! Ngay cả khi thật sự tồi tệ tôi vẫn tin mình rồi sẽ đỡ hơn. #lýdođểsốngtiếp

@Leilah_Makes

Tôi thấy được an ủi bằng cách duy trì thói quen. Nó cho tôi chút kiểm soát.
#lýdođểsốngtiếp

@Doc_Megz_to_be

Tương lai vô định. Nó có thể làm lo âu nhưng nó cũng như một cuốn sách không thể đoán trước. #lýdođểsốngtiếp

@ilonacatherine

Không phải ai cũng nghĩ ta sống cho chặt đất như ta nghĩ lúc tận cùng trầm cảm.
Hãy tin tưởng người khác. #lýdođểsốngtiếp

@stueygod

Nhạc. #lýdođểsốngtiếp

@ameliasward

Những sáng nắng. #lýdođểsốngtiếp

@DolinaMunro

Thịt xông khói cuộn. #lýdođểsốngtiếp

@mirandafay

Không khí trong lành. Tình yêu không lay chuyển của một chú chó ngoan.
#lýdođểsốngtiếp

@jeebreslin

Vì bên trong có một ta quý giá yêu ta và muốn ta thắng và tồn tại và hạnh phúc.
#lýdođểsốngtiếp

@ylovesgok

Nhận ra tôi có thể được giúp đỡ. #lýdođểsốngtiếp

@wilsonxox

Hoàng hôn. Và cái thể loại nhạc giấu tên đặc biệt có thể làm ta nổi da gà.
#lýdođểsốngtiếp

@MagsTheObscure

Em trai mà tôi chăm sóc. Đây là một trong những lý do chính tôi vẫn là người chăm sóc. Nó là ngọn hải đăng cho tôi trong bão tố. #lýdođểsốngtiếp

@jaras76

Các khả năng. Vượt qua thách thức kế tiếp. Bóng đá. #lýdođểsốngtiếp

@HHDreamWolf

Tự tử có thể khiến bạn bè và gia đình tôi trở nên trầm cảm, tôi không bao giờ mong ai bị trầm cảm. #lýdođểsốngtiếp

@DebWonda

Mọi thứ đều qua - niềm vui theo sau nỗi đau, hơi ấm làm tan băng giá. #lýdođểsốngtiếp

@legallyogi

Lần trầm cảm trước tôi có là trầm cảm nặng sau sinh. Đó là quãng thời gian kinh khủng. #lýdođểsốngtiếp của tôi là gia đình và biết chuyện này sẽ qua.

@ayaanidilsays

#lýdođểsốngtiếp Tôi sẽ nói là bạn bè thân nhất. Có lẽ là tuyệt nhất.

@lordofl

Lũ chó luôn cần đi dạo buổi sáng. #lýdođểsốngtiếp

@UTBookblog

Kinh nghiệm biết rằng ngày mai sẽ là ngày tốt đẹp hơn. Gia đình tôi, bạn trai, bạn bè... và đồng sách để đọc! #lýdođểsốngtiếp

@GoodWithoutGods

#lýdođểsốngtiếp Vì 7×10^{49} nguyên tử không tự tập hợp lại theo kiểu này lần nữa. Nó là đặc quyền xảy ra chỉ một lần.

@Book_Geek_Says

Sự hỗ trợ của mẹ và giờ là bạn trai tôi những người đã cùng ở bên tôi một trong những lúc tôi bị nặng nhất ba năm trước. #lýdođểsốngtiếp

@Teens22

#lýdođểsốngtiếp Tình yêu là lý do hay nhất để còn sống. Yêu bản thân, yêu người, yêu cuộc sống và nhận thấy những điều tốt đẹp. #lýdođểsốngtiếp

@ZODIDOG

#lýdođểsốngtiếp Một số ngày thì nó chỉ đơn giản là bầu trời xanh & nắng. Hay vẽ đáng yêu và phân thưởng từ chú sóc cứng chinchilla.

@Halftongue

Thỉnh thoảng #lýdođểsốngtiếp của tôi chỉ là “mọi người sẽ buồn và giận nếu tôi không còn sống”. Đó là những ngày tồi tệ.

@tara818

#lýdođểsốngtiếp Tôi phải cho con ăn. Tôi bị lo âu & trầm cảm làm mất ổn định sau sinh, chỉ còn sống vì phải nuôi nấng nó.

@BeverlyBambury

Không phải lúc nào cũng biết tại sao tôi cứ tiến tới, nhưng không làm vậy thì chưa bao giờ - trong khoảng thời gian dài - có cảm giác như một chọn lựa. Quyết tâm không lay chuyển được? #lýdođểsốngtiếp

@wolri

#lýdođểsốngtiếp Những thứ đơn giản - sự hỗ trợ của chồng, không ai quấy rầy tôi khi tôi gặp lúc tồi tệ, chủ yếu là gia đình tôi & chú cún.

@Lyssa_1234

Không muốn làm đau lòng cha mẹ/anh chị em/bạn trai. Dù xuống sâu cách mấy, tôi vẫn biết những người này sẽ nhớ tôi. #lýdođểsốngtiếp

@BlondeBookGirl

#lýdođểsốngtiếp của tôi bao gồm “hình dung gương mặt bé xíu của con mèo nhà tôi nếu tôi không còn”, “mẹ/ chị tôi” và “mọi cuốn sách tôi thật sự muốn đọc”.

@gourenina

Biết bệnh trầm cảm của tôi không bao giờ là vĩnh viễn và luôn có lối thoát.
#lýdođểsốngtiếp

@Despard

Nó đã từng khá hơn nên sẽ khá hơn trở lại. #lýdođểsốngtiếp

Những thứ làm tôi bệnh nặng hơn

Cà phê.

Thiếu ngủ.

Bóng tối.

Lạnh.

Tháng Chín.

Tháng Mười.

Giữa chiều.

Căng cơ.

Nhịp độ cuộc sống đương đại.

Tư thế không đúng.

Xa những người tôi yêu thương.

Ngồi quá lâu.

Quảng cáo.

Thấy mình bị phớt lờ.

Thức giấc lúc ba giờ sáng.

Ti vi.

Chuối (tôi không chắc về cái này, có lẽ là trùng hợp).

Rượu.

Facebook (thỉnh thoảng).

Twitter (thỉnh thoảng).

Hạn chót.

Biên tập.

Những quyết định khó (bạn biết đó, phải mang tất nào).

Bị bệnh trong thân.

Nghĩ mình đang cảm thấy trầm cảm (cái vòng lẩn quẩn nhất).

Không uống đủ nước.

Xem xếp hạng của mình trên Amazon.

Xem xếp hạng các nhà văn khác trên Amazon.

Bước vào một sự kiện giao tế một mình.

Đi tàu hỏa.

Phòng khách sạn.

Một mình.

Những thứ (đôi khi) làm tôi thấy khá hơn

Chánh niệm.

Chạy bộ.

Yoga.

Mùa hè.

Ngủ.

Thở chậm.

Ở bên những người tôi yêu thương.

Đọc thơ Emily Dickinson.

Đọc chút Quyền lực và vinh quang của Graham Greene.

Viết.

Ăn ngon.

Tắm bồn/vòi sen hồi lâu.

Phim thập niên tám mươi.

Nghe nhạc.

Facebook (đôi khi).

Twitter (đôi khi).

Đi dạo hồi lâu.

Lý do để sống tiếp

“Việc làm cao cả và tắm nước nóng” (Dodie Smith).

Làm bánh burrito.

Bầu trời và vách tường màu sáng.

Đọc những lá thư của Keats. (“Anh không thấy một cõi đời đốn đau và phiền muộn là cần thiết để rèn luyện trí tuệ và biến nó thành tâm hồn hay sao?”)

Ngân hàng ngày xấu.

Phòng lớn.

Làm cái gì vô vị kỷ.

Mùi bánh mì.

Mặc áo quần sạch (thôi nào, tôi là nhà văn, chuyện này hiếm hơn bạn nghĩ đấy).

Nghĩ rằng có những thứ có tác dụng với tôi.

Biết rằng các thứ khác có tác dụng với người khác.

Miệt mài làm gì đó.

Biết rằng ai đó có thể đọc những dòng này và, có thể thôi, nỗi đau tôi cảm thấy không phải vô ích.

V

KIẾP NGƯỜI

.

“Bạn hãy áp tai xuống tâm hồn mà nghe thật kỹ.”

— Anne Sexton

Ngợi ca nhạy cảm

Tôi là người nhạy cảm.

Tôi nghĩ đó là một phần của trầm cảm và lo âu, hay, nói chính xác, của người dễ bị trầm cảm và lo âu. Tôi còn nghĩ rằng tôi sẽ không bao giờ hoàn toàn vượt qua được cú suy sụp mười bốn năm về trước. Nếu hòn đá rơi đủ nặng thì sóng lặn tăn sẽ còn cả đời.

Tôi đã đi từ không bao giờ thấy hạnh phúc đến hầu như lúc nào cũng thấy hạnh phúc - hay cuối cùng cũng gần gần được như vậy. Nên tôi là người may mắn. Nhưng tôi có những lúc nhiều. Nhiều khi tôi thật sự bị trầm cảm/lo âu, hoặc nhiều vì tôi chống chọi với một trận trầm cảm/lo âu sắp đến bằng cách làm gì đó ngu ngốc (say bí tỉ và về nhà lúc năm giờ sáng sau khi làm mất ví và phải năn nỉ tài xế taxi chở về). Nhưng nói chung, tôi không chống chọi với nó ngày ngày. Tôi chấp nhận các thứ hơn. Con người tôi là vậy. Vả lại, chống chọi thật ra làm nó tệ hơn. Cái mẹo là kết bạn với trầm cảm và lo âu. Biết ơn chúng, vì lúc ấy bạn có thể đối trị chúng tốt hơn nhiều. Và cách tôi kết bạn với chúng là cảm ơn chúng vì tôi nhạy cảm.

Chắc rồi, không nhạy cảm thì tôi đã không bao giờ biết những ngày hư vô khủng khiếp đó. Những ngày hoặc hoảng loạn, hoặc uể oải kinh khủng, thấu xương. Những ngày tự cảm ghét mình, hay chìm dưới những con sóng vô hình. Thỉnh thoảng, khi than thân trách phận, tôi thấy mình quá mảnh mai cho một thế giới của tốc độ và góc vuông và tiếng ồn. (Tôi thích lý thuyết trầm cảm mang tính cách mạng của Jonathan Rottenberg, rằng nó có liên quan tới chuyện không có khả năng thích nghi với hiện tại: “Một hệ thống tâm trạng xưa đưng độ với môi trường hoạt động vô cùng mới mẻ tạo ra bởi một loài phi thường.”)

Nhưng tôi có chịu đến một spa thần diệu cho trí óc và nhờ họ điều trị cho da dày lên không? Có lẽ không. Bạn cần cảm thấy nổi kinh hoàng của đời sống mới cảm nhận được phép lạ của nó.

Và hôm nay tôi cảm thấy nó, thật ra là ngay lúc này vào một buổi chiều trông như khá xám xịt, âm u. Tôi cảm thấy cái kỳ diệu khôn dò là đời sống kỳ lạ chúng ta có này, ở trên trái đất này, bảy tỷ người chúng ta, chen chúc trong các thị trấn và

thành phố trên chằm hành tinh xanh nhạt này, cố sống tốt hết mức 30.000 ngày được chia, trong sự vô nghĩa huy hoàng.

Tôi thích cảm thấy sức mạnh của phép lạ đó. Tôi thích vùi sâu vào đời này, khám phá nó qua phép lạ ngôn ngữ và phép lạ con người (phép lạ sandwich bơ lạc nữa). Và tôi mừng là mình cảm nhận được từng giây náo động của nó và mừng vì khi tôi bước vào gian phòng mênh mông có mọi tranh Tintoretto trong Bảo tàng Quốc gia thì da tôi thật sự đã thấy râm ran và tim tôi đập nhanh và tôi mừng vì cái giác quan thứ phát mà khi đọc Emily Dickinson hay Mark Twain đầu óc tôi cảm nhận sự ầm ập thật sự từ những câu chữ tiếng Mỹ xưa đó.

Cảm nhận.

Nó là như vậy.

Mọi người gán quá nhiều giá trị cho ý nghĩ, nhưng cảm nhận cũng thiết yếu tương đương. Tôi muốn đọc những cuốn sách làm tôi cười và khóc và sợ và hy vọng và dứ nắm đầm đặc trắng. Tôi muốn một cuốn sách ôm tôi hay tóm gáy tôi. Tôi thậm chí không phiền gì nếu nó thoi vào bụng tôi. Vì chúng ta ở đây để cảm nhận.

Tôi muốn đời sống.

Tôi muốn đọc nó và viết nó và cảm thấy nó và sống nó.

Tôi muốn cảm thấy mọi cái có thể cảm thấy, càng nhiều càng tốt trong sự tồn tại chớp mắt mà ta có này.

Tôi căm ghét trầm cảm. Tôi sợ nó. Thật ra là khiếp đảm. Nhưng đồng thời, nó làm tôi như ngày hôm nay. Và nếu - với tôi - đó là cái giá để cảm nhận đời sống thì nó là cái giá luôn đáng trả.

Tôi mãi nguyện vì được tồn tại.

Làm sao để vui vẻ hơn

Schopenhauer một chút

Với Arthur Schopenhauer, triết gia ưa thích của người trầm cảm (và là người có ảnh hưởng đến Nietzsche, Freud và Einstein theo nhiều cách khác nhau nhưng đều quan trọng), đời sống là theo đuổi những mục đích phù phiếm. “Chúng ta thổi một bong bóng xà phòng to và dài hết mức, dù hoàn toàn chắc chắn là nó sẽ vỡ.” Theo cách nhìn ấy, hạnh phúc là không thể có, vì bao nhiêu mục tiêu này. Mục tiêu là nguồn gốc của khốn khổ. Một mục tiêu không đạt được gây nên đau khổ, nhưng thật ra đạt được nó chỉ đem lại cảm giác mãn nguyện phút chốc.

Thật ra, nếu thật sự nghĩ về nó thì bạn sẽ thấy một đời toàn những mục tiêu sẽ làm bạn thất vọng. Phải, nó có thể thúc đẩy bạn tới trước, giúp bạn tiếp tục lật trang tồn tại, nhưng cuối cùng nó sẽ bỏ bạn lại trống rỗng. Vì cho dù bạn đạt được mục tiêu, rồi sao? Bạn có thể có được cái bạn thiếu, nhưng có rồi thì cái gì nữa? Hoặc bạn đặt một mục tiêu khác, căng thẳng về việc làm sao giữ cái mình đạt được, hoặc bạn nghĩ - cùng với hàng triệu người có khủng hoảng giữa (hay đầu, hay cuối) đời ngay lúc này - Đây là mọi thứ mình muốn, vậy sao mình không thấy vui?

Vậy nên câu trả lời của Schopenhauer là gì? À, nếu ham muốn là vấn đề, câu trả lời phải là từ bỏ. Trong ngôn ngữ của ông, nguyên cơ khổ là cái mãnh liệt của ý chí.

Schopenhauer tin rằng bằng cách nhìn vấn đề rộng hơn, bằng cách nhìn nhân loại như toàn thể và nỗi khổ của nó như toàn thể, người ta sẽ xoay lưng lại với đời sống và nhin những bản năng của họ. Nói cách khác, kế hoạch Schopenhauer không bao gồm tình dục, rất ít tiền, nhin ăn và khá nhiều hành xác.

Chỉ cách đó - hoàn toàn chối bỏ ý chí con người - ta mới có thể thấy sự thật trước mặt ta “tất nhiên chỉ có hư vô”.

Âm đạm nhỉ?

À, phải. Dù Schopenhauer không khuyên tự tử, ông khuyên một kiểu sống tự tử, trong đó phải xem khinh mọi lạc thú.

Nhưng Schopenhauer là một kẻ đạo đức giả cỡ bự. Ông nói được nhưng không làm được. Như Bertrand Russell giải thích trong *Lịch sử triết học phương Tây*:

Ông có thói quen dùng bữa ngon ở nhà hàng tốt, ông có nhiều cuộc tình vụn vặt, chúng đầy nhục dục nhưng chẳng lấy làm cuồng nhiệt; ông ưa tranh cãi quá nhiều và có tâm tham khác thường. Một dịp nọ ông thấy khó chịu bởi một bà thợ may già nói chuyện với người bạn bên ngoài cửa căn hộ của ông. Ông đẩy bà xuống cầu thang, làm bà thương tật vĩnh viễn... Thật khó tìm thấy trong đời ông chứng cứ cho bất kỳ đức hạnh nào ngoại trừ sự tử tế với động vật... Ở tất cả mọi phương diện khác ông đều hoàn toàn ích kỷ.¹

Schopenhauer, kẻ bi quan tột bậc, thật ra minh họa cách sự bất hạnh hoạt động. Tác phẩm của ông đặt ra các mục tiêu chống mục tiêu mà ông không đáp ứng được.

Nào, tôi không khuyến khích đẩy bà già xuống lầu, nhưng tôi gần như có thiện cảm với Schopenhauer. Tôi nghĩ ông nhận ra vấn đề - ý chí, hay dục vọng của bản ngã hay xung động hướng về mục tiêu hay bất cứ thuật ngữ nào có trong lịch sử bạn muốn dùng - nhưng trong đời sống ông mò mẫm trong bóng tối (thường là nghĩa đen, nếu xét đời sống tình ái lộn xộn của ông).

Vậy nên, lối thoát là gì? Ta dừng những ham muốn và lo nghĩ bất tận bằng cách nào? Ta ra khỏi guồng máy bằng cách nào? Ta dừng thời gian bằng cách nào? Ta dừng làm ta kiệt sức vì lo nghĩ về tương lai bằng cách nào?

Những câu trả lời hay nhất - những câu trả lời đã được viết và ghi lại hàng ngàn năm - luôn có vẻ xoay quanh sự chấp nhận. Chính Schopenhauer cũng chịu nhiều ảnh hưởng của triết học phương Đông cổ xưa. “Chân lý đã được các hiền triết Ấn Độ nhận ra,” ông nói. Quả thật, ông tin tiết chế các thú vui trần tục là câu trả lời cho đời sống, và ông chia sẻ điều này với rất nhiều nhà tư tưởng Phật giáo.

Nhưng tư tưởng Phật giáo không tiêu cực hoặc khổ sở như Schopenhauer. Với Schopenhauer mọi khổ hạnh này là một chút tự trừng phạt, một chút tự căm ghét, như thế không lành mạnh và phản tác dụng.

¹ Theo bản dịch *Lịch sử triết học phương Tây* của Hồ Hồng Đăng (Nhà Nam, NXB Thế giới, 2023).

Một thế giới toàn người tự ghét mình thì không phải một thế giới hạnh phúc.

Đạo Phật không có vẻ là về tự trừng phạt.

Một biểu tượng chính của Phật giáo là hoa sen. Hoa sen mọc trong bùn ở đáy ao, nhưng vươn lên trên nước bùn sinh và nở hoa trong không khí sạch, thanh khiết và đẹp đẽ, trước khi cuối cùng tàn héo. Ẩn dụ cho sự giác ngộ này cũng là ẩn dụ cho hy vọng và thay đổi. Bùn ta có thể xem là trầm cảm hay lo âu. Hoa trong khí sạch, cái tôi mà chúng ta biết mình có thể thành, không bị tuyệt vọng đóng bánh.

Quả thật, trong Kinh Pháp cú, kinh chính trong kinh văn Phật giáo (ghi lại lời giảng của Đức Phật Cồ Đàm), rất nhiều chỗ đọc nghe như sách self-help thời đầu.

“Tự mình nương tựa mình/Không nương tựa ai khác.” Trong đạo Phật, cứu rỗi là cái gì đó không phải từ bên ngoài. Đạo Phật dạy, để hạnh phúc và an lạc, ta phải tỉnh giác, nhận biết mình. *Chánh niệm*. “Như ngôi nhà vụng lợp/ Mưa liền xâm nhập vào/ Cũng vậy tâm không tu/ Tham dục liền xâm nhập.”²

Trong một thế giới có nhiều thứ làm xao lãng lấn lướt hơn thế giới của Ấn Độ Himalaya hơn hai ngàn năm trước, những mái nhà tâm thần ẩn dụ của ta có thể khó lợp hơn xưa.

Giờ đây đầu óc ta giống nhà tranh thì ít mà giống máy tính thì nhiều. Phải, về lý thuyết tôi có thể vào máy tính, mở tài liệu Word và cứ viết, nhưng có lẽ tôi sẽ xem Facebook, Twitter, Instagram, trang web Guardian. Nếu đang gặp lúc loạn thần kinh chức năng, tôi có thể làm một chuyến tìm kiếm nhanh tên mình trên Internet, hay kiểm xem có bình luận nào mới trên Goodreads hay Amazon về sách của mình, hay lên Google gõ một danh sách các vấn đề sức khỏe có thật hay tưởng tượng để xem mình đang bị bệnh giai đoạn cuối nào.

Ngay cả Đức Phật thì thời nay cũng phải chật vật, dù không có Wi-Fi dưới chân Himalaya sẽ là cái may nếu bạn muốn thiền bốn mươi chín ngày dưới cây.

Dù vậy, có một điều tôi hiểu, đó là nhiều hơn thì không phải là tốt hơn. Tôi không phải Phật tử. Tôi thấy mọi hướng dẫn nghiêm ngặt và đích xác quá đáng sợ. Đời sống đẹp đẽ với sự mập mờ của nó. Nhưng tôi thích cái ý tỉnh giác với chính mình, nói với cái toàn thể hơn là sống cuộc đời trên cái bập bênh hy vọng và sợ hãi.

² Theo bản dịch Kinh Pháp Cú của hòa thượng Thích Minh Châu.

Riêng với cá nhân tôi, hạnh phúc không phải là từ bỏ thế giới vật chất, mà đánh giá đúng nó là như thế. Chúng ta không thể giải thoát khỏi khổ não bằng cách mua một con iPhone. Điều đó không có nghĩa ta không nên mua, nó chỉ có nghĩa ta nên biết những thứ như vậy tự nó không phải là cứu cánh.

Và lòng từ bi.

Đó là một thứ nữa tôi thích ở đạo Phật.

Cái ý tưởng lòng tốt khiến chúng ta hạnh phúc hơn sự ích kỷ. Lòng tốt là sự xé vụn cái tôi hay, theo lối nói Schopenhauer, ý chí - nó giải thoát chúng ta khỏi khổ là tham dục và nhu cầu của ta.

Vô vị kỷ trong khi chánh niệm có vẻ là một giải pháp hay, khi mà cái tôi cứ tăng trưởng và khiến chúng ta khổ.

Là người tốt khiến ta có cảm giác vui vì nó khiến chúng ta nhớ rằng chúng ta không phải người duy nhất quan trọng trong thế giới này. Chúng ta đều quan trọng vì chúng ta đều còn sống. Vậy nên lòng tốt là một cách tích cực để chúng ta có thể thấy và cảm nhận bức tranh rộng lớn hơn. Về cơ bản thì chúng ta đều như nhau. Chúng ta là đời sống. Chúng ta là ý thức. Cho nên bằng cách cảm thấy mình là một phần của nhân loại, thay vì một đơn vị tách biệt, ta cảm thấy đỡ hơn. Thể xác ta có thể hoại diệt, như một tế bào trong cơ thể có thể chết, nhưng sự sống vẫn tiếp tục. Vậy nên, trong nghĩa đời sống là kinh nghiệm chia chung, ta tiếp tục.

Self-help

Làm sao dừng lại thời gian: hôn.

Làm sao du hành xuyên thời gian: đọc.

Làm sao chạy trốn thời gian: nhạc.

Làm sao cảm nhận thời gian: viết.

Làm sao xả bỏ thời gian: thở.

Ngẫm về thời gian

Thời gian làm chúng ta bồn khoăn.

Vì thời gian mà ta già đi và vì thời gian mà ta chết. Đây là những thứ làm ta lo. Như Aristotle diễn đạt, “thời gian làm sụp đổ mọi thứ”. Và chúng ta sợ sự sụp đổ của mình và sự sụp đổ của người khác.

Chúng ta cảm thấy mình cần gấp rút đi tiếp vì thời gian ngắn ngủi. “Cứ làm thôi”, như Nike nói. Nhưng làm có phải là câu trả lời không? Hay thật ra làm khiến thời gian nhanh hơn? Chỉ tồn tại thôi thì không hay hơn sao, dù cho cuối cùng bạn được ít giày thể thao hơn?

Thời gian cũng đi theo các tốc độ khác nhau. Như tôi đã kể, chỉ vài tháng từ 1999 đến 2000 khi tôi bệnh nặng mà có cảm giác như nhiều năm. Thậm chí hàng chục năm. Cái đau kéo dài thời gian ra. Nhưng đó chỉ là vì cái đau buộc chúng ta nhận thấy nó.

Nhận biết các thứ khác cũng giúp kéo dài thời gian. Thiên là vậy. Nhận biết mình trong “hố phách” của khoảnh khắc, dùng thuật ngữ của Kurt Vonnegut. Nghe có vẻ dễ, nhưng bao nhiêu thời gian trong đời ta thật sự sống trong hiện tại? Thay vì vậy bao nhiêu thời gian ta hoặc háo hức hoặc lo về tương lai, hoặc tiếc nuối quá khứ? Phản ứng của ta trước mọi nỗi lo về thời gian ấy là cố đạt được các thứ trước khi quá muộn. Kiếm tiền, cải thiện địa vị, lấy vợ lấy chồng, sinh con, lên chức, kiếm thêm tiền, cứ vậy mãi mãi. Hay đúng hơn, không phải mãi mãi. Nếu là mãi mãi, ta đã không có thảo luận này. Nhưng chúng ta gần như biết rằng biến đời sống thành cuộc chạy đua tuyệt vọng để có nhiều thứ hơn nữa chỉ làm nó ngắn đi thôi. Không phải bằng năm tháng, không phải về mặt thời gian thực, mà về cảm nhận thời gian. Hãy hình dung mọi thời gian ta có được đóng chai, như rượu, và trao cho ta. Ta sẽ làm cho chai đó còn hoài bằng cách nào? Bằng cách nhấp từ từ, thưởng thức mùi vị, hay bằng cách nốc ừng ực?

Formentera

Về phía nam Ibiza có một đảo nhỏ là Formentera, lớn thứ tư trong quần đảo Baleares. Tôi với Andrea thỉnh thoảng đến đó trong những ngày nghỉ hiếm hoi. Đó là một nơi bãi cát trắng phau và nước trong vắt, sạch nhất trong cả Địa Trung Hải do dưới nước có cỏ biển được UNESCO bảo vệ. Nó là âm, làm dịu lại cái dương cuồng nhiệt Ibiza. Trong số dân cư ít ỏi hai ngàn người lác đác tùy tiện các nghệ sĩ, dân hippy và giáo viên yoga (nếu tìm nó trên bản đồ bạn sẽ thấy nó có hình như chữ V lộn ngược, như thể hòn đảo liên tục ở trong tư thế chó cúi mặt). Nó còn giữ được hơi hướm thập niên sáu mươi. Bob Dylan có thời gian sống trong ngọn hải đăng ở mũi Barbaria, cực nam đảo. Formentera còn là nơi Joni Mitchell viết album *Blue*.

Tôi từng có chứng sợ đối với quần đảo Baleares. Không thể đối mặt cái ý nghĩ về quần đảo ấy, vì chính là trên đảo Ibiza mà tôi bắt đầu suy sụp. Nhưng giờ khi nghĩ đến nơi bình yên, tôi nghĩ đến đảo Formentera. Tôi hình dung quang cảnh với những cây bách xù và cây hạnh nhân của nó. Tôi còn nghĩ đến biển ở đó nữa. Thật sáng và xanh và trong.

Tôi nghĩ đến tên các ngôi làng nhỏ của nó và vịnh và bãi biển. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, mũi Barbaria, Playa Illetes. Và, gọi liên tưởng hơn hết, cái tên của chính đảo.

Nhiều lúc cảm thấy căng thẳng dâng lên tôi nhắm mắt lại nghĩ về cái tên đó, chữ này cuốn như nước muối ban sơ dịu dàng lên cát. Formentera, Formentera, Formentera...

Hình ảnh trên màn hình

Thời xưa, trước khi suy sụp, tôi thường đối trị lo lắng bằng cách làm mình khuây lã. Bằng cách đến câu lạc bộ, uống nhiều, dành mùa hè sống ở Ibiza, muốn thức ăn cay nồng nhất, phim liêu lĩnh điên rồ nhất, tiểu thuyết căng thẳng nhất, nhạc âm ĩ nhất, đêm khuya nhất. Tôi sợ sự yên tĩnh. Tôi nghĩ chắc là tôi sợ phải chậm lại và giảm âm lượng. Sợ không có gì ngoài tâm trí để lắng nghe.

Nhưng sau khi tôi bị bệnh, mọi điều này bỗng ngoài tầm. Có lần bật radio nghe thấy nhạc House thành thích thì tôi bị hoảng loạn. Nếu ăn jalfrezi¹, đêm đó tôi sẽ nằm trên giường, bị ảo giác và tim đập nhanh. Mọi người nói về dùng rượu và thuốc để trị bệnh, còn tôi thì muốn làm cho giác quan đỡ dần đi. Tôi sẽ dùng ma túy đá nếu tôi nghĩ nó giúp tôi lờ đi cơn cuồng phong trong đầu. Nhưng từ tuổi hai mươi bốn đến ba mươi hai tôi không uống dù chỉ một ly. Không phải vì tôi mạnh (như mẹ vợ tương lai vốn bài rượu vẫn tưởng) mà vì tôi sợ chết điếng bất cứ gì sẽ làm thay đổi đầu óc mình. Tôi trải qua năm năm đó không chịu uống ngay cả Ibuprofen. Không phải vì lúc mới bệnh tôi say khướt - cái ngày bị bệnh tôi không uống dù chỉ một ngụm rượu và đang lúc khỏe mạnh (tương đối). Tôi cho rằng đó chỉ là vì cảm giác đầu óc bị hư hại của mình nằm chênh vênh trên cân, như xe buýt thông bên mép vách núi trong phim *Phi vụ Italia* và số vàng/rượu đó có thể trông cảm dỗ nhưng với tới nó sẽ làm ta rơi xuống cái kết cục chết người.

Nên, đây là vấn đề. Đúng lúc thật sự cần giải tỏa đầu óc, tôi lại không thể. Tôi sợ đến độ nghĩ thấy ly vang đỏ của Andrea là tôi sẽ tưởng tượng mấy phân tử hít vào đó đi vào não tôi và làm nó nghiêng thêm nữa.

Nhưng đây là chuyện hay. Nó có nghĩa là tôi phải tập trung vào đầu óc mình. Như phim kinh dị xưa, tôi kéo màn ra thì thấy con quái vật.

Nhiều năm sau, tôi đọc sách về chánh niệm và thiền và nhận ra rằng chìa khóa để có hạnh phúc - hay thứ còn đáng mong hơn nữa, *điềm tĩnh* - không phải là luôn nghĩ những ý nghĩ vui vẻ. Không. Điều ấy không thể được. Trên trái đất không có

¹ Món cà ri xào của Ấn Độ.

đầu óc thông minh kiểu nào có thể sống cả đời chỉ hưởng những ý nghĩ hạnh phúc. Chìa khóa là chấp nhận ý nghĩ của ta, tất cả, thậm chí ý nghĩ xấu. Chấp nhận ý nghĩ, nhưng không trở thành chúng.

Chẳng hạn, hiểu rằng có một ý nghĩ buồn, thậm chí có một loạt ý nghĩ buồn, thì không có nghĩa bạn là một người buồn. Bạn có thể đi qua bão và cảm nhận gió nhưng bạn biết mình không phải là gió.

Ta phải là như vậy với đầu óc mình. Ta phải để mình cảm nhận gió lớn mưa rào, nhưng luôn biết đây chỉ là gió bão tất yếu.

Giờ đây, khi chìm sâu, mà thỉnh thoảng tôi vẫn còn bị, tôi cố hiểu rằng còn một phần khác trong tôi lớn hơn và mạnh hơn không hề chìm. Nó đứng không nghiêng ngả. Tôi cho đó là phần từng được gọi là linh hồn tôi.

Chúng ta không phải gọi nó như vậy nếu thấy có quá nhiều hàm ý. Ta gọi nó là cái tôi là được rồi. Ta hãy hiểu điều này. Nếu ta bị mệt hay đói hay vág vắt, ta dễ có tâm trạng xấu. Vì vậy tâm trạng xấu đó không thật là ta. Tin vào những thứ ta cảm thấy vào lúc đó là sai, vì những cảm xúc đó sẽ biến mất khi được ăn hay ngủ.

Nhưng khi rơi xuống đáy tôi chạm phải thứ gì đó vững chắc, cái gì đó cứng và mạnh ở trong lõi mình. Cái gì bất hoại, miễn nhiễm với sự thường biến của ý nghĩ. Cái tôi không chỉ là tôi mà còn là chúng ta. Cái tôi nối tôi với các bạn, con người với con người. Sức mạnh sinh tồn cứng rắn, không thể đập vỡ. Của đời sống. Của 150.000 thế hệ chúng ta đã đi qua trước và những thế hệ sẽ sinh ra. Là nhân bản của chúng ta. Cũng giống như nếu ta xuống đủ sâu bên dưới bề mặt trái đất, nền đất bên dưới New York và, Lagos chẳng hạn, sẽ giống hệt nhau, mỗi cư dân con người trên hành tinh phép lạ kỳ diệu này cũng có cùng một lõi.

Tôi là bạn và bạn là tôi. Chúng ta một mình, nhưng không đơn độc. Chúng ta mắc kẹt trong thời gian, nhưng ta cũng ở trong vô tận. Bằng xương thịt, nhưng cũng bằng tinh tú.

Nhỏ nhoi

Độ một tháng trước tôi về thăm ba mẹ ở Newark. Họ không sống trong căn nhà đó nữa, nhưng con phố nhà họ bây giờ song song với phố chúng tôi từng sống. Đi bộ chỉ năm phút.

Cửa tiệm góc phố vẫn còn đó. Tôi đi bộ đến đó một mình mua báo và có thể vui vẻ chờ chủ tiệm thôi tiền. Những căn nhà tôi đi ngang vẫn là những căn nhà gạch cam đỏ. Không có gì thay đổi nhiều. Không có gì làm ta cảm thấy nhỏ bé hơn, vụn vặt hơn là sự chuyển biến lớn lao bên trong đầu ta trong khi thế giới tiếp tục, không hay biết. Vậy nhưng cũng không có gì giải thoát hơn. Chấp nhận sự nhỏ bé của ta trong thế giới.

*Sống thế nào (bốn mươi lời khuyên
tôi thấy hữu ích nhưng không phải
lúc nào cũng làm theo)*

1. Trân quý hạnh phúc khi nó có đó.
2. Nhấp, đừng uống ừng ực.
3. Hãy nhẹ nhàng với bản thân. Làm việc ít đi. Ngủ nhiều hơn.
4. Trong quá khứ, tuyệt không có gì ta thay đổi được. Đó là vật lý cơ bản.
5. Hãy coi chừng những thứ Ba. Và tháng Mười.
6. Kurt Vonnegut nói đúng. “Đọc và viết là hình thức thiền định bổ dưỡng nhất cho đến nay người ta tìm ra được.”
7. Lắng nghe nhiều hơn nói.
8. Đừng cảm thấy có lỗi vì đã ngồi không. Có lẽ chúng ta làm hại thế giới bằng làm việc nhiều hơn là ngồi không. Nhưng hãy làm cho sự ngồi không của bạn hoàn hảo. Làm cho nó chánh niệm.
9. Hãy nhận biết bạn đang thở.
10. Dù bạn đang ở đâu, bất cứ giờ phút nào, hãy cố tìm cái gì đẹp đẽ. Một gương mặt, một câu thơ, những đám mây ngoài cửa sổ, một hình graffiti, một trang trại gió. Cái đẹp tấy gột đầu óc.
11. Cầm ghét là cảm giác vô ích khi giữ trong lòng. Nó giống như ăn con bọ cạp để trừng phạt nó vì cắn bạn.
12. Hãy chạy bộ. Rồi tập yoga.
13. Tắm vòi sen trước buổi trưa.

14. Nhìn lên bầu trời. Nhắc mình nhớ về vũ trụ. Tìm cái bao la trong mọi dịp, để thấy cái nhỏ bé của bạn.
15. Hãy tử tế.
16. Hiểu rằng ý nghĩ là ý nghĩ. Nếu chúng vô lý, hãy lý luận với chúng, dù cho bạn không còn lý lẽ nào. Bạn là người quan sát tâm trí bạn, không phải nạn nhân của nó.
17. Đừng vẩn vơ xem ti vi. Đừng vẩn vơ lướt mạng xã hội. Luôn nhận biết cái bạn đang làm và tại sao bạn đang làm nó. Đừng đánh giá ti vi ít đi. Đánh giá nó nhiều hơn. Lúc đó bạn sẽ xem ít đi. Những thứ giải khuây không kìm hãm sẽ dẫn bạn đến chỗ xao lãng.
18. Ngồi xuống. Nằm xuống. Hãy yên tĩnh. Không làm gì. Quan sát. Lắng nghe tâm trí bạn. Để nó làm cái nó làm mà không phán xét. “Buông bỏ đi”, như lời nữ hoàng Băng Giá trong phim Frozen.
19. Đừng lo về những thứ có lẽ sẽ không xảy ra.
20. Nhìn cây cối. Hãy ở gần cây cối. Trồng cây. (Cây cối rất tuyệt vời.)
21. Nghe giáo viên dạy yoga trên YouTube và “đi bộ như thể bạn đang hôn trái đất bằng bàn chân”.
22. Sống. Yêu. Buông bỏ.
23. Toán học rượu. Rượu tự nhân lên. Bạn càng uống, bạn càng dễ uống thêm. Và nếu khó dừng ở một ly thì sẽ không thể dừng ở ba ly. Cộng vào là nhân lên.
24. Hãy dè chừng khoảng cách. Khoảng cách giữa nơi hiện tại và nơi bạn muốn đến. Chỉ nghĩ đến khoảng cách không thôi cũng làm nó rộng thêm ra. Và cuối cùng bạn sẽ rơi xuống.
25. Đọc cuốn sách mà không nghĩ đến chuyện đọc cho hết. Cứ đọc thôi. Thưởng thức từng chữ, câu và đoạn. Đừng ước gì nó hết, hay không bao giờ hết.
26. Trong hoàn vũ này không có thứ thuốc nào làm bạn cảm thấy tốt đẹp, ở mức độ sâu xa nhất, hơn là tử tế với người khác.

27. Hãy nghe những gì Hamlet - người bị trầm cảm nổi tiếng nhất trong văn học - nói với Rosencrantz và Guildenstern. “Không có gì tốt hay xấu, mà suy nghĩ làm cho nó thành như vậy.”
28. Nếu có người yêu bạn, hãy để họ yêu. Tin ở tình yêu đó. Sống vì họ, thậm chí khi bạn cảm thấy không ích gì.
29. Bạn không cần mọi người phải hiểu bạn. Chuyện đó ổn thôi. Một số người sẽ không bao giờ thật sự hiểu những thứ họ chưa trải qua. Một số người sẽ hiểu. Hãy biết ơn.
30. Jules Verne viết về “Sự sống vô tận”. Đây là thế giới của tình yêu và cảm xúc giống như “biển”. Nếu có thể nổi trong đó, ta sẽ thấy vô tận trong chính mình và khoảng không ta cần để sống sót.
31. Ba giờ sáng không bao giờ là lúc để cố phân xử đời mình.
32. Hãy nhớ rằng ở bạn không có gì kỳ quặc. Bạn chỉ là con người và mọi thứ bạn làm và cảm thấy là điều tự nhiên, vì chúng ta là sinh vật tự nhiên. Ta là thiên nhiên. Ta là vợ người. Ta ở trong thế giới và thế giới ở trong ta. Mọi thứ nối liền với nhau.
33. Đừng tin vào tốt hay xấu, được hay mất, thắng hay bại, lên hay xuống. Ở lúc thấp nhất và lúc cao nhất, dù bạn hạnh phúc hay tuyệt vọng hay điềm tĩnh hay nóng giận, có một hạt nhân trong bạn vẫn không thay đổi. Bạn mới là cái quan trọng.
34. Đừng lo về thời gian bạn đã mất để tuyệt vọng. Thời gian bạn có sau đó sẽ làm tăng gấp đôi giá trị của nó.
35. Hãy minh bạch với bản thân. Làm nhà kính cho đầu óc bạn. Quan sát.
36. Đọc Emily Dickinson. Đọc Graham Greene. Đọc Italo Calvino. Đọc Maya Angelou. Đọc bất cứ gì bạn thích. Cứ đọc. Sách là các khả năng. Chúng là lối thoát. Chúng cho bạn các khả năng lựa chọn khi mà bạn không có cái nào. Mỗi cái có thể là mái nhà cho một đầu óc bị bật gốc.
37. Nếu mặt trời đang soi sáng và bạn có thể ra ngoài, hãy ra ngoài.
38. Hãy nhớ rằng cái chính yếu nơi sự sống trên trái đất là thay đổi. Xe gỉ sét đi. Giấy ngả vàng. Công nghệ lỗi thời. Sâu thành bướm. Đêm thành ngày. Trầm cảm kết thúc.

39. Đúng lúc bạn cảm thấy mình không có thời gian để thư giãn, hãy biết rằng đây là khoảnh khắc bạn cần nhất để dành thời gian thư giãn.
40. Hãy can đảm. Hãy mạnh mẽ. Thở và tiếp tục. Bạn sẽ cảm ơn mình sau.

Những thứ tôi vẫn vui hưởng từ
thời tôi nghĩ mình sẽ không bao giờ
vui hưởng gì được nữa

Mặt trời mọc, mặt trời lặn, hàng ngàn mặt trời và thế giới không phải của ta mà chiếu sáng trên bầu trời đêm. Sách. Bia lạnh. Không khí trong lành. Chó. Ngựa. Sách bìa mềm ngả vàng. Da áp thịt da lúc một giờ sáng. Những nụ hôn dài, sâu, đầy ý nghĩa. Những nụ hôn ngắn, cạn, lịch thiệp. (Mọi nụ hôn.) Hồ bơi mát lạnh. Đại dương. Biển. Sông. Hồ. Vịnh nhỏ. Ao. Vũng. Đám lửa hừng hực. Bữa ăn quán rượu. Ngồi ngoài trời ăn ô liu. Ánh đèn mờ đi trong rạp chiếu phim, với một xô bỏng ngô ấm trong lòng. Nhạc. Tình yêu. Cảm xúc không thể lay chuyển. Vũng đá. Hồ bơi. Sandwich bơ lạc. Mùi thông vào một tối ẩm áp ở Ý. Uống nước sau cuộc chạy bộ dài. Nhận được kết quả mọi thứ an toàn sau một cơn lo sợ về sức khỏe. Nhận được cuộc gọi quan trọng. Will Ferrell trong phim Elf. Nói chuyện với người hiểu tôi nhất. Tư thế bò câu. Dã ngoại. Đi bơi thuyền. Nhìn con trai tôi ra đời. Chộp được con gái dưới nước trong ba giây đầu. Đọc cuốn *Chú hổ đến dự tiệc trà* và nhại giọng hổ. Nói chuyện chính trị với cha mẹ. Phim *Kỳ nghỉ ở Roma* (và một kỳ nghỉ thật sự ở Roma). Ban nhạc Talking Heads. Lần đầu nói chuyện online về trầm cảm và nhận được phản hồi tốt. Album đầu của Kanye West (tôi biết, tôi biết). Nhạc đồng quê (nhạc đồng quê à!). Ban Beach Boys. Xem các ca sĩ nhạc soul xưa trên YouTube. Các danh sách. Ngồi trên ghế băng trong công viên một ngày nắng. Gặp các nhà văn tôi quý. Những con đường ở nước ngoài. Cocktail rum. Nhảy tơn tơn (họ xuất bản sách của mình, họ xuất bản sách của mình, *Chúa ơi, họ xuất bản sách của mình*). Xem mọi phim của Hitchcock. Các thành phố lấp lánh ban đêm khi ta chạy qua, như thể chúng là từng chòm sao rơi. Cười. Phải. Cười dữ đến độ đau. Cười đến độ gập người và bụng phát đau vì quá vui thú, quá giải tỏa và rồi bạn ngồi dựa ra và rên hừ hừ và hít thở sâu, nhìn người bên cạnh, mót nhặt niềm vui còn lại. Đọc một cuốn mới của Geoff Dyer. Đọc một cuốn cũ của Graham Greene. Chạy xuống đồi. Cây Giáng sinh. Sơn tường một căn nhà mới. Rượu vang trắng. Nhảy lúc ba giờ sáng. Kẹo vani

mềm. Đậu wasabi. Những trò nghịch kinh khủng của lũ con. Xem ngỗng mẹ ngỗng con trên sông. Thêm một tuổi - ba mươi lăm, ba mươi sáu, ba mươi bảy, ba mươi tám, ba mươi chín - tôi chưa bao giờ nghĩ mình tới được. Nói chuyện với bạn bè. Nói chuyện với người lạ. Nói chuyện với các bạn. Viết cuốn sách này.

Cảm ơn các bạn.

Đọc thêm

Bad Pharma: How medicine is broken, and how we can fix it (Công nghiệp dược phẩm xấu: Thuốc men bị phá hoại ra sao và chúng ta có thể sửa chữa thế nào), Ben Goldacre (Fourth Estate, 2012)

Một cái nhìn khai mở về công nghiệp dược phẩm và tác động từ những lợi ích bất di bất dịch.

Darkness Visible: A Memoir of Madness (Bóng tối nhìn thấy được: Hồi ký về sự điên loạn), William Styron (Vintage, 2001)

Hồi ký kinh điển từ 1989 này, với cái tên gợi liên tưởng đến *Paradise Lost*, có thứ văn tuyệt đẹp, xét đến trải nghiệm của tác giả về loại thuốc ngủ Halcion, là lời nhắc nhở về những nguy hiểm khi dùng sai thuốc.

The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic (Vực sâu: Nguồn gốc tiến hóa của đại dịch trầm cảm), Jonathan Rottenberg (Basic Books, 2014)

Cái nhìn về trầm cảm xuất sắc nhất từ góc độ tiến hóa mà tôi từng được đọc.

Madness and Civilization (Điên loạn và văn minh), Michel Foucault (Routledge Classics, 2006)

Một tác phẩm lạ thường, gây tranh cãi, quan tâm nhiều đến xã hội hơn tâm trí, nhưng vẫn là một cuốn sách khơi gợi suy nghĩ.

The Man Who Couldn't Stop: OCD and the true story of a life lost in thought (Người đàn ông không sao dừng được: OCD và câu chuyện có thật về một cuộc đời lạc lối trong suy nghĩ), tiến sĩ David Adam (Picador, 2014)

Một nghiên cứu thiên tài, đôi chỗ còn rất riêng tư, về OCD, đầy ắp những hiểu biết về tâm trí.

Making Friends with Anxiety: A warm, supportive little book to ease worry and panic (Kết bạn với lo âu: Cuốn sách nhỏ đầy ấm áp vỗ về để bạn dụi đi nỗi lo và cơn sợ), Sarah Rayner (CreateSpace, 2014)

Những lời khuyên đơn giản, dễ hiểu về cách chấp nhận chứng lo âu của bạn.

Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world (Chánh niệm: Một hướng dẫn thực tiễn để tìm bình yên trong thế giới náo loạn), giáo sư Mark Williams và tiến sĩ Danny Penman (Piatkus, 2011)

Có khá khá người nghi ngờ chánh niệm nhưng, như một cách thêm dầu vào câu văn dài không ngơi nghỉ là cuộc đời bạn, tôi thấy nó rất hữu ích. Cuốn sách này là một hướng dẫn rất tốt.

The Noonday Demon: An anatomy of depression (Con quỷ giữa ban ngày: Mổ xẻ trầm cảm), Andrew Solomon (Chatto & Windus, 2001)

Một câu chuyện lạ lùng (đôi chỗ còn khiếp đảm) về trải nghiệm trầm cảm của Solomon. Nó đặc biệt còn rất hay ở đề tài chẩn đoán và điều trị.

Sane New World: Taming the Mind (Thế giới mới bình yên: Thu phục tâm trí), Ruby Wax (Hodder, 2014)

Một cuốn sách rõ ràng và nhiều kiến thức, nhấn mạnh về chánh niệm như một cách vượt qua. Nó cũng hài hước đúng chất của Ruby Wax.

Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping (Tại sao ngựa vằn không nổi nhọt: Hướng dẫn được đánh giá cao về căng thẳng cùng những bệnh liên quan và cách đương đầu với chúng), tiến sĩ Robert M. Sapolsky (Henry Holt, 2004)

Một góc nhìn thú vị về căng thẳng và cách căng thẳng tăng lên, cũng như về cơ thể.

Vài lời và tri ân

Willie Nelson có lần nói đôi khi ta phải viết một ca khúc hoặc đạp chân thủng cửa sổ. Tôi nghĩ, chọn lựa thứ ba là viết một cuốn sách.

Tôi cảm thấy nhu cầu viết cuốn sách này đã lâu rồi. Nhưng tôi cũng lo chuyện viết ra vì rõ ràng nó khá riêng tư và tôi lo là viết nó sẽ làm tôi sống lại một số thời khắc tồi tệ. Nên suốt một thời gian dài tôi viết về nó một cách gián tiếp, trong tiểu thuyết.

Hai năm trước tôi viết cuốn sách tên là *Con người*. Trong cuốn tiểu thuyết đó, nhiều hơn trong các cuốn khác tôi từng viết, tôi đã đề cập đến tình trạng suy sụp của mình. Câu chuyện, nói đúng nghĩa, là khoa học viễn tưởng theo truyền thống - một người ngoài hành tinh tới trái đất trong dạng người và từ từ thay đổi cách nhìn về loài người - nhưng thật ra tôi viết về sự xa lạ của bệnh trầm cảm và cách ta vượt qua và cuối cùng lại yêu thương cuộc đời.

Trong ghi chú cuối cuốn sách đó, tương đương với cái này, tôi công khai “thú thật” và nói rất vắn tắt về trải nghiệm rối loạn hoảng sợ và trầm cảm của mình. Chỉ chút xíu cởi mở đó đã gặp được phản hồi nồng nhiệt, nên tôi nhận ra mình đã lo sợ vu vơ. Thay vì khiến tôi thấy mình như đồ lập dị, cởi mở đã làm tôi nhận ra bao nhiêu người chịu các trải nghiệm tương tự lúc này hay lúc khác. Cũng như không ai trong chúng ta có thân xác khỏe mạnh 100%, không ai có tâm thần khỏe mạnh 100%. Chúng ta đều tương đối.

Lúc ấy tôi mới có tự tin để viết thêm chút đỉnh về trải nghiệm của mình trên mạng. Nhưng tôi vẫn không biết mình có bao giờ viết cuốn sách này không. Người khuyên tôi viết là Cathy Rentzenbrink tuyệt vời. Cathy là một trong những người ủng hộ năng nổ, tài giỏi và thẳng thắn nhất của cuốn sách, ủng hộ mục đích của chúng và, trong trường hợp này, khiến chúng tồn tại. Chị là người mà, trong lúc ngồi ăn bồng ngô vị wasabi ở một cửa hàng Iitsu, đã khuyên tôi viết cuốn sách về trầm cảm. Nên, nó đây, Cathy à. Hy vọng chị thích nó.

Cuốn sách này sẽ không được là cuốn sách này nếu không có biên tập viên. (Lợi điểm chính của sách so với đời sống là có thể viết nháp đi nháp lại, trong khi đời sống, than ôi, luôn là bản nháp đầu tiên.) Ghi công biên tập viên trong lời tri ân là điều bắt buộc nhưng cho dù đó không phải điều bắt buộc, đạo đức và logic vẫn đòi hỏi tôi nhắc đến vai trò của Francis Bickmore trong việc định hình cuốn sách này. Anh có vô số gợi ý đã giúp tôi nghĩ ra cách viết nó. Dù vậy thì chủ yếu tôi biết ơn đã có một biên tập viên thấy ổn với bản chất chổng chéo thể loại của

cuốn sách này, người không hỏi, “thế nó là tự truyện hay sách self-help hay phỏng vấn?” Và anh đã thấy không vấn đề gì khi nó là từng chút của tất cả mấy thứ đó.

Và với tôi, điều này khiến Canongate là nhà xuất bản hoàn hảo. Tôi thấy như mình có thể làm một điều gì đó khác biệt và, nếu họ thấy thích, họ sẽ làm. Nên tôi thấy may mắn được bên họ. Họ xoay chiều sự nghiệp của tôi và tôi biết ơn Jamie Byng huyền thoại và tất cả những ai làm việc ở đó (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley và cả nhóm) vì đánh liều theo tôi và ủng hộ những tác phẩm của tôi như họ đã làm.

Thôi được, tinh thần dào dạt làm ngọt thở này phải tiếp tục, khi tôi cảm ơn Clare Conville, đại diện của tôi, người hoàn toàn *hiểu* cuốn sách và trấn an tôi khi tôi vẫn còn rất căng thẳng về nó. Chị là người cừ khôi ta có bên cạnh và thiết yếu trong việc giúp lái *Lý do để sống tiếp* đi đúng hướng.

Tôi còn cảm ơn tất cả những ai đã giúp và ủng hộ tôi và tác phẩm của tôi theo nhiều cách khác nhau qua nhiều năm. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross và rất nhiều người khác nữa. Tôi còn cảm ơn tất cả những chủ hiệu sách tôi gặp, họ đã bỏ rất nhiều công sức. Một nhắc nhở hiển nhiên phải có ở đây là cho Leilah Skelton, từ Waterstones Doncaster, cô đã làm những hũ bơ đậu phộng và ghim gài đặc biệt để vinh danh cuốn *Con người*. Tôi cũng cảm ơn tất cả những ai trên Facebook và Twitter đã giúp loan tin, nhất là các bạn trên Twitter đóng góp cho chương #lýdođểsốngtiếp.

Tôi luôn có một gia đình cởi mở và yêu thương và tôi cảm ơn họ vì giúp tôi nổi trên mặt nước, nhưng còn vì họ đã hoàn toàn thấy ổn về chuyện tôi viết cuốn sách này. Nên cảm ơn và tình yêu vô vàn vẫn luôn dành cho mẹ, ba, cũng như Freda, Albert, David và cả Katherine. Cảm ơn mọi người làm tấm lưới cho tôi. Tôi yêu tất cả.

Cảm ơn Lucas và Pearl, vì cho ba cả ngàn lý do mỗi ngày.

Và tất nhiên, cảm ơn Andrea. Vì mọi thứ.

Mục lục

Thật khó tin là có cuốn sách này	9
Vài lời, trước khi chúng ta bắt đầu	11
I - RƠI.....	12
Ngày tôi chết	14
Tại sao khó hiểu trầm cảm	17
Một khung cảnh đẹp.....	18
Cuộc chuyện trò xuyên thời gian - phần một.....	21
Những viên thuốc	22
Sát thủ	24
Những điều người ta nói với người bị trầm cảm mà không nói trong các tình huống hiểm nghèo khác.....	25
Giả dược vô hiệu	26
Cảm nhận mưa mà không cần dù	28
Đời sống.....	31
Vô tận	33
Niềm hy vọng không thành.....	34
Cơn lóc.....	36
Các triệu chứng của tôi	38
Ngân hàng ngày xấu	41
Những thứ trầm cảm nói với bạn	42

Số liệu thực tế	43
Tì đầu vào cửa sổ	45
Tuổi thơ khá bình thường.....	47
Bạn đến nhà	50
Con trai không khóc	51
 II - TIẾP ĐẤT	 53
Hoa anh đào	55
Ẩn số chưa biết	56
Bộ não là cơ thể - phần một.....	59
Thằng tâm thần	60
Những ngày chồng chất.....	62
Dấu hiệu cảnh báo	64
Những con quỷ	66
Tồn tại	68
 III - TRÈO LÊN.....	 69
Những thứ bạn nghĩ khi lần đầu bị hoảng loạn	71
Những thứ bạn nghĩ lần hoảng loạn thứ 1.000.....	72
Nghệ thuật tự đi một mình	73
Cuộc chuyện trò xuyên thời gian - phần hai	79
Lý do để sống tiếp.....	81
Tình yêu	83
Làm sao để giúp đỡ người bị trầm cảm hay lo âu	87

Một khoảnh khắc vu vơ	88
Những thứ từng xảy đến với tôi đã khơi dậy được sự đồng cảm hơn là tạo nên sự trầm cảm	89
Sự sống trên trái đất đối với người ngoài hành tinh	91
Khoảng trống	93
Quyền lực và vinh quang	96
Paris	100
Lý do phải mạnh mẽ	103
Vũ khí.....	106
Chạy bộ.....	107
Bộ não là cơ thể - phần hai	109
Người nổi tiếng.....	111
Abraham Lincoln và món quà đáng sợ.....	115
Trầm cảm là... ..	119
Trầm cảm còn.....	120
Cuộc chuyện trò xuyên thời gian - phần ba.....	121
 IV - SỐNG.....	 123
Thế giới	125
Những đám mây hình nấm	126
Chữ L hoa.....	129
Sống chậm	131
Đáy và đỉnh	134
Ngoặc đơn.....	135
Tiệc	136

#lýdođểsốngtiếp	138
Những thứ làm tôi bệnh nặng hơn	144
Những thứ (đôi khi) làm tôi thấy khá hơn	146
 V - KIẾP NGƯỜI.....	148
Ngợi ca nhảy cảm.....	150
Làm sao để vui vẻ hơn Schopenhauer một chút	152
Self-help	156
Ngẫm về thời gian	157
Formentera	158
Hình ảnh trên màn hình	159
Nhỏ nhoi.....	161
Sống thế nào (bốn mươi lời khuyên tôi thấy hữu ích nhưng không phải lúc nào cũng làm theo)	162
Những thứ tôi vẫn vui hưởng từ thời tôi nghĩ mình sẽ không bao giờ vui hưởng gì được nữa	166
 Đọc thêm	168
Vài lời và tri ân	170

LÝ DO ĐỂ SỐNG TIẾP (tái bản)

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NGÔ THU PHƯƠNG

Biên tập	Ngô Thu Phương
BTV Nhã Nam	Trung Tín
Thiết kế bìa	Tùng Nâm
Trình bày	Hồng Tươi
Sửa bản in	Đỗ Hằng

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH
CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

In 2.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông (Km19+400, Giai Phạm, Yên Mỹ, Hưng Yên). Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 516-2024/CXBIPH/10-19/VH, cấp ngày 23.02.2024 và quyết định xuất bản số 191/QĐ-VH của Nhà xuất bản Văn Học ngày 26.02.2024. Mã ISBN: 978-604-323-802-0. In xong và nộp lưu chiểu năm 2024.