

Oliver Burkeman

Tích cực có chừng mực

The Antidote:
Happiness for People
Who Can't Stand
Positive Thinking

Khi thiếu lạc quan
cũng là một cách
sống không tệ

Anh Thư dịch



nhà nam



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Một cách tiếp cận hoàn toàn mới mẻ với tự lực:
thành công nhờ thất bại, bình thản khi chấp nhận lo âu.

Nền văn minh ngày nay đề cao hạnh phúc, mà để đạt được hạnh phúc thì, theo phần lớn sách tự lực nhan nhản khắp nơi, ta chỉ cần suy nghĩ tích cực, xóa bỏ bóng ma của nỗi buồn và thất bại khỏi tâm trí. Thế nhưng đời sống hiện đại dù mang đến nhiều tiện ích nhưng trong số đó lại có quá ít thứ làm chúng ta vui lên được. Vậy có phải chúng ta đang đuổi theo một thứ phù phiếm? Hay chỉ đơn giản là đi sai đường rồi?

Qua những trang sách này, ta được làm quen với một lối tư duy đáng kinh ngạc về tâm lý con người: trong đời sống cá nhân nói riêng và trong xã hội nói chung, chính nỗ lực không ngừng nhằm kiếm tìm hạnh phúc đã khiến chúng ta khổn khổ. Để đạt được hạnh phúc và thành công, ta phải học cách chấp nhận thất bại, suy nghĩ bi quan, làm quen với cảm giác bất an và bấp bênh – chính những thứ mà chúng ta dành cả đời để tìm cách lẩn tránh. Một cuốn sách khác thường, gợi lên nhiều suy ngẫm và tràn đầy lạc quan trong những lời ngợi ca sức mạnh của tư duy tiêu cực, *Tích cực có chừng mực* là bí kíp giúp người thông thái hiểu được khái niệm hạnh phúc vốn bị ngộ nhận bấy lâu nay.

BECOME A MEMBER!



Nhà Nam Reading Club



nhà nam
www.nhanam.vn



ISBN: 978-604-365-833-0



9 786043 658330

Giá: 145.000đ



8 935235 236462

Oliver Burkeman

(sinh năm 1975 tại Liverpool) là cây bút phóng sự người Anh của báo *The Guardian*. Ngoài ra, anh còn viết cho báo *The New York Times*, báo *Wall Street Journal*, báo *The Observer*, tạp chí *Esquire*, tạp chí *Elle*, tạp chí *GQ*, tạp chí *Psychologies* và tạp chí *New Philosopher*.

Anh từng giành giải Nhà Báo Trẻ Xuất Sắc Nhất Năm của hiệp hội Báo Chí Nước Ngoài và lọt vào danh sách đề cử giải Orwell. Mục báo mỗi tuần "This Column Will Change Your Life" về chủ đề tâm lý học của anh được độc giả yêu thích suốt nhiều năm. Burkeman có bằng khoa học chính trị và xã hội của đại học Cambridge. Sống tại thành phố New York, anh từng tác nghiệp tại New York, London và Washington D.C.

"Đứng trong hàng ngũ những lời lẽ chân thực và hữu dụng nhất về [hạnh phúc] được xuất bản trong những năm gần đây... Bản tổng hợp tuyệt vời về lẽ phải, là liều thuốc giải mạnh mẽ cho những 'con nghiện' tự lực."

-Julian Baggini
THE GUARDIAN

The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking
Copyright © 2012 by Oliver Burkeman
All Rights Reserved

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

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền.

Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

Tặng cha mẹ tôi

Tôi luôn luôn mê mẩn định luật nghịch đảo nổi lức. Thỉnh thoảng tôi gọi nó là “định luật tréo ngoe”. Khi bạn cố nổi trên mặt nước, bạn sẽ chìm, nhưng khi bạn cố chìm thì bạn lại nổi... Bất an xảy đến khi ta cố tìm sự an toàn... ngược lại, linh hồn ta được cứu rồi và thông suốt chỉ khi ta công nhận điều cơ bản nhất rằng ta vô phương cứu rồi chính mình.

— **Alan Watts**, *Minh triết về nỗi bất an*.

Tôi sắp sửa mua một cuốn *Sức mạnh của tư duy tích cực*, rồi tôi nghĩ: “Để làm qué gì?”

— **Ronnie Shakes**.

Mục lục

1. Dốc lòng mưu cầu hạnh phúc.....	9
2. Seneca sẽ làm gì?.....	40
3. Cơn bão trước khoảng lặng.....	79
4. Phát cuồng vì mục tiêu.....	111
5. Ai đó?	145
6. Chốt an toàn.....	177
7. Bảo tàng thất bại.....	212
8. Memento mori.....	250
Lời bạt: Năng lực tiêu cực.....	285
Lời cảm ơn.....	297
Chú thích.....	299
Bảng tra cứu	317

1

Độc lòng mưu cầu hạnh phúc

Hãy thử đặt cho mình nhiệm vụ: không nhớ về gấu trắng Bắc Cực, và bạn sẽ thấy rằng con gấu vốn bị quên lãng ấy sẽ được nhớ lại qua mỗi phút⁽¹⁾.

— Fyodor Dostoevsky,
Bút ký mùa đông về những ấn tượng mùa hạ.

Nhân vật tuyên bố rằng mình sắp sửa nói cho tôi biết bí mật của hạnh phúc nhân sinh là một ông già tám mươi ba tuổi, với làn da rám màu cam đến nhức nhối chẳng khiến cho lời ông ấy có thêm tí trọng lượng nào. Một buổi sáng tháng Mười hai, vừa quá tám giờ, trong một nhà thi đấu bóng rổ ở ngoại ô San Antonio thuộc tiểu bang Texas và, theo người đàn ông da cam đấy, tôi sắp sửa học được “chính điều sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn mãi mãi”. Tôi hồ nghi, nhưng không đến mức như lúc thường, bởi

1. Trích chương VI “Kinh nghiệm về nhà tư sản” trong *Bút ký mùa đông về những ấn tượng mùa hạ*, bản dịch của Nguyễn Văn Chiến. Đây chính là lý thuyết hiệu ứng dơi hay “luận đề gấu trắng”, do nhà tâm lý học Daniel Wegner người Mỹ đề ra.

tôi chỉ là một trong hơn mười lăm ngàn người có mặt tại Get Motivated!⁽¹⁾ – “hội thảo truyền động lực trong kinh doanh nổi tiếng nhất” của Hoa Kỳ, và nổi nhiệt thành của những khán giả xung quanh tôi bắt đầu lan ra khắp nơi.

“Các bạn muốn biết phải không?” là câu hỏi của ông già ngoại bát thập kia, tức tiến sĩ Robert H. Schuller – bậc thầy (*guru*) tự lực kỳ cựu, tác giả của hơn ba mươi lăm cuốn sách về sức mạnh của tư duy tích cực, đồng thời là mục sư sáng lập ra nhà thờ lớn nhất Hợp Chúng Quốc được xây hoàn toàn bằng thủy tinh. Đám đông gào lên đồng ý. Những người Anh dễ ngại ngùng như tôi thì nói chung là không gào lên đồng ý tại những buổi hội thảo truyền động lực tại nhà thi đấu bóng rổ ở tiểu bang Texas, nhưng bầu không khí vẫn phần nào lấn át tính dè dặt kiêu lời của tôi. Tiếng gào của tôi vang lên khe khẽ.

“Thế thì đây,” tiến sĩ Schuller tuyên bố. Ông bước đi cứng ngắc trên sân khấu được trang trí bằng hai tấm băng rôn to dùng viết “ĐỘNG LỰC!” và “THÀNH CÔNG!”, mười bảy lá cờ Hoa Kỳ và rất nhiều chậu cây. “Đây chính là thứ sẽ thay đổi cuộc đời bạn mãi mãi.” Ông gào lên một từ duy nhất “*Cắt!*”, rồi dừng lại một chút tạo kịch tính trước khi nói nốt câu “... từ ‘không thể’ ra khỏi cuộc đời bạn! Cắt bỏ nó đi! Cắt bỏ nó mãi mãi!”.

Khán giả vỡ òa. Tôi không thể không cảm thấy choáng ngợp, nhưng hẳn là tôi cũng chẳng nên trông

1. (tạm dịch) Đi tìm động lực!

chờ thứ gì khác từ Get Motivated! – sự kiện mà ở đó, sức mạnh tuyệt đối của sự tích cực là tất cả. “Bạn là chủ nhân số mệnh mình!” Schuller nói tiếp. “Nghĩ lớn, mơ còn lớn hơn nữa! Hãy hồi sinh những hy vọng bạn từng từ bỏ!... Tư duy tích cực có tác dụng trong *mọi mặt đời sống!*”

Logic trong triết lý của Schuller, tức học thuyết về tư duy tích cực ở mức độ tinh túy nhất, thực sự không hề phức tạp: quyết tâm theo đuổi những ý nghĩ hạnh phúc và thành công, xua đi những bóng ma của nỗi buồn và thất bại, thế là hạnh phúc và thành công sẽ đến. Có thể lý luận rằng không phải mọi diễn giả có tên trong tờ gấp bóng lộn về buổi hội thảo ngày hôm nay cũng là một minh chứng không phải bàn cãi ủng hộ quan điểm này: sau mấy tiếng nữa, George W. Bush (vị tổng thống còn xa mới được tất cả coi là thành công) sẽ trình bày bài diễn văn chính. Nhưng nếu bạn đưa ra lời phản đối này với tiến sĩ Schuller, ông ta chắc sẽ gạt phăng nó đi, coi đấy là “tư duy tiêu cực”. Dám phê phán sức mạnh của sự tích cực chính là cho thấy bạn chưa thực sự hiểu được nó đâu. Nếu hiểu được nó, bạn sẽ ngừng cầu nhàu về những thứ như thế, và thực ra là về toàn bộ mọi thứ khác.

Những người tổ chức Get Motivated! gọi đây là một buổi hội thảo truyền động lực, nhưng cụm từ đó, với khả năng gợi ra hình ảnh những chuyên gia khai vấn (*life coach*) hạng hai đang thuyết trình trong những phòng tiệc khách sạn nhếch nhác, gần như không thể hiện được quy mô và sự hoành tráng của sự kiện này. Được tổ chức

trung bình mỗi tháng một lần ở những thành phố trải dài khắp Bắc Mỹ, nó đứng trên đỉnh ngành công nghiệp toàn cầu chuyên kinh doanh tư duy tích cực và có một danh sách rất ấn tượng những diễn giả nổi tiếng: Mikhail Gorbachyov và Rudy Giuliani nằm trong số những khách mời thường xuyên, ngoài ra còn có tướng Colin Powell và, dù có vẻ hơi chẳng liên quan, William Shatner. Nếu bạn bỗng dưng thấy một nhân vật từng nổi bật trong chính trị thế giới (hoặc William Shatner) tự nhiên ít xuất hiện một cách khó hiểu trong vài tháng gần đây, nhiều khả năng bạn sẽ tìm thấy ông hoặc bà ta đang thuyết pháp về phép màu của tinh thần lạc quan ở Get Motivated!.

Rất tương xứng với tầm cỡ của khách mời nổi tiếng, sân khấu ở đó cũng không hề lồi thối chút nào: hàng dàn đèn chiếu loang loáng, hệ thống âm thanh phát ra những bản tụng ca đầy phấn khích, còn có cả pháo hoa đắt tiền nữa; mỗi diễn giả được chào đón lên sân khấu giữa một cơn mưa tia lửa và khói cuộn mờ mịt. Đám hiệu ứng đặc biệt ấy càng đẩy cơn phấn khích của khán giả lên những nấc cao hơn nữa, mà như thế cũng không hại gì bởi với rất nhiều khán giả, đến tham dự Get Motivated! tức là được thêm một ngày không phải đến cơ quan (nhiều ông chủ coi đây là hoạt động huấn luyện). Thậm chí cả quân đội Hoa Kỳ, nơi mà “huấn luyện” thường mang ý nghĩa khắc nghiệt hơn nhiều, cũng tán thành quan điểm này; ở San Antonio, hiện diện trên nhiều chỗ ngồi của sân vận động là lính mặc quân phục đến từ doanh trại quân đội trong vùng.

Nói cho đúng thì việc tôi có mặt ở đây là điều bí mật. Tamara Lowe (người tự nhận là “điển giả nữ truyền động lực số một thế giới”, đồng điều hành công ty đứng sau Get Motivated! cùng với chồng mình) đã bị cáo buộc chặn cửa phóng viên – đám người vốn khét tiếng là có xu hướng suy nghĩ tiêu cực. Lowe bác bỏ cáo buộc, nhưng vì cần trọng, tôi đã mô tả bản thân là một “doanh nhân tự do”. Lúc tôi nhận ra kế này chỉ khiến mình càng có vẻ không đáng tin thì đã muộn. Về sau hóa ra tôi cũng không cần phải bận tâm nhiều đến chuyện lẩn tránh nữa, bởi tôi cách sân khấu quá xa nên đám nhân viên bảo vệ không thể nhìn thấy tôi hí hoáy viết vào sổ tay. Chỗ ngồi của tôi trong vé ghi là “ghế hạng nhất”, nhưng té ra đây chỉ là thêm một chi tiết cho thấy độ ngáo của tư duy tích cực: ở Get Motivated! chỉ có “ghế hạng nhất”, “ghế cao cấp” và “ghế VIP”. Trong thực tế, ghế của tôi nằm ở vị trí xa nhất; ghế nhựa thì vừa cứng vừa vắt vẹo, ngồi ê hết cả mông. Nhưng tôi khá biết ơn điều đó, bởi nhờ thế tôi tình cờ được ngồi cạnh một người, theo những gì tôi có thể nhận ra, cũng là một kẻ hoài nghi hiểm hoi tại đây: một nhân viên kiểm lâm nhả nhận, đáng người vạm vỡ tên là Jim. Thình thoảng Jim lại đứng dậy gào lên “Tôi nao nức *quá đi!*” bằng giọng điệu đầy mỉa mai. Anh giải thích là mình đến đây theo yêu cầu của cơ quan anh, tức cục Quản Lý Công Viên Quốc Gia Hoa Kỳ, mặc dù khi tôi hỏi tại sao tổ chức đây lại muốn kiểm lâm của mình dùng thời gian làm việc có trả lương theo cách này, anh vui vẻ thừa nhận là anh cũng “đến chịu”.

Trong khi ấy, bài giảng của tiến sĩ Schuller dần tăng tốc. “Khi tôi còn nhỏ, việc con người bước đi trên mặt trăng là điều không thể, việc cắt rời tim người này rồi đặt vào trong lồng ngực một người khác là điều không thể... từ ‘không thể’ rõ ràng là một từ rất ngu ngốc!” Ông không tốn nhiều thời gian dẫn thêm bằng chứng cho nhận định của mình rằng thất bại là do ta lựa chọn: rõ là Schuller – tác giả của những *Tiến về phía trước với tư duy có thể* và *Người cứng cỏi, sống bền lâu!* – rất muốn gây cảm hứng tranh luận. Nhưng bất luận thế nào, ông cũng chỉ là người khơi mào cho những diễn giả chính trong ngày và sau mười lăm phút, ông sai bước rời sân khấu trong tiếng tung hô và pháo hoa, tay giơ nắm đấm chiến thắng về phía khán giả. Đó là một bức tranh về sự thành công nhờ tư duy tích cực.

Mãi tận vài tháng sau, tại nhà tôi ở New York, khi đang đọc những tit báo bên ly cà phê buổi sáng, tôi mới biết tin nhà thờ lớn nhất ở Hoa Kỳ được xây hoàn toàn từ kính đã nộp hồ sơ phá sản – một từ mà tiến sĩ Schuller rõ là đã quên không xóa khỏi vốn từ của mình.

Đối với một nền văn minh quá ám ảnh với việc đạt đến hạnh phúc, chúng ta dường như đặc biệt kém cỏi trong việc này. Một trong những phát hiện khái quát nổi tiếng nhất của môn “khoa học hạnh phúc” là việc biết được rằng vô số thuận lợi của đời sống hiện đại gần như

không giúp ích gì trong việc cải thiện tâm trạng tập thể của chúng ta. Đường như cái sự thật gây á ngại chính là tăng trưởng kinh tế không nhất thiết tạo nên những xã hội hạnh phúc hơn, cũng như thu nhập cá nhân tăng lên quá một mức cơ bản nào đó không khiến cho con người hạnh phúc hơn. Giáo dục tốt hơn cũng thế, ít nhất là theo một số nghiên cứu. Có nhiều lựa chọn hàng hóa tiêu dùng hơn cũng tương tự. Còn những căn nhà to hơn, sang chảnh hơn, thay vì thế, đường như chỉ chủ yếu đem lại cái đặc quyền là có nhiều không gian hơn cho ta ngồi ủ dột.

Có lẽ không cần nói bạn cũng thấy là những cuốn sách tự lực, tức công cuộc kiếm tìm hạnh phúc được thần thánh hóa lên thời nay, cũng nằm trong số những thứ không làm ta hạnh phúc. Nhưng nói một cách chính thức thì các nghiên cứu cho thấy rất rõ sách tự lực hầu như không có tác dụng gì. Đây là lý do tại sao một số nhà xuất bản sách tự lực thường nói với nhau về “quy luật mười tám tháng”, tức là độc giả nhiều khả năng mua một cuốn sách tự lực bất kỳ nhất chính là độc giả trong vòng mười tám tháng trước đã mua một cuốn sách tự lực. Rõ ràng một cuốn không đủ để giải quyết toàn bộ vấn đề của người ấy. Khi bạn nhìn vào những giá sách tự lực với một con mắt vô tư đến lạnh lùng, bạn sẽ thấy điều này không quá đổi bất ngờ. Việc chúng ta khao khát những giải pháp gọn gàng, chỉ to cỡ cuốn sách cho cái nổi khổ làm người là điều có thể hiểu được, nhưng lột

lớp vỏ ngoài ra, bạn sẽ thấy những thông điệp trong số sách đó thường là sáo rỗng. Cuốn *Bảy thói quen của người thành đạt* về cơ bản bảo bạn phải quyết định xem điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời bạn, rồi thực hiện nó; *Đắc nhân tâm* khuyên độc giả nên làm người dễ mến chứ đừng đáng ghét, và nên gọi tên riêng của mọi người nhiều vào. Một trong những sách quản lý thành công nhất trong vòng vài năm trở lại đây – cuốn *Triết lý chợ cá cho cuộc sống*, với mục đích là giúp vun vén niềm vui và tăng năng suất tại nơi làm việc – gợi ý hãy tặng một con cá đồ chơi nhỏ cho những nhân viên làm việc chăm chỉ nhất của bạn.

Như ta sẽ thấy, khi thông điệp trở nên cụ thể hơn thế, những bậc thầy tự lực có xu hướng đưa ra những luận điểm không hề có nền tảng là những nghiên cứu khả tín. Chẳng hạn, nhiều bằng chứng cho thấy việc xả giận không giúp bạn hết giận, trong khi mừng tượng ra các mục tiêu của mình không tăng khả năng bạn đạt được chúng là bao. Và bất kể bạn hiểu thế nào về những kết quả khảo sát chỉ số hạnh phúc giữa các quốc gia giờ đây được xuất bản khá đều đặn, bạn sẽ thấy ngạc nhiên là những quốc gia “hạnh phúc nhất” lại không bao giờ là nơi bán được nhiều sách tự lực nhất, cũng thực sự không phải nơi thường xuyên cầu đến chuyên gia trị liệu tâm lý nhất. Sự tồn tại của một “ngành công nghiệp hạnh phúc” hết sức phát đạt rõ ràng là không đủ để đem đến hạnh phúc quốc gia, và cũng không

phải vô lý khi ta ngỡ rằng nó thậm chí còn khiến mọi thứ tồi tệ đi.

Nhưng sự bất lực của những chiến lược mưu cầu hạnh phúc thời hiện đại thực sự chỉ là một phần nhỏ của vấn đề. Có những lý do vững chắc để ta tin rằng toàn bộ ý niệm “mưu cầu hạnh phúc” là sai lầm ngay từ đầu. Chẳng hạn, ai là người đầu tiên nói rằng hạnh phúc là một mục tiêu thực sự? Các tôn giáo chưa bao giờ nhấn mạnh một cách dứt khoát vào mục tiêu này, ít nhất là khi nói về thế giới thực; giới triết gia chắc chắn là cũng không nhất trí tán thành nó. Và bất cứ nhà tâm lý học tiến hóa nào cũng sẽ bảo với bạn rằng tiến hóa chẳng mấy hứng thú với việc bạn có hạnh phúc hay không, mà chỉ dừng ở mức đảm bảo bạn không quá lơ đãng hoặc khổ sở đến độ mất cả nhu cầu sinh sản.

Dẫu vậy, ngay cả khi coi hạnh phúc là một mục tiêu xứng đáng, thì cũng sẽ có một cái bẫy tồi tệ hơn đợi ta ở phía trước: chính là càng nhắm vào hạnh phúc, dường như cơ hội ta đạt được nó càng giảm. “Anh tự hỏi mình liệu có hạnh phúc,” triết gia John Stuart Mill nhận định, “và anh sẽ thôi không còn hạnh phúc.” Có vẻ trong trường hợp tối ưu, ta chỉ nên nhìn liếc hạnh phúc qua khoeo mắt chứ không phải nhìn trực diện vào nó. (Chúng ta có xu hướng thường xuyên nhớ mình đã hạnh phúc nhường nào trong quá khứ hơn là ý thức được mình hạnh phúc trong hiện tại.) Vẫn chưa hết, ta không thể định nghĩa bằng lời hạnh phúc thực ra là gì; thậm chí cứ cho là bạn làm được thế đi,

bạn chắc sẽ có trong tay số định nghĩa nhiều chẳng kém số lượng người trên Trái Đất. Tất cả những điều đó muốn nói một điều: ta mong muốn được kết luận rằng “Làm thế nào để chúng ta hạnh phúc?” đơn giản là câu hỏi sai, rằng chúng ta thôi thì nên chấp nhận mình sẽ chẳng bao giờ tìm thấy đáp án và thay vào đó nên bắt tay vào một thứ hữu ích hơn.

Nhưng liệu có thể nào tồn tại một khả năng thứ ba, bên cạnh một mặt thì nỗ lực vô vọng tìm kiếm những giải pháp dường như chẳng bao giờ hiệu quả, còn mặt khác cứ thế từ bỏ là xong? Sau một số năm làm nhà báo đưa tin bài trong lĩnh vực tâm lý học, tôi cuối cùng đã nhận ra là có thể. Tôi bắt đầu nhận ra có một thứ hợp nhất tất cả những nhà tâm lý và những triết gia đó, và thậm chí thắng hoặc có cả bậc thầy tự lực nữa. Đó là những người có ý tưởng dường như thực sự khá thuyết phục. Cái kết luận sừng sốt mà tất cả họ đạt đến, theo những con đường khác nhau, là đây: nỗ lực cố cảm thấy hạnh phúc lại thường chính là thứ khiến chúng ta khổ sở. Và chính những nỗ lực không ngừng muốn thủ tiêu cái tiêu cực – sự bất an, bất định, thất bại hoặc nỗi buồn – là thứ khiến chúng ta cảm thấy bất an, lo âu, bất định hoặc bất hạnh. Dẫu vậy, họ không cho kết luận này là đáng muộn phiền. Thay vì thế, họ lý luận rằng nó chỉ đến một cách tiếp cận khác, một “con đường tiêu cực” dẫn tới hạnh phúc, thứ đòi hỏi phải có một lập trường khác biệt toàn triệt đối với những thứ mà hầu hết chúng ta dành cả đời

để cố gắng né tránh. Nó bao gồm học cách tận hưởng sự bất định, chấp nhận sự bất an, ngừng cố công suy nghĩ tích cực, tập quen với thất bại, thậm chí học cách trân trọng cái chết. Nói tóm lại, tất cả những người ấy dường như đồng tình rằng để được hạnh phúc thực sự, chúng ta quả thực cần sẵn lòng trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực hơn, hoặc tối thiểu cũng là học cách ngừng việc điên cuồng trốn chạy chúng. Đây là một tư tưởng dễ gây bối rối và đòi hỏi ta chất vấn không chỉ những phương pháp đạt đến hạnh phúc của mình, mà còn cả những giả định của mình về ý nghĩa thực sự của “hạnh phúc”.

Ngày nay, quan niệm này chắc chắn là ít được chú ý hơn lời răn bảo hãy giữ thái độ tích cực mọi lúc mọi nơi. Nhưng nó lại là quan điểm có một lịch sử đáng kể và lâu dài đủ khiến ta ngạc nhiên. Bạn sẽ tìm thấy nó trong trước tác của các triết gia Khắc Kỷ thời Hy-La cổ đại. Đó là những người nhấn mạnh vào các lợi ích của việc luôn luôn dự tính khả năng trở xấu của mọi sự việc. Nó nằm sâu gần với cốt lõi của đạo Phật, vốn khuyên rằng sự an yên thực sự nằm ở việc thanh thản chấp nhận cảnh bất an, trong nhận thức rằng chúng ta chưa bao giờ, và cũng không bao giờ, chắc chắn được về mọi sự. Nó là nền tảng cho một truyền thống thời trung đại là *memento mori*⁽¹⁾, tán dương những lợi ích đem lại sự sống của việc luôn nhớ rằng chúng ta rồi sẽ chết. Và nó cũng là thứ kết nối

1. Thành ngữ tiếng Latinh, có nghĩa là “hãy nhớ rằng người rồi sẽ chết”.

những cây bút Thời Đại Mới⁽¹⁾, chẳng hạn như bậc thầy tâm linh có nhiều sách bán chạy Eckhart Tolle, với những công trình theo xu hướng chủ đạo gần đây trong ngành tâm lý học nhận thức về bản chất tự chuốc lấy thất bại của tư duy tích cực. Cũng chính cách tiếp cận “tiêu cực” về hạnh phúc này giúp giải thích nguyên do rất nhiều người nhận thấy thiền chánh niệm là hữu ích; nguyên do một thể hệ các nhà tư tưởng kinh doanh mới đang khuyến các công ty từ bỏ nỗi ám ảnh đối với việc đặt ra mục tiêu và thay vào đó chấp nhận sự bất định; và nguyên do trong những năm gần đây, một số nhà tâm lý học đã đi đến kết luận là chủ nghĩa bi quan cũng thường hiệu quả và lành mạnh chẳng kém gì chủ nghĩa lạc quan.

Bên dưới tất cả những thứ này là nguyên lý mà triết gia phản văn hóa của thập niên 1950 và 1960 là Alan Watts, học theo Aldous Huxley, đã gọi là “định luật đảo ngược nỗ lực”, hay “định luật treo ngược”: quan điểm cho rằng trong mọi bối cảnh, từ đời sống cá nhân cho tới chính trị, cái sự *cố gắng làm đúng mọi thứ* chính là cái sai lầm chính yếu. Hoặc dẫn theo lời Watts, ấy là “khi cố nổi lên mặt nước, bạn chìm; nhưng khi cố chìm thì bạn lại nổi” và “bất an xảy đến khi ta cố tìm sự an toàn”. Trong nhiều trường hợp, theo Huxley, “chúng ta càng tỉnh táo để cố gắng làm gì đó, chúng ta càng khó có khả năng thành công”.

1. Thời Đại Mới (*New Age*) là những tín ngưỡng và thực hành tôn giáo phát triển mạnh ở phương Tây từ thập niên 1970.

Con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc không có nghĩa là ta phải khác người một cách bất chấp, bằng mọi giá: bạn chẳng được lợi lộc gì khi đi ra chắn đường xe buýt đang lao tới, thay vì tìm cách tránh chúng. Cũng không nên nghĩ nó ám chỉ rằng chủ nghĩa lạc quan nhất định có gì đó không ổn. Hữu ích hơn, hãy coi nó như là một đối trọng hết sức cần thiết cho một nền văn hóa bị ám ảnh với ý niệm rằng chủ nghĩa lạc quan và thái độ tích cực là những con đường khả dĩ duy nhất dẫn tới hạnh phúc. Tất nhiên, nhiều người trong chúng ta đã sẵn thái độ hoài nghi lành mạnh khi nói về tư duy tích cực. Nhưng cũng đáng lưu ý rằng hầu hết những người khinh bỉ “giáo phái lạc quan”, theo cách gọi của triết gia Peter Vernezze, rốt cuộc lại tán thành nó một cách khéo léo. Họ cho rằng bởi mình không thể hoặc sẽ không tán thành ý thức hệ của nó, họ chỉ còn lựa chọn khác là buông mình vào âu sầu, hoặc không thì trở thành một kiểu gàn dở mĩa mai. Mục đích của “con đường tiêu cực” là xóa bỏ sự phân đôi này và thay vào đó tìm kiếm hạnh phúc khởi lên *thông qua* sự tiêu cực, chứ không phải cố gắng nhận chìm tiêu cực bằng tâm trạng vui tươi mọi lúc mọi nơi. Nếu cơn ám ảnh với sự tích cực là căn bệnh thì cách tiếp cận này chính là thuốc giải.

Cũng cần nhấn mạnh rằng “con đường tiêu cực” này không phải là một thứ triết lý đơn nhất, toàn diện, bao hàm; thuốc giải không phải là thuốc thần trị bách bệnh. Một phần vấn đề của tư duy tích cực, và nhiều lối

tiếp cận tương ứng tới hạnh phúc, chính là cái khát khao muốn thu gọn những câu hỏi lớn thành những mẹo vặt tự lực dùng vào đâu cũng được hoặc kế hoạch mười điểm. Ngược lại, con đường tiêu cực không có giải pháp đơn nhất như thế. Một số đề xuất của nó nhấn mạnh việc chấp nhận những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực, trong khi các đề xuất khác thì nói chính xác hơn là tán thành một thái độ trung dung đối với chúng. Một số tập trung vào những phương pháp khác thường một cách toàn triệt hòng mưu cầu hạnh phúc, trong khi số khác thì chỉ đến một định nghĩa khác về hạnh phúc, hoặc là từ bỏ hoàn toàn việc mưu cầu nó. Từ “tiêu cực” ở đây thường có nghĩa kép. Nó có thể nói đến những trải nghiệm và cảm xúc khó chịu; nhưng nói cho đúng ra thì một vài triết lý về hạnh phúc cũng “tiêu cực” bởi chúng bao gồm sự phát triển những kỹ năng “vô vi”, tức là học cách không theo đuổi cảm xúc tích cực một cách quá quyết liệt. Có rất nhiều nghịch lý ở đây, và càng tìm hiểu vào thì bạn sẽ chỉ càng thấy trái ngược hơn. Chẳng hạn, liệu một cảm xúc hoặc một tình huống có thực sự “tiêu cực” nếu rốt cuộc nó lại dẫn đến hạnh phúc? Nếu “trạng thái tích cực” không giúp bạn hạnh phúc, gọi đấy là “tích cực” liệu có đúng không? Nếu bạn tái định nghĩa hạnh phúc để cho tương thích với tiêu cực, nó có còn là hạnh phúc? Vân vân. Không câu hỏi nào trên đây có thể được giải quyết rốt ráo. Đây một phần là bởi những đề xuất của con đường tiêu cực chỉ cho ta thấy một cách nhìn đời khá quát, thay vì một hệ

tín điều nghiêm ngặt duy nhất. Nhưng đây cũng là bởi một nền móng cốt yếu của cách tiếp cận này lại chính là hạnh phúc thì bao hàm nghịch lý; rằng chẳng có cách nào giải quyết một cách tuyệt đối, bất kể ta mong muốn đến nhường nào.

Cuốn sách này là một ghi chép về hành trình đi qua thế giới của “định luật treó ngoe”, về những người, còn sống và đã khuất, đã đi theo con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc. Những chuyến đi đã đưa tôi tới miền rừng rú hẻo lánh ở tiểu bang Massachusetts, nơi tôi đã dành một tuần ẩn dật vào thế giới thiên; tới Mexico, nơi con người không lãng tránh cái chết mà ca tụng nó; và tới những khu ổ chuột bần cùng đến tuyệt vọng bên ngoài Nairobi, nơi sự bất an là thực tế không thể trốn tránh trong cuộc sống hằng ngày. Tôi đã gặp những người Khắc Kỷ thời hiện đại, những chuyên gia trong nghệ thuật thất bại, những người yếm thế chuyên nghiệp, và những người tán thành sức mạnh của tư duy tiêu cực khác, rất nhiều trong số đó lại vui tươi hạnh phúc một cách đáng ngạc nhiên. Nhưng tôi đã bắt đầu ở San Antonio bởi tôi muốn trải nghiệm cái giáo phái lạc quan ở mức độ tột cùng của nó. Nếu đúng phong cách tư duy tích cực của tiến sĩ Robert Schuller kỳ thực chỉ là một phiên bản cường điệu của những niềm tin một chiều mà tất cả chúng ta đều có về hạnh phúc, như tôi đã tin, việc trước hết phải chứng kiến vấn đề đó ở trạng thái tinh khiết nhất cũng là điều hợp lý.

Thế nên tôi thấy mình lưỡng lự đứng dậy, trong không gian tối om của nhà thi đấu bóng rổ đó, bởi người dẫn chương trình nữ đầy phấn khích của Get Motivated! vừa tuyên bố một “cuộc thi nhảy” mà tất cả mọi người có mặt phải tham gia. Những quả bóng hơi khổng lồ không biết từ đâu xuất hiện, nảy tung tưng trên đầu đám đông đang nhún nhảy đầy lúng túng trong tiếng nhạc Wham! om sòm phát ra từ hệ thống âm thanh. Họ thông báo giải nhất – một chuyến đi miễn phí tới công viên Disney World – sẽ dành cho không phải người nhảy đẹp nhất mà là người *hăng hái nhất*, mặc dù tôi chẳng thấy hai thứ đó có gì khác biệt: tôi thấy toàn bộ chuyện này thật quá khổ sở, chỉ đáng để lắc lư tí đỉnh. Giải thưởng cuối cùng được trao cho một người lính. Tôi ngờ rằng quyết định này được đưa ra để ve vuốt lòng kiêu hãnh ái quốc ở nơi này thay vì thuần túy ghi nhận màn nhảy múa đầy động lực.

Sau cuộc thi, trong thời gian nghỉ trước khi đến phiên của George Bush, tôi rời nhà thi đấu chính để mua một chiếc hot dog giá cắt cổ và rồi bắt chuyện với một người tham dự khác – một giáo viên về hưu ăn vận thanh lịch đến từ San Antonio, tự giới thiệu mình là Helen. Tiền bạc eo hẹp, bà giải thích như thế khi tôi hỏi lý do bà tham gia. Bà ngần ngừ kết luận rằng bà cần thôi nghỉ hưu, quay trở lại làm việc và bà hy vọng rằng Get Motivated! sẽ cho bà động lực. “Dẫu vậy, vấn đề là,” bà nói, khi chúng tôi tán gẫu về những diễn giả mình đã thấy, “thật khó mà lúc nào cũng nghĩ toàn những điều tốt đẹp như họ

khuyên, phải không?” Trong một thoáng, trông bà có vẻ hoang mang, nhưng rồi bà lại bình tĩnh trở lại và ve vẩy một ngón tay giáo huấn như thể quở trách chính mình. “Nhưng ta không được nghĩ như thế!”

Một trong những người đầu tiên nghiên cứu những vấn đề của tư duy tích cực là giáo sư tâm lý học Daniel Wegner – người điều hành phòng nghiên cứu kiểm soát tinh thần ở đại học Harvard. Dẫu tên là vậy, đây không phải là một cơ sở do CIA tài trợ chuyên nghiên cứu khoa học tủy não. Lĩnh vực nghiên cứu của Wegner là thứ mà ngày nay người ta gọi là “thuyết quá trình trái khoáy” (*ironic process theory*), tìm cách giải thích việc tại sao nỗ lực kìm nén những suy nghĩ hay hành vi nào đó lại, trái khoáy thay, chỉ khiến chúng hiện diện rõ ràng hơn. Tôi đã có một khởi đầu không được suôn sẻ với giáo sư Wegner khi tôi lỡ tay gõ nhầm họ của ông trong một cột báo thành “Wenger”. Ông gửi tôi một email đầy gắt gỏng (“Viết tên cho đúng!”), và dường như không có vẻ chấp nhận cái lý lẽ rằng pha lỡ tay của tôi chính là một thí dụ thú vị về kiểu lỗi mà ông nghiên cứu. Phần còn lại cuộc trao đổi của chúng tôi có hơi gượng gạo.

Những vấn đề mà Wegner đã dành phần nhiều sự nghiệp để nghiên cứu đều có nguồn gốc trong một trò chơi đơn giản và cực kỳ gây bức mình tồn tại ít nhất là từ thời Fyodor Dostoevsky, nghe đâu ông đã dùng trò này để tra tấn em mình. Nó mang hình thức một lời thách đố: đó

anh, họ hỏi nạn nhân, *không* nghĩ về một con gấu trắng trong tròn một phút? Tất nhiên, bạn có thể đoán được câu trả lời, nhưng dẫu sao làm thử một lần cũng sẽ giúp ta hiểu vấn đề. Sao không thử ngay bây giờ nhỉ? Nhìn vào đồng hồ đeo tay, hoặc tìm một cái đồng hồ có kim giây, rồi chỉ cần đặt mục tiêu mười giây hoàn toàn không nghĩ đến gấu trắng. Bắt đầu...

Xin ngỏ lời cảm cảnh với thất bại của bạn.

Những nghiên cứu thời kỳ đầu của Wegner về thuyết quá trình trái khoáy này chỉ đưa ra thử thách này với sinh viên đại học ở Mỹ, rồi yêu cầu họ nói thành lời những độc thoại nội tâm diễn ra trong đầu khi họ thực hiện thử thách. Đây là một cách khá thô để tiếp cận quá trình tư duy của một người, nhưng dẫu vậy, trích đoạn nhỏ từ một bản ghi diễn hình đã chứng minh sống động tính vô vọng của nỗ lực:

Tất nhiên, giờ thì mình sẽ chỉ nghĩ về con gấu trắng...
 Đừng nghĩ đến con gấu trắng. Ồm, trước đây mình đang nghĩ gì nhỉ? Thấy chưa, mình nghĩ rất nhiều về hoa... Rồi rồi, móng tay mình trông kinh thật đấy...
 Mỗi lần mình thực sự muốn, kiểu... ờm... nói, nghĩ, không nghĩ về con gấu trắng, rồi nó lại khiến mình nghĩ về con gấu trắng nhiều hơn...

Tới đây, bạn có thể bắt đầu băn khoăn tại sao một số nhà tâm lý học xã hội lại dường như được phép dùng tiền của

người khác để chứng minh điều quá hiển nhiên. *Tất nhiên* gần như không ai có khả năng chiến thắng thử thách gấu trắng. Nhưng Wegner chỉ mới bắt đầu. Càng khám phá lĩnh vực này, ông càng ngờ rằng cái cơ chế nội tại chịu trách nhiệm thủ tiêu mọi nỗ lực đè nén những ý nghĩ về gấu trắng của chúng ta rất có thể là thứ chi phối cả một địa hạt hoạt động tâm thần và hành vi biểu lộ. Xét cho cùng thì thử thách gấu trắng dường như là một ẩn dụ cho hầu hết những trắc trở trong cuộc đời: cái kết quả mà chúng ta tìm cách né tránh lại thường xuyên chính là cái chúng ta bị lôi kéo đến. Wegner đặt tên hiệu ứng này là “lỗi phản trực giác toàn diện”, tức là, theo ông giải thích trong một báo cáo, “là khi chúng ta làm điều tệ hại nhất có thể, lỗi lầm thì ê mặt đến độ chúng ta đã lường trước về nó và quyết tâm không để nó xảy ra. Chúng ta thấy một vết lún trên con đường phía trước, và thế là lái thẳng xe đập của ta vào đấy. Chúng ta ghi nhớ trong đầu là đừng có đề cập đến một chuyện gây đau lòng khi trò chuyện, và rồi co rúm người lại khiếp đảm khi mình thốt lên chính xác chuyện đấy. Chúng ta cẩn thận nâng niu cái ly đi qua phòng, vừa đi vừa nghĩ ‘Đừng để sánh ra’, và rồi hất đổ cái ly xuống thảm dưới ánh nhìn của chủ nhà.”

Không hề đại diện cho một kiểu trực trặc thẳng hoặc của khả năng tự chủ vốn vẫn hoàn mỹ của chúng ta, mà khả năng mắc lỗi trái khoáy dường như lẫn sâu trong tâm hồn ta, gần sát với cốt lõi tính cách chúng ta. Edgar Allan Poe đã gọi nó là “con yêu nổi loạn” trong một truyện ngắn

cùng tên của ông: cái thôi thúc không tên nhưng không lẫn vào đâu được mà thỉnh thoảng ta vẫn cảm thấy, khiến ta, khi đi bộ men một vách núi cheo leo hoặc trèo lên đài quan sát của một tòa nhà cao tầng, chỉ muốn nhảy xuống. Hành động đó không hề xuất phát từ động cơ tự sát, mà chính là bởi đây là nó mang tới tai họa. Con yêu nổi loạn cũng quấy nhiễu nhiều những quan hệ xã hội. Tất cả những người từng bật cười vì nhận ra trong một tập của chương trình *Đừng quá nhiệt tình* đều biết rõ.

Wegner lập luận rằng thứ đang xảy ra ở đây là sự trực trặc của cái khả năng chỉ riêng con người mới có, ấy là siêu nhận thức, hay là suy nghĩ về việc suy nghĩ. “Siêu nhận thức,” Wegner giải thích, “xảy ra khi ý nghĩ lấy chính mình làm đối tượng.” Bình thường thì đây là một kỹ năng cực kỳ hữu dụng: nó giúp chúng ta nhận ra khi nào chúng ta đang vô lý hoặc sa vào trầm uất, hoặc khổ sở vì lo âu, và ta biết mình cần làm gì đó. Nhưng khi chúng ta trực tiếp sử dụng những ý nghĩ siêu nhận thức để cố gắng điều khiển những ý nghĩ thông thường ở “cấp độ cụ thể” khác, chẳng hạn như kìm nén hình ảnh gấu trắng hoặc thay thế những suy nghĩ u ám bằng suy nghĩ hạnh phúc, chúng ta gặp rắc rối. “Những ý nghĩ ở cấp độ siêu nhận thức là chỉ dẫn ta đề ra cho bản thân về tư duy ở cấp độ cụ thể,” Wegner nói, “và đôi khi chúng ta không thể tuân theo những chỉ dẫn đó.”

Khi bạn cố không nghĩ đến con gấu trắng, ban đầu bạn có thể thành công bằng cách ép tâm trí mình nghĩ

đến những thứ khác. Tuy nhiên, đồng thời một quá trình giám sát siêu nhận thức sẽ được kích hoạt nhằm quét tâm trí ta tìm bằng chứng xem ta có hoàn thành nhiệm vụ đề ra hay không. Và chính lúc này mọi thứ trở nên khó khăn, bởi nếu bạn cố quá hoặc, như các nghiên cứu của Wegner đề xuất, nếu bạn mệt, căng thẳng, trầm cảm, cố làm nhiều việc cùng lúc hay đang bị “quá tải trí óc”, siêu nhận thức thường sẽ gặp trục trặc. Quá trình giám sát sẽ bắt đầu can thiệp quá mức vai trò của mình trên bình diện nhận thức. Nó sẽ nhảy ra tiền cảnh của ý thức và đột ngột, bạn chỉ có thể nghĩ đến những con gấu trắng, bất kể bạn có cố không nghĩ đến chúng nhường nào đi chăng nữa.

Phải chăng thuyết quá trình trái khoáy này cũng giúp soi sáng điều không ổn trong nỗ lực đạt đến hạnh phúc của chúng ta, cũng như việc những nỗ lực hướng đến cảm xúc tích cực của chúng ta lại rất thường đưa đến kết quả ngược lại? Trong nhiều năm kể từ những thí nghiệm gấu trắng đầu tiên của Wegner, nghiên cứu của ông và của nhiều người khác nữa đã tìm ra được ngày một nhiều những chứng cứ ủng hộ quan điểm đó. Ví dụ: khi đối tượng thí nghiệm được nghe kể một sự kiện bất hạnh, nhưng rồi được yêu cầu cố gắng *không* cảm thấy buồn về chuyện đó, tâm trạng họ sẽ kém hơn những người cũng biết về sự kiện đấy nhưng không được yêu cầu phải cảm thấy gì hết. Trong một nghiên cứu khác, khi bệnh nhân bị mắc chứng rối loạn hoảng sợ được cho nghe những đoạn

bằng thư giãn, tim họ lại đập nhanh hơn so với những bệnh nhân nghe sách nói không có nội dung rõ ràng là “thư giãn”. Các nghiên cứu nhận định những người có tang cố sức tránh né cảm xúc đau buồn nhất thì lại mất nhiều thời gian nhất để phục hồi sau mất mát. Những cố gắng kìm nén tinh thần của chúng ta cũng thất bại cả trên bình diện sinh dục nữa: những người được yêu cầu không nghĩ đến tình dục thì lại dễ bị kích thích hơn, theo như số liệu đo bằng máy điện trở suất trên da, so với những người không bị yêu cầu kìm nén những ý nghĩ ấy.

Quan sát từ góc độ này, mớ kỹ thuật ưa thích của nền công nghiệp tự lực hòng đạt đến hạnh phúc và thành công, từ tư duy tích cực cho đến mường tượng ra mục tiêu của mình cho đến truyền động lực, lộ ra là vương phải một sai sót trầm trọng. Một người quyết tâm “tư duy tích cực” sẽ phải liên tục quét tâm trí mình để tìm những ý nghĩ tiêu cực (trí óc không còn cách nào khác để đo lường thành công của mình trong hoạt động đó), thế nhưng chính việc dò quét ấy lại thu hút lực chú ý đến sự hiện diện của những ý nghĩ tiêu cực. (Tệ hơn, nếu những ý nghĩ tiêu cực bắt đầu chiếm ưu thế, một vòng tròn luẩn quẩn có thể xảy ra, bởi thất bại trong việc suy nghĩ tích cực có thể châm ngòi cho một loạt suy nghĩ tự nhiên móc bản thân mới, rằng ta đã không suy nghĩ đủ tích cực.) Giả dụ bạn quyết định làm theo đề xuất của tiến sĩ Schuller và cố gắng xóa bỏ từ “không thể” khỏi từ điển của mình, hoặc nói rộng hơn là cố gắng chỉ tập trung vào những

kết quả thành công và ngừng nghĩ đến những thứ không như ý. Như ta sẽ thấy, cách tiếp cận này có đủ loại vấn đề. Nhưng vấn đề cơ bản nhất là bạn sẽ thất bại, chính vì hành động giám sát mức độ thành công của bạn.

Vấn đề tự hủy thông qua việc tự giám sát bản thân này không phải là chương ngại duy nhất của tư duy tích cực. Một bước ngoặt nữa lộ diện vào năm 2009, khi một nhà tâm lý học làm việc ở Canada tên là Joanne Wood bắt tay vào thực hiện kiểm tra tính hiệu quả của những “lời khẳng định”, tức những lời tự tán dương rất hùng hồn, được đề ra nhằm cải thiện tâm trạng người nói thông qua việc lặp đi lặp lại chúng. Lời khẳng định bắt nguồn từ tác phẩm của một dược sĩ người Pháp ở thế kỷ XIX tên là Émile Coué, một tiền bối của những chuyên gia tư duy tích cực hiện tại, người đã đặt ra câu mà đến giờ vẫn là nổi tiếng nhất: “Mỗi ngày tôi đều tiến bộ về mọi mặt.”

Đa số những lời khẳng định nghe khá sến sẩm, cũng khó mà tin được là chúng có tí tác dụng nào. Nhưng chắc là chúng vô hại? Về điểm này thì Wood không chắc lắm. Lý lẽ của cô, dù tương tự với Wegner, được rút ra từ một thuyết tâm lý truyền thống khác có tên là “thuyết tự so sánh”. Thuyết này cho rằng mặc dù chúng ta thích nghe những thông điệp tích cực về bản thân, chúng ta còn thèm khát nhiều hơn gấp bội cái ý niệm rằng trước hết mình là một cái tôi mạch lạc, trước sau như một. Bởi vậy, những thông điệp nào xung đột với ý niệm về cái tôi sẵn

có ấy đều gây cảm giác bất an, thế nên chúng ta thường chối bỏ chúng, ngay cả khi chúng là thông điệp tích cực, ngay cả khi thông điệp ấy đến từ chính chúng ta. Wood cảm thấy rằng những người tìm đến lời khẳng định cũng là những người tự ti, nhưng rằng, cũng chính vì cái lý do đó, rốt cuộc họ sẽ phản ứng xung khắc với thông điệp trong những lời khẳng định, bởi chúng mâu thuẫn với hình ảnh mà họ có về bản thân. Những thông điệp kiểu như “Mỗi ngày tôi đều tiến bộ về mọi mặt” sẽ xung đột với cái nhìn tự ti của họ về chính mình, bởi vậy chúng sẽ bị chối bỏ để không đe dọa sự mạch lạc trong ý thức về cái tôi của họ. Kết quả thậm chí có thể là căn bệnh tự ti của họ trầm trọng hơn bởi họ phải vật lộn để tái xác nhận hình ảnh vốn có về cái tôi của mình trước những thông điệp nhận được kia.

Đây chính là những gì đã diễn ra trong nghiên cứu của Wood. Trong một chuỗi thí nghiệm, người tham gia được chia thành các nhóm nhỏ gồm những người tự tôn và những người tự ti, rồi được yêu cầu thực hiện một bài tập viết báo; mỗi lần chuông reo, họ phải lặp lại với chính mình câu “Tôi là một người đáng yêu”. Dựa theo nhiều phương thức đo lường tâm trạng rất khéo léo, những người tự ti sau khi tham gia thí nghiệm đã trở nên kém hạnh phúc hơn thấy rõ do phải tự nhủ với chính mình rằng họ rất đáng yêu. Ngay từ đầu họ đã cảm thấy mình không đặc biệt đáng yêu rồi, và việc cố gắng thuyết phục bản thân điều ngược lại chỉ thuần túy củng cố thêm

thái độ tiêu cực ở họ. “Tư duy tích cực” đã khiến họ khổ sở hơn.

Việc George Bush có mặt tại sân khấu ở San Antonio được báo trước bởi sự xuất hiện đột ngột của nhóm mật vụ tháp tùng. Đây là những người hằn đứng đầu cũng sẽ nổi bật, mặc com lê đen và đeo tai nghe, nhưng ở Get Motivated!, họ còn đáng chú ý gấp đôi nhờ vẻ nghiêm nghị cứng nhắc. Đường như bảo vệ các cựu tổng thống khỏi bị ám sát không phải là công việc cho phép ta lạc quan và tin rằng mọi chuyện chắc chắn sẽ ổn.

Ngược lại, Bush toét miệng cười nhảy lên sân khấu. “Các bạn biết không, nghỉ hưu cũng không tệ lắm, đặc biệt là khi ta được nghỉ hưu ở Texas!” ông mào đầu trước khi đi vào một bài diễn thuyết rõ là đã được nói vài lần rồi. Đầu tiên, ông kể một giai thoại khá bình dân về chuyện dành thời gian sau khi thôi làm tổng thống để dọn dẹp cho chó (“Tôi phải tiếp tục cái công việc mà tôi đã né tránh suốt tám năm!”). Rồi, trong một thoáng ngắc ngứ, tưởng như chủ đề bài diễn thuyết của ông sẽ là chuyện ông từng chọn thăm cho phòng Bầu Dục như thế nào (“Tôi tự nhủ: nhiệm kỳ tổng thống chính là trải nghiệm về việc phải đưa ra quyết định!”). Nhưng ông nhanh chóng lái về chủ đề thật sự của mình là chủ nghĩa lạc quan. “Tôi không tin ta có thể leo lái một gia đình, một ngôi trường, một thành phố, một tiểu bang hoặc một quốc gia, trừ phi ta lạc quan

tin rằng trong tương lai mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn,” ông nói. “Và tôi muốn các bạn biết rằng: ngay cả vào những ngày tăm tối nhất trong nhiệm kỳ tổng thống của mình, tôi vẫn luôn lạc quan rằng trong tương lai mọi sự sẽ tốt đẹp hơn cho người dân của chúng ta và cho cả thế giới.”

Bạn không cần phải có quan điểm chính trị cụ thể nào về vị tổng thống thứ bốn mươi ba của Hoa Kỳ để nhận ra lời ông đã vẽ nên một điểm kỳ lạ cơ bản về “giáo phái lạc quan”. Bush không lỡ đi vô số tranh cãi về thời kỳ nắm quyền của ông – một chiến lược mà ta tưởng là ông sẽ vận dụng tại buổi hội thảo tạo động lực, trước đám đông khán giả có thái độ đồng tình và không lo gặp phải những câu hỏi chống đối. Thay vì thế, ông đã chọn cách tái định nghĩa chúng thành bằng chứng ủng hộ cho thái độ tích cực của ông. Từ cách nhìn của Bush, những khoảng thời gian hạnh phúc và thành công trong nhiệm kỳ của ông chứng minh lợi ích của một thế giới quan tích cực, tất nhiên rồi, nhưng những khoảng thời gian bất hạnh và thất bại cũng chứng minh điều tương tự. Rốt cuộc, khi tình hình trở nên xấu đi, bạn lại càng cần thái độ lạc quan hơn nữa. Hoặc nói cách khác: một khi đã quyết ý đón nhận ý thức hệ tư duy tích cực, bạn sẽ tìm ra cách diễn giải gần như mọi tình huống thành một lời biện minh cho suy nghĩ tích cực. Bạn đừng bao giờ dành thời gian ngẫm xem liệu hành động của mình có thể nào sai lầm chẳng.

Liệu cái ý thức hệ tích cực bằng mọi giá với tính chất bất khả tư nghị, kỳ lạ này, tức tích cực bất chấp kết quả, có

thực sự nguy hiểm không? Những người phản đối chính sách ngoại giao của chính quyền Bush hẳn có lý do để nghi thế. Đây cũng là một phần trong lập luận được nhà phê bình xã hội Barbara Ehrenreich đưa ra trong cuốn sách *Lạc quan lên: Cách mà tư duy tích cực đang làm suy yếu nước Mỹ* ra mắt năm 2009. Bà lập luận rằng một nguyên nhân chưa được đánh giá đúng mức về cuộc khủng hoảng tài chính vào cuối những năm 2000 chính là văn hóa kinh doanh ở Mỹ, trong đó ngay cả việc nghi về khả năng thất bại, chứ chưa cần nói đến nó trong các cuộc họp, đã bị coi là một *faux pas*⁽¹⁾ đáng xấu hổ. Với lòng tự tôn được khích lệ bởi một nền văn hóa coi trọng tham vọng vĩ đại hơn tất thảy, người làm ngân hàng mất đi khả năng phân biệt giữa những giấc mơ được bản ngã của mình bơm thổi và những kết quả cụ thể. Trong khi đó, những người mua nhà thì cho rằng họ sẽ có bất cứ thứ gì mình muốn nếu thực sự khao khát nó (không biết bao nhiêu người bọn họ đã đọc những cuốn sách như *Bí mật*, trong đó tác giả đưa ra đúng tuyên bố này?) và thế là ôm vào những khoản thế chấp vượt quá khả năng chi trả của họ. Chủ nghĩa lạc quan phi lý trí này tràn ngập lĩnh vực tài chính và những nhà thầu chuyên cung cấp sự lạc quan (các diễn giả, bậc thầy tự lực, nhà tổ chức hội thảo) rất sẵn lòng khuyến khích điều đó. “Đến mức độ tư duy tích cực đã tự trở thành một ngành kinh doanh,” Ehrenreich viết, “doanh nghiệp là khách hàng

1. Tiếng Pháp, chỉ một hành vi trái với quy ước thông thường.

chính của nó, hăm hở nghiên ngấu cái tin tốt lành rằng mọi thứ đều có thể đạt được thông qua nỗ lực tinh thần. Đây là một thông điệp hữu ích cho nhân viên – những người khi bước sang thế kỷ mới đã phải làm việc nhiều hơn nhưng nhận ít phúc lợi hơn và chịu suy giảm mức độ an toàn chức nghiệp. Nhưng đối với những nhà điều hành cấp cao, nó cũng là một ý thức hệ đầy tự do. Cứ vật vã về những bảng cân đối kế toán và những phân tích rủi ro chán ngắt để làm gì, và tại sao ta phải lo lắng về mức nợ tăng cao chóng mặt và khả năng vỡ nợ tiềm tàng, khi mà mọi điều tốt đẹp sẽ đến với những ai đủ lạc quan để trông đợi?”

Ehrenreich lần ra nguồn gốc triết lý này đến từ Hoa Kỳ thế kỷ XIX, đặc biệt là từ phong trào chuẩn tôn giáo có tên là Tư Tưởng Mới (New Thought). Tư Tưởng Mới trỗi dậy như một sự phản kháng với thông điệp u ám phổ biến thời đó của thuyết Calvin Mỹ, nói rằng làm việc chăm chỉ không ngừng nghỉ là nghĩa vụ của mọi Cơ Đốc hữu, chót thêm một nhát nữa là theo học thuyết tiền định, bạn rất có thể đã bị định sẵn là sẽ phải chịu khổ đời đời nơi địa ngục. Trái lại, Tư Tưởng Mới đề xuất rằng con người có thể đạt đến hạnh phúc và thành công nơi trần thế nhờ vào sức mạnh tinh thần. Cái sức mạnh tinh thần này thậm chí còn có thể chữa lành đau đớn thể chất, dựa theo giáo lý mới chế ra của phái Khoa Học Cơ Đốc mà kỳ thực cũng chung một gốc rễ. Tuy nhiên, như Ehrenreich chỉ rõ, Tư Tưởng Mới cũng áp đặt kiểu phán xét khắc nghiệt của riêng nó, thay thế lao động chăm chỉ bắt buộc của thuyết

Calvin bằng tư duy tích cực bắt buộc. Những ý nghĩ tiêu cực bị lên án kịch liệt – một thông điệp lặp lại “sự kết tội của tôn giáo xưa” và thêm vào “một sự nhấn mạnh vào quá trình kiểm điểm bản thân không ngừng nghỉ trong nội tâm”. Dẫn lại lời nhà xã hội học Micki McGee, Ehrenreich cho thấy cách mà, dưới tính chất chính thống mới toanh của chủ nghĩa lạc quan này, “sự cải tạo bản thân liên tục không ngừng nghỉ không chỉ là con đường dẫn đến thành công, mà còn là một dạng cứu vớt thế tục”.

Như vậy, George Bush đang dựa trên một truyền thống lâu đời khi ông tuyên bố về tầm quan trọng của chủ nghĩa tích cực trong mọi hoàn cảnh. Nhưng bài diễn thuyết của ông ở Get Motivated! kết thúc cũng nhanh như khi nó bắt đầu. Đá chút tôn giáo, một giai thoại rất không liên quan về vụ khủng bố ngày 11 tháng Chín năm 2001, đôi lời tán dương quân đội và thế là ông vẫy tay tạm biệt (“Cảm ơn các bạn, Texas, thật hạnh phúc khi được về nhà!”) khi các vệ sĩ nhanh chóng vây quanh ông. Bên dưới tiếng hoan hô om sòm, tôi nghe thấy anh chàng nhân viên công viên Jim ngồi ở ghế bên cạnh buột một tiếng thở dài nhẹ nhõm. “OK, giờ tôi được truyền động lực rồi,” anh lẩm bẩm, chẳng hướng đến người nào cụ thể. “Đến lúc làm tí bia rồi nhỉ?”

“Có rất nhiều cách để khốn khổ,” một nhân vật trong truyện ngắn của Edith Wharton nói, “nhưng chỉ có một con đường duy nhất để sống dễ chịu, ấy chính là đừng

đuổi bắt hạnh phúc nữa.” Nhận xét này thể hiện sâu sắc vấn đề của “giáo phái lạc quan” – cái nỗ lực trái khoáy, tự bại sẽ phá hủy sự tích cực nếu chúng ta cố quá. Nhưng nó cũng gợi ý đến khả năng có một con đường khác hứa hẹn hơn, một cách tiếp cận hạnh phúc mang hình thức khác biệt toàn triệt. Bước đầu tiên là học cách ngừng đuổi theo sự tích cực một cách quá chuyên chú. Nhưng nhiều đề xuất của “con đường tiêu cực” dẫn tới hạnh phúc còn đi xa hơn thế, cho rằng (nghe khá nghịch lý nhưng lại thuyết phục) chủ động dấn sâu hơn vào những thứ chúng ta coi là tiêu cực lại có thể là điều kiện tiên quyết để đạt tới hạnh phúc thật sự.

Có lẽ ẩn dụ sinh động nhất cho toàn bộ thứ triết lý lạ lùng này là một món đồ chơi trẻ con được gọi là “bẫy ngón tay Trung Quốc”, mặc dù nó đã được chứng minh rằng hoàn toàn không phát xuất từ Trung Quốc. Trong văn phòng của mình ở đại học Nevada, nhà tâm lý học Steven Hayes (một người công khai phê phán tư duy tích cực phản tác dụng) có giữ một hộp đựng thứ đồ chơi này trong ngăn bàn; ông dùng chúng để minh họa luận điểm của mình. “Bẫy” ở đây là một cái ống được làm bằng lát mỏng tết lại, hai đầu vừa với kích cỡ ngón tay người. Nạn nhân ngây thơ sẽ được yêu cầu đút ngón trỏ của mình vào cái ống, và thế là anh ta bị mắc kẹt: càng cố rút ngón tay mình ra, hai đầu ống càng siết lại và kẹp ngón tay chặt hơn. Càng kéo mạnh, anh ta lại càng mắc kẹt không thoát được. Chỉ khi anh ta ngừng

tìm cách rút ngón tay ra và đưa ngón tay vào sâu hơn, đầu ống sẽ nối dần ra cho đến khi rơi ra khỏi ngón tay và thế là anh ta được tự do.

Đối với trường hợp bẫy ngón tay Trung Quốc, Hayes nhận xét: “làm điều tưởng như hợp lý thì lại phản tác dụng”.

Đi theo con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc chính là làm điều ngược lại – điều tưởng chừng hết sức phi lý.

2

Seneca sẽ làm gì?

Nghệ thuật Khắc Kỷ để đương đầu
với kịch bản tồi tệ nhất

Bi quan, khi quen với nó rồi, bạn sẽ thấy nó cũng dễ
chịu chẳng kém lạc quan.

— Arnold Bennett,
Những điều tôi hứng thú.

Đó là một buổi sáng mùa xuân bình thường ở tuyến Trung Tâm của hệ thống tàu điện ngầm London, tức là dịch vụ có vài sự “chậm trễ nho nhỏ” thường lệ và những người đi vé tháng đứng chen chúc vào với nhau tỏa ra một cảm giác tuyệt vọng bao trùm. Thứ khác thường duy nhất ấy là chỉ một chút nữa thôi tôi sẽ thực hiện, một cách hoàn toàn tự nguyện, điều tôi cho sẽ là trải nghiệm khiếp đảm nhất đời mình. Khi chúng tôi gần đến ga Chancery Lane, nhưng trước khi giọng tự động trên hệ thống loa công cộng thông báo điều đó, tôi định phá vỡ sự im lặng và đọc thật to từ “Chancery Lane”. Khi con tàu tiếp tục đi tới

các ga Holborn, Tottenham Court Road, Oxford Circus và tiếp nữa, tôi dự định vẫn cứ làm như thế, hô to tên của từng ga trên đường.

Tôi biết đây không phải là chiến công ghê gớm nhất mà ta có thể hình dung. Những độc giả từng trải nghiệm chuyện bị cướp biển bắt làm con tin hay bị chôn sống, hoặc thậm chí là phải chịu đựng một chuyến bay đặc biệt rung lắc, cũng đáng được thông cảm nếu họ có thấy là tôi đang tự làm quá. Nhưng thực tế là lòng bàn tay tôi đầm đìa mồ hôi, tim thì nện thình thịch. Tôi chưa bao giờ là người giỏi xoay xở với cảm giác xấu hổ và giờ tôi đang tự nhieác móc mình vì nghĩ rằng cố tình chuốc lấy tình cảnh đó là một ý tưởng khôn ngoan.

Tôi đang thực hiện nghi thức cố ý làm bản thân bề mặt này theo chỉ dẫn của một nhà tâm lý học đương thời, đã qua đời năm 2007, là Albert Ellis. Nhưng ông tạo ra nó để cung cấp một minh họa sinh động cho triết lý cổ xưa của những nhà Khắc Kỷ – những người gần như đầu tiên đề xuất rằng có thể con đường đi tới hạnh phúc phải dựa vào sự tiêu cực. Ellis giới thiệu “bài tập ga tàu điện ngầm”, ban đầu được kê cho những bệnh nhân do ông điều trị ở New York, như là một cách chứng minh rằng chúng ta thường tiếp cận một cách vô lý đối với ngay cả những trải nghiệm chỉ hơi khó chịu, và rằng chúng ta có thể tìm thấy những lợi ích bất ngờ ẩn đằng sau chúng nếu ta chịu quan sát.

Chủ nghĩa Khắc Kỷ ra đời ở Hy Lạp và trưởng thành ở La Mã, không nên nhầm lẫn với nghĩa “khắc kỷ” được

dùng khá phổ biến hiện nay: một sự cam chịu rã rời, nhần nhục, phù hợp để mô tả thái độ của những khách đi cùng chuyến tàu điện ngầm với tôi. Chủ nghĩa Khắc Kỷ thực sự thì cứng cỏi hơn nhiều, bao hàm sự phát triển một trạng thái bình thản vững vàng trước nghịch cảnh. Đây cũng là mục đích bài tập khắc khe của Ellis với ý định bắt tôi đối diện với tất cả những niềm tin không nói ra của bản thân về nỗi xấu hổ, về sự ngượng ngùng và về những gì người khác có thể nghĩ về tôi. Nó sẽ bắt tôi phải trải nghiệm nỗi khó chịu mà mình sợ hãi, rồi nhờ thế nhận ra sự khác thường về mặt tâm lý ấy của tình huống: rằng niềm tin của tôi về sự khiếp đảm không để đâu cho hết khi mình thực hiện hành động ấy ở chốn đông người và chịu sự soi mói hóa ra lại chẳng khớp chút nào với thực tế.

Trừ phi bạn là một người chai mặt khác thường, bạn hẳn sẽ đồng cảm với nỗi e sợ của tôi lúc ấy, nhưng khi nghĩ về nó, bạn sẽ thấy việc có cảm xúc tiêu cực trong tình huống này dường như có hơi kỳ cục. Xét cho cùng thì tôi chẳng quen ai trên cái toa tàu đó, nên họ có nghĩ tôi bị điên đi nữa thì cũng chẳng sao. Hơn nữa, từ kinh nghiệm đi tàu điện ngầm của bản thân trong quá khứ, tôi biết rằng khi người khác bắt đầu tự nói to với chính mình, tôi sẽ lơ họ đi và tất cả những người khác cũng thế; gần như chắc chắn đây là điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra với tôi. Và những người nói to thì thường bô lô ba la, trong khi tôi thì chỉ hô lên tên ga tàu sắp đỗ. Bạn hoàn toàn có thể nói là tôi đang phục vụ cộng đồng. Chắc chắn

là sẽ ít khó chịu hơn âm thanh phát ra từ những máy iPod quanh tôi.

Thế thì tại sao, khi tàu bắt đầu giảm tốc độ, từ từ từng chút một, để vào ga Chancery Lane, tôi lại cảm thấy nôn nao như muốn ói?

Đằng sau rất nhiều cách tiếp cận hạnh phúc phổ biến nhất là một triết lý đơn giản: *tập trung vào khả năng việc xảy ra như ý*. Trong thế giới tự lực, biểu hiện rõ ràng nhất của thế giới quan này là kỹ thuật được gọi là “hình dung tích cực”: nếu bạn hình dung trong đầu là mọi thứ diễn ra tốt đẹp thì sẽ có nhiều khả năng hơn là chúng sẽ xảy ra đúng như thế. Khái niệm thời thượng của Thời Đại Mới về “luật hấp dẫn” còn đi xa hơn, cho rằng bạn chỉ cần *duy nhất* cái hình dung đó để đạt được tiền tài, quan hệ và sức khỏe. “Sâu trong bản tính con người là một khuynh hướng trở thành chính xác những gì mà bạn hình dung về bản thân,” tác giả cuốn sách *Sức mạnh của tư duy tích cực* là Norman Vincent Peale đã phát biểu trước các nhà điều hành ngân hàng đầu tư Merrill Lynch vào giữa những năm 1980. “Nếu bạn thấy mình căng thẳng, lo âu và tuyệt vọng... bạn nhất định sẽ trở thành như thế. Nếu bạn thấy mình thấp kém ở bất cứ phương diện nào và bạn giữ hình ảnh ấy trong tâm trí hữu thức của mình, thông qua quá trình thẩm thấu tri kiến, nó sẽ thấm vào tiềm thức và bạn sẽ trở thành thứ mà bạn hình dung. Ngược lại, nếu bạn

thấy mình là một người nền nếp, ngăn nắp, siêng năng, một người biết suy nghĩ và làm lụng, tin vào tài năng, khả năng, tin vào chính mình, bạn sẽ trở thành đúng như thế.” Merrill Lynch đã sụp đổ trong cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008 và được Bank of America giải cứu; mời bạn đọc tự rút ra kết luận cho mình.

Tuy nhiên, ngay cả phần đông những người mĩa mai những bài thuyết giáo của Peale cũng thấy khó mà bắt bẻ được quan điểm nền tảng rằng nhìn chung, có thái độ tích cực về tương lai bất cứ khi nào có thể thì sẽ luôn đem lại kết quả tốt nhất. Và tập trung vào cái kết quả bạn kỳ vọng sẽ diễn ra, hơn là nghĩ đến cái kết quả bạn mong đừng xảy ra, dường như là một cách rất hợp lý để tạo động lực cho bản thân và tối đa hóa khả năng thành công của bạn. Bước vào một buổi phỏng vấn thử việc, chắc chắn là bạn sẽ có kết quả tốt hơn nếu bạn có xu hướng cho rằng mình có thể chiến thắng. Hay việc bạn chuẩn bị ngỏ lời mời hẹn hò với một ai đó, chắc chắn sẽ là khôn ngoan nếu ta tiến hành trên cơ sở là đối phương quả sẽ nói đồng ý. Thực vậy, khuynh hướng nhìn vào mặt tích cực có lẽ có liên hệ khăng khít với bản năng sinh tồn của con người do quá trình tiến hóa dẫn dắt. Trong cuốn sách *Thiên kiến lạc quan* ra mắt năm 2011, nhà khoa học thần kinh Tali Sharot đã tập hợp những bằng chứng ngày một nhiều cho thấy một trí óc hoạt động bình thường được cấu trúc để ghi nhận khả năng sự việc diễn ra tốt đẹp cao hơn so với thực tế. Nghiên cứu cho rằng những người hạnh phúc và

lành mạnh nhìn chung có nhận thức lạc quan thái quá và *kém* chính xác hơn về khả năng tác động đến các sự kiện của họ, so với những người bị trầm cảm.

Nhưng quan điểm này cũng có vài vấn đề, bên cạnh việc cảm thấy thất vọng khi mọi thứ diễn ra không như ý. Những vấn đề này đặc biệt nghiêm trọng trong trường hợp “hình dung tích cực”. Trong vài năm vừa qua, nhà tâm lý học gốc Đức là Gabriele Oettingen và đồng sự đã thiết kế một chuỗi thí nghiệm nhằm phát hiện sự thật về “ảo tưởng tích cực về tương lai”. Kết quả thật đáng kinh ngạc: hóa ra việc dành thời gian và năng lượng để nghĩ về khả năng mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp kỳ thực lại làm thui chột động lực cố gắng của hầu hết mọi người. Chẳng hạn, các đối tượng thí nghiệm khi được khuyến khích nghĩ về việc họ sẽ có một tuần làm việc đặc biệt hiệu quả thì cuối cùng lại có thành tích kém hơn những người được yêu cầu nghĩ về tuần tiếp theo nhưng không được chỉ dẫn là nghĩ như thế nào.

Trong một thí nghiệm rất thông minh, Oettingen đã để một số người tham gia gặp trạng thái thiếu nước nhẹ. Sau đó, người tham dự thực hiện một bài tập trong đó có yêu cầu họ hình dung mình đang uống một cốc nước mát lạnh đầy khoan khoái, trong khi những người còn lại tham gia vào một bài tập khác. Những người bị khát hình dung mình uống nước, trái ngược với học thuyết tự lực cho rằng sự hình dung tạo ra động lực, lại bị *suy giảm* đáng kể mức năng lượng, theo như chỉ số huyết áp. Thay

vì được cấp thêm động lực để giải khát, cơ thể họ lại thư giãn như thể đã giải quyết được cơn khát. Trong hết thí nghiệm này đến thí nghiệm khác, phản ứng của người tham gia với hành động hình dung tích cực lại là thả lỏng. Đường như trong vô thức, họ đã lằm lẩn từ hình dung ra thành công sang đã đạt được nó.

Tất nhiên, thế không có nghĩa rằng thay vào đó tốt hơn ta nên chuyển sang hình dung *tiêu cực*, tập trung vào tất cả mọi khả năng biến xấu của sự việc. Nhưng đây lại chính là một trong những kết luận đến từ phái Khắc Kỷ – một trường phái triết học xuất phát từ Athens, vài năm sau khi Aristoteles qua đời, cũng là trường phái thống trị tư tưởng phương Tây về hạnh phúc trong gần năm thế kỷ.

Theo như ta biết, nhà Khắc Kỷ đầu tiên là Zenon xứ Kition, sinh ra ở nơi ngày nay là Larnaka ở bờ biển phía nam đảo Síp, đầu đó khoảng năm 334 trước Công Nguyên (TCN). “Đầu ông bầm sinh ngoẻo về một bên,” sử gia người Hy Lạp thế kỷ III là Diogenes Laertios viết trong sách *Cuộc đời và tư tưởng của những triết gia lỗi lạc*, ngày nay là nguồn cứ liệu chính về những nhà Khắc Kỷ thời đầu. “Ông gầy, rất cao, nước da ngăm đen, đôi chân yếu ớt, eo uột... tương truyền ông rất thích quả vả, cả quả tươi lẫn quả phơi khô.” Theo truyền thuyết, Zenon là một thương nhân đến Athens khi ông tầm ba mươi tuổi, có lẽ là sau trải nghiệm bị đắm tàu khó quên. Ở đó, ông bắt đầu theo học triết gia phái Xinic là Krates; Laertios thuật lại một trong những trải nghiệm đầu tiên của Zenon dưới

tay người thầy Krates, và điều này giúp giải thích tại sao phái Khắc Kỷ lại tập trung vào những niềm tin phi lý, coi chúng là nguồn cơn gây ra xáo trộn cảm xúc. Theo đó thì Krates đã đưa cho Zenon một cái bát đựng “cháo đậu lã” và yêu cầu ông bưng nó đi khắp đường phố Athens, nhưng rồi Krates lại lấy gậy đập vỡ cái bát khiến cho cháo ở trong văng khắp người Zenon. “Cháo chảy xuống tận chân ông,” Laertios kể với chúng ta, và đến đó thì Zenon bỏ chạy vì xấu hổ. “Tại sao anh lại bỏ chạy khi mà anh chẳng làm gì sai?” Krates đã gọi với theo, chế giễu niềm tin của Zenon rằng ông có lý do để cảm thấy xấu hổ. Khi Zenon bắt đầu tự mình dạy triết học, ông cũng làm điều tương tự bên dưới *stoa poikile*, tức hàng hiên bích họa ở mặt bắc khu chợ cổ ở Athens, từ đó mà có cái tên “Stoic” (dịch sang tiếng Việt là Khắc Kỷ). Ảnh hưởng của trường phái này về sau lan đến tận La Mã và chính trước tác của những nhà Khắc Kỷ sau này ở La Mã – nổi bật nhất là Epiktetos, Seneca Trẻ và Marcus Aurelius – là còn tồn tại đến ngày nay.

Ngay từ đầu, giáo huấn của phái Khắc Kỷ nhấn mạnh vào tầm quan trọng cốt yếu của lý tính. Các nhà Khắc Kỷ lập luận rằng tự nhiên đã phú riêng cho loài người cái khả năng duy lý và bởi vậy, một cuộc đời “đạo đức”, tức là một cuộc đời thực sự và phù hợp với một con người, đòi hỏi phải sống thuận theo lý tính. Các nhà Khắc Kỷ La Mã đã thêm vào một bước ngoặt tâm lý: sống một cách đạo đức thuận theo lý tính, họ lập luận, sẽ dẫn tới

sự thanh thản nội tâm – “một trạng thái tinh thần”, như học giả về phái Khắc Kỷ là William Irvine viết, “đặc trưng bởi sự vắng mặt của những cảm xúc tiêu cực như đau buồn, tức giận, âu lo, và bởi sự hiện diện của những cảm xúc tích cực như vui tươi.” Và đây chính là điểm khác biệt cốt tử giữa phái Khắc Kỷ và “giáo phái lạc quan” ngày nay. Với các nhà Khắc Kỷ, trạng thái tinh thần lý tưởng là thanh thản chứ không phải niềm hân hoan phấn khích dường như là hàm ý của những người xiển dương tư duy tích cực khi họ sử dụng từ “hạnh phúc”. Và để đạt đến sự thanh thản ấy, ta không cần hăm hở theo đuổi những trải nghiệm thích thú mà cần tu dưỡng một kiểu thái độ trung dung bình thản trước hoàn cảnh. Các nhà Khắc Kỷ cho rằng để làm được điều đó, có một cách là hướng vào những cảm xúc và trải nghiệm tiêu cực; không lãng tránh chúng mà thay vào đó là xem xét chúng thật kỹ lưỡng.

Nếu bạn thấy việc tập trung vào sự tiêu cực thế này thật ngược đời, hãy thử tìm hiểu cảnh đời của các nhà Khắc Kỷ. Epiktetos sinh ra là nô lệ ở nơi ngày nay là Thổ Nhĩ Kỳ; mặc dù sau này được trả tự do, ông tàn tật vĩnh viễn do bị các ông chủ của mình đối xử tàn nhẫn. Ngược lại, Seneca là con nhà quý tộc và có sự nghiệp ưu tú: làm thầy dạy hoàng đế La Mã. Nhưng sự nghiệp ông đứt gánh đột ngột khi người thuê ông (không may thay lại chính là Nero loạn trị) nghi ngờ Seneca âm mưu chống lại mình và ra lệnh cho ông tự tử. Dường như những nghi ngờ của Nero không có mấy cơ sở, nhưng tại thời điểm đó, ông ta

đã giết mẹ và em trai kế của mình, đồng thời trở nên nổi tiếng vì đã thiêu Cơ Đốc hữu để chiếu sáng trong vườn khi trời tối, thế nên Nero cũng cư xử không có gì bất thường. Truyện kể rằng Seneca đã cố làm theo yêu cầu ấy và cắt cổ tay để chảy máu đến chết. Nhưng ông lại không chết, thế là ông xin được uống thuốc độc; nhưng thuốc độc cũng không giết được ông. Chỉ khi chọn chịu ngạt trong nhà tắm hơi thì ông mới tắt thở. Có lẽ cũng không mấy ngạc nhiên khi một thứ triết lý nảy sinh từ những cảnh đời như của Epiktetos, hoặc trong bối cảnh khi số phận như của Seneca luôn chờ đợi ngay cả với những kẻ cao quý, nếu vận rủi tìm đến họ, sẽ không hướng tới tư duy tích cực. Cứ thuyết phục bản thân rằng mọi sự sẽ diễn ra theo cách tốt đẹp nhất để làm gì, khi mà có quá nhiều bằng chứng cho thấy điều ngược lại?

Nhưng điều kỳ lạ là cách tiếp cận của phái Khắc Kỷ tới hạnh phúc thông qua tiêu cực lại bắt đầu bằng chính quan niệm mà Norman Vincent Peale cũng tán thành: việc ta cảm thấy vui tươi hay bất hạnh chính nằm ở *niềm tin* của chúng ta. Các nhà Khắc Kỷ chỉ ra rằng hầu hết chúng ta sống đời mình với cái ảo tưởng rằng có những người, những hoàn cảnh hay sự kiện cụ thể nào đó khiến chúng ta buồn bực, lo âu hay tức giận. Khi cảm thấy ngứa mắt bởi gã đồng nghiệp ở bàn kế cứ nói liên miên, rất tự nhiên, bạn sẽ cho rằng kẻ đó là nguồn gốc cơn cáu kỉnh của bạn; khi bạn nghe tin một người thân yêu của bạn bị ốm và cảm thấy xót xa cho họ, việc bạn coi căn bệnh kia

là nguồn gốc nỗi đau đớn cũng là điều dễ hiểu. Dầu vậy, các nhà Khắc Kỷ nói hãy nhìn thật kỹ vào trải nghiệm của bạn, rồi cuộc bạn sẽ buộc phải kết luận rằng cả hai sự kiện bên ngoài kia tự thân chúng không hề “tiêu cực”. Quả thực, tất cả những thứ nằm ngoài tâm trí bạn thì đều không thể bị gán cho là tiêu cực hay tích cực hoàn toàn được. Thứ thực sự gây ra đau khổ chính là niềm tin của bạn về những thứ đó. Đồng nghiệp của bạn tự thân không gây khó chịu, mà là bởi bạn tin rằng việc hoàn thành công việc mà không bị gián đoạn là một mục tiêu quan trọng. Thậm chí bệnh tật của người thân chỉ tồi tệ xét từ điểm nhìn là niềm tin của bạn rằng người thân không ốm đau gì mới là tốt. (Xét cho cùng thì mỗi ngày có hàng triệu người đổ bệnh; chúng ta chẳng hề có niềm tin nào về hầu hết bọn họ, nên kết quả là ta sẽ chẳng thấy phiền não chút nào.) “Mọi vật không bám vào linh hồn,” triết gia Khắc Kỷ kiêm hoàng đế Marcus Aurelius giải thích như vậy, rồi thêm: “Những rối loạn đến từ bên trong, từ nhận thức của anh⁽¹⁾.” Chúng ta coi muộn phiền là quy trình một bước: một thứ gì đó ở ngoại giới gây xáo trộn nội giới của ta. Kỳ thực, nó là một quy trình hai bước: nằm giữa sự kiện bên ngoài và cảm xúc bên trong là một niềm tin. Nếu bạn không coi bệnh tật của người thân là điều tệ hại, bạn có cảm thấy phiền muộn vì nó? Rõ ràng là không rồi. “Chẳng có gì là hay, chẳng có gì là dở, mà chỉ là ta nghĩ

1. Trích quyển IV trong *Suy tưởng*, bản dịch của Tiệt Hùng Thái.

thế nào thì hóa ra như thế ấy thôi¹⁾,” Shakespeare đã để Hamlet nói như thế, thực sự rất là Khắc Kỷ.

Ngụ ý ở đây không phải là cảm xúc tiêu cực không thực sự tồn tại hay là không quan trọng hay là có thể dễ dàng bị gạt sang một bên chỉ bằng sức mạnh ý chí. Các nhà Khắc Kỷ không đưa ra những tuyên bố kiểu ấy; họ chỉ thuần túy chỉ rõ cái cơ chế để tất cả phiền muộn hình thành. Và ý họ thực sự là *tất cả*. Thậm chí việc mất nhà, mất việc, mất người thân yêu, khi nhìn từ góc độ này, tự thân nó không phải là một sự kiện tiêu cực; tự thân nó chỉ thuần túy là một sự kiện. Bạn có thể vặn lại: nhưng nếu nó *thực sự* tồi tệ thì sao? Không có nhà, không có thu nhập, bạn có thể bỏ mạng vì đói hoặc vì phơi mưa phơi nắng. Chẳng lẽ thế mà không tồi tệ ư? Nhưng cái logic tàn nhẫn vẫn đúng ở đây. Ngay từ đầu, điều gì khiến cái viễn cảnh chết đói chết rét trở nên đáng phiền muộn? Chính là những niềm tin của bạn về những mối thiệt của cái chết. Góc nhìn này về cách vận hành của cảm xúc, như học giả hàng đầu về Khắc Kỷ là A.A. Long chỉ ra, cũng chính là quan niệm nền tảng của phương pháp trị liệu hành vi nhận thức đương đại. “Tất cả đều ở đó [trong trước tác của những nhà Khắc Kỷ],” ông nói với tôi. “Đặc biệt là ý tưởng rằng chúng ta nắm quyền đánh giá, rằng cảm xúc của chúng ta được quyết định nhờ đánh giá, rằng ta luôn có thể lùi lại một bước và hỏi: ‘Có phải

1. Trích hồi II, cảnh II trong *Hamlet*, bản dịch của Đào Anh Kha, Bùi Ý và Bùi Phụng.

người khác làm phiền tôi? Hay đây là đánh giá của tôi về người khác?” Long giải thích đây là một phương pháp tư duy mà chính ông cũng thường vận dụng để đối diện với những ức chế hằng ngày, chẳng hạn như cảm giác cáu giận khi tham gia giao thông. Có phải những lái xe khác thực sự hành xử “tồi tệ”? Hay nói cho đúng hơn là cơn cáu giận của ông đến từ chính niềm tin của ông rằng họ phải cư xử khác đi?

Sự phân biệt này mang tính then chốt. Cái ý niệm rằng rốt cuộc chính niềm tin của chúng ta mới là thứ gây ra phiền não, như chúng ta đã thấy, là một quan điểm được chia sẻ bởi cả các nhà Khắc Kỷ lẫn những người truyền bá tư duy tích cực. Tuy nhiên, ngoài điểm này ra, hai truyền thống tuyệt đối bất đồng và sự bất đồng trở nên rõ ràng nhất khi động đến niềm tin vào tương lai. Những nhà truyền giáo của chủ nghĩa lạc quan lập luận rằng bạn nên vun vén càng nhiều kỳ vọng tích cực vào tương lai càng tốt. Nhưng ý tưởng này lại không tuyệt vời như ta tưởng. Trước hết, như các thí nghiệm của Gabriele Oettingen đã làm rõ, việc tập trung vào kết quả bạn mong muốn thực tế lại có thể thủ tiêu nỗ lực để đạt đến nó. Đại thể hơn, như một nhà Khắc Kỷ sẽ chỉ ra, đây không phải là một kỹ thuật đặc biệt hữu ích để cảm thấy hạnh phúc hơn. Thái độ lạc quan không ngừng nghỉ về tương lai chỉ khiến cho ta sốc hơn khi mọi thứ đổ bể; bằng cách đấu tranh để chỉ giữ lại những niềm tin tích cực vào tương lai, những người tư duy tích cực rốt cuộc lại *kém* sẵn sàng

hơn và dễ bị quẩn trí hơn một khi mọi sự lại xảy ra theo cách mà anh ta không thể thuyết phục bản thân tin là tốt được. (Và những sự như thế thì vẫn cứ xảy ra.) Đây là một vấn đề ẩn dưới tất cả những cách tiếp cận hạnh phúc quá xem trọng vai trò của sự lạc quan. Cố gắng nhìn mọi thứ chỉ toàn màu hồng là thái độ đòi hỏi phải liên tục được bổ sung nỗ lực. Nếu những nỗ lực của bạn dao động hoặc không đủ khi phải đối diện với một cú sốc bất ngờ, bạn sẽ chìm trở lại, có thể còn sâu hơn, vào nỗi u uất.

Áp dụng sự duy lý ngặt nghèo vào hoàn cảnh, những nhà Khắc Kỷ đề xuất một cách thức tinh tế, bền bỉ và điềm tĩnh hơn để đối diện với khả năng mọi thứ đổ bể: thay vì vật lộn để tìm cách hoàn toàn không nghĩ về những kịch bản tồi tệ nhất ấy, họ khuyên ta nên chủ động suy ngẫm về chúng, đối diện với chúng. Quan điểm này đưa chúng ta đến một cột mốc quan trọng trên con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc – một chiến lược tâm lý mà William Irvine cho là “kỹ thuật giá trị duy nhất trong bộ công cụ Khắc Kỷ”. Ông gọi nó là “hình dung tiêu cực”. Bản thân các nhà Khắc Kỷ thì, trực diện hơn, gọi nó là “dự tính tai ương”.

Lợi ích đầu tiên của việc suy ngẫm về khả năng mọi thứ đổ bể thì rất dễ thấy. Các nhà tâm lý từ lâu đã đồng ý rằng một trong những kẻ thù lớn nhất của hạnh phúc nhân sinh chính là sự “thích nghi với khoái lạc” – con đường dễ đoán và dễ bực, qua đó mọi nguồn khoái lạc mà chúng ta đạt được, dù nhỏ như một món đồ công nghệ mới hay hệ trọng như một đám cưới, sẽ nhanh chóng bị

đẩy vào hậu trường đời ta. Chúng ta trở nên quen với nó, thế là nó thôi không còn đem lại nhiều niềm vui nữa. Thế thì việc thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng bạn có thể mất đi bất cứ thứ gì mà hiện tại bạn đang tận hưởng – quả vậy, rằng bạn dứt khoát sẽ mất đi tất cả khi mà thần chết gõ cửa nhà – sẽ đảo ngược hiệu ứng thích nghi. Hành động nghĩ về khả năng mất đi thứ gì đó bạn trân quý sẽ đưa thứ đó từ hậu trường đời bạn trở về sân khấu chính, ở đó nó lại có thể đem lại khoái lạc lần nữa. “Bất cứ khi nào anh trở nên gắn bó với thứ gì,” Epiktetos viết, “đừng hành động như thể nó thuộc vào số những thứ không thể bị tước đi, mà hãy coi như thể nó là một thứ tựa như chiếc bình hay ly thủy tinh... nếu anh hôn con cái mình, anh em mình, bạn bè mình... hãy nhắc nhở bản thân rằng anh yêu một người phạm, một thứ không thuộc về anh; nó được trao cho anh vào thời điểm hiện tại, không bất khả chia lìa, không mãi mãi, mà như một quả vả hay một chùm nho, chỉ có vào một mùa nhất định.” Ông cho rằng, mỗi khi bạn hôn chúc con mình ngủ ngon, bạn nên đặc biệt nghĩ đến khả năng ngày mai nó sẽ chết. Lời khuyên gây choáng váng này hẳn là khiến mọi bậc phụ huynh phải khiếp đảm, nhưng Epiktetos rất cứng rắn: thực hành điều đó sẽ khiến bạn càng yêu con mình hơn, đồng thời giảm nhẹ cú sốc nếu cái kết cục khủng khiếp đó không may xảy đến.

Lợi ích thứ hai, tinh vi hơn và có thể nói là mạnh mẽ hơn, của hành động dự tính tai ương chính là hóa giải âu

lo. Thử nghĩ đến phương thức thông thường mà ta tìm đến để trấn an những âu lo về tương lai: chúng ta tìm sự chắc chắn, tìm cách thuyết phục bản thân rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn. Nhưng sự vững dạ là một con dao hai lưỡi. Trong ngắn hạn, nó có thể rất tuyệt vời, nhưng cũng như tất cả những kiểu lạc quan khác, nó cần được duy tu bảo dưỡng liên tục: nếu trấn an một người bạn đang trong cơn âu lo, bạn sẽ thường gặp cảnh là vài hôm sau, người đó sẽ quay lại mong được trấn an thêm. Tệ hơn, trấn an còn có thể trầm trọng hóa nỗi âu lo: khi trấn an bạn mình rằng kịch bản tồi tệ nhất mà người đó sợ chắc sẽ không xảy ra, bạn đã vô ý củng cố niềm tin của người đó rằng nếu nó xảy ra thì quả là thảm họa. Bạn đang siết thêm cái thòng lọng lo âu chứ không phải nói lỏng nó. Các nhà Khắc Kỷ chỉ ra rằng thường thì mọi chuyện sẽ không xảy ra theo chiều hướng tốt nhất đâu.

Nhưng điều sau đây cũng đúng: khi mọi chuyện xấu đi, hầu như chắc chắn là chúng sẽ *không* xấu như bạn vốn sợ. Mất việc không có nghĩa là bạn phải chết đói; mất người yêu không có nghĩa bạn sẽ phải sống một đời đau khổ khôn nguôi. Những nỗi sợ ấy dựa trên những phán đoán vô lý về tương lai, thường là bởi bạn chưa nghĩ thông vấn đề đến nơi đến chốn. Bạn nghe đồn có cắt giảm nhân sự trong công ty và tức thì trong óc bạn nhảy ra hình ảnh mình cơ cực khôn cùng; một người tình cư xử lạnh nhạt, thế là bạn liền tưởng tượng ra ngay một đời cô độc. Phương pháp dự tính tai ương là cách thay thế những ý

niệm vô lý đó bằng những phán đoán hữu lý hơn: dành thời gian tưởng tượng cho thật sống động và chính xác xem sự tình có thể tồi tệ đến mức nào *trong thực tế*, và bạn thường sẽ thấy là nỗi sợ của mình đã bị cường điệu hóa. Nếu mất việc, bạn vẫn có thể tìm một công việc mới thông qua những bước cụ thể; nếu một mối quan hệ tình cảm tan vỡ, chắc chắn bạn vẫn sẽ tìm được hạnh phúc trong đời ngay cả trong cảnh độc thân. Khi ta đối diện với kịch bản xấu nhất, nó sẽ không còn hầu hết cái sức mạnh gây âu lo. Hạnh phúc đạt đến thông qua tư duy tích cực có thể mong manh và thoáng qua; sự hình dung tiêu cực tạo nên thái độ bình thản đáng tin cậy hơn rất nhiều.

Seneca đã đẩy lối tư duy này đến kết luận logic tương ứng. Nếu hình dung điều tệ nhất có thể sinh ra cảm giác thanh thản, thế thì chủ động nếm thử điều tồi tệ nhất thì sao? Trong một lá thư, bài tập do ông đề xuất chính là tiền bối trực tiếp của chuyến phiêu lưu trong gương ngù của tôi trên tàu điện ngầm ở London, dù phải thừa nhận là nó cực đoan hơn. Nếu điều bạn sợ nhất là đánh mất của cải vật chất của mình, ông khuyên rằng đừng cố tự thuyết phục bản thân là điều đó không thể nào xảy ra. (Đấy sẽ là cách tiếp cận của tiến sĩ Robert H. Schuller: từ chối chấp nhận cái khả năng thất bại.) Thay vào đó, hãy cố xử sự như bạn đã mất nó rồi. “Dành ra một số ngày nhất định, trong thời gian đó bạn sẽ hài lòng với thức ăn ít ỏi và rẻ tiền nhất, với trang phục thô ráp,” ông đề nghị, “đồng thời tự nhủ: ‘Đây có phải là tình cảnh mà ta khiếp

đảm?’.” Chắc là không vui về gì đâu, nhưng bài tập sẽ gây ra một sự va chạm giữa một bên là những lo âu rối loạn nhất của bạn về kết cục thảm họa và bên kia là hiện thực. Nó có thể khiến ta khó chịu, nhưng cũng bớt kinh hoàng đi rất nhiều. Nó sẽ giúp bạn hiểu rằng bạn hoàn toàn có thể đối diện với kịch bản tồi tệ nhất.

Tôi hoàn toàn hiểu được lý lẽ này, nhưng tôi vẫn muốn biết liệu ngày nay có ai thực sự sống theo những nguyên tắc này hay không. Tôi có nghe đồn về một cộng đồng hiện đại gồm những nhà Khắc Kỷ tự phong, rải rác khắp địa cầu, và công cuộc tra cứu nhanh chóng đưa tôi đến một trang web tên là Diễn Đàn Khắc Kỷ Quốc Tế. Đây là một diễn đàn trực tuyến với hơn tám trăm thành viên. Tôi tiếp tục tìm tòi và đến với câu chuyện của một sĩ quan cảnh sát ở Chicago. Anh này tuyên bố đã vận dụng những nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc Kỷ để giữ bình tĩnh khi đối mặt với những thành viên băng đảng hung tợn. Ở một trang web khác, một giáo viên trung học từ tiểu bang Florida tường thuật buổi mít tinh ra mắt Hội Khắc Kỷ Quốc Tế được tổ chức tại đảo Síp vào năm 1998. Xuyên suốt những câu chuyện này, có một cái tên cứ liên tục xuất hiện: là người điều hành Diễn Đàn Khắc Kỷ Quốc Tế, là người dìu dắt viên cảnh sát ở Chicago, là tác giả của rất nhiều bài đăng trên Internet nói về những lợi ích của lối sống Khắc Kỷ. Chủ đích của tôi là tìm cho ra một Seneca của thời hiện đại. Tôi hình dung rằng người này hẳn chọn lối sống xa lánh xã hội như Seneca đã làm trong những năm cuối đời;

rằng có thể người này sống, chẳng hạn, trong một ngôi nhà thôn quê giản dị dưới chân một ngọn núi lửa Địa Trung Hải nào đấy, ngày thì suy niệm triết lý, tối thì uống vang retsina. Nhưng hóa ra cuộc điều tra lại dẫn tôi đến một người không có bất cứ đặc điểm nào ở trên. Tên của anh là Keith, anh sống chỉ cách một chặng tàu ngắn về phía tây bắc trung tâm London, trong thị trấn Watford.

Dù sống ở Watford, tiến sĩ Keith Seddon vẫn đạt được vài tiêu chuẩn đáng được gọi là bất phàm. Tôi nhận ra ngay khi nhìn thấy ngôi nhà của anh. Tách khỏi những hàng xóm tương tất bằng một hàng giậu cao, từ trong đó tôi rớt cuộc tìm được một cái cổng rất nhỏ, giống căn nhà của pháp sư trong hình dung của Tolkien nếu như *Chúa tể những chiếc nhẫn* lấy bối cảnh ở vùng ngoại ô London. Lúc đó mới đầu giờ chiều, trời mưa nặng hạt. Nhìn qua cái cửa sổ lớn, tôi thấy phòng khách không có người, nhưng chật ních những chồng sách chênh vênh cùng với bộ sưu tập mũ cói đi biển phong phú. Chuông cửa kêu vài lần thì Seddon mới ra mở. Nhưng khi mở cửa, anh trông rất tươi tắn: bộ râu dài điểm bạc, đôi mắt sáng lấp lánh, áo gi lê bằng da, trên đầu là một chiếc mũ cói đi biển. “Vào đi,” anh nói liền ba lần rồi dẫn tôi vào nhà, đi qua hành lang và vào một phòng phụ nhỏ có lò sưởi ga, một chiếc xô pha, hai chiếc ghế tay vịn lưng cao. Ngồi ở một ghế là Jocelyn vợ anh. Hầu hết phần không gian còn lại

đầy những sách là sách, nhét vào những kệ sách đã chật ních. Những trước tác triết học cổ điển chen chúc cùng những tựa sách bí hiểm hơn: *Tang lễ của người Ai Cập*, *Dẫn nhập vào tiếng Tiên* và *Bút máy trên thế giới*. Seddon dẫn tôi tới ghế xô pha rồi đi lấy cho tôi một lon coca không đường.

Có thể nhận ra tức thì là số phận đã không hề ưu ái đôi vợ chồng này. Jocelyn bị viêm khớp dạng thấp nặng khởi phát sớm, khiến cô bị suy nhược ghê gớm. Mặc dù mới đầu năm mươi, cô vẫn phải rất khó khăn mới nâng được ly lên miệng, một cử động đòi hỏi phải sử dụng cả hai tay và rõ là khiến cô đau đớn. Keith là người chăm sóc toàn thời gian của cô và bản thân anh thì bị hội chứng mệt mỏi mãn tính. Cả hai đều có bằng tiến sĩ và đã dự tính theo nghiệp hàn lâm, nhưng rồi bệnh tật của Jocelyn cản trở. Giờ thì công việc của Keith – giảng dạy cho một vài khóa học qua thư về chủ nghĩa Khắc Kỷ, dạy sinh viên ở một số trường đại học tư ở Mỹ – cũng đang gặp khó khăn và tiền nong cực kỳ eo hẹp.

Nhưng không khí trong căn phòng nhỏ quá sức ấm áp này thì hoàn toàn không chán nản. Hóa ra Jocelyn không tự coi bản thân là một nhà Khắc Kỷ như chồng cô, nhưng cô cũng chia sẻ cách nghĩ tương tự: cô nói căn bệnh của mình hóa ra là một “món quà bí ẩn” và khi học được cách lờ đi việc mọi người bảo cô phải “chiến đấu” với nó hoặc phải “nghĩ tích cực”, cô đã hiểu được rằng sự phụ thuộc của cô vào người khác là một dạng phước lành. Cô

có vẻ thư thái; trong khi đó Keith lại rất hào hứng. “Làm người Khắc Kỷ thực sự là một tình cảnh không dễ chịu chút nào!” anh vui vẻ tuyên bố. “Con người suốt chiều dài lịch sử đã mắc cùng một sai lầm ghê gớm về hạnh phúc, còn chúng tôi đây, những người Khắc Kỷ, thì đứng bên lề (còn ngoài lề luôn ấy chứ!) và thét vào bên trong: ‘Các vị nhầm hết rồi! Các vị nhầm hết rồi!’.”

Keith bắt đầu làm người Khắc Kỷ nhờ một sự vụ kỳ quặc xảy ra với anh hồi hai mươi tuổi, khi anh đang đi bộ qua một công viên nhiều cây cối cách nhà mình không xa ở ngoại ô London. Anh mô tả nó giống như sự dịch chuyển góc nhìn – một sự thấu thị choáng váng thường được mô tả là “trải nghiệm tinh thần”. “Nó xảy ra khá nhanh,” anh hồi tưởng. “Chỉ một hai phút gì đó. Nhưng đột nhiên, trong một hai phút đó, tôi đã...” Anh ngừng lại, tìm từ thích hợp. “Tôi đã *trực tiếp nhận thức được cách mọi thứ được liên kết với nhau trong không gian và thời gian*,” rồi anh nói. “Nó giống như du hành vào không gian, nhận thức vũ trụ trên tổng thể và nhìn thấy mọi thứ được liên kết với nhau đúng như nó phải là như thế. Như một thứ hoàn thiện và hoàn toàn.”

Tôi nhấp một ngụm coca không đường và đợi.

“Nó giống như một mô hình máy bay Airfix ấy,” anh nói với một cái lắc đầu cau kinh mà tôi hiểu là thực ra nó chẳng giống gì với một mô hình Airfix cả. “Tôi có cảm giác nó được tạo ra *có mục đích*, bởi một tác nhân nào đó. Không phải một vị Chúa bên ngoài vũ trụ giật dây đầu.

Mà như thể *tự thân toàn thể* chính là Chúa.” Anh lại ngừng lại. “Anh biết đấy, buồn cười là lúc đó tôi lại thấy cái đó không đặc biệt quan trọng gì cho cam.” Sau khi thoáng bước vào cõi bí ẩn của ý thức vũ trụ, Seddon hai mươi tuổi đã quên bằng nó, về nhà và tiếp tục học lấy bằng.

Nhưng sau một thời gian, ký ức về hai phút ấy bắt đầu khiến anh trăn trở. Anh đọc *Đạo đức kinh*, anh tìm manh mối trong đạo Lão. Anh tìm hiểu đạo Phật. Nhưng rốt cuộc phải đến chủ nghĩa Khắc Kỷ thì anh mới tìm thấy tiếng nói chung. “Nó dường như có cơ sở và trăn tục hơn rất nhiều,” anh nói. “Tôi đã nghĩ: ‘Mình không thể cãi lại được bất cứ thứ gì!’.” Thị kiến của anh trong công viên hóa ra là phản chiếu của hình thái tín ngưỡng riêng của phái Khắc Kỷ. Họ cũng tin rằng vũ trụ là Chúa, rằng có một kế hoạch tổng thể, rằng mọi thứ xảy ra là có lý do. Mục tiêu hành xử thuận theo lý tính của phái Khắc Kỷ chính là thuận theo kế hoạch ở tâm vũ trụ này. “Thế giới như một cơ thể sống – một bản chất, một linh hồn,” Marcus Aurelius nói. “Mọi việc xảy ra đều là việc thích hợp⁽¹⁾.” Với những đầu óc thế tục hiện đại, đây chắc chắn là triết lý Khắc Kỷ khó nuốt nhất. Gọi vũ trụ là “Chúa” thì thôi tạm chấp nhận được, có thể biện luận đấy chỉ là chuyện câu chữ. Nhưng cho rằng mọi thứ đều sẽ đang hướng tới một nơi nào đó, thuận theo một kế hoạch nào đó, thì khó hiểu hơn rất nhiều. Quả thực, Keith giải thích

1. Trích quyển IV trong *Suy tưởng*, bản dịch của Tiết Hùng Thái.

với một tiếng thở dài, anh đã luôn phải dập đi những cuộc tranh luận cứng đầu giữa nhóm Khắc Kỷ vô thần và nhóm Khắc Kỷ hữu thần trên Diễn Đàn Khắc Kỷ Quốc Tế, mặc dù vì là một nhà Khắc Kỷ thuần, tất nhiên anh không để chuyện đó khiến mình quá mức khó chịu.

Tuy nhiên, bạn không cần phải chấp nhận ý niệm Khắc Kỷ về một “kế hoạch tổng thể” để chấp nhận mặt kia của nó, cái mặt mà đối với chủ nghĩa Khắc Kỷ mới chính là thứ quan trọng hơn nhiều trong đời thường: rằng dù có hay không một tác nhân lớn lao hơn chúng ta, chi phối đến diễn tiến vạn vật, mỗi người trong chúng ta rõ ràng có rất ít sự kiểm soát *riêng lẻ* đối với vũ trụ. Keith và Jocelyn đã đau đớn tự nghiệm ra bài học này. Hẳn họ cũng muốn một cuộc sống không có bệnh viêm khớp của Jocelyn, không có chứng kiệt sức thường trực của Keith và xông xênh tiền bạc hơn. Nhưng không cần họ phải cầu, hoàn cảnh đã dạy cho họ cái ý tưởng thấu suốt trung tâm của chủ nghĩa Khắc Kỷ về sự kiểm soát, về sự thông thái của việc hiểu được những giới hạn của bản thân.

Như Seneca thường nhận định, chúng ta đã quen hành động như thể quyền kiểm soát của chúng ta lên thế giới lớn hơn nhiều so với thực tế. Nhưng ngay cả những vấn đề cá nhân như sức khỏe, tài chính và tiếng tăm của chúng ta kỳ thực cũng nằm ngoài tầm kiểm soát; tất nhiên chúng ta có thể cố gắng tác động đến chúng, nhưng thường thì mọi thứ không bao giờ như ý ta. Và hành xử của người khác thì lại càng nằm ngoài tầm kiểm

soát của chúng ta. Trong hầu hết những ý niệm thường thấy về hạnh phúc, tức là khiến mọi việc xảy ra theo cách mà bạn muốn, điều này làm nảy sinh một vấn đề không nhỏ. Khi gặp thời, ta dễ quên mình khó kiểm soát mọi thứ nhường nào: chúng ta thường có thể thuyết phục bản thân là chính mình đã đạt được sự thăng tiến ở nơi làm việc, một mối quan hệ mới hay là giải Nobel, chỉ nhờ vào sự sáng láng và nỗ lực của chúng ta. Nhưng trong thời gian khó thì sự thực mới hiển lộ. Việc làm không còn, kế hoạch đổ bể, người chết. Nếu chiến lược hòng đạt hạnh phúc của bạn dựa vào việc biến đổi hoàn cảnh theo ý chí cá nhân thì tôi có tin xấu đây: điều tốt nhất bạn có thể làm là cầu nguyện cho không phải tất cả mọi thứ đều đổ bể và gắng sức phân tâm nếu sự thể thành ra như vậy. Tuy nhiên, với các nhà Khắc Kỷ, sự thanh thản đòi hỏi đối diện với thực tế là sự kiểm soát của chúng ta có giới hạn. “Ta chưa từng tin vào vận mệnh,” Seneca viết, “ngay cả khi nó tỏ ra hiền hòa. Tất cả những tặng phẩm hào phóng của nó – tiền, công việc, ảnh hưởng – ta đặt ở nơi vận mệnh có thể lấy lại mà không phiền đến ta.” Những thứ ấy nằm ngoài tầm kiểm soát của cá nhân; nếu đặt hạnh phúc vào đó, bạn có nguy cơ phải gặp một cú sốc dữ dội. Các nhà Khắc Kỷ cho rằng thứ duy nhất chúng ta có thể thực sự kiểm soát là những *phán đoán* của chúng ta, tức những gì chúng ta tin, về hoàn cảnh của mình. Nhưng đây lại là tin tốt. Từ quan điểm Khắc Kỷ, như đã thấy, phán đoán của chúng ta chính là thứ gây ra phiền

nào, thế nên chúng cũng chính là toàn bộ những gì ta cần kiểm soát để thay thế khổ đau bằng thanh thản.

“Giả sử ai đó xúc phạm anh, xúc phạm *thực sự* độc địa,” Keith nói, chồm về trước trên chiếc ghế bành khi bắt nhịp vào đề tài. “Một người Khắc Kỷ, nếu là Khắc Kỷ đúng nghĩa, sẽ không thấy bức bối, giận dữ, bối rối hay luống cuống bởi anh ta sẽ thấy là rốt cuộc chưa có chuyện gì tồi tệ xảy ra cả. Để bức bối, trước hết anh ta phải phán đoán rằng người kia đã hãm hại mình. Vấn đề nằm ở chỗ anh được ước định sẽ đưa ra kiểu phán đoán đó suốt đời mình.”

Đây là một ví dụ tương đối nhỏ: dễ thấy một sự xúc phạm bằng lời không nhất thiết sẽ gây ra tổn hại cá nhân. Việc dùng lập luận tương tự sẽ khó khăn hơn nhiều với trường hợp, chẳng hạn, một người bạn thân của ta qua đời. Đây là lý do ý niệm về một “kế hoạch tổng thể” lại quan trọng đến thế đối với những người tin theo chủ nghĩa Khắc Kỷ: chỉ có nhờ việc coi cái chết như một phần của kế hoạch như thế, người ta mới có thể nào hy vọng tìm thấy sự khuây khỏa. “Đừng khinh thường cái chết, mà hãy chào đón nó. Cả nó nữa cũng là một trong những sự vật mà tự nhiên cần đến⁽¹⁾,” Marcus nói. Nhưng đây không phải điều đơn giản. Điều tốt nhất mà chủ nghĩa Khắc Kỷ có thể làm cho một người vô thần trong hoàn cảnh này có lẽ là nó giúp người đó thấy được rằng mình vẫn giữ được *chút ít* kiểm soát đối với phán đoán của bản thân. Người đó có thể tự nhắc mình

1. Trích quyển IX trong *Suy tưởng*, bản dịch của Tiêt Hùng Thái.

rằng mình nắm giữ khả năng tỏ ra nổi bối rối thật sự nhưng vẫn theo lẽ thường, thay vì bị cuốn vào tội cùng tuyệt vọng.

Nhưng như thế cũng không phủ nhận sự hữu ích của một cách tiếp cận Khắc Kỷ đối với những hình thức phiền muộn quy mô nhỏ hơn diễn ra thường ngày, cũng chính là xuất phát điểm mà Seddon đề xuất cho những học trò trong khóa học qua thư của mình. Anh bảo họ hãy thử nghĩ một cách Khắc Kỷ trong khoảng thời gian đi đến siêu thị. Liệu có thứ gì hết hàng không? Liệu hàng người có quá dài không? Người Khắc Kỷ không nhất thiết buộc phải chịu đựng tình cảnh; anh ta có thể quyết định chuyển sang một cửa hàng khác. Nhưng tỏ ra bực bội thì, theo cách nhìn Khắc Kỷ, lại là một sai lầm trong phán đoán. Bạn không thể kiểm soát tình cảnh, thế nên phản ứng tức giận với hiện thực thì thật vô lý. Hơn nữa, cơn cáu kỉnh của bạn hầu như là thái quá khi so với thiệt hại thực tế (nếu có) mà sự bất tiện gây ra cho bạn; chẳng có cơ sở nào để lấy thế làm tự ái. Có thể đây là một cơ hội để vận dụng “dự tính tai ương”: điều hoàn toàn tồi tệ nào có thể xảy ra từ việc này? Nhờ đề ra câu hỏi này, ta gần như sẽ luôn phát hiện rằng mình đã thổi phồng những phán đoán của bản thân về tình huống, và khi đưa chúng về tầm vóc thực sự, khả năng thay thế phiền muộn hoặc cáu kỉnh bằng sự bình thản ở ta sẽ tăng gấp bội.

Điểm cốt lõi là phải hiểu được sự khác biệt giữa chấp nhận và cam chịu: sử dụng sức mạnh duy lý của bạn để không bị hoàn cảnh làm cho bối rối không có nghĩa là bạn

không nên tìm cách thay đổi nó. Lấy một ví dụ hết sức rõ ràng nhé: khi một người Khắc Kỷ gặp phải mối quan hệ mang tính ngược đãi, chắc chắn người ta sẽ không nghĩ cô ấy sẽ tiếp tục chịu đựng và sẽ khuyên cô ấy tốt nhất là cắt đứt đi. Tinh thần Khắc Kỷ chỉ buộc cô ấy phải đối diện với tình cảnh thực sự của mình, tức là nhìn nhận đúng bản chất của nó, rồi thực hiện bất cứ hành động nào nằm trong khả năng thay vì xỉ vả hoàn cảnh của mình như thể đáng lý nó không nên tồn tại. “Quả dưa leo này đắng hả? Thì vứt nó đi,” Marcus khuyên. “Trên đường có bụi gai à? Thì đi vòng tránh nó. Đó là tất cả những gì anh cần biết. Không thêm gì nữa. Đừng bao giờ đòi phải biết ‘tại sao những chuyện ấy lại xảy ra?’⁽¹⁾.”

Hoặc lấy ví dụ một người đã bị kết tội và bị bỏ tù oan, Keith nói. “Giờ thì người này, là một nhà Khắc Kỷ, sẽ nói rằng việc bị bỏ tù bất công, theo một nghĩa nào đó, *không thực sự quan trọng*. Điều quan trọng là cách tôi đối diện với tình cảnh. Giờ tôi ở đây chứ không phải bất cứ nơi nào khác, ở đây, trong lúc này, tại nơi này – tôi có thể làm gì được? Có lẽ tôi cần đọc thêm luật, kháng án và đấu tranh cho tự do của tôi. Đấy chắc chắn không phải là cam chịu. Nhưng về lý, tôi chấp nhận thực tại hoàn cảnh của mình. Và tôi không cần phải cảm thấy phiền muộn bởi phán đoán rằng đáng lẽ chuyện này không được xảy ra. Bởi vì nó *đang* xảy ra.” Với Keith và Jocelyn, điều này thật

1. Trích quyển VIII trong *Suy tưởng*, bản dịch của Tiết Hùng Thái.

là thẩm thía. “Không có tinh thần Khắc Kỷ,” anh lặng lẽ nói, ngoắc tay chỉ vào mình và vợ, “tôi thực sự không hiểu chúng tôi sẽ vượt qua tình cảnh hiện tại bằng cách nào.”

Sau đấy, khi bước ra ngoài sắc trời nhá nhem ở Watford, tôi có cảm giác mình đã thấm nhiễm đôi chút sự thanh thần lý trí khắc khổ của Keith, như được thẩm thấu. Lúc trở lại London, mua thực phẩm để làm bữa tối cho những người bạn mà tôi đang ở nhờ, tôi quả đã thấy mình đứng cuối một hàng dài người xếp hàng trong siêu thị, được đón tiếp bởi một nhân viên làm việc quá sức và một dây máy tự phục vụ đều đã hỏng. Tôi cảm thấy một cơn cáu kỉnh thoáng qua trước khi nghĩ được đến những người Khắc Kỷ. Tình cảnh chỉ đơn thuần là như thế. Tôi có thể chọn rời khỏi nó. Và kịch bản tệ nhất ở đây – bữa ăn của tôi và bạn mình bị hoãn mất vài phút – thì quá nhỏ nhặt đến mức đáng cười. Vấn đề nằm ở phán đoán vô lý của tôi chứ không phải ở hàng người tại siêu thị. Tôi cảm thấy hài lòng ghê gớm với bản thân vì đã nhận ra điều đó. Đúng thế, trong lịch sử dài lâu của chủ nghĩa Khắc Kỷ, đấy là một chiến thắng khá nhỏ nhặt. Chẳng hạn, nó chẳng thể nào sánh được với việc văn bình thản khi bị ép phải tự tử bằng cách mất máu, như Seneca. Dầu vậy, tôi tự nhủ, một cách Khắc Kỷ, ta vẫn cần một xuất phát điểm.

Như vậy, với những người Khắc Kỷ, chúng ta chỉ có thể kiểm soát phán đoán của chính mình về thế giới, nhưng

cũng chỉ cần thế để được hạnh phúc; sự thanh thản đến từ việc thay thế những phán đoán vô lý của chúng ta bằng những phán đoán hữu lý. Và nghiền ngẫm kịch bản tồi tệ nhất, tức sự “dự tính tai ương”, thường là cách hiệu quả nhất để đạt đến điều này, thậm chí đến mức, như Seneca đề xuất, chủ động trải nghiệm những “tai ương”, từ đó mà hiểu được rằng chúng có thể không hề tệ như ta vẫn khiếp đảm một cách vô lý.

Chính cái kỹ thuật cuối cùng này đã, nhiều thế kỷ sau, đặc biệt truyền cảm hứng cho một nhà tâm lý trị liệu không theo truyền thống tên là Albert Ellis. Hơn bất cứ ai, đây là người đã đưa chủ nghĩa Khắc Kỷ về lại vị trí hàng đầu trong tâm lý học hiện đại. Năm 2006, trong những tháng cuối đời Ellis, tôi đã đến thăm ông trong một căn hộ tầng thượng chật chội bên trên cái cơ sở mà ông đã đặt tên, với kiểu ngông đặc trưng, là học viện Albert Ellis, trong khu dân cư ở Manhattan. Ông đã chín mươi ba và không thể rời khỏi giường để thực hiện cuộc phỏng vấn; bởi điếc đặc, ông đeo một cặp tai nghe to tướng và yêu cầu tôi nói vào micrô.

“Như Phật Thích Ca đã nói hai ngàn rưỡi năm trước,” ông nói, ngay sau khi chúng tôi bắt đầu trò chuyện, một ngón tay xĩa về hướng tôi, “chúng ta đều điên *cmn* hết rồi! Chúng ta chính là như thế.” Thật lòng mà nói tôi hẳn sẽ cảm thấy bị đối xử bất công nếu ông không dùng thứ ngôn ngữ ấy ngay từ đầu cuộc trò chuyện, bởi ông khét tiếng là hay chửi thề. Nhưng tôi biết ông không chỉ có

giá trị tiêu khiển. Đôi thập niên về trước, các nhà tâm lý học Hoa Kỳ đã bầu ông là nhà trị liệu tâm lý có tầm ảnh hưởng bậc nhì của thế kỷ XX, chỉ đứng sau người lập ra môn tâm lý học nhân văn là Carl Rogers, nhưng, ngạc nhiên thay, lại xếp trên Sigmund Freud. Họ thật là đặc biệt rộng rãi, nếu xét đến việc Ellis coi phần lớn giới tâm lý học truyền thống là “nhảm nhí”.

Trong thập niên 1950, khi Ellis bắt đầu cổ xúy quan điểm tâm lý học mang màu sắc Khắc Kỷ của ông, nó đã gây tranh cãi ghê gớm, bất đồng với cả quan điểm của giới tự lực, tập trung vào tư duy tích cực, cũng như với chủ nghĩa Freud đang thống trị khoa tâm lý thời điểm đó. Có đôi lần, trong những hội thảo tâm lý học, ông đã bị giễu cợt. Nhưng giờ đây, với hơn năm mươi cuốn sách mang tên mình (một cuốn bestseller tiêu biểu có tựa là *Làm thế nào để cứng cỏi từ chối việc khiến mình khổ sở về mọi thứ, vâng, mọi thứ!*), ông tỏa ra sự viên mãn đến từ vinh quang học thuật.

Vài ngày trước, tôi đã chứng kiến Ellis thực hiện một trong những buổi “workshop tối thứ Sáu” nổi tiếng, nơi ông lôi những người tình nguyện lên sân khấu để nhiech móc họ, nhằm tốt cho chính họ, trước khán giả là những thực tập sinh ngành trị liệu tâm lý và những công chúng có quan tâm. Người tham dự đầu tiên mà tôi thấy bị chứng lo âu: cô không thể quyết định liệu có nên bỏ việc và chuyển tới đầu kia đất nước để đoàn tụ với bạn trai lâu năm của mình hay không. Cô muốn cưới anh ta,

cô cũng không thích công việc của mình lắm, nhưng nếu anh ta không phải người dành cho cô thì sao? “Thế có thể anh ta hóa ra là một thằng đểu, rồi hai người ly dị!” Ellis gào lên bởi ông bị điếc, nhưng tôi ngờ là ông cũng thích thế. “Chắc khó chịu lắm đấy! Cô sẽ thấy buồn đấy! Nhưng chuyện không nhất thiết phải *tệ hại*. Chuyện không nhất thiết phải *hoàn toàn khủng khiếp*.”

Sự phân biệt giữa những kết quả hoàn toàn khủng khiếp với những kết quả chỉ thuần túy là *tệ* mà thôi này nghe có vẻ không có nội hàm, hoặc giống như một kiểu lý sự cùn vớ vẩn về từ ngữ. Để hiểu lý do nó không phải không có nội hàm mà cũng chẳng phải lý sự cùn, và lý do là nó nằm ở trung tâm trong quan điểm của Ellis về những tác dụng của tư duy tiêu cực, ta cần quay trở lại tuổi trẻ của ông, ở Pittsburgh, vào những thập niên đầu tiên của thế kỷ XX. Từ khi còn bé, ông đã tự mình có nhu cầu khẩn thiết phải suy nghĩ như một nhà Khắc Kỷ. Mẹ ông, như ông còn nhớ, là một người chỉ biết đến bản thân và ưa thống thiết; bố ông làm nghề bán hàng lưu động và hiếm khi ở nhà. Ở tuổi lên năm, Ellis bị bệnh thận nặng khiến ông thường phải nằm viện liên miên trong suốt thời thơ ấu, và bố mẹ ông hầu như không bao giờ đến thăm. Chỉ còn một mình mà nghĩ ngợi, ông chìm vào những suy niệm triết lý về bản chất của sự tồn tại và cuối cùng đã đọc *Những lá thư từ một nhà Khắc Kỷ* của Seneca. Sự tập trung của nhà Khắc Kỷ vào tầm quan trọng của phán đoán của một người về hoàn cảnh của mình đã

khiến Ellis ngộ ra; ông nhận ra sự tồn tại bất hạnh của mình có thể là một lò luyện hữu dụng bất ngờ để phát triển tri kiến Khắc Kỷ. Và thế là, đến năm 1932, khi là một thanh niên mười tám lóng ngóng, cứ nói chuyện với phụ nữ là sợ cứng người, ông đã nắm đủ vốn triết học và tâm lý học để đối diện với nỗi xấu hổ của mình nhờ thực hiện một thí nghiệm Khắc Kỷ thiết thực. Một ngày mùa hè năm ấy – cái mùa hè mà Amelia Earhart đã bay qua Đại Tây Dương còn Walt Disney thì phát hành bộ phim hoạt hình màu đầu tiên, Ellis đã đến vườn bách thảo Bronx gần nhà ông ở thành phố New York để hiện thực hóa kế hoạch của mình.

Ellis đã quyết định rằng trong vòng một tháng, ngày nào ông cũng sẽ tuân theo một quy luật bất di bất dịch. Ông sẽ ngồi ở một băng ghế trong công viên và nếu một phụ nữ ngồi xuống bên cạnh, ông sẽ tìm cách bắt chuyện vô thưởng vô phạt. Chỉ thế thôi. Thế là ông đã ngồi chung ghế và tìm cách bắt chuyện với một trăm ba mươi phụ nữ. “Ba mươi người đứng dậy và bỏ đi luôn,” nhiều năm sau, ông nhớ lại. “Nhưng tôi vẫn còn một trăm người làm mẫu, chừng đó là đủ cho mục đích nghiên cứu rồi. Tôi đã nói chuyện với tất cả một trăm người ấy, lần đầu tiên trong đời mình.” Chỉ có một trường hợp duy nhất là cuộc nói chuyện tiến triển đến mức Ellis và người ngồi cạnh lên kế hoạch gặp lại nhau, “và cô ấy đã không đến”. Nếu ta chỉ quan sát mà không được biết trước, thí nghiệm này hẳn là trông thất bại thảm hại. Nhưng Ellis có lẽ coi mọi

phán xét kiểu đó là “nhảm nhí”; với ông, thí nghiệm này là một thắng lợi huy hoàng.

Điều Ellis hiểu được về những niềm tin không nói ra của bản thân liên quan đến việc trò chuyện với phụ nữ (sau này ông sẽ mở rộng nhận thức này sang những niềm tin ẩn sau mọi nỗi lo âu khắc khoải) là chúng đều mang tính tuyệt đối. Nói cách khác, không chỉ là ông *muốn* bớt ngưng ngừng đi và ông *muốn* mình có khả năng nói chuyện với phụ nữ. Đúng hơn, ông đã hành động với một niềm tin tuyệt đối rằng ông *cần* sự chấp nhận của họ. Sau này, ông đặt ra thuật ngữ “masturbation⁽¹⁾” (tạm dịch: chủ nghĩa “tất phải thế”) cho thói quen tư duy này. Chúng ta đề cao những thứ ta muốn, những thứ ta thích có được, thành những thứ ta tin là mình *phải* có; chúng ta cảm thấy mình *phải* làm tốt trong những hoàn cảnh nhất định, hay người khác *phải* đối xử tử tế với ta. Bởi ta nghĩ những chuyện đó tất phải xảy ra, thế nên nếu chúng không xảy ra thì thực là thảm họa. Bảo sao chúng ta lại lo lắng đến vậy: chúng ta đã quyết định rằng nếu ta không đạt được mục tiêu của mình thì đây không chỉ là tệ, mà là hoàn toàn tệ hại – tuyệt đối kinh khủng.

Những cuộc gặp gỡ của Ellis ở vườn bách thảo Bronx đã cho ông thấy rằng kịch bản tồi tệ nhất, tức bị từ chối,

1. Kết hợp giữa “must” (phải, bắt buộc) và “masturbation” (thù dâm), tạm hiểu là nỗi thôi thúc bức bách muốn mọi sự phải diễn ra theo đúng một cách nhất định nào đó.

còn xa mới là thảm họa tuyệt đối mà ông đã khiếp sợ. “Chẳng người nào rút dao ra xẻo bi tôi,” ông nhớ lại. “Chẳng người nào nôn mửa và bỏ chạy. Chẳng người nào gọi cảnh sát.” Nói một cách Khắc Kỷ, rằng không có cuộc trò chuyện nào của ông dẫn tới cuộc hẹn hò kỳ thú; nếu ông mà đạt được kết quả ngoạn mục như thế, nó sẽ cùng cố một cách tinh vi những niềm tin vô lý của ông về sự tệ hại khi *không* đạt được chúng. Cái “bài tập tấn công nổi xấu hổ” này, tên về sau ông đặt cho những nhiệm vụ kiểu ấy, chính là “dự tính tai ương” được hiện thực hóa. Ellis ưa nói rằng điều tồi tệ nhất ở bất cứ sự kiện nào “thường chính là niềm tin được thổi phồng của anh vào sự khiếp đảm của nó”. Cách để tháo gỡ niềm tin đó chính là đối diện với thực tế, và trong thực tế, việc bị phụ nữ từ chối hóa ra chỉ thuần túy khó chịu mà thôi, chứ không có gì khiếp đảm hay kinh khủng. Sau này, khi làm công tác tâm lý trị liệu, Ellis đã nghĩ ra những bài tập tấn công nổi xấu hổ khác; trong một bài tập, ông yêu cầu thân chủ của mình xuống phố ở Manhattan, tiếp cận người lạ và nói với họ: “Xin thứ lỗi, tôi vừa từ trại thương điên ra, làm ơn cho hỏi hiện đang là năm nào?” Nhờ thế, thân chủ thấy rằng việc bị coi là điên không thể giết họ được. Trong một bài tập khác, ông yêu cầu mọi người bắt tàu điện ngầm ở thành phố New York, rồi đọc to tên của từng ga. Khi ông kể với tôi về nó, tôi đáp lại rằng chắc là tôi sẽ thấy một bài tập như thế thật xấu hổ đến điếng người. Ellis nói đấy chính là lý do tôi nên thử.

Giải thích được sự khác biệt giữa một kết quả *kinh khủng* và một kết quả chỉ thuần túy *không mong muốn* đã trở thành sứ mệnh chính yếu trong sự nghiệp của Ellis. Ông đi xa đến mức nhất quyết cho rằng chẳng có thứ gì có thể coi là tuyệt đối kinh khủng hết, “bởi,” ông viết, “khi anh nhất định cho rằng một sự kiện không mong muốn là tệ hại hay kinh khủng, anh đang ngụ ý (nếu anh trung thực với bản thân) rằng nó không thể nào tệ hơn được nữa.” Thế nhưng chẳng có gì là trăm phần trăm tệ hại hết, ông lập luận, bởi ta luôn có thể hình dung ra trường hợp tệ hơn. Ngay cả khi một người bị sát hại, “chuyện đó rất tệ, nhưng không tệ đến trăm phần trăm”, bởi một số người thân yêu của bạn cũng có thể gặp số phận tương tự, “và thế sẽ là tồi tệ hơn rồi. Nếu bạn bị tra tấn từ từ đến chết, bạn cũng luôn có thể bị tra tấn đến chết từ từ hơn nữa.” Ông miễn cưỡng thừa nhận rằng có một sự kiện có thể coi đúng là trăm phần trăm tồi tệ: sự hủy diệt tuyệt đối tất cả mọi thứ trên hành tinh này. Nhưng ông cũng chỉ ra là điều đó “khó có khả năng xảy ra trong tương lai gần”.

Đây dường như là một thái độ lạnh lùng đến kỳ dị trước những sự việc như bị tra tấn hay sát hại; có vẻ thật vô vị khi ta cứ cố xây dựng những kịch bản giả định chi tiết chỉ thuần túy để thấy là vẫn có thể có những thứ còn tồi tệ hơn. Nhưng Ellis cho rằng chính trong cái ngữ cảnh kịch bản tuyệt đối không mong muốn ấy, chiến lược tập trung vào kịch bản tồi tệ nhất, và phân biệt giữa sự kiện *rất tệ* và sự kiện *hoàn toàn kinh khủng*, thực sự được thành

tự. Nó biến những nỗi sợ vô hạn thành nỗi sợ hữu hạn. Ellis nhớ lại một trong những thân chủ của ông thấy mình không thể theo đuổi đời sống tình cảm bởi một nỗi sợ cực độ rằng cô có thể mắc AIDS qua đường hôn, hay thậm chí là qua đường bắt tay. Nếu một người bạn mắc chứng lo âu kiểu ấy, phản ứng đầu tiên của bạn sẽ là trấn an: nói cách khác là chỉ ra rằng cái viễn cảnh đó cực kỳ khó có khả năng xảy ra. Đây cũng là câu trả lời ban đầu của Ellis. Nhưng, như chúng ta đã thấy, sự trấn an có một nhược điểm: hành động trấn an người phụ nữ rằng thứ cô sợ hãi khó có khả năng trở thành hiện thực lại chẳng đả động gì đến niềm tin của cô rằng nếu nó xảy ra thì sẽ tồi tệ không thể tưởng tượng nổi. Ông nói: giả sử giờ cô mắc AIDS đi. Cũng khá là tệ đấy. Nhưng có tuyệt đối kinh khủng, trăm phần trăm khiếp đảm không? Rõ là không rồi: ta vẫn có thể hình dung ra những viễn cảnh tồi tệ hơn nhiều. Luôn luôn có thể. Và ta vẫn có thể hình dung mình tìm được những nguồn hạnh phúc trong đời bất chấp bị mắc AIDS. Sự phân biệt giữa đánh giá một thứ là “rất tệ” hay “tuyệt đối khủng khiếp” là điều quan yếu nhất. Chỉ cái tuyệt đối khủng khiếp mới khiến chúng ta phản ứng lại bằng nỗi kinh sợ mù quáng; tất cả những nỗi sợ khác đều hữu hạn và bởi vậy, ta hoàn toàn có thể đương đầu với chúng. Khi rốt cuộc cũng hiểu được điều này, thân chủ của Ellis đã có thể ngừng sợ hãi một tai họa khủng khiếp không tưởng và thay vào đó bắt đầu thực hiện những phương pháp phòng ngừa thông thường để tránh cái kịch bản xấu

nhất mà mình vô cùng không mong muốn, dẫu rằng nó cũng khó có khả năng xảy ra. Thêm vào đó, cô ấy đã thấm nhuần quan niệm Khắc Kỷ rằng cô không thể nào thủ tiêu hết mọi khả năng của số phận mà cô sợ hãi. “Nếu anh chấp nhận chuyện vũ trụ thì vô phương kiểm soát,” Ellis nói với tôi, “anh sẽ bớt lo âu đi rất nhiều.”

Nhận thức Khắc Kỷ như vậy đặc biệt hữu ích với Ellis trong những tháng sau khi chúng tôi gặp nhau. Vào quãng thời gian cuối đời, ông không chỉ chịu khổ vì bệnh đường ruột và bệnh viêm phổi mà còn vì bất hòa với những giám đốc khác của học viện. Họ sa thải ông khỏi ban giám đốc, dừng chương trình workshop tối thứ Sáu của ông, ngừng trả tiền thuê nhà khiến ông buộc phải chuyển đi. Ông khởi kiện, quan tòa xử ông thắng và ông trở lại căn hộ của mình ở đến khi qua đời. Rất nhất quán với nguyên tắc của mình, ông khẳng định rằng tất cả những rắc rối đó chưa từng khiến ông phiền lòng. Tất nhiên, chuyện xảy ra hoàn toàn ngoài mong muốn nhưng không hề khủng khiếp, và cứ nhất quyết đòi cả vũ trụ phải xoay quanh ý muốn của mình là hoàn toàn vô nghĩa. Ông nói với một phóng viên rằng những thành viên còn lại trong ban giám đốc là “những con người ngu xuẩn, dằn dặt, như mọi kẻ khác”.

“Chancery Lane.”

Tôi đọc to từ ấy ra, nhưng nó chỉ là một tiếng khàn khàn bồm chồm đến nỗi tôi không chắc liệu có người nào

nghe thấy không. Nhìn khắp toa tàu, tôi không thấy bất cứ bằng chứng nào cho biết có người chú ý đến. Thế rồi người đàn ông trung niên ngồi đối diện tôi ngược lên từ tờ báo, với biểu cảm mà tôi chỉ có thể mô tả là có chút quan tâm. Tôi thoáng nhìn vào mắt người đó rồi quay đi. Không còn gì nữa. Đoàn tàu dừng lại. Vài người xuống tàu. Đột nhiên tôi nhận ra là trong tiềm thức tôi đã chờ đợi một chuyện tai họa lắm sẽ xảy ra, ít nhất cũng là một tràng nhạo báng. Thế mà vì chẳng có gì hết, tôi thấy hoang mang.

Khi chúng tôi gần đến ga Holborn, tôi lại nói “Holborn” – lần này nói to hơn và bớt run hơn. Vẫn người đàn ông kia ngược lên. Một em bé cách tôi hai chỗ ngồi nhìn tôi chằm chằm, miệng há ra, nhưng chắc hẳn chẳng liên quan gì đến hành động của tôi.

Chính ở ga Tottenham Court Road, tôi đã vượt qua một kiểu ngưỡng tâm lý nào đó. Adrenalin rút đi, cơn hoảng loạn tan dần và tôi thấy mình đối diện với chính sự thực mà thí nghiệm Khắc Kỷ tấn công nỗi xấu hổ của Albert Ellis được thiết kế để gí vào óc tôi: tất cả những chuyện này còn xa mới tệ như tôi dè dặt. Tôi chẳng còn lựa chọn nào khác ngoài việc nhận ra nỗi sợ xấu hổ của tôi dựa trên những ý tưởng cực kỳ vô lý rằng nếu người ta nghĩ xấu về tôi thì thật kinh khủng xiết bao. Sự thật là ngoài mặt họ không hề tỏ ra mỉa mai hay thù địch, tất nhiên chủ yếu là bởi họ còn đang mãi nghĩ về bản thân mình. Tại ga Tottenham Court Road, thêm vài người nữa

nhìn về phía tôi khi tôi nói. Nhưng tôi không quan tâm nữa. Tôi cảm thấy mình bất khả chiến bại.

Thêm ba ga nữa, tại ga Marble Arch, tôi đứng dậy và rời tàu, cảm thấy hài lòng với bản thân, lòng ngập tràn niềm thanh thản Khắc Kỷ. Mà dường như chẳng ai trong toa đặc biệt quan tâm đến điều đó.

3

Cơn bão trước khoảng lặng

Cách để không tư duy tích cực theo đạo Phật

Anh muốn nó thế này. Nhưng nó lại ra thế khác.

— Marlo Stanfield trong *Dây nói*.

Vào đầu thập niên 1960, một thiền sư người Mỹ sống ở tiểu bang Hawaii là Robert Aitken bắt đầu để ý một chuyện đáng sợ mà ông không hiểu nổi. Aitken là một trong những người tiên phong đưa đạo Phật vào phương Tây đang đói khát về tinh thần, và ở nhà mình tại Honolulu, ông và vợ là Anne đã mở một *zendo* (thiền đường) chủ yếu phục vụ cho số lượng dân híp pi ngày một đông trên đảo. Nhưng có gì đó sai sai với một số học viên thiền mới. Họ đến, ngồi vào nệm đúng giờ và họ sẽ ngồi im như tượng ở đó, rõ là đang thiền định; nhưng rồi khi chuông reo báo hiệu kết thúc thời gian thiền định, họ sẽ đứng lên rồi tức thì gục xuống đất. Aitken phải mất vài tuần khéo léo dò hỏi mới biết được chuyện gì đang xảy ra. Dân híp pi tại Honolulu đồn với nhau là tập thiền trong khi dùng

LSD⁽¹⁾ là một trải nghiệm phê tuyệt đối, một chuyến tàu tốc hành tới cảm giác mê mẩn xuất thần.

Khi cơn sốt thiền định lan khắp Hoa Kỳ và châu Âu, ý tưởng cho rằng nó là một lối tắt để đạt tình trạng phê trở nên khá thịnh hành. Trở lại những năm 1950, chắc chắn chính điều này đã hấp dẫn Jack Kerouac – người đón nhận nó với một sự nhiệt thành mà ông thường chỉ dành cho whisky và nấm ảo giác. Những vấn đề về tuần hoàn máu khiến ông đau đớn cực độ khi phải ngồi kiết già lâu hơn vài phút mỗi lần, nhưng ông vẫn bất chấp, quyết tâm thâm nhập bằng được vào những cõi mê mới. Có vẻ thỉnh thoảng nó thậm chí cũng có tác dụng. “Rời, tay siết chặt, vào một cơn mê mẩn tức thời như vừa làm một liều heroin hay moocphin,” ông viết cho bạn mình là Allen Ginsberg, tả lại những nỗ lực đầu tiên. “Những tuyến trong não tôi tiết ra thứ chất lỏng hân hoan (Chất Lỏng Thiênêng)... chữa lành mọi bệnh tật... xóa bỏ mọi...” Nhưng đầu gối ông thường đau quá mức và sau một thời gian ngắn, ông buộc phải, như một nhà tiểu sử học về Kerouac viết, “bò ra và xoa chân để máu tuần hoàn trở lại”.

Ngày nay, ấn tượng thịnh hành về thiền định là đây là một con đường không phải dẫn tới mê mẩn mà dẫn tới sự thanh thản tựa xuất thần. Có những khi dường như ta

1. Một loại chất thức thần khá thịnh hành trong giới hip pi ở Mỹ vào thập niên 1960-1970.

không thể nào mở tạp chí hay mục bài nổi bật trên báo mà không bị thuyết giảng về những lợi ích giúp thư giãn của thiền chánh niệm. Tấm ảnh chung chung được dùng nhiều nhất để minh họa cho những bài viết như vậy là một phụ nữ mặc đồ bó sát ở trên bãi biển; chân cô bắt chéo, mắt cô nhắm nghiền và một nụ cười nhạt toét hiện lên trên môi. (Nếu đề tài của bài viết là “sử dụng thiền định trong đời sống hằng ngày” thì thỉnh thoảng sẽ là tấm ảnh một đàn ông hay phụ nữ bận đồ công sở, còn thì vẫn tư thế kiết già ấy, vẫn nụ cười ấy.) Một người Úc dạy thiền định là Paul Wilson – “bậc thầy bình thản” tự phong có nhiều sách bán chạy – đã góp công lớn trong việc củng cố khuôn mẫu này: những sách của ông về thiền định gồm có *Kỹ thuật bình thản*, *Bình thản tức thời*, *Cuốn sách nhỏ về sự bình thản*, *Cuốn sách lớn về sự bình thản*, *Bình thản ở nơi làm việc*, *Mẹ bình thản*, *con bình thản*, *Toàn tập về bình thản* và *Bình thản trọn đời*.

Ý tưởng coi thiền định như một con đường dẫn tới sự bình thản có vẻ thực tế hơn, bởi sự bình thản, không giống như cơn mê không gián đoạn, quả thực cũng có thể là một tác dụng phụ của thiền định. Thế nhưng tất cả những liên tưởng ấy đã góp phần tạo ra hình dung hiện đại về thiền định, coi nó như một hình thức tinh vi hơn của tư duy tích cực, mà điều này thì hoàn toàn trái với sự thực. Thực tế thì thiền định chẳng liên quan mấy đến việc đạt được một trạng thái tinh thần nhất định mà ta mong muốn, dù là phê pha hay bình thản. Thay vào

đó, cốt lõi của đạo Phật lại là một ý niệm thường bị hiểu sai rằng nó hoàn toàn đối lập với hầu hết những giả định đương thời về cách để được hạnh phúc, và điều đó khiến nó nằm trọn vẹn trên “con đường tiêu cực” dẫn tới hạnh phúc: vô chấp.

Mục thứ hai trong Tứ diệu đế định nghĩa nên đạo Phật có nói: gốc rễ của khổ là ham muốn. Việc chúng ta khao khát một số thứ và không thích hay căm ghét những thứ khác chính là động lực cho gần như mọi hoạt động của con người. Thay vì chỉ tận hưởng những điều dễ chịu tại thời điểm chúng xảy ra và trải nghiệm sự khó chịu của những điều đau đớn, chúng ta đã hình thành thói quen nắm giữ và ghét bỏ: chúng ta nắm chặt lấy những gì ta thích, cố giữ chúng đến thiên thu và đẩy ra xa những thứ chúng ta không thích, cố gắng tránh chúng bằng mọi giá. Cả hai đều cấu thành tham luyến. Từ quan điểm này, đau đớn là không thể tránh khỏi, nhưng *chịu khổ* thì là một lựa chọn, sinh ra từ tham luyến của chúng ta, là thứ tượng trưng cho nỗ lực của chúng ta hòng phủ nhận cái chân lý không tránh khỏi là mọi thứ đều vô thường. Hình thành một tham luyến sâu với diện mạo mỹ miều, đối lập với việc đơn thuần tận hưởng trước khi nó kịp phai tàn, và bạn sẽ chịu khổ khi nó tắt yếu sẽ không còn nữa; tham luyến lối sống sang trọng và cuộc đời bạn sẽ trở thành một cuộc vùng vẫy bất hạnh, khiếp nhược hòng giữ nguyên tình trạng ấy. Khi quá mức tham luyến sự sống, cái chết dường như sẽ càng đáng sợ hơn.

(Những tương đương ở đây với chủ nghĩa Khắc Kỷ và với sự phân biệt của Albert Ellis giữa những gì ta muốn và những gì ta cảm thấy mình buộc phải có không phải là ngẫu nhiên; các truyền thống này gặp gỡ nhau theo vô số cách.) Vô chấp không nhất thiết là lánh đời, là kiềm chế những ham muốn tự nhiên hay thực hiện sự tự chối bỏ bản thân khắc khổ. Nó chỉ đơn giản nghĩa là đón nhận trọn vẹn đời sống – cả những ý nghĩ và cảm xúc nội tâm, những sự kiện và hoàn cảnh bên ngoài – mà không nắm giữ hay ghét bỏ. Sống vô chấp tức là cảm nhận những ham muốn, đón nhận những ý nghĩ và trải nghiệm cuộc sống mà không bị mắc mứu vào những độc thoại nội tâm rằng mọi thứ “nên” hay không bao giờ nên là thế nào, hay nên là như thế nào mãi mãi. Một Phật tử hoàn toàn vô chấp sẽ hiện diện một cách đơn thuần và bình thản, nhận thức mà không phán xét.

Mà, thành thực đi, điều đó sẽ không xảy ra với hầu hết chúng ta trong tương lai gần. Cái ý tưởng sống mà không mong muốn mọi thứ phải được như thế này chứ không phải thế khác có vẻ là một mục tiêu kỳ quặc trong mắt hầu hết mọi người. Sao lại có thể không muốn có những người bạn tốt, không muốn tận hưởng những quan hệ viên mãn hay sung túc về mặt vật chất? Nếu mà không tham luyện gì hết thì làm sao ta có thể hạnh phúc được? Thiên định quả có thể là con đường dẫn đến vô chấp, như các Phật tử tuyên bố, nhưng bất cứ ai đã quen với những cách tiếp cận hạnh phúc thường gặp thì lại thấy không

thể hiểu nổi tại sao đây lại là một cái đích mà người ta có khi nào muốn đạt tới.

Thứ đầu tiên khiến tôi băn khoăn về quan điểm nghe cũng hợp lý này là tựa một cuốn sách mỏng của một thiền sư người Mỹ khác, cũng là một bác sĩ tâm thần có bằng cấp. Nó tên là *Chấm dứt mưu cầu hạnh phúc* và tác giả của nó – Barry Magid – lập luận rằng ý tưởng dùng thiền định để giúp đời bạn “tốt đẹp hơn” hay “hạnh phúc hơn”, theo bất cứ nghĩa thường thấy nào, là một sự hiểu sai. Thay vào đó, mục đích của thiền định là học cách ngừng cố sửa chữa mọi thứ, ngừng ám ảnh với việc cố kiểm soát trải nghiệm của mình với thế giới, *từ bỏ* nỗ lực thay thế những ý nghĩ và cảm xúc khó chịu bằng những cái dễ chịu hơn, và nhận ra, qua việc từ bỏ cuộc “mưu cầu hạnh phúc”, ta sẽ có được sự bình yên sâu sắc hơn nhiều. Hoặc nói đúng hơn thì đây không phải là “mục đích”, bởi Magid phản đối quan điểm cho rằng thiền định có mục đích. Ông dường như ngụ ý rằng nếu có mục đích thì nó sẽ chỉ là một kỹ thuật hạnh phúc khác, một cách để thỏa mãn ham muốn đeo bám lấy những trạng thái nhất định và loại trừ những trạng thái khác của chúng ta. Thật là vô cùng khó hiểu. Tôi phân vân thế thì làm một thứ không có mục đích là vì mục đích gì? Tại sao người ta lại phải cố chấm dứt cuộc mưu cầu hạnh phúc nếu không phải là để trở nên hạnh phúc, mà nếu là như thế thì chẳng phải là họ vẫn đang theo đuổi hạnh phúc, chỉ là bằng những cách thức thiện xảo hơn thôi, hay sao?

Barry Magid hành nghề bác sĩ tâm thần trong một căn phòng lớn được bài trí sơ sài ở tầng trệt một tòa chung cư gần công viên Trung Tâm, ở khu Thượng West Side của quận Manhattan. Căn phòng tối om, chỉ có một cái đèn bàn và hai chiếc ghế da được đặt cách xa nhau khác thường, tựa vào hai bức tường đối diện nhau, khiến tôi có cảm tưởng như cái đầu của Magid lù lù hiện ra nhìn tôi từ trong bóng tối. Ông là một người cao ráo, nghiêm nghị đã ngoài sáu mươi, đeo kính gọng sừng, và khi tôi hỏi ông một câu vu vơ về đạo Phật và vô chấp, ông nhìn tôi vẻ hơi buồn cười. Rồi ông bắt đầu nói về một chuyện khác hẳn.

Ông bảo rằng trước hết tôi phải thực sự hiểu được huyền thoại Oedipus. Từ góc nhìn của Magid, câu chuyện nổi tiếng về vị vua Hy Lạp cổ đại đã giết cha và cưới mẹ, đem tai ương đến cho gia đình và thành bang của mình, cuối cùng tự móc mắt sám hối, là ẩn dụ hoàn hảo để nói về sai lầm trong sự mưu cầu hạnh phúc. Cái này không liên quan đến “phức cảm Oedipus” – thuyết của Freud cho rằng con trai ngấm ngầm muốn quan hệ tình dục với mẹ mình. Theo Magid, hành động đấu tranh thoát khỏi yêu ma trong ta lại chính là thứ đem lại sức mạnh cho chúng. Đó là thông điệp thực sự của huyền thoại này. Nó chính là “định luật tréo ngoe” trong cốt lõi huyền thoại: việc bấu víu vào một phiên bản cuộc đời hạnh phúc nhất định, trong khi đấu tranh để thủ tiêu mọi khả năng dẫn tới bất hạnh, chính là nguồn cơn của vấn đề chứ không phải giải pháp cho nó.

Chắc bạn cũng biết câu chuyện này. Khi Oedipus sinh ra làm vương tử thành bang Thebes, định mệnh khủng khiếp của chàng, rằng chàng sẽ giết cha và lấy mẹ, đã được một nhà tiên tri báo trước. Trong nỗi tuyệt vọng muốn đảm bảo định mệnh ấy sẽ không xảy ra, cha mẹ chàng đã lệnh cho một người chăn cừu mang đứa trẻ sơ sinh đi bỏ trong rừng. Nhưng người chăn cừu không đành lòng để Oedipus chết; đứa trẻ vẫn sống và rồi trở thành con nuôi của vua và vương hậu thành bang Korinthos. Nhưng một thời gian sau, khi Oedipus chất vấn phụ vương mẫu hậu về lời đồn rằng chàng được nhận nuôi, hai người đã phủ nhận điều đó, thế nên khi nghe về lời tiên tri khủng khiếp, chàng đã nghĩ đây chính là cặp cha mẹ được nhắc đến. Quyết tâm thoát khỏi lời nguyền bằng cách tránh hai người mà chàng ngỡ là cha mẹ mình càng xa càng tốt, Oedipus đã đi thật xa. Thật không may, nơi xa xôi mà chàng đến lại là Thebes. Kể từ ấy, số phận kéo chàng đến cái kết cục không thể tránh khỏi: đầu tiên, chàng dính vào một cuộc cãi cọ bất ngờ về chuyện xe ngựa và đã giết người đánh xe, mà hóa ra chính là cha mình. Rồi chàng yêu và lấy mẹ mình.

Một cách suy diễn hiển nhiên về huyền thoại này là ta không bao giờ có thể thoát khỏi số phận, bất kể có cố gắng đến đâu chăng nữa. Nhưng Magid chọn một cách khác. “Điểm tinh yếu,” ông nói với tôi, “là nếu anh trốn chạy nó, nó sẽ trở lại cắn anh. Chính thứ khiến anh trốn

tránh, chà, chính việc bỏ chạy là nguồn cơn mọi vấn đề. Với Freud, toàn bộ tâm lý của chúng ta được thiết lập quanh sự trốn tránh này. Cái vô thức là nơi chứa mọi thứ mà chúng ta né tránh.”

Huyền thoại gốc tích của đạo Phật thực tế chính là hình ảnh phản chiếu của tư tưởng này. Phật Thích Ca được giải phóng về mặt tinh thần, tức được khai sáng, bằng cách đối diện với sự tiêu cực, khổ và vô thường, thay vì tìm cách né tránh nó. Theo truyền thuyết, Phật Thích Ca sinh ra là vương tử Siddhartha Gautama, sống trong một cung điện ở chân rặng Himalaya. Cũng như ở trường hợp Oedipus, định mệnh của ngài đã được tiên đoán: ngài sẽ trở thành hoặc một bậc đế vương hùng mạnh, hoặc một thánh nhân. Cũng như mọi bậc cha mẹ khác trong lịch sử, phụ vương mẫu hậu của Siddhartha thích công việc nghe phú quý mà lại an toàn, thế là họ dành hết tâm sức để đảm bảo là con mình sẽ trở nên yêu đặc quyền đặc lợi. Họ biến cuộc đời ngài thành một nhà tù sang trọng, nung chiều ngài bằng cao lương mỹ vị và hàng đàn kẻ hầu người hạ; ngài thậm chí còn kết hôn và có con mà chưa một lần rời khỏi cái bong bóng đặc quyền của mình. Chỉ đến tuổi hai mươi chín, ngài mới mạo hiểm bước ra khỏi cung điện. Ở ngoài, ngài đã thấy “Bốn Cảnh” mà sau này được kính cẩn đưa vào kinh sách: một người già, một người ốm, một xác chết và một tu sĩ. Ba cảnh đầu tượng trưng cho sự không thể tránh khỏi của vô thường, cũng là ba số phận chờ đợi tất cả

chúng ta. Siddhartha kinh ngạc đến độ rời bỏ cuộc sống an nhàn và gia đình để trở thành một du tăng. Vài năm sau, chính ở Ấn Độ, ngài được cho là đã đạt đến giác ngộ sau khi nhập định dưới cội bồ đề, bởi vậy mà trở thành Phật, tức “bậc giác ngộ”. Nhưng theo truyền thuyết, chính những cảnh tượng đầu tiên kia đã khiến ngài ngộ ra vô thường. Đạo Phật dẫn tới sự thanh tịnh bắt đầu bằng việc đối diện với cái tiêu cực.

Như vậy, từ quan điểm đạo Phật kiểu Freud của Barry Magid, hầu hết những người nghĩ rằng mình đang “tìm kiếm hạnh phúc” kỳ thực là đang trốn chạy khỏi những thứ mà họ hầu như không ý thức được. Thiền định, theo như ông mô tả, là cách để ngừng trốn chạy. Ta tĩnh tọa, quan sát tư tưởng, cảm xúc, dục vọng, căm ghét của mình đến rồi đi và ta cưỡng lại được thôi thúc muốn thoát khỏi chúng, cải biến chúng hay bám chặt lấy chúng. Nói cách khác, ta thực hành sự vô chấp. Bất cứ thứ gì nảy ra, dù tiêu cực hay tích cực, ta vẫn hiện diện và quan sát nó. Đây không phải là trốn chạy vào cõi mê mê, hay thậm chí là vào sự bình thản, như cách mọi người vẫn hiểu từ này; đây chắc chắn cũng không phải là vấn đề về tư duy tích cực. Đây là chuyện về một thử thách lớn lao ghê gớm để khước từ làm tất cả những thứ đó.

Không lâu sau cuộc gặp với Magid, tôi đã có một quyết định hấp tấp là dành ra gần một tuần sống với bốn mươi người lạ mặt, thiền định khoảng chín tiếng mỗi

ngày ở sâu trong rừng, vào giữa mùa đông, cách khu dân cư gần nhất nhiều dặm đường, trong một sự thinh lặng hầu như vô tận.

Kết quả lại khá là thú vị.

“Hướng dẫn thiền định cơ bản thực sự là đơn giản vô cùng,” Howard nói. Ông là một trong hai giáo viên chịu trách nhiệm điều hành địa điểm diễn ra khóa ẩn dật của hiệp hội Thiền Minh Sát – một trang viên đầu thế kỷ được cải tạo lại, nằm trong rừng thông hẻo lánh ở giữa tiểu bang Massachusetts. Lúc đó mới sẩm tối, tất cả bốn mươi người chúng tôi đang ngồi trên những chiếc nệm được nhồi vỏ kiêu mạch trong đại sảnh mộc mạc của tòa nhà, lắng nghe một người có một chất giọng bình thản đến mức không thể tưởng tượng có chỉ dẫn nào người đó đưa ra mà ta lại không bị rù quên làm theo. “Ngồi thật thoải mái, nhẹ nhàng nhắm mắt lại, chú ý hơi thở khi hít vào và thở ra. Các bạn có thể tập trung vào cảm nhận ở lỗ mũi hoặc ở bụng. Chỉ cần theo một hơi hít vào, rồi một hơi thở ra. Rồi lặp lại.” Có những tiếng cười khùng khục bồn chồn; chẳng lẽ nó sẽ lại đơn giản, hay là đáng chán thế sao? “Sẽ có nhiều thứ xuất hiện,” Howard tiếp tục. “Cảm nhận giác quan, cảm xúc và suy nghĩ sẽ khiến ta bị sao nhãng. Trong thiền định, khi chúng ta nhận thấy chuyện đó xảy ra, chúng ta không phán xét. Chúng ta chỉ quay lại với hơi thở.” Nghe rõ là đơn giản. Điều ông không

chỉ ra, mặc dù chúng tôi cũng sẽ sớm nhận ra thôi, là “đơn giản” không đồng nghĩa với “dễ”.

Tôi đến hiệp hội Thiền Minh Sát vào đầu giờ chiều, đi chung taxi từ nhà ga chính gần nhất, cách đó chừng hai mươi lăm dặm, với một sinh viên người Israel mà tôi sẽ gọi là Adina. Trên chuyến xe xóc nảy dọc theo con đường rừng gập ghềnh, cô giải thích rằng mình tham gia khóa huấn tu này vì cảm thấy lạc lối. “Kiểu như tôi chơi với không gốc rễ... không có gì để bầu vịu, cuộc đời thì không có nền nếp,” cô nói. Tôi không thể không thấy hơi chột dạ trước sự thực thà của cô: chúng tôi chỉ vừa gặp nhau và theo quan điểm của tôi thì chia sẻ vậy là hơi thái quá. Nhưng điều kế tiếp cô nói thì tôi hiểu. Cô đang hy vọng thiền định sẽ là một cách không phải để ngừng cảm thấy lạc lối, mà là để nhìn sự lạc lối khác đi, thậm chí là đón nhận nó. Ni cô Pema Chödrön người Mỹ gọi đấy là “tự tại với sự chông chênh của hoàn cảnh” và nó khá tương hợp với khái niệm vô chấp. Chödrön cho rằng “chông chênh” thực chất là tình cảnh của tất cả mọi người, tất cả mọi thời, bất kể họ có muốn hay không. Chỉ là hầu hết chúng ta đều không thể thanh thản chấp nhận chân lý ấy; thay vào đó, chúng ta điên cuồng vật lộn để phủ nhận nó.

Tài xế taxi của chúng tôi dường như bị lạc, theo đúng nghĩa đen, lao đi trên những lối đầy vết bánh xe xuyên qua rừng rồi lại lộn lại, nguyên rủa hệ thống định vị trên xe anh ta. Thiền viện này quả là khó tìm ghê gớm và điều ấy cũng chẳng đáng ngạc nhiên lắm; mục đích của nó là

tách biệt. Khi cuối cùng chúng tôi cũng đến nơi, tôi được đưa tới phòng mình: một gian phòng nhỏ, hẹp kiểu thầy tu, nhìn ra hàng dặm dài rừng trải liền một cõi. Trong phòng có một giường đơn, một bồn rửa, một tủ nhỏ, một giá, hết. Tôi nhét va li của mình xuống dưới giường rồi đi vội tới đại sảnh, ở đó một nhân viên thiện viện nói về các quy tắc chính trong tuần. Chúng tôi được yêu cầu dành một giờ mỗi ngày để dọn dẹp tòa nhà, chuẩn bị thức ăn hoặc rửa bát đĩa, cô giải thích. Chốc nữa, cô sẽ đánh một cái cổng nhỏ ở cầu thang chính của ngôi nhà và thế là chúng tôi sẽ phải giữ im lặng, chỉ trừ một vài ngoại lệ như tình huống khẩn cấp và các phiên vấn đáp với thầy, trong toàn bộ thời gian còn lại của đợt ẩn tu. Cô nói thêm rằng bởi chúng tôi sẽ không nói gì hết, tốt nhất chúng tôi hãy hướng mắt xuống dưới để tránh cái cảm dỗ muốn giao tiếp bằng cách mỉm cười, quắc mắt hay nháy mắt suốt tuần. Kiêng đồ có cồn, tình dục, điện thoại hay Internet, không nghe nhạc, cũng không đọc viết gì hết bởi những thứ đó, cô nói, có thể làm gián đoạn sự yên tĩnh nội tâm cũng chẳng kém một cuộc chuyện trò thành tiếng. Và lại, theo như lịch sinh hoạt chúng tôi thấy ghim ở bảng thông báo, cũng chẳng có thời gian mà làm mấy thứ đó:

5h30': Chuông đánh thức

6h: Ngồi thiền

6h30': Ăn sáng

7h15': Thời gian làm việc (lau dọn bếp, chuẩn bị thức ăn, v.v.)

8h15': Thiền ngồi

9h15': Thiền đi

10h: Thiền ngồi

10h45': Thiền đi

11h30': Thiền ngồi

12h: Ăn trưa rồi nghỉ ngơi

13h45': Thiền đi

14h15': Thiền ngồi

15h: Thiền đi

15h45': Thiền ngồi

16h30': Thiền đi

17h: Ăn nhẹ

18h15': Thiền ngồi

19h: Thiền đi

19h30': Nói chuyện về giáo pháp

20h30': Thiền đi

21h: Thiền ngồi

21h30': Ngủ hoặc thiền thêm

“Chà, đây chính là cái nền nếp cô đang tìm kiếm đấy,” tôi bảo Adina đang đứng gần tôi. Ngay khi nói ra, tôi nhận ra đấy là một lời bình luận lắt cắc làm người ta khó chịu. Tệ hơn nữa, đấy lại là lời cuối cùng mà tôi nói ra. Một vài giây sau, chúng tôi nghe tiếng công rền vang và khắp nơi chìm vào im lặng.

Tuy nhiên, không lâu sau khi bắt đầu ngồi trên nệm thiền, tôi nhận ra là im lặng bên ngoài không tự động đưa

đến im lặng bên trong. Trong những giờ đầu tiên sau khi nhận được những hướng dẫn cơ bản, tức là phần còn lại của tối đầu tiên và gần như cả buổi sáng tiếp theo, tâm trí tôi hầu như ngập tràn lời bài hát, cứ tua đi tua lại âm ỉ. Không thể hiểu nổi và cực kỳ kinh khủng là hầu hết lại là lời bài “Barbie Girl” ra mắt năm 1997 của ban nhạc kitsch-pop Aqua đến từ Đan Mạch-Na Uy. Đấy lại là bài hát tôi luôn thậm ghét. Tiếng nhạc chỉ bị ngắt quãng bởi những ý nghĩ lo lắng thảng hoặc về chuyện không biết tôi phải sống sao cho hết tuần, cộng thêm vài đầu mục rải rác trong danh sách việc cần làm mà tôi đã quên giải quyết trước khi đến đây.

Cũng chẳng trách tôi được, bởi điều đấy, tức tiếng huyền thuyên trong tâm trí nói chung chứ không phải “Barbie Girl”, hầu như là trải nghiệm đầu tiên của tất cả mọi người khi thiền tĩnh lặng. Khi trừ bỏ mọi phân tán đến từ tiếng ồn bên ngoài và hướng sự tập trung vào bên trong, bạn sẽ nhận ra điều này trước tiên: trong đầu bạn cũng ồn ào không dứt. Không phải tiếng huyền thuyên nội tâm bằng cách nào đó sinh ra từ cố gắng thiền định. Chỉ đơn giản là phần lớn thời gian, tiếng ồn ngoại giới nhấn chìm tiếng ồn nội giới; trong cái tĩnh lặng của rừng và thiên đường, đột nhiên ta nghe rõ tiếng ồn bên trong. “Anh nhận ra,” bậc thầy tâm linh Jiddu Krishnamurti từng nói, “rằng bộ óc anh huyền thuyên không ngừng, lên kế hoạch, trù tính không ngừng: những gì nó sẽ làm, những gì nó đã làm, quá khứ áp vào hiện tại. Tiếng huyền thuyên ấy cứ vang lên mãi mãi không bao giờ ngưng.”

Một phản ứng có thể hiểu được đối với tiếng huyền thuyên ấy, khi bạn tìm cách thiền định, là cố dập tắt nó đi: ghìm nó xuống hoặc thậm chí là cố gắng ngừng suy nghĩ luôn. Nhưng một nguyên tắc trung tâm của thiền *vipassana* (kiểu được dạy ở hiệp hội Thiền Minh Sát) lại ngược lại: cứ để tiếng ồn ấy yên. Như đạo sư Steve Hagen nói trong cuốn sách hướng dẫn súc tích *Thiền: Bây giờ hoặc không bao giờ*, “chúng ta không cố bức mình phải tách bản thân khỏi những cảm xúc, suy nghĩ và kỳ vọng nổi lên trong trí ta. Chúng ta không cố nhét cái này vào, lấy cái kia ra khỏi trí mình. Thay vào đó, chúng ta để cho chúng dâng lên rồi rút xuống, đến rồi đi, hoặc chỉ thuần túy hiện diện... trong khi thiền, sẽ có những lúc ta được thư thái và có những lúc trí ta rối loạn. Chúng ta không tìm cách đạt tới trạng thái thư thái hay ngăn chặn tâm trí bị rối loạn và sao nhãng của ta. Làm thế chỉ càng gây thêm rối loạn.” Đây là bước quan trọng đầu tiên hướng tới vô chấp: học cách nhìn những suy nghĩ và cảm xúc trôi qua như thể ta là người quan sát chứ không phải kẻ dự phần. Nghiền ngẫm thật kỹ thì ý tưởng này thật là khó hiểu, bởi quan sát quá trình tư duy của mình tự thân nó cũng là một quá trình tư duy; ta rất dễ thấy mình bị rơi vào một kiểu vòng lặp bất tận.

May thay, không nhất thiết phải giải được câu hỏi hóc búa này thì mới có thể tập thiền. Kỹ thuật này, như Howard đã giải thích, chỉ đơn giản là mỗi lần bạn nhận ra mình bị lạc đi theo một mạch nghĩ hoặc một cảm xúc,

hãy trở lại với hơi thở của mình. Buổi tối kế tiếp, trong cuộc trò chuyện hằng ngày, đạo sư đã dẫn lại lời của một người thực hành thiền định Cơ Đốc huyền bí là thánh Phanxicô Đệ Salê: “Thật nhẹ nhàng đưa mình trở lại. Và ngay cả khi suốt cả giờ ta không thể làm gì khác ngoài việc đưa tâm của mình trở lại một ngàn lần, dù cho lần nào ta kéo nó trở về, nó cũng lại trôi đi, ta cũng đã dùng thời gian của mình rất hiệu quả rồi.” Vô chấp thì rộng hơn thế này, và cũng đáng nhấn mạnh luôn rằng đạo Phật thì rộng hơn khái niệm vô chấp. Nhưng đây chính là điểm khởi đầu của tất cả.

Bạn sẽ dễ hiểu được điều này hơn khi nhận ra rằng đạo Phật, dù ngày nay ta thường coi nó là một tôn giáo, nguyên thủy lại chính là một cách tiếp cận nghiên cứu tâm lý. Kinh văn tâm lý học trung tâm của đạo Phật – *Vĩ diệu pháp* – là một tập sách phức tạp khủng khiếp gồm toàn những danh mục, mệnh đề phụ và lập luận chuyên môn. Nhưng một trong những minh kiến thẳng thắn của nó chính là ý niệm rằng tinh thần trên nhiều bình diện có thể được coi như một trong các giác quan, như thính giác, khứu giác, thị giác, xúc giác và vị giác. Cũng như khi chúng ta ghi nhận mùi qua “cửa ngũ giác quan” là mũi, vị qua cửa ngũ giác quan là lưỡi, ta cũng có thể coi tinh thần như một kiểu cửa ngũ giác quan hoặc một tấm màn mà trên đó, những ý nghĩ được phóng chiếu, giống như hình ảnh trong rạp chiếu phim. Chúng ta không thường nghĩ về sự nghĩ theo cách đó. Xét cho cùng, âm thanh,

mùi và vị chỉ là âm thanh, mùi và vị, nhưng chúng ta thường cho rằng ý nghĩ là một thứ gì hệ trọng hơn nhiều. Bởi vì chúng đến từ bên trong chúng ta, chúng có vẻ tinh yếu hơn, biểu đạt cái tôi sâu xa nhất của chúng ta. Nhưng liệu điều đó có thực sự đúng? Khi bắt đầu thiền, bạn nhanh chóng nhận rõ rằng ý nghĩ, và cảm xúc, nảy sinh cũng theo cùng cái kiểu bất thành hình, bất khả kiểm soát như khi tiếng ồn chạm đến tai, mùi chạm đến mũi, v.v. Tôi không thể chọn không cho ý nghĩ nảy ra trong đầu mình, cũng như tôi không thể chọn không cảm thấy ớn lạnh khi bị đánh thức bởi tiếng chuông sáng lúc năm rưỡi mỗi ngày, mà tôi cũng không thể chọn không nghe tiếng chuông.

Coi ý nghĩ tương tự như năm giác quan khiến vô chấp trở thành một mục tiêu khả dĩ tiếp cận hơn. Trong phép so sánh tương đồng thường được những Phật tử thời nay dùng nhất, hoạt động tinh thần dường như giống với thời tiết – như mây và nắng trời, như mưa giông và bão tuyết, nổi lên rồi tan đi. Trong phép so sánh này, tinh thần là bầu trời và bầu trời thì không bám lấy một điều kiện thời tiết nhất định nào cả, cũng không cố thoát khỏi thời tiết “xấu”. Bầu trời cứ như thế mà thôi. Ở đây, đạo Phật đi xa hơn các nhà Khắc Kỷ. Nhà Khắc Kỷ thỉnh thoảng có vẻ tham luyến những trạng thái tinh thần nhất định, đặc biệt là trạng thái bình thản. Nhà Khắc Kỷ hoàn hảo sẽ tùy nghi biến đổi suy nghĩ của mình để không bị rối loạn bởi những hoàn cảnh không mong muốn; Phật tử hoàn hảo

thì coi chính sự suy nghĩ chỉ là một hoàn cảnh để mình quan sát mà không phán xét.

Có một thứ thậm chí còn thách thức hơn cả việc thực hành vô chấp với những ý nghĩ và cảm xúc thoáng qua là thực hành vô chấp với sự hiện diện của đau đớn thể xác; tỏ ra không phán xét đối với nỗi đau đớn quần quai thì nghe thật phi lý. Nhưng chính tại đây, trong những năm gần đây, người ta đã tích lũy được một số những bằng chứng khoa học thuyết phục nhất về sự tu dưỡng vô chấp. Một số Phật tử, chẳng hạn như Barry Magid, có lẽ sẽ phản đối cái hàm ý rằng những lợi ích của thiền cần được “chứng minh” bằng khoa học. Nhưng dẫu sao khoa học vẫn cứ gợi hứng thú, đặc biệt là trong trường hợp một chuỗi thí nghiệm được thực hiện vào năm 2009 tại đại học Bắc Carolina, bởi một nhà tâm lý học trẻ tên là Fadel Zeidan.

Zeidan muốn kiểm tra hiệu quả của thiền lên khả năng chịu đựng đau đớn thể xác của con người và thế là, không vòng vo chi hết, anh quyết định làm đau đối tượng thí nghiệm. Nghiên cứu của anh sử dụng những cú sốc điện nhẹ, không đến mức gây hại nhưng đủ mạnh để tứ chi giật nảy, và những người tham gia được yêu cầu đánh giá cảm nhận chủ quan của họ về cơn đau. Rồi một số người được học ba lớp, mỗi lớp hai mươi phút về thiền chánh niệm trong vài ngày kế tiếp, cho họ thấy cách nhận biết mà không phán xét về những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác của họ. Khi bị sốc điện lần kế, những người

sử dụng kỹ thuật thiền định đánh giá cơn đau giảm đáng kể. (Trong một thí nghiệm liên quan cũng do nhóm của Zeidan thực hiện, sử dụng hình ảnh chụp não và cơn đau được tạo ra nhờ một cái đĩa nóng, thiền định có vẻ giúp tất cả những người tham gia đỡ đau hơn, mức độ giảm đau trải từ mười một đến chín mươi ba phần trăm.) Một người bất đồng quan điểm có thể phản bác rằng thiền định chỉ thuần túy đánh lạc hướng khỏi cơn đau, giúp người tham gia chú tâm vào một thứ khác, thế là Zeidan liền cho một nhóm khác làm toán trong lúc bị sốc điện. Sự đánh lạc hướng đúng là cũng có hiệu quả, nhưng nó không thể nào hiệu quả bằng thiền định. Và những bài học thiền định, không như sự đánh lạc hướng, còn làm giảm mức độ đau ngay cả khi người tham gia không ở trong trạng thái thiền khi bị sốc điện.

“Tôi thấy khá là đáng sợ,” Zeidan nói. “Tôi chích dòng từ bốn đến năm trăm miliampe, tay của bọn họ giật đùng đùng bởi dòng điện kích thích vào dây thần kinh vận động.” Thế nhưng họ vẫn chấm mức độ cơn đau khá thấp. Zeidan tin rằng thiền định “đã dạy họ rằng sự sao nhãng, cảm xúc và tình cảm là nhất thời, [và] không đòi hỏi được gọi tên hay phán xét, bởi khoảnh khắc đó đã trôi qua rồi. Nhờ luyện thiền định, họ sẽ ghi nhận cơn đau, họ nhận ra nó là gì nhưng họ sẽ để nó qua đi. Họ học cách hướng sự tập trung trở lại hiện tại.” Nếu bạn từng bấu chặt lấy tay ghế trong phòng khám nha khoa, trông đợi một cơn đau sắp sửa đến mà lại không bao giờ đến, bạn

sẽ hiểu rằng phần lớn vấn đề nằm ở chỗ ta bầu víu vào những ý nghĩ về cơn đau, vào nỗi sợ nó sẽ đến, vào cuộc vật lộn nội tâm để tránh nó. Trong phòng thí nghiệm của Zeidan, việc tập trung một cách vô chấp vào trải nghiệm đau sẽ giúp trải nghiệm đó nhẹ đi rất nhiều.

Tuy nhiên, sau một số ngày tại hiệp hội Thiền Minh Sát, những chấp trước của tôi dường như chỉ càng trở nên nan giải hơn. Vào ngày thứ hai, lời nhạc đã dịu đi, nhưng thế chỗ chúng là những cơn đau kinh u ám hơn. Dần dà, tôi bắt đầu để ý đến một người trẻ ngồi ngay sau tôi, về phía bên trái. Khi anh ta lần đầu tiên bước vào thiền đường, tôi đã để ý và cảm thấy một thoáng bức bối: có gì đó ở anh ta, đặc biệt là bộ râu, trông nhếch nhác theo kiểu quá có chủ ý, như thể anh ta đang cố gắng phát biểu điều gì đấy. Giờ thì tiếng thở rõ mồn một của anh ta cũng bắt đầu làm tôi cáu. Tiếng thở ấy có vẻ không tự nhiên, đầy chủ tâm, cứ hơi kịch thế nào đó. Cơn đau kinh của tôi lớn dần lên – một phản ứng mà tôi thấy là hoàn toàn hữu lý và không có gì là quá quắt tại thời điểm đó. Tôi bắt đầu cảm thấy như bị công kích cá nhân. Tôi ngấm ngầm sôi sục: không biết kẻ thiền để râu kia khinh miệt tôi đến nhường nào để cố tình muốn hủy hoại cuộc thiền thanh tịnh của tôi bằng lối hành xử đáng ghét như vậy?

Những người ẩn tu có kinh nghiệm hóa ra có một thuật ngữ để gọi hiện tượng này. Họ gọi nó là “thù minh sát”. Trong cảnh tĩnh lặng, những kích thích li ti được phóng đại lên thành những đợt thù địch không khoan

nhượng; tinh thần được cấu trúc để gắn vào cốt truyện bất cứ thứ gì nó vớ được. Tham gia ẩn tu đã tạm thời giãn cách tôi khỏi tất cả những nguyên nhân thực sự gây ra phiền não trong đời, thế nên rõ ràng là tôi đang tự tạo ra nguyên nhân mới. Khi lê bước tới cái giường hẹp của mình tối đó, tôi vẫn đang khổ sở vì con người có hơi thở thành tiếng ấy. Rốt cuộc tôi cũng buông bỏ được cơn thù hằn, nhưng đấy là bởi tôi đã chìm vào một giấc ngủ kiệt quệ không mộng mị.

Một trong những phản bác hiển nhiên nhất đối với lối sống vô chấp là nó có vẻ rất thụ động. Đồng ý rằng nó có thể là một cách trở nên thư thái hơn, nhưng chẳng phải thế nghĩa là ta sẽ chẳng bao giờ hoàn thành được cái gì? Một tăng sĩ dành vài chục năm thiền định có thể hợp nhất với vũ trụ, nhưng có chắc là chúng ta nên tích cực noi gương ông ấy? Lập luận này cho rằng tham luyện chính là thứ duy nhất tạo động lực cho bất cứ ai muốn hoàn thành bất cứ công việc gì có ý nghĩa. Nếu không nhất nhất muốn mọi thứ phải theo một cách nhất định chứ không phải những cách khác, và muốn có những cảm xúc nhất định chứ không phải những cảm xúc khác, tại sao bạn lại phải cố phấn đấu chuyên môn, phải nâng cao điều kiện vật chất của mình, phải nuôi nấng con cái hay là phải thay đổi thế giới? Dầu vậy, vẫn có một cách phản biện thuyết phục với lý lẽ này.

Cũng như ý niệm chấp nhận của phái Khắc Kỷ không nhất thiết dẫn tới cam chịu, sự vô chấp của đạo Phật có thể là một phương cách hết sức thực tiễn để hoàn thành những công việc có ý nghĩa. Để hiểu tại sao, ta hãy thử xem xét cái rào cản thường thấy nhất, gây nản nhất, ngăn ta làm trọn công việc: một lời nguyên không ai tránh khỏi – sự trì hoãn.

Bạn chắc đã quá quen với sự thực là hầu hết những lời khuyên chống lại thói trì hoãn đều không có tác dụng, hoặc cũng không kéo dài được lâu. Những cuốn sách, đoạn băng, buổi hội thảo truyền động lực có thể giúp bạn cảm thấy hứng khởi trong một thời gian ngắn, nhưng rồi cảm giác ấy cũng sớm nhạt đi. Những danh sách mục tiêu đầy tham vọng và hệ thống tưởng thưởng dường như là một ý tưởng tuyệt vời lúc bạn xây dựng chúng, nhưng đến sáng hôm sau là bạn đã thấy ngán ngẩm rồi; những khẩu hiệu gây cảm hứng trên áp phích và cốc uống cà phê nhanh chóng mất đi khả năng truyền cảm hứng. Thói trì hoãn lại xuất hiện, thỉnh thoảng còn ghê gớm hơn trước. Một người mĩa mai sẽ nói đây chính là cách mà những diễn giả truyền động lực và tác giả tự lực đảm bảo cho mình nguồn thu nhập ổn định: nếu sản phẩm của họ mà tạo ra thay đổi lâu dài, họ sẽ không có nhiều khách hàng thân thiết.

Vấn đề đối với tất cả những mẹo mực tạo động lực kia chính là chúng hoàn toàn không nói về việc “làm cách nào để hoàn thành công việc”. Chúng chỉ nói cách tạo ra

cảm hứng để hoàn thành công việc. “Nếu tìm được đúng cảm xúc, chúng ta có thể làm *mọi thứ*!” Tony Robbins nói. Là tác giả của *Đánh thức con người phi thường trong bạn*, ông có nhiều sách và bài diễn thuyết xoay quanh chủ đề này. (Tại những buổi hội thảo truyền động lực của Robbins, người tham dự được nâng cao lòng tự tin bằng cách đi chân trần trên than hồng.) Dầu vậy, như chúng ta đã thấy, những ý tưởng mà các bậc thầy tự lực diễn đạt hết sức vòng vo ảo diệu thường chỉ là phiên bản cực đoan hơn của cách mà tất cả chúng ta suy nghĩ. Phản ứng thường thấy nhất trước sự trì hoãn quả chính là cố gắng “tìm được đúng cảm xúc”: cố thúc đẩy bản thân cảm thấy muốn làm việc.

Vấn đề là *cảm thấy muốn* hành động và *thực sự* hành động lại là hai việc khác nhau. Một người sa lầy vào sự trì hoãn có thể nói rằng anh ta không thể làm việc, nhưng ý anh ta thực ra là anh ta không thể khiến bản thân muốn làm việc. Người viết về tâm lý học của sự chán chường là cây bút Julie Fast đã chỉ ra rằng ngay cả khi một người chán chường đến mức không thể bò khỏi giường vào buổi sáng (Fast đã từng tự mình trải nghiệm điều này), đúng hơn phải nói là cô ấy không thể *cảm thấy muốn* rời khỏi giường. Thế không có nghĩa rằng những người trì hoãn, hoặc đang cảm thấy chán chường cực độ, chỉ cần cố gắng lên một tí và vượt qua tình trạng hiện tại. Đúng hơn thì nó nêu bật cái cách mà chúng ta thường lằm lẩn giữa hành động và cảm thấy muốn hành động, và cái thực tế

là hầu hết những kỹ thuật tạo động lực đều được thiết kế để thay đổi *cảm xúc* của bạn. Nói cách khác, chúng được xây dựng dựa trên một hình thái của tham luyến – đây là tăng cường mối gắn kết của bạn đối với một kiểu cảm xúc nhất định.

Thỉnh thoảng cách này cũng hiệu quả. Nhưng đôi lúc bạn chỉ là không thể bắt mình cảm thấy muốn hành động. Và trong những tình huống đó, những lời khuyên tạo động lực có nguy cơ khiến tình hình tồi tệ hơn bằng cách kín đáo củng cố niềm tin của bạn rằng mình cần có động lực thì mới hành động được. Bằng cách khuyến khích sự chấp trước đối với một trạng thái cảm xúc nhất định, kỳ thực nó đã thêm vào một rào cản giữa bạn và mục tiêu của bạn. Thông điệp ngầm ở đây chính là nếu bạn không thể khiến mình cảm thấy phấn khích và hài lòng để muốn bắt đầu làm việc, bạn không thể bắt đầu làm việc được.

Trái lại, việc chọn một lập trường vô chấp đối với sự trì hoãn sẽ bắt đầu từ một câu hỏi khác: Ai bảo là bạn cần đợi đến khi nào “cảm thấy” muốn làm điều gì đó thì mới có thể bắt đầu làm? Từ góc độ này, vấn đề không phải là bạn không cảm thấy có động lực; vấn đề là bạn tưởng tượng ra rằng mình cần cảm thấy có động lực. Nếu bạn có thể coi những ý nghĩ và cảm xúc của bản thân về bất kể thứ gì mà mình đang trì hoãn chỉ như chuyện thoáng qua, bạn sẽ nhận ra là sự lưỡng lự không muốn làm việc của mình không phải là thứ cản trở bỏ hoặc chuyển hóa

thành thái độ tích cực. Bạn có thể cùng tồn tại với nó. Bạn có thể biết là có cảm giác trì hoãn mà vẫn hành động như thường.

Ta sẽ sáng tỏ hơn nếu ở đây ta để ý chuyện các nghi thức hằng ngày và giờ giấc làm việc của những tác gia, những nghệ sĩ năng suất – những người thực sự hoàn thành được rất nhiều thứ – lại rất hiếm khi có những kỹ thuật nhằm “tạo động lực” hay “gây cảm hứng”. Ngược lại, họ có xu hướng chú trọng vào cơ chế làm việc, không tập trung vào việc gọi lên đúng tâm trạng mà là vào việc hoàn thành những phần việc cụ thể, bất kể tâm trạng. Anthony Trollope viết ba tiếng mỗi sáng trước khi tới bưu điện làm công việc điều hành; nếu viết xong một tiểu thuyết mà vẫn chưa hết ba giờ đồng hồ quy định, ông sẽ chuyển sang viết cuốn kế. (Suốt đời mình, ông đã viết bốn mươi bảy tiểu thuyết.) Tương tự, lịch trình làm việc của hầu hết các tác gia lớn, từ Charles Darwin cho tới John Grisham, cũng đều chú trọng một thời điểm bắt đầu hoặc số giờ làm việc hoặc số chữ viết được nhất định. Những nghi thức như thế tạo ra một nền nếp để làm việc, bất kể tại thời điểm đó họ có cảm thấy động lực hay cảm hứng hay không. Chúng giúp người ta làm việc cùng với những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực thay vì bị sao nhãng bởi nỗ lực nuôi dưỡng chỉ những cảm xúc tích cực. “Cảm hứng chỉ dành cho bọn tay mơ,” họa sĩ Chuck Close từng nhận xét thật thắm thía. “Còn chúng tôi cứ thế có mặt và làm việc thôi.”

Cách tiếp cận với tâm lý học diễn tả tốt nhất những lợi ích thực dụng của vô chấp là liệu pháp Morita – một trường phái do nhà tâm lý học người Nhật đầu thế kỷ XX là Shoma Morita thành lập. Là trưởng khoa tâm thần học ở trường đại học y Jikei ở Tokyo, Morita chịu ảnh hưởng sâu sắc từ đạo Phật, đặc biệt là quan điểm coi ý nghĩ và cảm xúc như là thời tiết tinh thần, tức như những thứ xảy đến với chúng ta mà ta có thể chung sống hòa bình với nó. “Mọi người... nghĩ rằng họ phải luôn thích những gì mình làm, rằng cuộc đời họ phải không vướng bận phiền muộn,” Morita viết. “Kết quả là năng lượng tinh thần của họ bị lãng phí bởi những cố gắng vô vọng hòng né tránh những cảm xúc khó chịu hoặc buồn chán.”

Một nhà thực hành liệu pháp Morita đương đại là James Hill diễn tả cách tiếp cận độc đáo này như sau: “Nhiều phương pháp trị liệu của phương Tây tập trung vào việc kiểm soát hoặc thay đổi thành công trạng thái cảm xúc của chúng ta. Giả định ngầm đằng sau chính là nếu cảm xúc của chúng ta có thể thay đổi [hoặc] tiết giảm, chúng ta sẽ có thể sống một cuộc đời ý nghĩa và hiệu quả hơn; rằng cảm xúc chính là thứ kìm giữ chúng ta lại... [Nhưng] liệu có chuẩn xác khi cho rằng chúng ta phải ‘vượt qua’ nỗi sợ để nhảy cầu cao ở bể bơi hay tăng sự tự tin trước khi rủ ai đó hẹn hò? Nếu đúng là thế, hầu hết chúng ta sẽ vẫn đang chờ đợi đến lúc thực hiện những chuyện đó. Kinh nghiệm đời sống của ta dạy rằng không nhất thiết phải thay đổi cảm xúc thì mới hành

động được... Một khi học được cách chấp nhận cảm xúc của mình, chúng ta nhận ra mình có thể hành động mà không cần thay đổi trạng thái cảm xúc.” Chúng ta có thể cảm thấy sợ hãi mà vẫn hành động như thường.

Đến cuối ngày thứ tư ở hiệp hội Thiền Minh Sát, tình hình đã được cải thiện khá nhiều. Tiếng thở của người có râu đã thôi làm tôi bức bối. Tất cả chúng tôi dường như đã quen thuộc với cái thời gian biểu quy định việc thức, ngủ, thiền và ăn uống của mình; nếu trước đây nó có vẻ cứng nhắc và quân phiệt, giờ nó vỗ về chúng tôi mỗi ngày. Quả thực tôi bắt đầu thích việc thiền, thậm chí là việc thiền đi. Đây là quá trình bao gồm bước đi rất chậm trong thiền đường, cố gắng phân tách các cảm giác của mỗi bước chân thành những hợp phần gồm “nhấc lên”, “chuyển động” và “đặt xuống”, cũng là thứ ban đầu tôi cho là phí phạm thời gian. Trong những quãng nghỉ không thường xuyên, khi lên ra được đường rừng đằng sau thiền viện, tôi nhận ra mình đã trở nên tuyệt đối hòa hợp với môi trường quanh mình; từng tiếng răng rắc của từng cành cây dưới chân đều lọt vào trí như tiếng kim cương nứt. Trong khi ấy, đồ chay chúng tôi dùng tại phòng ăn – đậu lăng hầm nhạt nhèo, bơ lạc phết lên bánh quy lúa mạch đen, kiểu kiểu vậy – đã bắt đầu trở nên ngon miệng. Tôi phát hiện ra những vị ẩn tinh tế trong bơ lạc mà tôi chưa bao giờ nghĩ là chúng ẩn mình ở đó.

Hoàng hôn mùa đông ở tiểu bang Massachusetts, nhìn từ hiên chính tòa nhà, thường đẹp đến nao lòng. Vào đêm, tôi ngủ những giấc sâu chưa từng thấy.

Và rồi mọi sự bỗng hồng hét. Không hề nhận ra thời điểm chuyển tiếp, tôi bỗng thấy sự tĩnh lặng của thiền đường trở thành một kết hợp của phòng xử án và phòng tra tấn. Suốt nhiều giờ liền, tôi bị công kích bởi liên tiếp những ý nghĩ tiêu cực và cảm xúc gắn với chúng – lo âu, tội lỗi, bồn chồn, thù địch, chán chường, sốt ruột, thậm chí cả khiếp đảm nữa – như thể tất cả chúng đã tích tụ trong nhiều năm, chỉ là tôi không nhìn thấy, để đợi đến lúc này mà vùng lên. Trên hết, chúng đều là cảm xúc tự công kích. Tôi bỗng nhận ra, và không hiểu sao là cùng một lúc, vô số những lần tôi đã đối xử tệ với người khác trong đời: bố mẹ, em gái, bạn bè, bạn gái hay đồng nghiệp. Xét toàn cảnh thì rất nhiều hành động phạm quy ấy tương đối nhỏ nhặt – những lời khó nghe, những mối quan hệ không được vun vén đúng mức – nhưng chúng khiến tôi buồn rầu vô kể. Nhiều tháng sau, tôi đã đọc được các kinh văn đạo Phật nói rằng đây là một bước đầu đáng khích lệ trên “hành trình minh sát”, tức những giai đoạn mà một thiền sư trong truyền thống phải vượt qua: nó được gọi là “hiểu luật nhân quả” và liên quan đến việc lần nữa hiểu được rằng mọi hành động của ta đều có hệ quả. Nỗi buồn đi cùng những nhận thức đó, từ quan điểm đạo Phật, là một điều tốt; nó là đất màu cho lòng trắc ẩn bám rễ.

Nhưng sau một ngày như thế, tôi bắt đầu nhận ra một điều. Hoàn cảnh trong trí tôi còn xa mới gọi là yên bình hay thư thái. Thế nhưng những nỗ lực không ngừng của tôi để quay lại tập trung vào hơi thở của mình (hòng tránh chấp trước với ý nghĩ hay cảm xúc) dường như đã hiệu nghiệm. Điểm quan sát đối với hoạt động tinh thần của chính tôi đã thay đổi một cách tinh tế, như thể tôi đã trèo thêm hai bậc thang để quan sát nó từ bên trên. Tôi không còn bị mắc mứu vào nó nhiều như trước. Như Shoma Morita hẳn sẽ nhận xét, tôi đang bắt đầu nhìn nó như những sự kiện tinh thần thuần túy, cần được chú ý mà không phán xét. Hầu hết suy nghĩ của tôi liên quan đến quá khứ hoặc tương lai, nhưng tôi không còn bị cuốn vào những mộng tưởng hão huyền hay ký ức khó chịu; tôi tuyệt đối hiện diện, ở đó trên chiếc nệm, quan sát màn diễn với một tâm thế bớt phần hoang mang và thêm phần hứng thú. Tại một số thiền viện, một nhà sư được giao nhiệm vụ lên ra đăng sau các đồng tu của mình rồi cầm một thanh gỗ nhỏ, còn gọi là *keisaku*, mà đánh vào họ để đưa họ trở lại chính sự hiện diện hoàn toàn này. Ở hiệp hội Thiền Minh Sát, họ không lấy gậy đánh ta, nhưng tôi cảm thấy như thể đã bị đánh. Tôi đang quán sát tinh thần mình với sự tỉnh táo hoàn toàn.

Dẫu vậy, phần kỳ lạ nhất và cũng là phần khó diễn tả thành lời nhất chính là câu hỏi tôi đang đứng *từ đâu* để quan sát tất cả những thứ này. Nếu tôi tránh khỏi việc bị mắc vào những ý nghĩ của mình, điểm quan sát

ấy nằm ở đâu? Không đâu cả? Hay tất cả mọi nơi? Tôi cảm thấy dường như mình đã bước vào Tánh Không. Tôi nhớ lại cuộc trò chuyện của mình với Adina trong taxi và lời khuyên của Pema Chödrön về việc “tự tại với sự chông chênh của hoàn cảnh”. Tôi đột ngột ngộ ra là mình đã sống cả đời trong trạng thái tuyệt vọng chấp trước vào việc suy nghĩ, vào việc cố gắng tránh bị rơi vào Tánh Không nằm đằng sau ý nghĩ. Trừ việc giờ đây tôi đã ở trong Tánh Không và nó không hề đáng sợ chút nào. Khi đột ẩn tu sắp sửa kết thúc, tôi ngạc nhiên nhận ra mình không muốn kết thúc; tôi hoàn toàn có thể ở thêm một tuần nữa. Hơn nữa, tôi cảm thấy như quanh mình toàn là bạn bè. Mặc dầu tôi chưa bao giờ trao đổi lời nào với hầu hết những người ẩn tu khác và có gặp trên đường hẳn cũng sẽ chẳng nhận ra nhau bởi lúc nào chúng tôi cũng nhìn xuống, một ý thức cộng đồng hữu hình đã nảy sinh trong thiền đường. Khi tiếng cồng vang lên báo hiệu chúng tôi có thể nói, những lời trò chuyện bỗng khó khăn và lúng túng, như thể nó gây trở ngại cho tình bạn.

“Chà, thật là...” Adina nói, lời cô tan vào im lặng khi tôi gặp cô trên hàng hiên lúc chúng tôi chuẩn bị rời khỏi đây. Tóm lược một tuần trong vài từ dường như là một việc vô nghĩa.

“Tôi hiểu ý cô mà,” tôi đáp lại.

Đến lúc tôi lên được chuyến tàu quay trở lại New York, đầu tôi bỗng đau nhói: những tiếng ồn bình thường của thế giới không thiên thật quá sức chịu đựng đối với

ting thần đã quen với im lặng của tôi. Phát hiện số thư điện tử đang đợi đọc trong hòm thư cũng chẳng giúp được gì. Nhưng những ý nghĩ căng thẳng trôi đi nhanh hơn trước. Đường như tôi có thể chịu đựng một chút thời tiết xấu.

Tất cả những điều này chỉ là một phần nhỏ trong cái nhìn toàn triệt của đạo Phật vào tâm lý học. Nhưng điểm then chốt đối với mọi cách tiếp cận “tiêu cực” tới hạnh phúc là: thật không khôn ngoan khi cố thay đổi thời tiết. “Tâm trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời,” một thiền sư truyền thống người Hàn Quốc, thường cầm theo cây gậy, hiệu là Sùng Sơn (Seung Sahn) đã nói với khán giả Hoa Kỳ vào thập niên 1970. “Thỉnh thoảng mây đến che nó, nhưng trăng luôn ở phía trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì thế đừng lo về tâm trong sáng: Nó luôn hiện hữu. Khi vọng tưởng đến chỉ là lớp che phủ của tâm trong sáng. Vọng tưởng đến và đi. Con không phải vướng mắc về sự đến hoặc đi⁽¹⁾.” Và nếu những lời ấy không đủ giác ngộ cho người nghe của ông rằng họ không cần phải chấp trước vào những cốt truyện tinh thần của mình, rằng họ có thể chọn quan sát ý nghĩ và cảm xúc của mình mà không phán xét, nhờ đó tìm thấy bình yên đằng sau hỗn loạn? “Thế thì,” Sùng Sơn hay nói, “tôi sẽ đánh các vị ba mươi hèo!”

1. Trích *Roi tro trên thân Phật*, bản dịch của Giác Nguyên.

4

Phát cuồng vì mục tiêu

Khi cố gắng kiểm soát tương lai là vô ích

Tương lai, *dt.* Một khoảng thời gian ở đó sự vụ của ta thì thành tựu, bạn bè của ta thì trung thành và hạnh phúc của ta thì bảo đảm.

— Ambrose Bierce, *Từ điển của quỷ*.

Năm 1996, một thanh niên hai mươi tám tuổi từ tiểu bang Indiana tên là Christopher Kayes đã đăng ký với công ty du lịch lữ hành để tham gia leo núi Himalaya. Ý định của anh (mặc dù sau này nhìn lại thì nó mới mĩa mai sao) là làm một chuyến nghỉ ngơi thư giãn. Một sự nghiệp mệt mỏi từ làm môi giới chứng khoán đến làm tư vấn doanh nghiệp đã khiến anh kiệt quệ. Trước giờ vẫn hứng thú với tâm lý học của giới kinh doanh, Kayes đã quyết định theo học bằng tiến sĩ về hành vi tổ chức. Nhưng trước hết anh cần thời gian nghỉ ngơi đã, và khi anh nhìn thấy mẫu quảng cáo trên một tạp chí du lịch nói về một chuyến thám hiểm leo núi theo nhóm ở Nepal,

đấy dường như là câu trả lời hoàn hảo. Khi máy bay đáp xuống Kathmandu, sau này anh nhớ lại, anh mong ngóng “được đắm mình khoan khoái vào văn hóa Nepal”, vây quanh là dãy Himalaya hùng vĩ. Nhưng thứ Kayes chạm trán ở vùng núi lại là một câu đố tâm lý học sẽ chi phối cuộc đời anh trong nhiều năm sau.

Khi Kayes và những người cùng leo núi với mình đang thám hiểm vùng chân núi Everest, nghỉ đêm trong lều thì một thảm họa tằm cỡ lịch sử đang xảy ra gần đỉnh núi. Mười lăm nhà leo núi chết trên Everest trong mùa leo núi năm đó, tám người chết chỉ trong vòng hai mươi tư giờ đã được đưa vào sách vở về môn leo núi, phần lớn là nhờ cuốn sách bán chạy có tựa đề *Tan biến* của nhà leo núi kiêm phóng viên Jon Krakauer. Ông cũng có mặt trên núi tại thời điểm đó. Chính Kayes đã gặp một số nhà leo núi và những nhân viên cứu hộ có liên quan – những người kiệt sức, xuất hiện với vẻ bàng hoàng ở khu vực chân núi, vật lộn cố hiểu xem chuyện gì đã xảy ra.

Ngay cả trong kỷ nguyên hiện đại với những cuộc thám hiểm Everest đã được thương mại hóa, khi bất cứ ai có đủ tiền và chút kỹ năng leo núi có thể bỏ tiền ra để được hộ tống lên đến đỉnh, việc có người chết giữa hành trình vẫn không phải chuyện bất thường. Điều khiến thảm họa năm 1996 rung mình đến thế, ngoại trừ số lượng người chết, là việc nó dường như nằm ngoài khả năng giải thích một cách lạ thường. Thời tiết trên đỉnh núi không hiểm nghèo hơn bình thường. Không có tuyết lở đột ngột trong

khoảng thời gian hầu hết các nhà leo núi tử vong. Những khách hàng chi tiền đều có đủ kỹ năng cần thiết để leo núi. *Tan biến* gán một phần nguyên nhân của bi kịch này vào sự cứng đầu và ngông cuồng của hướng dẫn viên người Kazakhstan là Anatoly Bukreev, đầu điều này vẫn còn phải tranh cãi. Có một số bằng chứng ủng hộ, nhưng rốt cuộc nó vẫn không phải một lời giải thích thỏa đáng. Tập thể những nhà leo núi thường có xu hướng cứng đầu và ngông cuồng. Nhưng thảm họa tầm cỡ như ở Everest năm 1996 may thay lại hiếm khi xảy ra.

Sau cùng, chuyện xảy ra năm đó trông giống một cơn bùng nổ của cơn phi lý tập thể: một hồi kịch lên đến đỉnh điểm vào khoảng trưa ngày 10 tháng Năm tại bậc Hillary – vách đá chỉ cách đỉnh núi chừng 220 mét, trong một sự kiện kể từ đó được gọi là “tắc đường”. Các đội từ New Zealand, Hoa Kỳ và Đài Loan, ba mươi tư nhà leo núi tổng cộng, đều đang cố hoàn thành chặng leo cuối của ngày hôm ấy, từ trạm bốn ở độ cao 7.910 mét lên đến đỉnh núi ở độ cao 8.848 mét. Các nhà leo núi Hoa Kỳ và New Zealand đã hợp lực với nhau để đảm bảo hành trình lên xuống núi được trơn tru. Nhưng các nhà leo núi đến từ Đài Loan phá vỡ thỏa thuận không leo cùng ngày và một đội dẫn đường đi trước đã không chuẩn bị được dây bảo hiểm tại bậc Hillary theo như kế hoạch, kết quả là hành trình trơn tru nhanh chóng biến thành nút tắc cổ chai.

Thời điểm là một trong những biến số quan trọng nhất trong mọi cuộc chinh phục Everest, thế nên các nhà

leo núi nhìn chung sẽ tuân theo “thời điểm quay đầu” nghiêm ngặt. Rời trạm bốn lúc nửa đêm, nhà leo núi có thể hy vọng lên đến đỉnh vào giữa trưa hoặc sau đó một chút. Nhưng nếu không thể tới đó trước thời điểm quay đầu đã định trước, tức là khoảng từ trưa cho tới hai giờ chiều, tùy thuộc vào điều kiện thời tiết và người dẫn đoàn có muốn mạo hiểm không, anh hay cô ta nhất thiết phải ngừng cuộc leo và quay lại. Nếu không làm thế, nhà leo núi có nguy cơ bị cạn bình oxy và phải đối diện với thời tiết hiểm nghèo nhất ở Everest khi trời tối. Nhưng khi gặp cảnh tắc đường ở bậc Hillary, các đội vẫn cứ đi tiếp, bất chấp thời điểm quay đầu. Khi đã trở lại trạm bốn, nhà leo núi Ed Viesturs người Mỹ quan sát hành trình chậm chạp của đoàn leo núi kia bằng ống nhòm và thấy không thể tin nổi vào mắt mình. “Họ đã leo được vài tiếng rồi mà vẫn chưa lên đến đỉnh,” ông nhớ lúc đó đã tự nhủ, cảm thấy hết sức hoảng hốt. “Tại sao họ chưa quay lại?”

Thành viên cả ba đội tiếp tục đi tới đỉnh trong vòng hai tiếng sau hai giờ chiều, tức thời điểm quay đầu an toàn cuối cùng. Doug Hansen – một nhân viên bưu điện từ tiểu bang Washington và là thành viên trả tiền tham gia đoàn New Zealand – là người cuối cùng quay đầu vào thời điểm muộn đến kinh ngạc, ngay sau bốn giờ. Ông đã leo Everest năm ngoái nhưng buộc phải quay lại khi còn cách đỉnh khoảng trăm mét. Lần này, ông không trở về được nữa. Giống như bảy người khác, ông gặp bão tuyết mù mịt khi đêm xuống, khiến họ không thể xác định phương

hướng trên núi và nhiệt độ thì giảm xuống -40 độ C. nỗ lực cứu hộ điên cuồng đã cứu được vài người leo núi khác, nhưng không đến được với những con người đang nằm hấp hối này. Nhiều năm sau khi việc chinh phục Everest đã trở nên tiện lợi cho cả tay mơ lẫn dân chuyên, 1996 là năm có số người chết ghi nhận được cao nhất trong lịch sử ngọn núi này. Và đến tận ngày hôm nay, vẫn không ai hiểu rõ tại sao.

Chắc có lẽ ngoại trừ Chris Kayes. Một cựu môi giới cổ phiếu chuyển sang làm chuyên gia về hành vi tổ chức đường như chẳng thể đóng góp gì mấy cho cuộc phân tích thảm họa leo núi. Nhưng càng tìm hiểu về những gì đã xảy ra và tiếp tục theo đuổi sự việc sau khi về nhà, Kayes lại càng nghĩ đến một hiện tượng mà anh đã chứng kiến quá thường xuyên trong giới kinh doanh. Kayes ngờ rằng những nhà leo núi Everest đã bị “cuốn vào thảm họa bởi lòng say mê với các mục tiêu”. Giả định của anh là người ta càng ám ảnh về đích cuối (lên đỉnh thành công) thì mục tiêu đó lại càng trở thành không chỉ là một cái đích bên ngoài mà còn là một phần căn tính của họ, một phần ý thức về bản thân như những hướng dẫn viên bài bản hay những tay mơ thích chinh phục của họ. Nếu linh cảm của anh về các nhà leo núi là đúng, dần dà họ sẽ càng lúc càng khó hy sinh mục tiêu của mình, bất kể bằng chứng mỗi lúc một nhiều cho thấy nó đang trở thành một cuộc tự sát. Quả vậy, Kayes tin rằng những bằng chứng mỗi lúc một nhiều đó thậm chí còn *củng cố* thêm quyết tâm

không quay đầu của các nhà leo núi. Cuộc leo núi hăn đã trở thành cuộc đấu tranh không chỉ để leo đến đỉnh mà còn để bảo toàn ý thức thân phận ở họ. Trong thần học, thuật ngữ “thuyết biện thần” (*theodicy*) đề cập đến nỗ lực duy trì niềm tin vào một vị thần từ bi bất chấp sự thắng thế của cái ác trên thế gian; từ này thỉnh thoảng được dùng để mô tả nỗ lực duy trì mọi niềm tin trước những bằng chứng ngược lại. Vay mượn từ thần học, Chris Kayes đã đặt cho hội chứng mà anh nhận diện được này cái tên “thuyết biện mục tiêu” (*goalodicy*).

Suốt những năm tháng trong giới doanh nghiệp, Kayes đã rất bối rối khi thấy việc đề ra mục tiêu đã trở thành tín hiệu với các đồng nghiệp. Ngày nay, tình trạng không khác là mấy. Hầu hết mọi người đều cho rằng tiêu chuẩn của một lãnh đạo có tầm nhìn là thái độ sẵn sàng đề ra những mục tiêu lớn lao, táo bạo cho tổ chức của mình, rồi tập trung mọi nguồn lực vào việc đạt được chúng. Trong khi ấy, mỗi nhân viên thì được khuyến khích, và thỉnh thoảng là bắt buộc, đặt ra những mục tiêu công việc của riêng mình, thường là theo dạng mục tiêu “SMART”. (Viết tắt của “cụ thể (*specific*), định lượng được (*measurable*), khả thi (*attainable*), thực tế (*realistic*) và đúng hạn (*time-bounded*)”). Rất nhiều sách tự lực coi những mục tiêu tham vọng và hết sức chi tiết là chìa khóa chủ đưa tới một cuộc sống thành công và mãn nguyện: “Bằng giờ này năm sau, tôi sẽ kết hôn với người phụ nữ của đời tôi/ngồi trên ban công ngôi nhà bên bờ biển của

tôi/kiếm được 10.000 bảng Anh mỗi tháng!” Một trong những nhà truyền bá hăng say nhất cho các mục tiêu là Brian Tracy, trong cuốn sách *Chinh phục mục tiêu! Cách để có tất cả những gì bạn muốn, nhanh hơn bạn từng dám nghĩ*, quả quyết rằng “Sống mà không có mục tiêu rõ ràng thì giống như lái xe đi trong sương mù dày đặc... Mục tiêu rõ ràng giúp bạn đạp lên chân ga chiếc xe đời bạn và lao vun vút về phía trước”.

Nhưng Kayes không thể không nhận ra là mọi sự không thường xảy ra theo cách ấy. Một mục tiêu kinh doanh sẽ được đề ra, được công bố và nói chung được hưởng ứng nhiệt tình. Nhưng rồi những bằng chứng bắt đầu xuất hiện cho thấy đây không phải một mục tiêu khôn ngoan, và thế là “biện mục tiêu” sẽ xuất hiện để phản ứng. Những bằng chứng tiêu cực sẽ được diễn giải thành lý do để đầu tư *hiều* công sức và tài nguyên *hơn* vào việc theo đuổi mục tiêu. Thế nên chẳng ngạc nhiên khi tình hình càng thêm tồi tệ. Kayes tin rằng điều tương tự đã xảy ra ở Everest vào năm 1996.

Chris Kayes giờ là giáo sư môn khoa học quản lý ở đại học George Washington ở Washington, D.C. và trong vài năm gần đây, khi đi tour diễn thuyết và sử dụng Everest như là ẩn dụ cho tất cả những sai lầm trong nỗi ám ảnh của chúng ta với mục tiêu, ông thường thấy mình đang nói điều mất lòng. “Một người làm kinh doanh không nên đi sâu vào những đề tài đầy bi thảm và cảm xúc như thế,” một sinh viên người Nga nói xăng với ông qua email.

“Những câu hỏi về bi kịch và thế lưỡng nan của tồn tại nhân sinh nên được dành cho nhà thơ, tiểu thuyết gia và kịch tác gia. Những đề tài đó không liên quan gì đến việc tại sao chúng ta nghiên cứu vấn đề lãnh đạo trong các tổ chức.” Nhưng Kayes không thể ngừng trăn trở về nó. “Nếu mà nói tôi nghĩ về thảm họa ở Everest hầu như mỗi ngày thì cũng chẳng sai,” ông nói với tôi. “Gần như thế đấy là một cái chết trong chính gia đình tôi vậy. Bảo tôi ‘bị ám’ cũng đúng.” Và có những bằng chứng thuyết phục ủng hộ giả thuyết của Kayes về chuyện đã xảy ra trên núi, ẩn trong một nghiên cứu tâm lý học được thực hiện vào năm 1963 mà nay phần lớn đã bị quên lãng. Những người tham gia nghiên cứu là nhà leo núi chuyên nghiệp, thực hiện một chuyến thám hiểm Everest.

Năm đó, mười bảy nhà leo núi tìm cách trở thành những người Mỹ đầu tiên lên tới đỉnh và nhà tâm lý học James Lester nhận ra chuyến thám hiểm này là cơ hội lý tưởng để nghiên cứu động cơ thúc đẩy con người thực hiện những kỳ công nguy hiểm và tham vọng như vậy. Với nguồn tiền tài trợ từ hải quân Hoa Kỳ, Lester và nhóm cộng sự tập hợp các nhà leo núi ở Berkeley (tiểu bang California), nơi họ sẽ thực hiện một chuỗi bài kiểm tra tính cách. Rồi, bằng thái độ tận tâm khác thường với nghiên cứu của mình, Lester rời khỏi tiểu bang California năng ẩm để tới núi Everest, đồng hành cùng các nhà leo núi đến trạm hai ở độ cao 6.750 mét. Tại đó, ông tiếp tục thực hiện kiểm tra thêm với các nhà leo núi và hướng

dẫn viên người Sherpa đi cùng họ. Trong cuốn sách *Theo đuổi mục tiêu tại ương: Thăm họa trên núi Everest*, Chris Kayes nhắc đến những phát hiện cơ bản của Lester về một nhà leo núi Everest điển hình: đó là người thể hiện “sự bồn chồn đáng kể, ghét lẽ thói lặp lại, khao khát sự độc lập, có xu hướng chi phối trong các quan hệ cá nhân và thiếu quan tâm đến những tương tác xã hội thuần túy. Nhu cầu cảm thấy được thành tựu và sự độc lập ở họ là rất cao.” Không có gì đáng ngạc nhiên ở đây: Lester đã xác nhận sự thật hiển nhiên là các nhà leo núi có xu hướng là kẻ đơn độc độc đoán ít bận tâm đến quy ước xã hội. Nhưng những phát hiện thú vị hơn đến từ các trang nhật ký hằng ngày mà Lester yêu cầu các nhà leo núi viết trong thời gian ba tháng chuẩn bị và thực hiện hành trình lên đỉnh núi.

Trên đường tới trạm nền, đội Mỹ đã chia thành hai nhóm bất đồng, mỗi nhóm có ý tưởng rất riêng về cách lên đỉnh thuận lợi nhất. Nhóm đông hơn thì thích con đường quen thuộc qua đèo Nam (South Col) – một đoạn đèo phơi mình trước gió lạnh nên tương đối ít tuyết. Nhưng nhóm nhỏ hơn thì muốn đi qua sống núi phía tây (West Ridge) hẻo lánh chưa từng ai đi thử. (Ngay cả hiện nay, với một số liệu tử vong kỳ cục, tỉ lệ tử vong trên lối sống núi phía tây cao hơn một trăm phần trăm, tức là số người đã chết ở đó còn nhiều hơn cả số người tới đỉnh núi qua lối đó.) Nhận thấy sự khác biệt quan điểm giữa các nhà leo núi, Lester đã yêu cầu mỗi người đều đặn cập

nhật vào trong nhật ký cảm tưởng lạc quan hay bi quan của họ với lối đi do mình chọn.

Tiếp tục phân tích các cuốn nhật ký, họ phát hiện một mẫu hình bất ngờ. Khi ngày lên đỉnh núi đến gần, mức độ lạc quan của nhóm đi đường sống núi phía tây bắt đầu giảm đi nhanh chóng, thay vào đó là cảm giác ngờ vực giãy vò. Điều này cũng không bất ngờ bởi tuyến đường họ chọn chưa từng ai thử đi. Nhưng khi cảm giác ngờ vực và bi quan về lựa chọn sống núi phía tây của nhóm leo núi tăng lên, như thể hiện trong các cuốn nhật ký, sự quyết tâm của họ cũng tăng lên tương ứng. “Càng cảm thấy ngờ vực về khả năng lên đỉnh núi thành công của mình,” Kayes viết, “thì các nhà leo núi càng có xu hướng dồn tâm sức vào chiến lược cụ thể của riêng mình.” Một vòng lặp tự củng cố kỳ quặc xuất hiện: thành viên trong đội sẽ chủ động tìm những thông tin tiêu cực về mục tiêu của mình, chẳng hạn như tìm bằng cứ về kiểu thời tiết có thể khiến lối qua sống núi phía tây trở nên nhiều nguy cơ hơn bình thường, và điều này sẽ gia tăng cảm giác ngờ vực của họ. Nhưng rồi, trong một nỗ lực xóa bỏ sự ngờ vực đó, các nhà leo núi sẽ tăng mức cảm xúc gửi gắm trong quyết định của họ. Dường như mục tiêu đã trở thành một phần căn tính của họ, thế nên cảm giác ngờ vực của họ về mục tiêu không còn chỉ đơn thuần đe dọa đến kế hoạch; nó còn đe dọa họ như là những cá nhân. Họ sốt sắng thủ tiêu những cảm giác ngờ vực ấy đến mức càng bám chặt hơn vào một kế hoạch cụ thể, chắc chắn và rõ ràng, giúp

họ cảm thấy chắc chắn về tương lai, dù cho kế hoạch đó càng lúc càng có vẻ khinh suất. Họ đã bị kiểm soát bởi hội chứng biện mục tiêu.

Kết cục may mắn của cuộc thám hiểm năm 1963, mặc dù nó phá hỏng sự rành mạch trong lập luận của Kayes, là những nhà leo núi qua lối sống núi phía tây đã tiếp tục thực hiện kế hoạch nguy hiểm của họ và sống sót. Trong khi đó, quá nhiều thành viên liên quan trong thảm kịch năm 1996 đã qua đời khiến ta không bao giờ biết chắc chắn chính quá trình tư duy tương tự có ảnh hưởng đến mức độ nào. Nhưng một khách hàng trả tiền năm đó và đã hai lần bị bỏ lại trên núi là Beck Weathers, bị mất mũi cùng vài ngón tay vì bỏng lạnh sau khi tự lết về trại, đã chứng thực sự hợp lý của quan điểm này. “Anh có thể đeo đuổi mục tiêu một cách thái quá,” sau này ông nhớ lại. “Anh có thể bị ám ảnh bởi mục tiêu.”

Tất nhiên, những nhà leo núi không dùng ngôn ngữ kinh doanh kiểu mục tiêu và đề ra mục tiêu. Nhưng khi họ nhắc đến “cơn sốt đỉnh” – sức hút kỳ lạ, thỉnh thoảng chết người mà một số đỉnh núi dường như tác động vào tâm trí những nhà leo núi, theo trực giác họ đang gọi tên một thứ tương tự: thái độ quyết liệt đeo đuổi một mục tiêu, thứ sẽ hủy diệt những kẻ quá gắng sức để đạt được nó, giống như các tiên chim lửa thủy thủ lao tàu vào đá ngầm. Từng chứng kiến thảm kịch năm 1996 qua ống nhòm, Ed Viesturs mô tả sự rù quên này một cách sinh động. “Lên tới đó, anh đã dành hàng năm trời tập luyện,

hàng tháng trời chuẩn bị và hàng tuần leo núi, đỉnh núi đã hiện ra trong tầm mắt và anh biết, anh đã, trong tiềm thức, anh đang tự nhủ ‘Chúng ta nên quay đầu vì chúng ta đến trễ rồi, chúng ta sẽ hết oxy...’ Nhưng anh nhìn đỉnh núi và nó hút anh tới đó. Và rất nhiều người... nó hấp dẫn đến mức họ sẽ phá vỡ quy tắc của mình và đi lên đỉnh. Nếu may mắn, anh có thể sống sót. Còn nếu đen đủi, anh sẽ chết.”

Nếu bạn từng đọc một cuốn sách nổi tiếng về tầm quan trọng của việc hoạch định cho tương lai, bạn gần như chắc chắn đã nghe nhắc đến, rất có thể là nhiều lần, “Nghiên cứu về mục tiêu của Yale”. Đây là một khám phá giờ đã thành huyền thoại về tầm quan trọng của việc tạo ra những kế hoạch chi tiết cho đời bạn: nó được trích dẫn trong cuốn *Chinh phục mục tiêu* đã nhắc đến ở trên (tác giả Brian Tracy), đồng thời được đề cập trong một lô lốc tác phẩm khác, từ loại có vẻ uyên thâm (sách có tựa kiểu *Những nền tảng tâm lý học của thành công*) cho tới loại thực tiễn hơn (sổ tay quản lý *Huấn luyện nhân viên của bạn và thống trị cuộc cạnh tranh*). Thông tin cơ bản về nghiên cứu này như sau: Năm 1953, các nhà nghiên cứu hỏi sinh viên tốt nghiệp từ đại học Yale xem họ có lập ra những mục tiêu cụ thể, giấy trắng mực đen cho phần đời còn lại của mình hay không. Chỉ ba phần trăm nói có. Hai thập niên sau, các nhà nghiên cứu đi tìm khóa tốt nghiệp năm 1953

để xem cuộc đời họ hiện thế nào. Kết quả hết sức rõ ràng: ba phần trăm sinh viên tốt nghiệp có mục tiêu cụ thể đã tích lũy được lượng của cải nhiều hơn của chín mươi bảy phần trăm kia cộng lại. Thật là một khám phá sững sờ và một bài học thật thuyết phục cho bất cứ người trẻ nào chỉ nghĩ đến việc phó mặc cho đời. Thế nên không ngạc nhiên khi nghiên cứu này đạt đến địa vị huyền thoại trong thế giới tự lực cũng như phần nào trong giới doanh nghiệp. Vấn đề duy nhất chính là nó đúng thật là một huyền thoại: “Nghiên cứu về mục tiêu của Yale” chưa từng tồn tại.

Vài năm trước, một nhà báo từ tạp chí công nghệ *Fast Company* đã khởi sự lần tìm nguồn gốc của nghiên cứu thường được vin vào kia. Người ta không bao giờ dẫn lại bất kỳ nguồn tham khảo tạp chí học thuật nào mỗi khi nhắc đến nó, thế là anh ta bắt đầu bằng việc hỏi những bậc thầy truyền động lực rất ưa trích dẫn nó. Chứng hững làm sao, khi được hỏi về nguồn gốc, họ lại chỉ sang nhau. Tony Robbins gợi ý đi hỏi Brian Tracy, tới lượt Tracy lại chỉ sang một nhân vật kỳ cựu trong giới diễn giả truyền cảm hứng và một nhân tố thường trực tại những buổi hội thảo Get Motivated! là Zig Ziglar. Ziglar bảo hãy hỏi Tony Robbins, thế là tròn một vòng.

Quyết định tự tìm hiểu vấn đề, tôi đã gọi cho một nhân viên lưu trữ lâu năm ở đại học Yale là Beverly Waters. Bà có vẻ thân thiện và sốt sắng giúp đỡ, nhưng khi tôi nhắc đến nghiên cứu về mục tiêu, giọng bà thoáng

thất vọng. “Tôi đã kiểm tra cẩn thận nhiều năm trước, khi người ta bắt đầu nhắc đến nó, nhưng không tìm thấy gì,” bà nói. “Rồi thư ký của khóa tốt nghiệp năm 1953 kiểm tra cẩn thận lần nữa và tất cả những người ông ấy hỏi đều chưa từng bị yêu cầu điền phiếu câu hỏi hoặc thứ gì tương tự.” Bà nói thêm rằng rất khó có khả năng nghiên cứu đó được thực hiện vào năm khác rồi bị nói nhầm là xảy ra vào năm 1953, bởi hội cựu sinh viên Yale hẳn sẽ có liên quan, mà ở đó không ai lẫn ra nổi người nào còn nhớ chuyện đó. Waters thở dài. “Tôi đoán nó tốt đến mức phải có thật chứ,” bà nói.

Tất nhiên, không thể dựa vào sự không tồn tại của một nghiên cứu về lợi ích của việc đặt mục tiêu để bác bỏ nhận định rằng đặt mục tiêu đúng là có lợi; có khá nhiều nghiên cứu có thật chứng thực hoạt động này là hữu ích. Thay vào đó, câu chuyện này muốn chỉ ra là cơn mê muội với mục tiêu đã đi xa đến mức nào. Bạn chắc chưa bao giờ tự mình viết ra bất cứ “mục tiêu cuộc đời” nào, và bạn có thể bất đồng với hàm ý của nghiên cứu tưởng tượng ở Yale rằng tiền tài vật chất là chìa khóa dẫn tới hạnh phúc. Nhưng cái thôi thúc nền tảng bên dưới nó thì gần như là phổ quát. Đến một thời điểm nào đó trong đời, và có lẽ là rất nhiều thời điểm, bạn có thể quyết định có mục tiêu nào đó - tìm bạn đời, theo đuổi một loại công việc cụ thể nào đó, sống trong một thành phố nào đó - và rồi vạch ra kế hoạch để đạt được nó. Hiểu rộng hơn và đầy đủ hơn, việc đề ra mục tiêu và thực hiện những kế hoạch

để đạt được chúng là cách mà nhiều người chúng ta tiêu tốn thời gian thức của mình vào. Dù có sử dụng từ “mục tiêu” hay không, chúng ta lúc nào cũng lập kế hoạch dựa trên những kết quả ta mong muốn. “Ta hãy thử xem xét mỗi con người đó tại một thời điểm nào đó của đời họ,” triết gia chính trị vĩ đại Alexis de Tocqueville người Pháp viết, “và ta sẽ thấy họ đang chăm chú lo toan đến những kế hoạch mới mà mục tiêu là làm gia tăng sự thoải mái cho đời mình⁽¹⁾.” Đừng phân tâm khi Tocqueville sử dụng từ “sự thoải mái” ở đây; tất nhiên chúng ta có thể đặt ra những mục tiêu vĩ đại và quên mình hơn thế nhiều. Nhưng chân lý sâu xa hơn thì vẫn vậy: nhiều người chúng ta mãi mãi trần trở với những kế hoạch.

Chính sự trần trở này là thứ mà những con chiên của “con đường tiêu cực” dẫn tới hạnh phúc muốn chất vấn, bởi hóa ra việc đề ra và theo đuổi những mục tiêu thường phản phê theo những cách đáng sợ. Có một lý do đầy tính thuyết phục rằng nhiều người chúng ta, và nhiều tổ chức nơi chúng ta làm việc, sẽ tốt hơn khi dành ít thời gian cho việc đề ra mục tiêu, và nhìn chung là khi bớt quyết liệt trừ tính cho tương lai mà chúng ta mong muốn.

Cốt lõi của quan điểm này là minh kiến mà cả Chris Kayes và James Lester đều đã chạm đến khi nghiên cứu về những nhà leo núi Everest: Đa phần thứ thôi thúc bạn

1. Trích chương XXI, phần III, tập II trong *Nền dân trị Mỹ*, bản dịch của Phạm Toàn.

đầu tư vào mục tiêu và trù tính cho tương lai lại không phải nhận thức đúng mức về tác dụng của sự chuẩn bị và nhìn về phía trước. Thay vì thế, nó là một thứ cảm tính hơn nhiều: cảm giác bất định làm chúng ta thấy khó chịu ghê gớm. Đối diện với nỗi âu lo không biết tương lai có gì, chúng ta càng quyết liệt dồn tâm sức vào cái viễn tượng mà mình mong muốn, không phải bởi nó giúp ta thành tựu mà bởi nó giúp ta thoát khỏi cảm giác bất trắc tại thời điểm hiện tại. “Sự bất định thúc chúng ta lý tưởng hóa tương lai,” Kayes nói với tôi. “Chúng ta tự nhủ rằng mọi thứ sẽ ổn, chừng nào mình còn đạt được dự định về tương lai này.” Rõ ràng, việc leo núi Everest đòi hỏi rất nhiều trù tính và có một mục tiêu cụ thể: lên được đến đỉnh núi. Nhưng với Kayes, những bằng chứng lại cho thấy rằng năm 1996, mối ác cảm với cảm giác bất định hẳn đã góp phần nghiêng cán cân về phía sự đầu tư thái quá vào mục tiêu dẫn đến chết người.

Chúng ta sợ cảm giác bất định ở một mức độ khác thường (nhà tâm lý học Dorothy Rowe cho rằng chúng ta sợ nó còn hơn cả cái chết) và chúng ta sẵn sàng cố gắng một cách khác thường, thậm chí liều mạng, để thoát được nó. Dẫu vậy, như chúng ta sẽ thấy trong phần sau của chương này, có một khả năng mạnh mẽ khác: chúng ta có thể học cách trở nên thoải mái hơn với sự bất trắc và khai thác những tiềm năng ẩn trong nó, vừa để cảm thấy dễ chịu hơn trong hiện tại, vừa để đạt được nhiều thành công hơn trong tương lai.

Thật đáng báo động khi xét đến chúng ta đã đưa ra bao nhiêu quyết định hệ trọng trong đời chủ yếu để giảm thiểu cảm xúc khó chịu của hiện tại. Hãy thử thực hiện bài tập tự vấn sau; nó có thể khiến bạn xấu hổ. Thử nghĩ đến bất kỳ quyết định hệ trọng nào bạn từng đưa ra mà về sau phải hối tiếc: một mối quan hệ bạn vẫn dấn vào dù mơ hồ ý thức được là nó không dành cho mình, hay một công việc bạn chấp nhận dù cho, khi nhìn lại, rõ ràng là không phù hợp với sở thích hay sở trường của bạn. Nếu lúc đó bạn thấy đây là một quyết định khó khăn thì rất có khả năng là trước khi đưa ra quyết định ấy, bạn đã cảm thấy cơn nhức nhối quặn quại đến từ sự bất định; sau đó, khi đã đưa ra quyết định rồi, những cảm giác ấy có dịu đi không? Nếu đúng thì rõ là tồn tại khả năng đáng sợ: Động cơ chủ yếu của bạn khi đưa ra quyết định không phải là một sự cân nhắc lý trí xem nó có phù hợp với bạn không, mà chỉ thuần túy là thôi thúc cần phải thoát khỏi cảm giác bất định. Đây là những lời của blogger về tâm lý học tên David Cain khi nhắc lại cảm giác không thể chịu nổi sự bất định đã từng chi phối những lựa chọn của anh như thế nào: “Thật khó chịu khi phải lập ra trong đầu một danh sách những thời điểm mà [cảm giác không thể chịu nổi bất định] đã lèo lái đời tôi,” anh viết. “Nó là lý do tôi dành ba năm và mười ngàn đô la để học lập trình máy tính, trong khi tôi không thực sự muốn kiếm sống bằng nghề này. Nó là lý do đằng sau từng ngày một tôi dành ra để theo đuổi những sự nghiệp mà tôi chẳng hề có cảm

hứng. Cảm giác [bất định] giống như bạn đang chìm, và ta sẽ cấp bách bò lên vạt đất chắc chắn gần nhất, bất kể nó ở hướng nào. Khi lên được đó rồi, ta có thể thở phào.” Bám quá chặt vào những mục tiêu là một trong những cách chủ yếu mà chúng ta bộc lộ nỗi ám ảnh với việc tới được chỗ đất liền gần nhất.

Để hiểu một trong rất nhiều lý do tại sao mục tiêu có thể phản phê, thử nghĩ đến lúc bạn cố vẫy taxi trong một thành phố lớn giữa cơn mưa giông. Nếu từng làm thế, bạn sẽ quen với nỗi tuyệt vọng mà nó gây ra, và chắc bạn sẽ nghĩ mình hiểu tại sao nó lại khó khăn đến thế, bởi dường như đây là một vấn đề kinh tế mà một đứa trẻ năm tuổi cũng có thể giải được. Khi trời mưa thì sẽ nhiều người đi taxi hơn, nên cầu sẽ vượt cung, khiến cho người ta khó tìm xe trống hơn. Rất hiển nhiên phải không? Thế nên khi nhà kinh tế học Colin Camerer và ba cộng sự của ông bắt tay vào nghiên cứu vấn đề thiếu taxi trong ngày mưa, với phạm vi nghiên cứu là thành phố New York, bạn có thể hình dung ra vẻ mặt của những đồng nghiệp của họ.

Trừ việc, như nghiên cứu của họ hé lộ, lý do dẫn đến vấn đề ấy không hiển nhiên như ta tưởng. Nhu cầu đi taxi có tăng vọt khi trời mưa. Nhưng một điều kỳ lạ hơn nhiều cũng đồng thời xảy ra: lượng cung taxi giảm xuống. Điều này mâu thuẫn với giả định kinh tế bình thường là khi người ta có cơ hội kiếm được nhiều tiền hơn thì họ sẽ làm việc nhiều hơn. Bạn hẳn sẽ nghĩ cánh tài xế taxi, với sự

tự do về giờ giấc làm việc, sẽ làm việc nhiều nhất khi nhu cầu ở mức cao nhất. Nhưng thay vì thế, họ lại tắt đồng hồ *sớm hơn* khi trời mưa.

Nghiên cứu sâu hơn hé lộ rằng thủ phạm ở đây chính là mục tiêu. Những tài xế taxi ở New York thuê xe theo ca mười hai tiếng và thường đặt cho mình mục tiêu mỗi ngày là kiếm được gấp đôi số tiền họ bỏ ra để thuê xe. Khi trời mưa, họ đạt mục tiêu nhanh hơn và sẽ về nhà sớm hơn. Người dân New York vì thế bị thiếu taxi trong đúng tình trạng thời tiết mà họ cần taxi nhất, trong khi tài xế thì không kiếm được thêm thu nhập vào đúng thời điểm dễ kiếm ăn nhất.

Tất nhiên, vấn đề ở đây không phải là tài xế taxi đã sai khi chọn nhiều thời gian nghỉ ngơi thay vì nhiều thu nhập hơn (đấy là một lựa chọn hoàn toàn dễ hiểu), mà là việc nghỉ sớm khi trời mưa thật là vô lý. Thay vì hành động như những đơn vị kinh tế duy lý đúng theo khuôn mẫu, cánh tài xế dường như hành động giống với những con chim câu trong các thí nghiệm của nhà tâm lý học hành vi B.F. Skinner. Skinner nhận thấy sau khi học được cách mổ vào chốt trong lồng để lấy được một viên thức ăn, con chim sẽ rơi vào một “quãng nghỉ sau ăn”, tức là thư giãn sau khi đạt được một mục tiêu đã định trước.

Mục tiêu thu nhập hằng ngày của tài xế taxi rất khác với mục tiêu trèo lên đỉnh Everest, và các nhà nghiên cứu không đào sâu thêm những động cơ cảm xúc của cánh tài xế. Nhưng có thể coi vấn đề thiếu taxi như một

ví dụ khác, nhỏ hơn về cảm giác khó chịu của chúng ta trước sự bất định. Có vẻ như cánh tài xế ưa sự đều đặn và chắc chắn của một mức thu nhập hằng ngày đã được đoán trước, hơn là sự bất định của việc sẵn sàng đón nhận cơ hội kiếm được nhiều tiền hơn. Họ đã đầu tư vào mục tiêu của mình quá cái điểm mà làm như thế sẽ có lợi cho họ nhất.

Những tài xế taxi New York cũng nằm trong mối quan tâm của một giáo sư đại học tên là Lisa Ordóñez khi, vào năm 2009, bà và ba đồng nghiệp bắt tay vào một dự án khác thường về hành động để mục tiêu. Trong lĩnh vực học thuật của họ là khoa học quản lý, người ta hiếm khi nghi ngờ sự khôn ngoan của việc đề ra mục tiêu, phần lớn là nhờ tác phẩm của hai nhà lý thuyết về quản lý ở Bắc Mỹ là Gary Latham và Edwin Locke. Suốt bốn thập niên trước đó, Latham và Locke đã thiết lập địa vị cha đỡ đầu của chủ trương lập mục tiêu và xuất bản tổng cộng hơn hai mươi cuốn sách. Cương lĩnh của họ là một trong những thứ đầu tiên được dạy cho sinh viên mới tại trường kinh doanh: Để trở thành chủ doanh nghiệp thành công, đầu tiên anh cần một kế hoạch kinh doanh tập trung vào những mục tiêu cụ thể. Tối thiểu là thế. “Khi người ta được yêu cầu làm hết khả năng, họ không làm thế,” Edwin Locke nói trong một cuộc phỏng vấn. “Nghe quá mơ hồ.”

Ordóñez và cộng sự đã đặt vấn đề này để phản biện trong một bài báo năm 2009 với cái tên rất kêu – “Khi

mục tiêu bất cương” – trên những trang bình thường vẫn khô khan của tạp chí *Academy of Management Perspectives*. Họ chỉ ra rằng việc lập mục tiêu từng tỏ ra rất hiệu quả trong những nghiên cứu của Latham và Locke lại có nhiều tác dụng phụ khó chịu trong các thí nghiệm của họ. Chẳng hạn: những mục tiêu được vạch rõ đường như thôi thúc người ta gian lận. Trong một nghiên cứu kiểu đó, người tham gia được giao nhiệm vụ ghép các con chữ ngẫu nhiên thành từ, như trong trò ghép từ Scrabble; thí nghiệm cho phép họ báo cáo tiến độ theo cách ẩn danh. Những người được giao mục tiêu thì nói dối thường xuyên hơn nhiều so với những người chỉ được yêu cầu “làm hết sức có thể”. Nhưng quan trọng hơn, Ordóñez và các đồng sự khác người của bà lập luận, việc lập mục tiêu tỏ ra kém hiệu quả hơn rất nhiều bên ngoài phạm vi phòng thí nghiệm tâm lý, nơi những nghiên cứu kia được thực hiện. Trong đời thực, nỗi ám ảnh với mục tiêu đưa con người và các tổ chức vào rắc rối với tần suất cao hơn rất nhiều.

Một ví dụ giúp làm sáng tỏ vấn đề này có liên quan đến gã khổng lồ trong ngành xe hơi của Hoa Kỳ là General Motors. Tại thời điểm chuyển giao thiên niên kỷ, GM gặp khó khăn nghiêm trọng, đánh mất khách hàng và lợi nhuận vào tay những đối thủ cạnh tranh nhanh nhẹn hơn, chủ yếu là đến từ Nhật Bản. Tuân theo sát sao triết lý của Latham và Locke, các lãnh đạo ở trụ sở GM ở Detroit đã nghĩ ra một mục tiêu, kết tinh lại trong một con số: hai mươi chín. Hai mươi chín, công ty tuyên bố trong chiến

dịch truyền thông đầy phô trương, chính là phần trăm thị trường xe hơi Hoa Kỳ mà họ sẽ lấy lại, tái lập sự thống trị trước đây của mình. Hai mươi chín cũng là con số được thể hiện trên những chiếc ghim nhỏ mạ vàng cài trên ve áo những nhân vật kỳ cựu ở GM để thể hiện lòng quyết tâm của họ với kế hoạch. Tại các buổi hội họp của công ty và trong những tài liệu nội bộ, hai mươi chín là mục tiêu được đóng đinh vào tâm trí tất cả nhân viên từ bán hàng cho đến kỹ thuật cho đến quan hệ công chúng.

Nhưng kế hoạch ấy không chỉ không hiệu quả, nó còn làm mọi thứ tồi tệ hơn. Bị ám ảnh với việc lấy lại thị phần, GM đã dành nguồn tài chính đang teo tóp vào những chương trình chiết khấu và quảng cáo khôn ngoan, cố gắng nhử tài xế mua những mẫu xe bán kém của họ thay vì đầu tư vào hoạt động nghiên cứu có nguy cơ mất tiền mà lại không rõ hiệu quả (bởi vậy lại càng thêm bất định) nhưng có thể đưa đến những mẫu xe mới mẻ và được yêu thích hơn. Chắc chắn là có nhiều lý do khác nữa cho sự sa sút không ngừng của GM. Nhưng hai mươi chín đã trở thành một sự cuồng tín, làm méo mó công ty theo những cách tai hại, khuyến khích thói tư duy ngắn hạn và tầm nhìn phiến diện, chỉ cốt sao tất cả những con số trên đầu đề tin tức doanh nghiệp sẽ khớp với con số trên ve áo các phó chủ tịch. Nhưng điều đó chẳng bao giờ xảy ra. GM tiếp tục bị cuốn vào vòng xoáy thất bại rồi phá sản vào năm 2009; công ty phải nhận gói hỗ trợ tài chính từ Washington. Tại lễ hội xe hơi Detroit năm 2010, chủ

tịch mới được bổ nhiệm cho thị trường Bắc Mỹ của hãng, với quyết tâm cho thấy sự thay đổi to lớn của GM, đã lấy chiến dịch hai mươi chín ra làm ví dụ cho những thứ mà công ty sẽ không còn làm nữa. “Chúng tôi không in ghim cài [ve áo],” ông nói với một phóng viên phát thanh. “Chúng tôi sẽ không làm mấy thứ đó nữa.”

Có thể nói phản ứng của Edwin Locke và Gary Latham đối với bài báo “Khi mục tiêu bứt cương” thuộc vào những cơn bùng nổ giận dữ hơn cả từng được công bố trên tạp chí *Academy of Management Perspectives*. Ordóñez và đồng sự của bà bị cáo buộc là những kẻ cực đoan, sử dụng “chiến lược dọa dẫm”, từ bỏ học thuật chân chính bằng cách xâu chuỗi giai thoại với nhau, lại còn “truyền bá sự sai trái và lãng mạ”, rồi cả “đưa ra những nhận xét chưa được kiểm chứng”. “Ôi Chúa ơi!” Ordóñez cảm thán khi tôi hỏi bà về vụ cãi cọ đấy. “Mặt tôi đỏ bừng suốt một tuần. Tất cả hoàn toàn là đánh vào cá nhân. Nhưng thử đặt mình vào địa vị của họ xem. Họ đã dành bốn mươi năm để nghiên cứu sự tuyệt vời của các mục tiêu, thế rồi chúng tôi xuất hiện và chỉ ra những cạm bẫy. Đấy đơn giản là một cơn thịnh nộ.”

Lý do cuộc đấu nội bộ trong giới học thuật này quan trọng với chúng ta chính là vì hai phe đại diện cho hai cách suy nghĩ hoàn toàn khác biệt về sự hoạch định cho tương lai. Theo như những gì đã xảy ra, thật không công bằng khi Locke và Latham ám chỉ Ordóñez và đồng sự của bà đã lờ đi toàn bộ số liệu thí nghiệm mà thiên về giai thoại.

Nhưng bài học thật sự trong “Khi mục tiêu bắt buộc” lại là những điều kiện được đơn giản hóa của phòng thí nghiệm hầu như không bao giờ áp dụng được trong đời thực. Trong hầu hết những nghiên cứu phòng thí nghiệm về việc lập mục tiêu, người tham gia được giao cho một nhiệm vụ hoặc một chuỗi nhiệm vụ đơn giản, chẳng hạn như trò chơi ghép từ ở trên; một số được khuyến khích thực hiện nhiệm vụ với mục tiêu định hình rõ ràng trong đầu, trong khi những người khác thì không. Nhưng như trường hợp của GM cho thấy, ngoài phạm vi phòng thí nghiệm, dù là trong kinh doanh hay trong đời sống nói chung, không có tình huống nào lại có thể đơn giản được như thế. Bằng cách chỉ chọn ra một mục tiêu hay một chuỗi mục tiêu rồi cố gắng đạt được nó, bạn sẽ luôn gây tác động lên những bình diện khác tương tác lẫn nhau của cái thứ mà bạn đang cố gắng thay đổi. Trong công ty sản xuất ô tô, điều ấy có nghĩa họ phải cắt tiền của bộ phận nghiên cứu để nỗ lực đạt tới mục tiêu thị phần được định trước. Áp dụng vào cá nhân, điều ấy nghĩa là bạn đạt được mục tiêu của mình với cái giá là hủy hoại cuộc đời bản thân. Trong một khóa học do ông đứng lớp, Chris Kayes nhớ lại, “một giám đốc gặp tôi cuối buổi học và bảo tôi mục tiêu của mình là trở thành triệu phú vào tuổi bốn mươi. Đây là thứ ta được nghe liên tục trong các trường dạy kinh doanh. Và anh ta đã làm được: anh ta bốn mươi hai và đã đạt mục tiêu của mình. Nhưng anh cũng đã ly dị và gặp nhiều vấn đề sức khỏe. Con cái anh ta

thì không nói chuyện với bố nữa.” Một học viên khác thì đang điên cuồng tập chạy maratông khi ông gặp lần đầu. Cô ấy đã đạt được mục tiêu của mình, nhưng phải trả giá bằng thương tích nghiêm trọng và vài tuần nằm nhà.

Vấn đề này sâu xa hơn ta tưởng. Câu trả lời thông thường cho nó, từ những người xiển dương việc lập kế hoạch, rằng đây là những ví dụ cho việc con người đặt *sai* mục tiêu – những mục tiêu quá tham vọng hoặc quá hạn hẹp. Tất nhiên, đúng là một vài mục tiêu thì khôn ngoan hơn những mục tiêu khác. Nhưng mỗi nguy hại ghê gớm hơn ở đây lại tác động đến hầu như mọi hình thức hoạch định cho tương lai. Về bản chất, hình thành một cái nhìn về tương lai đòi hỏi bạn phải cô lập một hoặc vài bình diện nào đó của đời bạn, hoặc của công ty bạn, hoặc của xã hội của bạn, và tập trung vào những bình diện đó mà bỏ bằng những bình diện còn lại. Nhưng những vấn đề sẽ xuất hiện theo định luật hậu quả không lường trước, thỉnh thoảng còn được thể hiện bằng câu “anh không bao giờ có thể chỉ thay đổi một thứ”. Trong bất cứ hệ thống nào dù chỉ hơi phức tạp, việc dự đoán sự thay đổi một biến số sẽ tác động đến những biến còn lại như thế nào là cực kỳ khó khăn. “Khi chúng ta cố gắng nhặt một thứ gì riêng ra,” nhà tự nhiên học và triết gia John Muir nhận định, “chúng ta sẽ thấy nó kết nối với mọi thứ khác trong vũ trụ.”

Nhà tư tưởng có lẽ đã theo đuổi vấn đề này xa hơn bất cứ ai khác chính là nhà nhân chủng học Gregory Bateson. Dành một phần đáng kể trong đoạn đầu sự

nghiệp để nghiên cứu cuộc sống đời thường trong những làng mạc ở Bali, ông kết luận rằng những làng mạc này được cố kết về mặt xã hội và hoạt động hiệu quả là nhờ những tập quán và nghi lễ mà ông mô tả là “phi tối đa hóa”. Ý ông là những truyền thống này có tác dụng ngăn dân làng tập trung vào bất cứ mục tiêu duy nhất nào với nguy cơ gây thiệt hại lên những mục tiêu khác. Chẳng hạn, tập tính tiết kiệm của người Bali sẽ được cân bằng với tục lệ khoe sự tiêu dùng khoa trương như một nghi lễ vào những dịp nhất định, nhờ đó ngăn không để giấc mơ giàu sang làm tổn hại đến những mục tiêu xã hội khác, đồng thời kiềm chế sự cạnh tranh và bất bình đẳng trong dân làng. Ở điểm này, xã hội Bali đối lập hoàn toàn với những xã hội công nghiệp hóa phương Tây, nơi việc tối đa hóa tăng trưởng kinh tế đã trở thành mục tiêu mà mọi thứ khác phải hy sinh cho nó. Nếu đời sống ở Hoa Kỳ hay Anh có thể so chuẩn nhất là với việc trèo lên thang thì đời sống ở vùng nông thôn Bali lại giống một cuộc đi trên dây vô tận nhưng khéo léo, đưa tới kết quả là xã hội phát triển trong một “trạng thái đều đều”, không hướng vào một nhóm mục tiêu cụ thể nào hết. “Sự tồn tại không gián đoạn của những hệ thống phức tạp tương hỗ,” Bateson nhận định, “phụ thuộc vào việc ngăn sự tối đa hóa bất kỳ biến số nào.” Ta không nên coi đây là lý lẽ để từ bỏ mọi hoạch định tương lai, mà nên coi đây là lời cảnh báo đừng phấn đấu quá hăng hái cho một viễn tượng duy nhất nào. Như Chris Kayes chỉ ra, những nhà leo núi chết trên hành

trình lên Everest năm 1996 đã đạt được mục tiêu của họ: Họ leo được tới đỉnh núi. Cái hậu quả bi thảm không lường trước được là họ đã không sống sót trở về.

Vậy thì *hướng về* sự bất định, tức học cách chịu đựng hoặc thậm chí là đón nhận nó, là như thế nào? Để trả lời câu hỏi này, đầu tiên tôi tìm đến một con nghiện mục tiêu nay đã bình phục. Nghe đâu anh ta có vài ý tưởng mới mẻ về vấn đề này.

Tôi gặp Steve Shapiro trong một quán bar tối mò ở khu West Village thuộc New York, nơi anh đang uống một panh bia lager hiệu Samuel Adams, gặm burger kẹp pho mát và thi thoảng lại ghé mắt xem trận bóng chày chiếu trên ti vi ở góc phòng. Nói cách khác, diện mạo anh không khác gì một tay trung niên bốn mươi lăm tuổi đặc chất Mỹ. Mô tả công việc của anh cũng cho ấn tượng tương tự: anh là một cố vấn chu du khắp đất nước để thực hiện những workshop với giới doanh nhân. Cuộc đời anh diễn ra trong phòng hội thảo, tại buồng đợi sân bay và quầy bar khách sạn; thỉnh thoảng có thêm PowerPoint nữa. Nhưng đằng sau điệu bộ mỉm cười và vẻ mặt niềm nở, Shapiro thực thì giống như một điệp viên bên kia chiến tuyến, bởi thông điệp anh truyền tải đối lập với một số những ý thức hệ được đời sống kinh doanh ở Mỹ hết mực nâng niu. Anh lập luận thiên về từ bỏ mục tiêu và thay vào đó là chấp nhận sự bất định.

Thực ra Shapiro khởi đầu cũng là một người thành đạt đặc Mỹ, trung thành với mục tiêu trở thành một nhà tư vấn quản lý lương ngất ngưỡng. Những giờ nhồi người làm việc đã hủy hoại cuộc hôn nhân của anh. “Tôi không chắc có phải những mục tiêu của tôi đã khiến tôi làm việc điên cuồng như vậy,” sau này anh băn khoăn, “hay tôi đã lấy mục tiêu làm cái cớ để né tránh những vấn đề trong cuộc sống cá nhân của mình.” Anh cố gắng đưa mình thoát khỏi những khủng hoảng ấy bằng cách có nhiều mục tiêu hơn (anh nhớ có thời điểm anh lên kế hoạch năm năm để trở thành “một người đi đầu trong lĩnh vực không gian sáng tạo”). Nhưng tất cả mọi kế hoạch ấy đều không thay đổi được đời anh. Sau cùng, thứ tạo nên sự khác biệt lại là cuộc trò chuyện với một người bạn nói rằng anh đã dành quá nhiều năng lượng để nghĩ về tương lai. Anh nên nghĩ về bản thân “giống con ếch” hơn, cô ấy nói. Shapiro đang phân vân xem có nên phật lòng không thì cô giải thích: “Anh nên ngồi trên lá súng sủi nắng cho tới khi thấy chán; rồi khi đến đúng thời điểm, anh nên nhảy sang một cái lá súng khác rồi ngồi ở đó một lúc. Cứ lặp đi lặp lại như thế, đi về bất cứ hướng nào anh cảm thấy là đúng.” Hình ảnh tắm nắng trên lá súng không nên hiểu là ám chỉ sự lười biếng. Ý của bạn Shapiro hoàn toàn phù hợp với tính cách cương quyết, khao khát thành tựu của anh; đơn giản là nó hứa hẹn tiếp lực cho tính cách anh theo cách lành mạnh hơn. Trên thực tế, nó hứa hẹn sẽ giúp anh đạt được *nhiều hơn* bằng cách để anh

tận hưởng công việc ở thời điểm hiện tại, thay vì trì hoãn niềm hạnh phúc đến tận năm năm nữa trong tương lai, khi kiểu gì anh cũng sẽ thay thế kế hoạch năm năm hiện tại bằng một cái khác. Ý tưởng đó kích hoạt một sự thay đổi góc nhìn ở Shapiro và cuối cùng hoàn toàn biến đổi anh thành một con người chủ trương xóa bỏ mục tiêu.

Có lẽ không có gì ngạc nhiên khi những công ty trả tiền công tư vấn cho Shapiro thỉnh thoảng tỏ ra bất đồng với ý tưởng này. (“Có lúc mọi người nhìn tôi cứ là lạ,” anh nói.) Chris Kayes cũng gặp sự phản đối tương tự: “Ở bất cứ công ty nào tôi đến,” ông kể với tôi, “luôn có vài quản lý nói: ‘Ông biết đấy, cái thứ người ta làm ở Everest – chấp nhận rủi ro lớn, lờ đi hậu quả, bất chấp mà tiến – chính là thứ tôi *muốn* mọi người làm theo ở đây!’” Phản biện của Shapiro dành cho khách hàng có thái độ hoài nghi bắt đầu bằng thứ mà anh gọi là “bình diện hạnh phúc và tự tôn của mọi thứ”: Sống không mục tiêu sẽ chỉ khiến con người hạnh phúc hơn mà thôi. Trong một nghiên cứu khảo sát mà anh đặt làm, lấy mẫu là người Mỹ trưởng thành, bốn mươi một phần trăm người được hỏi đồng ý rằng việc đạt được mục tiêu không làm họ hạnh phúc hơn chút nào mà cũng không khiến họ vỡ mộng, trong khi mười tám phần trăm nói rằng các mục tiêu của họ đã hủy hoại một tình bạn, một cuộc hôn nhân hoặc một mối quan hệ quan trọng khác. Quan trọng hơn, ba mươi sáu phần trăm nói rằng họ càng đặt nhiều mục tiêu cho bản thân thì lại càng cảm thấy căng thẳng, mặc dù năm mươi

hai phần trăm nói rằng một trong những mục tiêu của họ là giảm mức độ căng thẳng trong cuộc sống của mình.

Dẫu vậy, các ông chủ lại thường bị thuyết phục bởi một luận điểm khác của Shapiro: dẹp đi các mục tiêu hay bớt tập trung quá mức vào chúng thường cũng là cách tốt nhất để nhân viên của mình làm việc hiệu quả. Anh thuyết phục họ bằng những giai thoại về tính hiệu quả của việc hành động mà không cần mục tiêu, chẳng hạn như chuyện về đội hỗ trợ kỹ thuật Công Thức 1 mà anh từng làm việc cùng. Các thành viên trong đội được bảo rằng họ sẽ không còn bị đánh giá dựa trên mục tiêu tốc độ nữa; thay vào đó, họ sẽ được đánh giá theo phong cách. Với yêu cầu tập trung vào thao tác sao cho “trơn tru” thay vì phá kỷ lục hiện tại về thời lượng, cuối cùng họ lại làm nhanh hơn trước. Rồi còn cả câu chuyện về đội bán hàng đi từ chỗ không đạt chỉ tiêu đến chỗ vượt quá chỉ tiêu đó, - ngay khi công ty đưa ra chính sách giữ bí mật về chỉ tiêu với các nhân viên bán hàng. “Anh có thể cảm nhận phương hướng bao quát hơn khi không có một mục tiêu cụ thể hoặc một viễn tượng tỉ mỉ,” Shapiro nói với tôi. “Tôi nghĩ nó giống như nhạc jazz, kiểu ứng biến ấy. Điểm then chốt là biết đi lang thang có chủ đích.”

Gần đây, những lợi ích của hướng tiếp cận không mục tiêu đối với hoạt động kinh doanh đã bắt đầu có cơ sở hơn là những giai thoại thuần túy. Vài năm trước, nhà nghiên cứu Saras Sarasvathy đã tuyển bốn mươi lăm chủ doanh nghiệp đạt tiêu chuẩn “thành công” theo

nhóm nghiên cứu đề ra: mỗi người đều có ít nhất mười lăm năm kinh nghiệm khởi nghiệp và đã đưa ít nhất một công ty lên sàn chứng khoán. Bà cho họ xem một kịch bản giả thiết chi tiết về một sản phẩm phần mềm mới có tiềm năng sinh lời. (Hơi khó hiểu là đây lại là phần mềm giúp các ông chủ mở doanh nghiệp.) Sau đó Sarasvathy thực hiện những cuộc phỏng vấn kéo dài hai tiếng với mỗi người tham gia, thăm dò xem họ tiếp nhận ý tưởng mơ hồ nhưng đầy hứa hẹn này và kiếm tiền tươi thóc thật từ nó như thế nào. Bà tập hợp được hàng trăm trang ghi lại nội dung phỏng vấn, rồi thêm hàng trăm trang nữa khi bà thực hiện một bài tập tương tự với các giám đốc thuộc những tập đoàn lớn và lâu đời hơn, nhằm mục đích so sánh.

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng kỹ năng đặc biệt của một chủ doanh nghiệp nằm ở việc đề ra một ý tưởng cực kỳ độc đáo rồi tìm mọi cách để biến viễn tượng ấy trở thành hiện thực. Nhưng những người được Sarasvathy phỏng vấn lại không ủng hộ quan niệm trên. Họ thường không biết rõ đích đến chính xác và phương thức hành động của họ phản ánh điều này. Họ hết sức mĩa mai học thuyết mục tiêu trước nhất của Latham và Locke. Gần như không người nào trong số họ đề xuất lập ra một kế hoạch kinh doanh chi tiết hoặc thực hiện nghiên cứu thị trường toàn diện để trau chuốt các chi tiết của sản phẩm mà họ nhắm đưa ra thị trường. (“Tôi không tin vào nghiên cứu thị trường,” một người tham gia ẩn danh

nói với Sarasvathy. “Có người từng bảo tôi là tôi chỉ cần khách hàng mà thôi. Thay vì hỏi cả mớ câu hỏi, tôi sẽ cố tìm cách bán hàng.”) Người làm kinh doanh không tư duy như đầu bếp cao cấp, tức là hình dung ra một món ăn rồi tìm kiếm những nguyên liệu hoàn hảo. Hành động của họ giống với những đầu bếp gia đình bình thường, eo hẹp thời gian hơn: ngó xem trong tủ lạnh với chạn có gì rồi nhanh chóng nghĩ ra mình có thể làm món gì và làm thế nào. “Tôi luôn sống với phương châm ‘Sẵn sàng, sẵn, sẵn,’” một người nói. “Tôi nghĩ nếu dành quá nhiều thời gian để ‘Sẵn sàng, sẵn, sẵn, sẵn,’ ta sẽ chẳng bao giờ thấy được những thứ tốt đẹp sẽ xảy đến khi ta thực sự bắt tay vào làm. Tôi nghĩ các kế hoạch kinh doanh cũng thú vị đấy, nhưng chúng không thật sự có ý nghĩa, bởi vì anh không thể đưa vào đấy tất cả những thứ tích cực sẽ xảy ra được.” Chris Kayes tin rằng kỹ năng giá trị nhất của một chủ doanh nghiệp thành công không phải là “tầm nhìn” hay “đam mê” hay thái độ kiên quyết tiêu diệt mọi rào cản giữa anh và cái mong ước ám ảnh anh. Đúng hơn, nó là khả năng áp dụng cách tiếp cận độc đáo tới sự học tập: một sự linh hoạt ứng biến không chỉ đơn thuần ở việc chọn lối nào để tiến về mục tiêu đã định, mà còn cả thái độ sẵn sàng thay đổi đích đến của mình. Sự linh hoạt ấy có thể bị đè bẹp bởi việc tập trung cứng nhắc vào bất kể một mục tiêu đơn nhất nào.

Saras Sarasvathy đã kết tinh cách tiếp cận phản mục tiêu của mình vào một hệ thống nguyên tắc mà

bà gọi là “vị nhân¹⁾”. Đó là một thế giới quan với những hàm ý vượt ra ngoài thế giới khởi nghiệp; nó xứng đáng được coi là một triết lý sống. Những người “suy nghĩ vị quả”, theo thuật ngữ của Sarasvathy, là những người chọn hoặc được giao cho một mục tiêu cụ thể, rồi lựa từ những phương tiện sẵn có để lên kế hoạch hòng đạt được nó. Người “suy nghĩ vị nhân” thì trái lại, xem xét những phương tiện và nguyên liệu trong tầm tay mình, rồi hình dung những kết cục khả dĩ hoặc hướng đi tiếp theo mang tính ứng biến mà những phương tiện đó mở ra. Vị nhân ở đây là người đầu bếp sạo tủ lạnh để tìm nguyên liệu còn dư; nhà hóa học nhận ra là thứ keo dính không đủ chặt mà mình vừa phát triển có thể dùng để tạo ra những mẫu giấy nhó; hoặc luật sư bất hạnh nhận ra rằng thú vui chụp ảnh thời gian rảnh của mình có thể biến thành một công việc ra tiền, nhất là khi ta đã có sẵn kỹ năng và thiết bị. Một nguyên tắc nền tảng của vị nhân chính là “có gì dùng nấy”: “Bắt đầu với những phương tiện mình có. Đừng chờ đợi thời cơ hoàn hảo. Bắt đầu hành động dựa trên những gì đã có sẵn: con người bạn, kiến thức của bạn, người quen của bạn”. Nguyên tắc thứ hai là “tổn thất chấp nhận được”: Đừng để bị dắt mũi bởi những ý nghĩ về phần thưởng tuyệt vời nếu bạn thành công vang dội ở bước tiếp theo. Thay vào đó (và ở đây ta thấy vọng lại rõ rệt quan điểm tập trung vào kịch bản xấu nhất của phái

1. Thuật ngữ do Saras Sarasvathy đề ra, tiếng Anh là *effectuation*.

Khắc Kỷ) hãy tự vấn xem nếu thất bại thì tổn thất của bạn sẽ ở mức nào. Chừng nào bạn thấy vẫn chấp nhận được mức độ tổn thất thì đó chính là tất cả những gì bạn cần biết. Thực hiện bước tiếp theo và xem chuyện gì xảy ra.

“Để xem chuyện gì xảy ra” quả có thể coi là châm ngôn của toàn bộ cách tiếp cận công việc và đời sống này, và đây là một thông điệp rõ ràng chứ không hề mơ hồ. “Đòi hỏi sự chắc chắn sẽ ngăn cản cuộc đi tìm ý nghĩa,” nhà tâm lý học xã hội Erich Fromm lập luận. “Sự bất định chính là điều kiện cần thiết buộc con người phải bộc lộ sức mạnh của mình.” Mọi thứ đều diễn ra trong bất trắc. Đó là nơi những cơ hội – để thành công, để hạnh phúc, để thực sự sống – đang chờ đợi chúng ta.

“Làm một con người thực sự,” triết gia Martha Nussbaum người Mỹ kết luận khi áp dụng quan điểm này vào lĩnh vực luân lý của mình, “là có thái độ cởi mở với thế giới, năng lực tin vào những điều bất định nằm ngoài tầm kiểm soát của ta và có thể làm ta tan nát trong những hoàn cảnh cực đoan không phải lỗi do ta. Nó nói lên một điều vô cùng quan trọng về đời sống luân lý, đó là nó dựa trên một sự tin tưởng vào cái bất định và trên thái độ sẵn lòng đón nhận hiểm nguy. Nó dựa trên việc tồn tại giống một cái cây hơn là một viên ngọc: một thứ mong manh, nhưng vẻ đẹp rất riêng của nó thì không thể tách rời khỏi sự mong manh ấy.”

5

Aí đó?

Cách vượt qua cái tôi của bạn

Tại sao bạn bất hạnh? Bởi chín mươi chín phần trăm những thứ bạn nghĩ và những gì bạn làm là cho bản thân bạn, mà cái đó lại không tồn tại.

— Wei Wu Wei, *Hỏi người đón ngộ*.

Nếu từng có dịp ghé thăm công viên chiếm phần lớn diện tích quảng trường Russell trong trung tâm London vào cuối thập niên 1970, rất có thể bạn đã nhìn thấy một người gầy gò chừng ba mươi tuổi với nét mặt thanh tú gần như bất phàm, ngồi một mình trên một băng ghế công viên và tuyệt nhiên không làm gì hết. Suốt gần hai năm, nếu lời tự thuật chính chủ không sai, Ulrich Tölle đã ngồi trên băng ghế công viên cả ngày, trừ những hôm trời mưa hay tuyết rơi nhiều; khi đó anh sẽ trú trong những thư viện công cộng gần đó. Ban đêm anh ngủ trên xô pha tại nhà những người bạn nhiều kiên nhẫn hoặc thỉnh thoảng, khi họ hết kiên nhẫn, chịu cảnh màn trời chiếu đất giữa

những bụi cây ở trường Hampstead. Dầu vậy, xét mọi nhẽ thì khó có khả năng bạn từng để ý tới anh. Tölle là một kẻ tầm thường. Anh hẳn sẽ không coi cái nhãn đấy là một lời xúc phạm, bởi từ góc nhìn của anh thì cái từ đó cũng có chỗ đúng, theo nghĩa đen.

Vài tháng trước khi bắt đầu quãng thời gian ngồi băng ghế công viên, Tölle đã sống một mình trong một căn hộ mini ở khu Belsize Park phía tây bắc London. Trước đấy, anh vừa tốt nghiệp cao học ở đại học London và trầm cảm đến độ thường xuyên nghĩ đến việc tự tử. Rồi, theo như anh kể lại, một đêm nọ khi anh cảm thấy còn tuyệt vọng hơn bình thường, có gì đó xảy ra. Nằm gần như tê liệt trên giường trong bóng tối, anh trải qua một trải nghiệm tinh thần to lớn đầy khiếp đảm mà anh cho là đã xóa sạch căn tính cũ của anh. “Lúc đầu nó là một chuyển động chậm,” nhiều năm sau anh thuật lại. “Trong tôi tràn ngập một nỗi sợ ghê gớm, cơ thể tôi bắt đầu run... Tôi có thể cảm thấy mình bị hút vào một khoảng không. Cảm giác như thể khoảng không đó ở bên trong tôi chứ không phải ở bên ngoài. Đột nhiên, tôi không thấy sợ nữa và thả mình rơi vào cõi hư không ấy. Tôi không còn nhớ chuyện gì xảy ra sau đấy nữa.” Anh bất tỉnh.

Khi tỉnh lại vào ngày hôm sau, từ bản năng anh biết rằng mình không còn là con người trước đây nữa. Nhưng điều đã xảy ra dường như còn trái ngược và mạnh mẽ hơn thế: Bằng một cách khó có thể diễn đạt rõ ràng thành lời nào đó, anh không còn cảm thấy như thể mình có một

căn cước cá nhân có giới hạn rạch ròi nữa. Cái “tôi” của anh đã mất tích. Thế chỗ nó, anh chỉ cảm thấy một “sự yên bình và hạnh phúc sâu sắc và liền lạc”, tuy có phai nhạt đi sau một khoảng thời gian nhưng không bao giờ biến mất hẳn. “Tôi đi bộ quanh thành phố trong niềm sung sướng cực độ trước sự kỳ diệu của sự sống trên thế gian, như thể tôi vừa được sinh ra,” anh viết. Sau một thời gian, anh không tiếp tục thuê nhà nữa. Không có kế hoạch cá nhân, không có danh sách việc cần làm, không có tiếng nói nội tâm bảo rằng anh phải trở thành ai đó hoặc tới nơi nào khác với tình trạng hiện tại, anh nhận ra ý tưởng ngồi cả ngày trên băng ghế công viên ở quảng trường Russell không có vẻ gì là bất thường trong mắt anh. Chẳng có lý do gì ngăn cản anh hết. Và thế là, trong cảm giác mãn nguyện thanh thản, anh đã làm thế.

Một thời gian sau sự biến tại căn hộ mini kia, Ulrich Tölle đổi tên thành Eckhart Tolle rồi bắt đầu diễn thuyết và viết về trải nghiệm của mình. Vài năm sau đó, một lực lượng hùng hậu khác là Oprah Winfrey đã giúp đưa ông lên tận hưởng địa vị như ngày nay: tác giả “tâm linh” còn sống có sách bán chạy ở phạm vi toàn cầu, với ngoại lệ là đức Đạt Lai Lạt Ma, dù điều này còn phải bàn cãi. Những điều đó không nâng cao độ khả tín của ông trong mắt tất cả mọi người và một vài người hoài nghi đã đặt câu hỏi về tính xác thực trong lời tự thuật về cuộc chuyển hóa của ông. Tolle nói ông không ngại những kẻ hồ nghi, mặc dù bạn có thể nói rằng ông chẳng có nhiều lựa chọn: khi bạn

nói với thế giới rằng mình ngụ trong một cõi thanh thản vô tận, bạn không thể khùng lên khi người ta không tin lời mình được.

Cũng chẳng phải vô lý nếu bạn hồ nghi việc một nhân vật như Tolle sẽ đóng góp chẳng mấy vào “con đường tiêu cực” dẫn tới hạnh phúc. Những cuốn sách chen chúc trên giá về tinh thần/thân thể/linh hồn, cũng là nơi đặt sách của ông, là hiện thân cho những gì tồi tệ nhất của “giáo phái lạc quan”. Và sự tán thành của Oprah cũng khiến bạn băn khoăn chẳng kém bởi bà cũng từng tán thành những kiểu sách như *Bí mật* (bản toát yếu về tư duy tích cực đầy màu nhiệm) cùng một số bậc thầy tự lực đáng ngờ khác. Người ta từng chụp được ảnh cuốn sách bán chạy đầu tiên của Tolle – *Sức mạnh của hiện tại* – kẹp dưới nách cô nàng Paris Hilton nổi tiếng khi cô chuẩn bị thực hiện án giam bốn mươi lăm ngày vào năm 2007. Tất cả đều báo điềm chẳng lành. Nhưng dù những chuyện xảy ra với ông đêm ấy ở Belsize Park chính xác là gì, chúng ta cũng nên lưu tâm đến những minh kiến của Tolle, bởi ông có một góc nhìn khác lạ về cái đề tài mà hầu hết chúng ta, trong hầu hết thời gian, đều xem là hiển nhiên: ý niệm về cái tôi.

Cho đến giờ, trong cuốn sách này, chúng ta đã xem xét những cách thức phản phê của các cách tiếp cận truyền thống tới hạnh phúc và thành công, đều vì một lý do cốt lõi: Chính trong cái nỗ lực *làm bản thân* hạnh phúc và thành công có một thứ gì đó đã phá hủy nỗ lực ấy.

Nhưng còn một khả năng khác thậm chí còn đáng sợ hơn. Nếu vấn đề ta gặp phải không đơn thuần chỉ là kỹ thuật thì sao? Giả sử chúng ta đã nhầm không chỉ về cách thay đổi bản thân ta mà còn cả về bản chất của cái bản thân mà chúng ta đang cố gắng thay đổi thì sao? Cật vấn những giả định của chúng ta khi nói về cái tôi có thể gợi ra một cách tiếp cận hoàn toàn khác tới môn tâm lý học về hạnh phúc. Và *Sức mạnh của hiện tại* – một cuốn sách ơn trời không nhắc nhiều đến những “trường năng lượng”, “tần số rung động” và những thứ tương tự – đã tra vấn những giả định ấy qua cái tựa của chương đầu tiên: “Bạn không phải tâm trí mình”. Hãy nghĩ về nó, nếu bạn dám.

Cái quan niệm rằng ta cần đánh giá lại những giả định quen thuộc của chúng ta về cái tôi không phải là sáng tạo của Eckhart Tolle. Nó là một tư tưởng cổ xưa, được đạo Phật và rất nhiều truyền thống tôn giáo và triết học khác nữa chú trọng – một chủ đề trên thực tế đã trở đi trở lại rất thường xuyên trong lịch sử tín ngưỡng và tâm linh, đến nỗi nó thuộc vào thứ mà Aldous Huxley và những người khác đặt tên là “triết lý bất diệt”. Điều Tolle nói không hề mới. Nhưng những suy niệm đó thường ẩn sâu trong những kinh sách cổ xưa. Tôi muốn đến thăm Tolle bởi ông tuyên bố rằng mình đã trải nghiệm, một cách trực tiếp, bản chất của điều kia. Và ông sẵn lòng nói về nó.

Tôi đã phần nào giả sử, thậm chí có lẽ phần nào hy vọng, rằng Tolle sẽ là một kiểu bậc thầy thường thấy, sống

trong một cái đền, béo ú, ngây ngất với sức mạnh của chính mình, mặc những trang phục cầu kỳ và vây quanh là những môn đồ rất mực kính yêu. Thế nhưng hóa ra ông lại sống trong một căn hộ tầng mái dễ chịu nhưng hơi chật chội trong một tòa nhà ở Vancouver (Canada), chỉ cách khuôn viên đại học British Columbia một con phố. Ông tự mình ra mở cửa, hơi cúi người. Ông giờ đã sáu mươi, mặt chim, khoác lên mình không phải áo choàng vàng kim mà là một cái áo màu cam và quần nâu trông rất quê kệch. Ông chỉ về một cái ghế bành da để tôi ngồi xuống, rồi ông ngồi lên chiếc xô pha đối diện, đợi tôi lên tiếng.

Tôi sớm nhận ra là khi ở cạnh Tolle sẽ phải chờ đợi rất nhiều. Cũng như khi ngồi trên ghế băng ở quảng trường Russell, ông dường như hoàn toàn thoải mái với điều này, cảm thấy không cần phải xua đi sự im lặng, không cần phải thúc đẩy câu chuyện. Tôi thì không thoải mái bằng, bởi tôi chẳng nghĩ ra cái gì khôn ngoan mà nói. Tôi đột nhiên nhận ra là ngay cả câu “Ông khỏe không?” cũng là một câu hỏi mào đầu tiềm tàng rắc rối khi mà cái từ “ông”, và hàm ý của nó, chính là cái thứ mà tôi đến đây để thảo luận.

Có rất ít thứ hiển nhiên, cốt yếu và không thể phủ nhận như là cái tôi. Bất kể bạn nuôi dưỡng mối ngờ vực nào về cách sống – cách để hạnh phúc, cách để cư xử có đạo đức, nên theo đuổi những mối quan hệ nào hay nên làm

công việc nào – thì bạn chắc vẫn duy trì cái giả định nền móng rằng tất cả những điều ấy đang xảy ra với một thực thể đơn nhất, dễ dàng định nghĩa, là bản thân bạn. Quả thực, ta cảm thấy đây là nền móng vững chắc đến mức nó tạo thành cơ sở cho câu nói có thể coi là nổi tiếng nhất trong lịch sử triết học phương Tây: châm ngôn “Cogito ergo sum”, tức “Tôi tư duy nên tôi tồn tại”, của nhà triết học người Pháp thế kỷ XVII là René Descartes. Descartes nhận thấy chúng ta có thể thực sự chắc chắn về rất ít bình diện của kinh nghiệm tồn tại của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể tự tin rằng ta là ta, tức là, hiểu theo nghĩa cơ bản nhất, chúng ta là cái hình dung ta gán cho về bản thân mình.

Ở đây ta rất nên theo sát lập luận của Descartes. Ông nói hãy tưởng tượng một con quỷ xấu xa quyết tâm bóc hết sức chơi khăm bạn – một con quỷ “tuyệt đối quyền năng và gian xảo, [kẻ] dồn mọi tâm sức vào việc đánh lừa [bạn]”. Trò lừa mị của con quỷ đầy có thể đi xa đến nhường nào? Đừng quên, Descartes chỉ ra, là toàn bộ hiểu biết về thế giới bên ngoài của bạn là dựa vào ngũ quan: bạn không thể biết được bất cứ thứ gì xảy ra bên ngoài cơ thể bạn trừ phi bạn có thể chạm, nhìn, nghe, ngửi hay nếm nó. Thế nên, trên nguyên tắc, *mọi thứ* bạn nghĩ là mình biết về thế giới đó rất có thể kỳ thực chỉ là một ảo ảnh cực kỳ chi tiết và thuyết phục được con quỷ xấu xa dựng nên. Descartes hỏi rằng nếu từ trong đầu bạn nhìn ra ngoài, làm thế nào bạn có thể hoàn toàn

chắc chắn rằng “bầu trời, không khí, mặt đất, màu sắc, hình khối, âm thanh và mọi sự vật bên ngoài khác” không phải chỉ là những ảo ảnh, những cái bẫy mà con quỷ đã “bày ra trước sự nhẹ dạ [của bạn]”? Bạn có thể đáp rằng một kịch bản như thế quá khó trở thành sự thật, nhưng Descartes không quan tâm đến khả năng có thật của nó. Ông đang vận dụng một kỹ thuật triết lý sau này được gọi là “hoài nghi hệ thống”, để tìm cách trừu xuất ra cái sự biết mà ông có thể xem là chắc chắn tuyệt đối, bất khả lay chuyển.

Con quỷ xấu xa của Descartes vẫn có thể đi xa hơn. (Rốt cuộc nó là một kẻ tuyệt đối xấu xa cơ mà.) Bằng cách gửi chính xác những tín hiệu giả cần thiết tới não bạn, nó thậm chí còn có thể làm bạn cảm thấy như mình sở hữu một cơ thể vật chất. Có khi, trong hiện thực, bạn không có một cơ thể. Có khi bạn chỉ là một bộ não để trong một cái lọ trên giá trong phòng thí nghiệm của con quỷ. Làm sao bạn biết chắc được? Những điểm tương đương ở đây với bộ phim *Ma trận* (1999) không phải là ngẫu nhiên: Bộ phim đó về bản chất là sự suy ngẫm ở thế kỷ XX về những tư tưởng của Descartes vào thế kỷ XVII. “Một người xem phim *Ma trận*,” triết gia Christopher Grau đặt vấn đề, “rất tự nhiên sẽ đặt câu hỏi: Làm sao tôi biết là mình đang không ở trong một ma trận? Làm sao tôi biết chắc rằng thế giới không phải là một trò chơi tinh vi, được tạo ra bởi một trí tuệ siêu nhân theo cách khiến tôi không thể nào phát hiện ra sự lừa lọc?”

Tuy nhiên, bất chấp tất cả những khả năng bị lừa dối đó, vẫn còn dứt khoát một thứ duy nhất không thể nào là ảo giác, Descartes xác nhận, và đấy chính là việc bạn đang trải nghiệm tất cả những chuyện này. Ngay cả người sợ rằng mình có thể bị lừa về tất cả mọi thứ khác thì vẫn phải chắc chắn rằng có một “mình” tồn tại để mà bị lừa. Con quỷ không thể làm giả cái đó. “Lời tuyên bố ‘Tôi tư duy nên tôi tồn tại’,” Descartes viết, “là điều chắc chắn và chính yếu nhất đối với bất kỳ ai tư duy lành mạnh.” Có thể bạn không tuyệt đối chắc chắn về nhiều thứ. Nhưng bạn biết rằng bạn là bạn. Cái cảm nhận mình là chính mình *không thể* là một ảo giác, bởi “bạn” chính là cái đang trải nghiệm tất cả những gì có thể là ảo giác kia. Để bị lừa thì trước hết người ta phải tồn tại đã chứ.

Hoặc có thể là không? Một trong những người đầu tiên phát hiện ra sơ hở tiềm tàng trong lập luận này là triết gia kiêm linh mục Pierre Gassendi người Pháp sống cùng thời với Descartes. Ông đã dành một phần đáng kể sự nghiệp của mình để cố công (mà phần lớn là công cốc) thuyết phục giới trí thức châu Âu rằng ngôi sao triết học của họ đã sai lầm hoàn toàn. Phương pháp “hoài nghi hệ thống” của Descartes có mục đích là loại trừ toàn bộ những giả định không xác đáng về bản chất của kinh nghiệm. Nhưng, Gassendi lập luận, ẩn trong “Cogito ergo sum” lại là một giả định nham hiểm mang tính quyết định. Chỉ bởi vì tư duy đang diễn ra không có nghĩa rằng Descartes đã đúng khi kết luận rằng tư duy được tạo ra

bởi một tác nhân riêng biệt, đơn nhất, có tư tưởng – một cái “Tôi”. Như nhà khoa học Georg Lichtenberg người Đức sau này diễn đạt lại, Descartes chỉ được quyền tuyên bố rằng “tư duy đang xảy ra”, chứ không phải “tôi tư duy nên tôi tồn tại”.

Chính triết gia vĩ đại người Scotland là David Hume, sống ở nửa đầu thế kỷ XVIII, đã thể hiện một cách sống động nhất cái giả định ẩn này bằng cách đưa ra một thí nghiệm tư duy riêng. Bỏ qua hoài nghi mang tính hệ thống, Hume đề nghị: đơn giản là hãy hướng tâm trí của bạn vào bên trong và cố gắng tìm cái thứ mà bạn gọi là bản ngã của mình. Hume nói ông đã thử làm thế nhiều lần, nhưng chưa bao giờ thành công. Thay vì một cái tôi, ông chỉ tìm thấy những quá trình cụ thể: cảm xúc, cảm giác và ý nghĩ. Vậy thì cái tôi cảm thấy những cảm xúc ấy, tri giác những cảm giác ấy và suy nghĩ những ý nghĩ ấy là ở chỗ nào? Hume không biết:

Về phần mình, khi tôi thâm nhập sâu nhất vào thứ mà tôi gọi là bản ngã, tôi luôn gặp phải một tri giác nào đó, về nóng hay lạnh, sáng hay tối, yêu hay hận, sướng hay khổ. Tôi chưa bao giờ nắm bắt được bản ngã mà không có tri giác, và chưa bao giờ quan sát được thứ gì ngoài tri giác. Bất kỳ khi nào những tri giác của tôi bị loại bỏ, chẳng hạn như khi ngủ say, chừng ấy tôi không cảm thấy được bản ngã và hoàn toàn có thể nói là không tồn tại... Nếu có bất kỳ người nào, dựa trên

sự suy ngẫm nghiêm túc và vô tư, nghĩ rằng anh ta có một quan niệm khác về bản ngã, tôi phải thú nhận là tôi chẳng thể nói lý với anh ta nữa.

Hume thừa nhận rằng không phải là hoàn toàn không thể có chuyện những người khác (thậm chí có thể là toàn bộ nhân loại còn lại trên thế gian, trừ ông) quả thực có một thứ bản ngã dễ nhận biết, dễ xác định. Nội giới duy nhất mà ông có thể trực tiếp đi vào là nội giới của David Hume, thế thì làm sao ông có thể mong chứng minh điều ngược lại? Nhưng ông hồ nghi nó. “Tôi dám khẳng định rằng toàn bộ nhân loại,” ông lập luận, “[cũng] chẳng là gì ngoài một mớ hoặc một tập hợp những tri giác khác nhau, nối tiếp nhau với một tốc độ không tưởng và tồn tại trong một dòng chảy và chuyển động không ngừng.”

Khoa học thần kinh hiện đại đã ủng hộ mạnh mẽ sự nghi ngờ rằng bản ngã không phải là cái “thứ” như chúng ta tưởng, rằng, theo lời của nhà tâm lý học thần kinh là Paul Broks, không hề có “một trung tâm trong bộ não mà ở đó mọi thứ quả có tập hợp lại với nhau”. Một minh họa tuyệt vời cho quan điểm này đến từ các thí nghiệm thực hiện với những bệnh nhân bị “phân tách não” – những người bị hỏng thể chai (*corpus callosum*) chịu trách nhiệm liên kết hai bán cầu trái-phải của não bộ. Như nhà tâm lý học Michael Gazzaniga đã chứng minh, những người “phân tách não” hành xử như thể

mỗi bán cầu não của họ là một bản ngã độc lập. Trong một nghiên cứu, từ “đi bộ” được chiếu vào chi não phải của một bệnh nhân. Anh ta đứng dậy và bắt đầu đi bộ, nhưng khi được hỏi tại sao lại làm thế, não trái của anh ta, tức phần chịu trách nhiệm ngôn ngữ, mau mắn đưa ra một lý do thuyết phục: “Tôi đi lấy coca”. Mỗi bán cầu não dường như có thể hành xử theo những cách thức mà chúng ta có xu hướng gán với một cái “tôi”, khiến ta phải hoài nghi quan điểm rằng trong não bộ có một địa điểm nơi cái tôi cư trú. Triết gia Julian Baggini chỉ ra rằng như thế không giống với việc nói cái tôi “không tồn tại”; chỉ bởi vì chúng ta có thể là một tập hợp phức tạp của nhiều thứ thay vì một thứ đơn nhất không có nghĩa là chúng ta không có thực. Một “mở tri giác”, dùng lại từ của Hume, thì vẫn là một mở tri giác có thực. Nhưng trên thực tế thì chúng ta vẫn đang sử dụng một phạm trù và một khái niệm – cái tôi – mà khi xem xét kỹ lưỡng thì nó chẳng hề như chúng ta tưởng.

Eckhart Tolle nhìn tôi và chớp mắt thân thiện.

“Cảm ơn ông đã dành thời gian!” Tôi bắt đầu với đôi chút lưỡng lự, trước khi tức thì tự quả chính mình vì đã quên rằng “thời gian” là một trong những thứ mà Tolle tuyên bố không còn coi trọng nữa. “Thời gian không quý giá chút nào,” ông viết trong *Sức mạnh của hiện tại*, “bởi nó là một ảo tưởng.” Chỉ có thực tại, tức “bây giờ”, mới là thực.

Thật mỉa mai nhưng chúng ta sẽ trở lại với vấn đề này sau.

“Thật là hân hạnh,” ông đáp, lại chớp mắt đầy thân thiện và chờ đợi. Cái sự đợi rồi mỉm cười rồi chớp mắt này tôi đã từng thấy ông làm rồi, nhưng là từ xa. Một vài năm trước, Oprah Winfrey, khi ngợi ca những cuốn sách ông viết trên talk show của mình, đã mời ông tham dự một chuỗi hội thảo video trực tuyến kéo dài mười tuần, trong đó bà không ngừng mô tả ông là một lãnh tụ tinh thần có quyền năng biến hóa ý thức của hành tinh này. Tolle chỉ mỉm cười và chớp mắt. Winfrey có vẻ khó chịu với việc Tolle chẳng ngại phá vỡ một trong những quy tắc đầu tiên của truyền hình: không được để im lặng kéo dài.

Giọng nói trong đầu tôi (mà ngay lúc này đây nó đang chỉ trích tôi vì vẫn chưa nghĩ ra được một câu hỏi mào đầu có nghĩa) là thứ mà hầu hết chúng ta nhận thấy chỉ khi nào ta chịu áp lực, giống như tình cảnh tôi bây giờ. Nhưng xuất phát điểm trong triết lý của Eckhart Tolle, như ông bắt đầu giải thích khi tôi cuối cùng cũng đặt được một câu hỏi, là chúng ta sống cả đời mình đồng hành với một giọng nói như vậy. Giọng nói đó phán xét và diễn giải hiện thực, ảnh hưởng đến phản ứng cảm xúc của chúng ta, liến thoắng không ngừng và ồn ào đến nỗi chúng ta thành ra đồng nhất mình với nó: chúng ta tưởng tượng rằng mình *chính là* dòng suy nghĩ liến thoắng ấy. Nếu bạn nghi ngờ cách giải thích này về thứ trong tâm trí bạn, hãy nghĩ đến khả năng đây là bởi bạn đã đồng nhất

quá mức với âm thanh đó đến nỗi không nhận ra được nó. “Đây là sự đồng nhất hoàn toàn với những ý nghĩ diễn ra trong đầu anh,” Tolle nói, âm sắc để lộ ra chút vết tích gốc Đức, khi tôi hỏi rằng ông nghĩ đối với hầu hết mọi người thì cái gì là rào cản lớn nhất ngăn ta tới hạnh phúc. “Nó là sự thiếu vắng nhận thức hoàn toàn, chỉ còn những suy nghĩ không ngừng nghỉ trôi đi trong tâm trí anh. Nó là trạng thái bị đồng nhất quá mức với những giọng nói trong đầu anh” (và đến đây ông bật một tiếng cười khùng khục đặc Đức) “đến mức anh nghĩ anh *chính là* giọng nói trong đầu mình.”

Trong cuốn sách *Thức tỉnh mục đích sống*, Tolle thuật lại một sự kiện bề ngoài có vẻ tầm thường đã xảy ra vài tháng trước cái trải nghiệm khiếp đảm trong đêm của ông tại căn hộ mini ở Belsize Park. Đây là lần đầu tiên ông nhận ra mình đồng nhất sít sao thế nào với ý nghĩ của mình. Lúc đó, ông đang học ở thư viện trung tâm của đại học London và thường đến đó bằng tàu điện ngầm mỗi sáng, ngay sau giờ cao điểm:

Một lần, một phụ nữ ngoài ba mươi ngồi đối diện tôi. Tôi từng thấy cô ấy vài lần trên chuyến tàu đó. Không thể nào bỏ qua cô ấy được. Mặc dù đoàn tàu đã chật ních nhưng không ai chịu ngồi cạnh cô ấy, lý do hiển nhiên là trông cô có vẻ khá điên khùng. Cô tỏ ra căng thẳng cực độ, rồi không ngừng tự làm nhảm bằng một giọng rất to và tức giận. Quá mức đắm chìm

trong những suy nghĩ của mình, dường như cô hoàn toàn không nhận thức được những người khác hay những thứ khác xung quanh mình nữa... Cuộc độc thoại của cô diễn ra như thế này: “Thế rồi cô ta nói với mình... rồi mình nói với cô ta cô là đồ nói dối... sao cô dám buộc tội tôi là... khi cô mới là người luôn luôn lợi dụng tôi... Tôi tin tưởng cô rồi cô lại phản bội niềm tin của tôi...”

Người phụ nữ xuống tàu cùng bến với Tolle. Xuất phát từ sự tò mò, ông quyết định đi theo cô ta, cho đến khi dần dà ông bắt đầu nhận ra là cô ta cũng đang đi tới thư viện đại học giống mình. Tolle thấy hết sức bối rối. Lúc đó ông là một học viên sau đại học trẻ trung, tham vọng và nhiệt huyết. Ông xem nghiên cứu học thuật là đỉnh cao trong các hoạt động của con người và coi những đại học như trường mình là ngôi nhà của một tầng lớp tinh hoa gồm những trí thức toàn tài, không thì ít nhất cũng đầy khao khát. Ông nhớ mình đã phân vân: “Làm thế nào một người điên khùng như cô ta lại có thể thuộc về nơi này?”

Tôi vẫn nghĩ về cô ta khi bước vào phòng vệ sinh nam trước khi vào thư viện. Trong lúc rửa tay, tôi đã nghĩ: “Hy vọng mình không trở thành như cô ta”. Người đứng cạnh thoáng nhìn về phía tôi và tôi đột ngột bị sốc khi nhận ra mình không hề nghĩ thầm những lời ấy

trong đầu, mà đã lắm bầm nói thành tiếng. “Chúa ơi, mình đã giống cô ta rồi,” tôi nghĩ.

Tôi lúng túng khi lần đầu đọc đoạn này, nhớ lại bài tập Khắc Kỷ là nói thật to trên tàu điện ngầm ở London. Hồi đó, chủ đích của tôi là xem mình có khả năng chịu đựng nỗi xấu hổ và chấp nhận ý nghĩ rằng những người khác có thể nghĩ mình bị điên hay không. Tolle đang đưa ra một luận điểm còn quyết liệt hơn, đây là chỉ có một đường ranh rất mỏng phân biệt những người “điên” như thế với đám còn lại chúng ta. Điểm khác biệt chủ yếu là thường thì lũ người không điên chúng ta có thể giữ những tiếng huyền thuyên không ngừng trong trí mình không lộ ra trước mặt người khác.

Chính khi chúng ta đồng nhất mình với tiếng huyền thuyên nội tâm này, theo Tolle, khi chúng ta coi nó *chính là* chúng ta, tư duy trở nên cưỡng chế. Chúng ta làm thế mọi lúc mọi nơi, không ngừng nghỉ, và chẳng bao giờ nghĩ đến chuyện sẽ có lúc ta được nghỉ ngơi không phải suy nghĩ nữa. Chúng ta sẵn sàng đồng nhất sự suy nghĩ của mình với việc chúng ta đang tồn tại như con người. “Không thể nào ngừng suy nghĩ là một tai ương hết sức khó chịu,” Tolle viết. “Nhưng chúng ta không nhận ra điều đó, bởi vì hầu hết mọi người đều khốn khổ vì nó. Thế nên người ta coi nó là bình thường.” Ý niệm về cái tôi mà chúng ta dựng ra từ việc đồng nhất với những ý nghĩ của mình được Tolle gọi là “ngã” – *ego*. (Các triết gia khác

nhau sử dụng thuật ngữ này theo những cách rất khác nhau.) Về bản chất, sống trong sự quy phục cái ngã thì không bao giờ có thể làm ta hạnh phúc.

Tại sao cái ngã không bao giờ đưa đến hạnh phúc? Lập luận của Tolle ở đây phản chiếu hình ảnh những nhà Khắc Kỷ, với kết luận của họ rằng cách chúng ta đánh giá thế giới chính là nguồn cơn mọi phiền muộn. Nhưng ông còn đi xa hơn, cho rằng những đánh giá ấy, cùng với mọi suy nghĩ khác, là những thứ chúng ta coi chính là bản thân mình. Chúng ta không chỉ phiền muộn vì những ý nghĩ của mình, chúng ta còn tưởng tượng rằng mình *chính là* những ý nghĩ đó. Cái ngã được sinh ra từ sự đồng nhất này có đời sống riêng. Nó duy trì sự tồn tại của mình nhờ vào sự bất mãn: nhờ vào cơn cấu kình của nó với thời khắc hiện tại, bằng cách chống đối lại những gì đang xảy ra và bằng cách không ngừng phóng chiếu vào tương lai, để hạnh phúc luôn hiện diện ở một thời điểm nào khác chứ không bao giờ là hiện tại. Tolle hay nói rằng cái ngã ưa kịch tính, bởi vì suy nghĩ cưỡng chế có thể lao vào những thứ kịch tính. Cái ngã cũng ưa tập trung vào tương lai, bởi suy nghĩ cưỡng chế về tương lai thì dễ hơn nhiều so với về hiện tại. (Thực sự rất khó có thể suy nghĩ cưỡng chế về ngay thời điểm hiện tại.) Nếu tất cả những điều này là đúng thì chúng ta đã vô ý kết án bản thân phải bất hạnh. Suy nghĩ cưỡng chế được chúng ta xem là cốt lõi của sự tồn tại của chúng ta, thế nhưng suy nghĩ cưỡng chế lại sống nhờ vào cảm giác bất mãn của chúng ta.

Con đường thoát khỏi cái bẫy này không phải là ngừng suy nghĩ (Tolle cũng đồng ý rằng suy nghĩ là cực kỳ hữu ích) mà là *ngừng đồng nhất* với các ý nghĩ: là ngừng coi ý nghĩ của bạn là chính bạn, là nhận ra, nói như trong *Sức mạnh của hiện tại*, rằng “bạn không phải là tâm trí bạn”. Ông cho rằng chúng ta nên bắt đầu sử dụng tâm trí như một công cụ thay vì để tâm trí sử dụng chúng ta, tức cái thực trạng hiện tại. Khi nói “Tôi tư duy nên tôi tồn tại”, Descartes đã không phát hiện ra “chân lý quan yếu nhất”, Tolle nhấn mạnh; thay vào đó, ông chỉ diễn ra cái “sai lầm cơ bản nhất”.

Điều Tolle cho là đã xảy ra mãnh liệt đến thế với mình đêm đó trong căn hộ mini thì đích thị là một sự phi đồng nhất với tư duy. Lúc đó, ông vừa tốt nghiệp bằng thạc sĩ hạng ưu về ngôn ngữ và lịch sử, đang chuẩn bị học lên tiến sĩ. “Tôi đã làm tốt nhờ được thôi thúc bởi nỗi sợ mình không đủ giỏi,” ông nhớ lại. “Thế nên tôi học rất chăm.” Ông coi mình là một trí thức dự bị và “bị thuyết phục rằng toàn bộ đáp án cho những nan đề của sự tồn tại của con người đều có thể tìm thấy qua tư tưởng, tức là nhờ suy nghĩ”. Nhưng hoạt động tư duy lại không làm ông hạnh phúc, và nhận ra điều ấy càng khiến ông cảm thấy tồi tệ hơn. “Tôi đã sống trong một trạng thái gần như lo âu liên miên,” ông viết. Dần dà, và rồi không còn dần dà nữa, nỗi lo âu cứ tăng tiến mãi. Phải có bên nhượng bộ. Và vào cái đêm đó, không lâu sau sinh nhật thứ hai mươi chín của ông, chuyện đó đã xảy ra:

Tôi tỉnh dậy lúc sáng sớm với một cảm giác tuyệt đối khiếp đảm. Tôi đã từng nhiều lần cảm thấy như vậy khi thức dậy trước đây, nhưng chưa lần nào mãnh liệt như lần này. Sự im lặng của đêm, những đường viền mơ hồ của nội thất trong căn phòng tối, tiếng ồn xa xôi của một đoàn tàu đi qua – mọi thứ dường như xa lạ, thù địch, vô nghĩa cùng cực đến nỗi nó gọi lên trong tôi một nỗi oán thù sâu sắc với thế giới. Tuy nhiên, thứ đáng căm ghét nhất trong tất cả lại là sự tồn tại của chính tôi... Tôi có thể cảm thấy cái khát khao sâu thẳm muốn hủy diệt, muốn không tồn tại giờ đây trở nên mạnh mẽ hơn cả khao khát bản năng là tiếp tục sống. “Tôi không thể chấp nhận bản thân mình thêm nữa.” Đây là suy nghĩ cứ lặp đi lặp lại trong tâm trí tôi.

“Tôi không thể chấp nhận bản thân”: câu này thật khuôn sáo, nhưng Tolle đã sống sờ trước ý nghĩa của nó. “Nếu tôi không thể chấp nhận bản thân,” ông nhớ khi đó đã nghĩ, “thế thì phải có hai tôi: là ‘tôi’ và cái ‘ngã’ mà ‘tôi’ không thể chấp nhận. Tôi nghĩ có lẽ chỉ một trong hai cái đó là thực. Tôi hết sức choáng váng khi nhận thức điều ấy đến mức tâm trí tôi ngừng lại. Tôi vẫn còn ý thức, nhưng không còn ý nghĩ nào nữa.” Và rồi, trước khi ông nhận ra, trời đã sáng – cái buổi sáng mà ông cảm thấy tràn đầy một cảm giác “yên bình và hạnh phúc sâu sắc và liên lạc”.

Nếu ta tin vào lời tự thuật của ông thì chuyện xảy ra là thế này: ông không còn lầm lẫn mà tin rằng mình *chính*

là sự suy nghĩ; thay vào đó, ông coi mình là người chứng kiến nó. Bạn có thể dễ dàng tự chứng trải nghiệm này bằng cách chủ tâm quan sát suy nghĩ của chính mình. Tolle khuyên hãy ngồi như một con mèo bên hang chuột, rình xem suy nghĩ tiếp theo của bạn là gì. “Khi lắng nghe một suy nghĩ,” ông giải thích, “bạn ý thức không chỉ cái suy nghĩ đó, mà còn cả bản thân bạn như là kẻ chứng kiến nó. Một chiều kích mới của ý thức đã mở ra. Khi lắng nghe suy nghĩ, bạn cảm thấy một sự hiện diện hữu thức, tức cái ngã tăng sâu hơn của bạn, đằng sau hoặc bên dưới ý nghĩ của mình, đại khái thế. Thế là ý nghĩ đó không còn khả năng ảnh hưởng lên bạn và nhanh chóng lui đi, bởi bạn không còn tiếp sức cho tâm trí qua việc đồng nhất với nó. Từ đây, suy nghĩ cưỡng chế, không kiểm soát bắt đầu kết thúc.” Chúng ta đều từng cảm thấy một thứ gì đó “đằng sau hay bên dưới” suy nghĩ của mình, trong những khoảnh khắc mà suy nghĩ dường như tạm thời biến mất: khi há hốc kinh ngạc trước cảnh tượng tuyệt đẹp, sau một bài tập thể dục cường độ cao hay trong khi làm tình. Mảnh ở đây là phải duy trì lập trường đó với sự tư duy mọi lúc mọi nơi, ngay cả khi bạn đang tư duy. Nếu bạn nghe thấy quen quen thì có thể do quan điểm này dẫn ta trở về với đạo Phật. Quan sát ý nghĩ của bạn theo cách này chính là một hình thức thiền.

Từ điểm này, người hoài nghi sẽ thấy đặc biệt khó tiêu hóa được thế giới quan của Tolle. Ông dường như cho rằng khi ngừng đồng nhất với cái ngã của mình, bạn

sẽ phát hiện mình *thực sự* là ai, tức là bạn phát hiện ra “ngã sâu hơn” hay “chân bản thể” của bạn mà trước giờ vẫn ẩn sau cái ngã giả. Nhưng nói kiểu này quả sẽ khiến những triết gia thiên về chính thống cảm thấy e ngại. Chỉ bởi bạn đã gỡ bỏ thành công cách hiểu quy ước về cái ngã thì không nhất thiết là bạn sẽ tìm thấy cái ngã “thực”. Có lẽ chúng ta chỉ là một “mớ tri giác”, theo cách nói của Hume. Có lẽ không có một ý nghĩa “sâu hơn”, “đúng hơn” nào trong ý niệm về bản thân của chúng ta. Dầu vậy, một lần nữa, đây không phải một câu hỏi chúng ta cần phải trả lời rất ráo. Quan trọng là ta đã đặt ra nó. Tại thời điểm hiện tại, chỉ cần trả lời câu hỏi này là được: Có phải bạn cảm thấy một sự thanh thản nhất định khi cố gắng trở thành kẻ chứng kiến những suy nghĩ của mình, thay vì đồng nhất hoàn toàn với chúng?

Cách tiếp cận tư duy tích cực, tập trung vào thái độ lạc quan, đóng đinh mục tiêu nhằm tiến tới hạnh phúc chính xác là thứ mà cái ngã ưa thích. Tư duy tích cực thực chất chính là đồng nhất bản thân với những ý nghĩ của mình, thay vì tách mình ra khỏi chúng. Và “giáo phái lạc quan chủ nghĩa” thực ra chính là trông ngóng một tương lai hạnh phúc hoặc thành công, từ đó mà củng cố thông điệp rằng hạnh phúc thuộc về một thời điểm khác chứ không phải hiện tại. Những kế hoạch và dự tính hòng làm mọi thứ tốt đẹp hơn thì chỉ làm tăng sự bất mãn của chúng ta với nơi duy nhất ta có thể tìm thấy hạnh phúc: hiện tại. “Quan trọng là,” Tolle nói với tôi, “đừng tiếp tục

lạc lối trong sự phóng chiếu tinh thần ra khỏi hiện tại này nữa. Hầu hết nhân loại đều chưa bao giờ hiện diện trọn vẹn trong hiện tại, bởi trong vô thức người ta luôn tin rằng khoảnh khắc tiếp theo chắc chắn phải quan trọng hơn khoảnh khắc hiện tại. Thế rồi bạn bỏ lỡ cả cuộc đời, vì lúc nào chẳng là hiện tại.” Lại một tràng cười khùng khục đứt đoạn nữa. “Và với nhiều người đấy là một mặc khải. Việc nhận ra cả đời mình chỉ nằm trong hiện tại mà thôi. Nhiều người đột ngột nhận ra là họ đã sống hầu hết đời mình như thể điều này là không đúng; như thể điều ngược lại mới đúng.” Chúng ta không hề nhận ra mình đang coi tương lai, xét về bản chất, là giá trị hơn hiện tại. Thế nhưng tương lai dường như chẳng bao giờ tới.

Thay vì tìm cách giải quyết vấn đề của chúng ta trong tương lai, bạn sẽ thấy sáng tỏ hơn khi thử tự vấn xem mình có vấn đề gì ngay hiện tại không. Trừ phi bạn đang gặp đau đớn thể xác, còn không thì câu trả lời chắc sẽ là không. Xét từ bản chất, hầu hết vấn đề đều bao gồm những suy nghĩ về khả năng mọi thứ sẽ thành ra tồi tệ trong tương lai, dù là năm phút tới hay là năm năm tới, hoặc những suy nghĩ về chuyện đã xảy ra trong quá khứ. Bạn sẽ thấy khó khăn một cách kỳ lạ khi cố tìm ra bất kỳ vấn đề nào làm bạn ưu phiền tại thời điểm này, trong hiện tại, và luôn luôn là hiện tại.

Hoặc xem cái đề tài nhức nhối về lòng tự tôn. Chúng ta có xu hướng cho rằng tự tôn là điều tốt, nhưng một số nhà tâm lý học từ lâu đã nghi ngờ rằng quan điểm này có

gì đó không ổn, bởi nó dựa trên giả định về một cái ngã nguyên khối, dễ định danh. Gán cho cái “ngã” của bạn một đánh giá tích cực mang tính phổ quát trên thực tế có thể rất nguy hiểm. Vấn đề nằm ở chỗ bạn đang lao vào trò chơi tự đánh giá bản thân; bạn ngấm ngấm giả định rằng bạn là một cái ngã đơn nhất mà bạn có thể gán cho một điểm số phổ quát. Khi đánh giá cao bản thân, kỳ thực bạn *tạo ra* cái khả năng đánh giá thấp chính mình; ngay từ đầu bạn đang củng cố cái ý niệm rằng ngã của bạn là một thứ có thể “tốt” hoặc “tệ”. Và đây luôn là một sự khái quát hóa quá mức đến lỗi bịch. Bạn có điểm mạnh và điểm yếu; bạn xử sự có lúc tốt có lúc xấu. Phủ một ý niệm tự tôn bao trùm lên tất cả những sắc thái ấy chính là con đường dẫn đến khổ sở. Nhà tâm lý học Paul Hauck phản đối khái niệm tự tôn, cho rằng khi ghim vào đầu con cái bạn lòng tự tôn, bạn sẽ “dạy bọn trẻ thái độ ngạo mạn, kiêu căng và bề trên”, hoặc không thì, khi lòng tự tôn của bọn trẻ dao động, “cảm giác tội lỗi, trầm uất, [và] cảm giác thấp kém và chông chênh”. Tốt nhất là đừng khái quát hóa. Nếu muốn thì hãy đánh giá mức độ tốt-xấu của từng hành động đơn lẻ. Cố gắng thực hiện nhiều hành động tốt và giảm thiểu hành động xấu hết sức có thể. Nhưng đừng lồi cái ngã của bạn vào.

Ngụ ý cuối cùng khi nghĩ về cái ngã theo cách này (và có thể nói là quan trọng nhất) liên quan đến ý niệm vị tha. Từ trải nghiệm cá nhân, và giờ là từ nhiều thập kỷ nghiên cứu tâm lý học, chúng ta biết rằng giúp đỡ

người khác là một chiến lược mưu cầu hạnh phúc đáng tin cậy hơn rất nhiều việc chỉ tập trung duy nhất vào bản thân bạn. Một trong những bình diện khá là đáng ghét của tư duy tích cực (và của những cách tiếp cận truyền thống nhằm mưu cầu hạnh phúc nói chung) chính là cái cách chúng khuyến khích sự vị kỷ. Thế nhưng những cách tiếp cận “vị tha” để đạt tới hạnh phúc có thể dẫn chúng ta vào một mớ bòng bong quan niệm: chẳng hạn, nếu bạn tham gia một công việc tình nguyện hằng tuần, với mục đích là trở nên hạnh phúc hơn, thế thì bạn có vị tha không? Bạn có phải khiến bản thân trở nên *khốn khổ* để có thể thực sự vị tha không? Những câu hỏi nối tiếp nhau không dứt. Có lẽ đáp án cho toàn bộ những câu đố hóc búa này không phải là hành động vị kỷ hay vị tha, mà là ta cần chất vấn ý niệm về cái ngã, tức cơ sở cho sự phân biệt kia. Cả hành động “vị kỷ” và “vị tha” đều có khả năng trở thành thứ nuôi lớn cái ngã, và cái ngã sống khỏe nhờ sự bất mãn. Tolle cho rằng đừng quá chăm chú đến cái ngã của mình và bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để vun vén hạnh phúc, của bạn và của người khác, mà không bị cái ngã làm phân tâm.

Cũng có khả năng những điều trên đây không làm bạn hứng thú, rằng nó không đồng điệu theo bất cứ cách nào với kinh nghiệm nội tại của bạn. Nếu thế thì còn một góc nhìn nữa mà từ đó ta có thể chứng minh cái ngã không

phải như bạn vẫn tưởng. Lập luận này có hình thức là một thí nghiệm tư duy mở rộng mà tôi phỏng lại từ công trình của người tự xưng là “kẻ mua vui tinh thần” – Alan Watts. Là một người Anh râu dài, có giọng quý tộc, đã đến sống ở Bờ Tây nước Mỹ rồi qua đời năm 1973, Watts không hề có bất kỳ thấu thị bút phá nào của riêng mình. Ông là một nhà truyền giáo đại chúng, hướng tới giải thích triết học phương Đông cho quần chúng phương Tây. Ngày nay, rất ít triết gia chuyên nghiệp cho là ông xứng với cái danh “triết gia”. Nhưng những minh kiến của ông, không hề dựa trên nền tảng Thời Đại Mới hay một thứ giả khoa học nào mà là những tư duy lý trí và cẩn trọng, có thể, theo một cách thú vị đến ngạc nhiên, làm biến đổi tâm trí bạn.

Watts bắt đầu với một câu hỏi dường như tuyệt đối đơn giản: Bạn coi cái gì là ranh giới của chính mình, tức nơi bạn kết thúc còn “phần còn lại của thế giới” mà không phải là bạn thì bắt đầu? Với hầu hết chúng ta, ông nói, câu trả lời sẽ là chúng ta nghĩ về bản thân như những “kiện hàng bọc da”. Lớp da bao bọc lấy cơ thể vật chất của chúng ta chính là cái biên giới của bản thân ta.

Bạn có thể thấy ngay một vấn đề ở quan điểm này. Thỉnh thoảng, khi sử dụng từ “tôi”, chúng ta dường như đang sử dụng một định nghĩa khác, là định nghĩa “tôi” không ám chỉ toàn bộ cơ thể, mà chỉ là thứ nằm trong đầu. Theo định nghĩa này, phần cơ thể còn lại thì không được là “tôi” ở cùng mức độ với cái đầu. Giả sử chân bạn bị cắt cụt thì liệu bạn có cho là mình đã bớt là “chính

mình” hơn? (Chắc là không, nhưng nếu *đầu* bạn bị cắt thì mọi thứ sẽ khác đi đáng kể đấy.) Như vậy, chúng ta dường như có hai khái niệm đối lập nhau về cùng một thứ vật chất mà chúng ta ám chỉ khi nói đến “tôi”. Nhưng giờ ta hãy tập trung vào cái định nghĩa “kiện hàng bọc da” đã.

Giả sử bạn sẽ soi, bằng một cái kính hiển vi siêu mạnh, vào một bộ phận trên tay trái bạn, cho tới khi tất cả những gì bạn nhìn thấy là một vùng bé xíu trên ngón trỏ và phần không khí bé xíu xung quanh nó. Giả dụ phóng đại đủ, thứ bạn sẽ thấy qua kính hiển vi chỉ là một mớ hỗn độn những phân tử: một số tạo nên ngón tay bạn, một số thì tạo ra không khí xung quanh. Điều này đưa ta đến câu hỏi tiếp theo, hoặc thực ra chính là câu hỏi cũ, chỉ nói khác đi thôi. Đây là cơ sở để bạn vạch ra ranh giới giữa một số phân tử này và những phân tử khác, qua đó định nghĩa một số phân tử là “bạn” còn một số khác là thế giới bên ngoài bạn? Ở mức phóng đại này, rõ ràng tất cả những gì chúng ta nói đến chỉ là các phân tử. Điều gì khiến một số phân tử đặc biệt đến mức được coi là “bạn”?

Bạn sẽ nghĩ đến một đáp án hiển nhiên, liên quan đến sự điều khiển hữu thức. Chẳng hạn, bạn dường như có thể chọn cử động ngón trỏ của mình và không thể điều khiển những thứ bên ngoài lớp da bạn theo cách tương tự. Có lẽ đấy chính là lý do ranh giới lớp da lại quan trọng đến thế: ở bên này có điều khiển hữu thức, còn ở bên kia thì không. Nhưng Watts đã có cách vận lại. Bạn có

thực sự điều khiển hơi thở của mình một cách có ý thức không? Bạn có chủ động bơm máu qua các mạch hay giải phóng kháng thể để chống lại vi rút xâm nhập một cách có ý thức không? Câu trả lời là không: những thứ đó cứ thế xảy ra thôi. Thậm chí cả tư duy (tôi đã thấm thía điều này ở hiệp hội Thiền Minh Sát) cũng không chủ động như chúng ta vẫn tưởng. Hầu hết thời gian, sự nghĩ cứ tự động diễn ra.

Thôi được, bạn đáp; có lẽ tôi không nên nói đây là điều khiển *hữu thức*. Điều khiển vô thức cũng là một phần của nó. Dù là vô thức hay hữu thức, tôi cũng điều khiển mọi thứ bên trong lớp da mình và không thứ gì bên ngoài nó. Trừ việc điều đó cũng không đúng nốt: bạn điều khiển khá nhiều thứ bên ngoài lớp da bạn. Sử dụng công cụ phù hợp, bạn có thể xây một cái bể bơi ở vườn sau; sử dụng năng lực thuyết phục, bạn có thể thuyết phục hàng trăm ngàn người phớt lờ một kẻ độc tài. Bạn có thể lý luận rằng cái đấy thì khác, rằng đấy là một hình thức điều khiển *gián tiếp*, trong khi sự điều khiển của bạn với tứ chi mình thì có vẻ trực tiếp hơn. Nhưng Watts sẽ không tha cho bạn cùng lập luận phản đối đó đâu, bởi nó dựa trên một thứ lý lẽ vòng vo: nó làm như có câu trả lời cho cái nan đề mà chúng ta đang cố gắng tháo gỡ. Xét cho cùng, sự phân biệt giữa điều khiển “trực tiếp” và điều khiển “gián tiếp” được xác định ở chính cái chỗ bạn vạch ra ranh giới giữa “bạn” và phần còn lại của thế giới. Và chính ranh giới này, cũng như việc liệu

chúng ta có thực sự có lý do hợp lý để vạch nó ở vị trí xưa nay không, mới là vấn đề.

Đến đây, tình cảnh bối rối của bạn hẳn đã rõ ràng. Bất kể bạn đưa ra tiêu chuẩn nào làm cơ sở để vạch ra ranh giới giữa “bạn” và “không phải bạn”, dường như luôn có ít nhất một lập luận bắt bẻ đưa vấn đề trở về hồ nghi. Chính tại đây, Watts đã hé lộ phần khó hiểu nhất trong lập luận của ông. Lần đầu tiếp cận với nó (tôi nói từ kinh nghiệm bản thân) có thể hơi giống với việc bước lên một ngọn đồi thoải để rồi phát hiện ra đỉnh ngọn đồi ấy cũng là điểm bắt đầu của một vách đá thẳng đứng nhìn xuống những con sóng cồn tít bên dưới.

Lập luận ấy như sau: Bất kể bạn vạch ranh giới ở chỗ nào, thậm chí cả khi chúng ta đồng thuận một chỗ để vạch, bạn cũng sẽ không thực sự vạch ra một ranh giới theo nghĩa truyền thống. Bởi vì (nghe đây này) ý niệm về ranh giới phụ thuộc vào việc nó có hai mặt. Nghĩ mà xem, sẽ không đúng lắm nếu mô tả ranh giới là cái tách hai sự vật nào đó ra. Đúng hơn phải mô tả nó là nơi hai sự vật đó gặp nhau, hoặc chính xác hơn, nơi mà *chúng cùng là một thứ*. Sự tồn tại của thứ bên trong ranh giới thì phụ thuộc vào thứ bên ngoài, và ngược lại; về bản chất, chúng là hai phần không thể tách rời của một tổng thể. Bạn không thể có ngọn sóng mà lại không có hõm sóng, hay có bóng tối mà không có ánh sáng.

Đấy chính là chân lý đằng sau biểu tượng âm-dương của Trung Hoa, nhưng biểu tượng này lại không hề mang

chút tôn giáo hay thậm chí “tâm linh” nào. Watts cho rằng nó thuần túy là cái kết luận mà tư duy cẩn trọng sẽ dẫn đến. Không thể có một “bạn” mà không có “mọi thứ khác”, và thật vô lý khi cứ cố nghĩ về một thứ mà không liên hệ đến thứ còn lại. Đây cũng không phải cái nhận xét mơ hồ, nhạt nhẽo, sặc mùi tăng bốc rằng “chúng ta đều là một”. Quan điểm này đúng ở mọi cấp độ, từ thứ trừu tượng nhất cho đến thứ cụ thể nhất. Vàng, đúng là bạn sẽ không phải là bạn nếu thiếu đi những mối quan hệ của bạn hay cộng đồng mà bạn thuộc về. Nhưng bạn cũng không còn là bạn nếu thiếu đi tất cả những khách thể vật chất trên thế gian mà không phải là bạn.

Chúng ta sống cả đời mà chẳng nhận ra được sự thật hiển nhiên này, bởi vậy ta cứ trần trở tìm cách củng cố những ranh giới của ta, để xây đắp cái ngã của ta và khẳng định sự ưu việt của ta đối với những kẻ khác, như thể chúng ta có thể tách biệt mình khỏi họ, mà không hề nhận ra rằng chính sự phụ thuộc lẫn nhau mới khiến ta trở thành ta. Watts viết: “Kỳ thực, cái bí ẩn tối hậu, cốt yếu – thứ duy nhất bạn cần biết để hiểu được những bí mật siêu hình nhất – là đây: với mỗi thứ bên ngoài, sẽ có một thứ bên trong, và với mỗi thứ bên trong, sẽ có một thứ bên ngoài, và mặc dầu chúng khác nhau, chúng luôn đi với nhau”.

Cụm “chúng khác nhau” ở đây rất quan trọng. Điều Watts muốn nói ở đây không phải là ranh giới không tồn tại, mà là cách “đích thực” để tri nhận thế giới là coi nó

như một mớ hổ lốn khổng lồ, phi ranh giới, như cây kem tan chảy một nửa. Việc “bạn” và “mọi thứ khác” thực chất liên kết với nhau không có nghĩa là bạn không tồn tại. Sự tỉnh táo của chúng ta phụ thuộc vào việc duy trì một ý niệm mạch lạc về bản ngã, cũng như vào việc đặt ra những ranh giới lành mạnh giữa chúng ta và người khác (và cả Alan Watts lẫn Eckhart Tolle đều không mong làm bạn phát điên). Thay vì thế, cái kết luận mà tư duy của cả hai người ấy đưa đến chính là: Cái ngã nên được coi như một thứ hư cấu, dù là một thứ hư cấu cực kỳ hữu ích, và việc nhận ra điều đó, thay vì làm mọi điều có thể để phủ nhận nó, có thể là con đường dẫn tới sự viên mãn.

Nhiều người đã nhận xét rằng sự hiện diện im lặng của Eckhart Tolle dường như thổi bùng lên thái độ hoài nghi ở người khác, và điều đó cũng xảy ra với tôi. Dầu tôi lưỡng lự không muốn thừa nhận nhưng quả thực ông dường như tỏa ra một cảm giác tĩnh tại rõ ràng, như thấm vào từng góc ngách trong căn hộ nhỏ ở Vancouver và cuối cùng, khi cuộc trò chuyện buổi chiều ấy kết thúc, đã thấm cả vào tôi nữa. Những khoảng lặng từng có vẻ lúng túng khi tôi mới đến thì dần dà trở nên dễ chịu hơn rồi thực sự thú vị, khi nỗi thôi thúc muốn xua tan im lặng trong tôi dần lắng xuống. Trong những quãng kéo dài nhiều giây, Tolle chớp mắt và mỉm cười, còn tôi thấy mình thư thái mỉm cười đáp lại.

Dẫu vậy, tôi vẫn không thể khiến mình tin rằng đời sống nội tâm của ông lại thanh bình được như ông nói. Tôi hỏi lần cuối cùng ông thực sự nổi cáu là khi nào? “Tôi không nhớ nổi lần cuối chuyện đó xảy ra nữa,” ông đáp. “Tôi nghĩ chắc là...” Sáng nay? Hôm qua? “Tôi nghĩ chắc là vài tháng trước,” một lúc sau ông nói. “Tôi nhớ là mình đang đi bộ bên ngoài, rồi có một con chó to, người chủ không giữ nó, nó đang gây sự với một con chó nhỏ hơn. Và tôi cảm thấy một cơn cáu kỉnh. Nhưng [cơn cáu kỉnh] không ở lại lâu, bởi nó không có hoạt động suy nghĩ duy trì. Nó chỉ kéo dài vài khắc.” Trong *Sức mạnh của hiện tại*, Tolle kể lại với thái độ thán phục cảnh ông quan sát đám vịt trong một cái ao ở gần nhà và những chuyện xảy ra khi chúng ẩu đả. Chúng đánh nhau nhưng rồi khi cuộc đối đầu kết thúc, chúng lại vỗ cánh và rửa lông, như muốn rũ bỏ ký ức về cuộc đụng độ. Rồi chúng lại bơi đầy hiền hòa. Lũ vịt thì không hận thù. Con người, với cái ngã của họ, thì có. Quả thực khi đã hiểu thấu được điều đó, Tolle không nề hà gì gán cho bất cứ hành động nào của con người làm phương hại đến thế giới là xuất phát từ những cố gắng bảo vệ và củng cố cái ngã của chúng ta. Chiến tranh, bạo ngược, mọi loại bất công hóa ra đều chỉ là những nỗ lực của cái ngã bất an muốn củng cố bản thân: để vạch rõ hơn những ranh giới, để tách biệt mình ra, và để áp đặt lên phần còn lại của thế giới cái lẽ lối suy nghĩ mà những kẻ ấy tưởng rằng là điểm tựa cho sự sống của họ (dù trong thực tế thì chỉ là cái ngã của họ thôi).

Khi cuối cùng cũng đứng dậy để rời khỏi căn hộ, tôi đã ngập ngừng một khắc (vì một lý do nào đó, hành động bắt tay Tolle dường như thật chiếu lệ) khi ông đột ngột bước tới và ôm tôi thật chặt. Thế rồi tôi đi thang máy xuống tầng trệt, gọi một chiếc taxi và ngồi trên băng ghế sắt bên ngoài tòa nhà, chờ xe tới đón. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm và thanh thản kỳ lạ, và tôi nhận ra cũng không tệ chút nào khi tiếp tục ngồi trên cái ghế đó, trong ánh nắng nhạt dần, chẳng làm gì hết, thêm vài giờ nữa. Nhưng tôi không thể làm thế. Tôi, bất kể *từ đó* nghĩa là gì, phải tới sân bay cho kịp chuyến bay về nhà.

6

Chốt an toàn

Những lợi ích vô hình của sự bất an

Tôi nghĩ an toàn chính là một kiểu chết.

— Tennessee Williams,
“Tai ương của thành công”.

Vào ngày 13 tháng Một năm 2002, trong những tháng căng thẳng lo âu sau cuộc tấn công khủng bố ngày 11 tháng Chín, một phi công tên là Elwood Menear (bạn bè gọi là “Woodie”) đến sân bay quốc tế Philadelphia. Người đàn ông bốn mươi sáu tuổi này sắp sửa bay một chuyến nội địa thường lệ tới Minneapolis cho hãng US Airways nơi mình làm việc, và anh hoàn toàn không tưởng tượng được tên mình sẽ sớm xuất hiện bên cạnh tiêu đề những tin tức đáng nhớ nhất khác vào dịp cuối tuần đó, bao gồm cả chuyện tổng thống Bush bị ghen bánh quy xoắn.

Quy trình kiểm tra an ninh ở Philadelphia, cũng giống như trên khắp Hoa Kỳ và phần còn lại của thế giới, đã trở nên càng lúc càng chặt chẽ. Chưa đến một tháng

trước, Richard Reid (sau này được gọi là “kẻ đánh bom giày”) đã bị bắt giữ trên chuyến bay từ Paris tới Miami, từ đó khởi đầu kỷ nguyên bắt buộc soi chiếu giày của tất cả hành khách. Phi công cũng không được miễn những mục kiểm tra ngặt nghèo mới này, và khi đến lượt của Woodie Menear, nhân viên soi chiếu an ninh tỏ thái độ lo ngại về sự hiện diện của một cây nhíp trong hành lý xách tay của anh. Thực tế là nhíp, không như đồ mở rượu hay kéo kim loại chẳng hạn, không nằm trong danh sách những đồ bị cấm; Menear không hề vi phạm quy định khi muốn đem nó lên máy bay. Nhưng sự ngập ngừng của bên kiểm soát đã đủ lâu để khiến viên phi công phát cáu. Cũng như các đồng nghiệp khác, anh mỗi lúc một thêm cáu kỉnh với từng hạn chế mới. Lần này thì không thể chịu được nữa. Menear không hề nổi khùng; anh chỉ thuần túy hỏi mĩa một câu. Nhưng chính câu hỏi đó lại khiến anh bị bắt giữ ngay lập tức, phải ở một đêm trong tù và nhận lệnh đình chỉ bay từ US Airways, cùng nhiều tháng tranh luận pháp lý trước khi cuối cùng anh cũng thoát khỏi cái án “đe dọa khủng bố” và được phép quay trở lại làm việc.

“Tại sao các vị lại lo lắng về cái nhíp,” Menear hỏi, “khi mà tôi có thể cho máy bay rơi luôn?”

Xét thời gian và địa điểm thì đây là một câu nói ngớ ngẩn. Nhưng mình kiến nó hé lộ thì không hề ngu xuẩn chút nào. Khi các hạn chế an ninh hàng không ngày càng trở nên phức tạp trong những năm sau khi

Menear bị bắt giữ, đỉnh điểm là khi châu Âu đã cấm tất cả các loại chất lỏng, chỉ cho đem một lượng siêu nhỏ theo hành lý xách tay vào năm 2006, những người chỉ trích cũng ngày càng lớn tiếng chỉ ra rằng cái logic đằng sau toàn bộ chính sách này có sự sai sót. Tất nhiên, việc cấm súng và các loại vũ khí khác trên khoang hành khách là hợp lý. Nhưng những thứ đó đã bị cấm từ nhiều năm nay. Ngoài chuyện đó ra, các quy tắc mới dường như dự định gây thật nhiều bất tiện cho hàng triệu hành khách vô tội, trong khi hầu như chẳng làm được gì để loại trừ nguy cơ đến từ một tên không tặc tận tâm. Những người chỉ trích cho rằng điều mà vụ khủng bố 11/9 cho thấy không phải là những con dao bấm loại nhỏ “dùng để mở hộp” là giới hạn tiếp theo của chủ nghĩa khủng bố. Nó cho thấy một tên khủng bố đã quyết tâm tự sát thì sẽ luôn chiếm ưu thế hơn những người không muốn chết, bất kể có cấm đồ vật gì đi chăng nữa.

Một nhà tư vấn an ninh người Mỹ và một trong số những người phản đối dữ dội nhất các biện pháp hậu 11/9 là Bruce Schneier đã trở nên nổi tiếng (và kiếm thêm vài kẻ thù) khi giải thích rất nhiều cách để dễ dàng cướp quyền kiểm soát hoặc đánh bom một chiếc máy bay ngày nay, bất chấp mọi biện pháp mới. Chẳng hạn, dây thắt cổ có thể tự chế từ dây câu hoặc chỉ nha khoa, trong khi cần kéo của một cái túi xách có bánh xe nếu giật ra có thể trở thành “một cây thương khá hiệu quả”. Nếu không, bạn có thể mua một ít keo epoxy kim loại từ cửa hàng vật liệu:

nó gồm có hai tuýp, một tuýp chứa bột sắt và một tuýp chứa chất làm cứng. Bạn có thể trộn chúng lại trên máy bay và nặn thành một con dao thép ngắn, với một cái thìa kim loại làm cán dao. (Cả keo epoxy kim loại và thìa kim loại đều không bị cấm trên máy bay, không như quả cầu tuyết bị cấm theo luật ở Mỹ chẳng hạn.) Tất nhiên ý của Schneier không phải là cần đưa ngay túi có bánh xe hay chỉ nha khoa vào danh sách đồ vật bị cấm trên chuyến bay, mà là bạn không thể nâng cao đáng kể độ an toàn của việc di chuyển bằng đường hàng không nhờ việc cấm mọi vật dụng mới mà một tên khủng bố nghĩ đến để dùng, hoặc bạn e là hắn sẽ nghĩ đến, trừ phi bạn sẵn lòng cấm *mọi* vật dụng, và có lẽ còn phải trói chặt hành khách vào ghế nữa, bởi những kẻ cướp máy bay luôn có thể sử dụng tay không. Không lâu sau các vụ tấn công ngày 11/9, một phóng viên đã hỏi Schneier liệu có biện pháp nào để đảm bảo rằng một bi kịch như vậy sẽ không bao giờ tái diễn. Hắn rồi, Schneier đáp: bắt tất cả máy bay nằm sân là được.

“Chính xác là có hai thứ khiến việc đi lại bằng đường hàng không trở nên an toàn hơn kể từ vụ 11/9: khóa trên cửa buồng lái và dạy hành khách rằng họ phải đánh trả,” Schneier nói với tôi. Anh bốn mươi chín tuổi, để tóc đuôi ngựa, nói với giọng điệu nhỏ nhẹ của một người tự tin vào chân lý trong quan điểm của mình và không đặc biệt bận tâm chuyện hơn thua. “Anh có thể thêm vào một yếu tố thứ ba – không cảnh. Nhưng thực ra thì một khi anh đã

bảo mọi người là có lực lượng không cảnh thì lại không thực cần đến họ nữa. Cái *ý nghĩ* rằng có không cảnh mới là thứ giúp chúng ta an toàn hơn, chứ không phải bản thân không cảnh.”

Nếu điều Schneier nói là đúng, nó sẽ dẫn đến một câu hỏi hiển nhiên: Tại sao chính phủ cứ liên tiếp áp đặt những cấm đoán tốn kém tiền bạc và thời gian này? Tại sao cứ tiếp tục chơi trò mèo vờn chuột với đám khủng bố, mà trong trò chơi đó đám khủng bố lúc nào cũng đi trước một bước? Có rất nhiều câu trả lời khả dĩ cho câu hỏi này, liên quan đến việc các chính trị gia và quan chức phụ trách an ninh cảm thấy bị áp lực phải cho thấy rằng họ đang làm gì đó và để gây ấn tượng với những người bầu họ hay trả lương cho họ. Nhưng Schneier lập luận rằng gốc rễ của toàn bộ vấn đề nằm ở một khao khát cốt yếu của con người muốn có *cảm giác* an toàn và yên tâm, mặc dù cảm giác này giỏi lắm thì cũng chỉ có liên hệ gián tiếp tới việc thực sự *được* an toàn hay yên tâm hơn. Schneier đưa ra thuật ngữ “tấn tuồng an ninh” để gọi tất cả những biện pháp được thiết kế chủ yếu nhằm tăng cảm giác an toàn mà không thực sự khiến người ta được an toàn hơn. Quả thực, hoàn toàn có thể cho rằng (Schneier thường làm thế) tấn tuồng an ninh thực ra còn làm chúng ta *kém* an toàn hơn. Nó tiêu hao những nguồn lực đáng lẽ có thể chi vào những biện pháp chống khủng bố hiệu quả hơn, chẳng hạn như thu thập thông tin tình báo, và nó khiến hành khách cùng nhân viên an ninh bớt cảnh giác

đi trước những kiểu hành vi đáng ngờ mà họ lẽ ra cần phải nhận thấy. Xét cho cùng thì nếu hành lý của tất cả mọi người bị kiểm tra quá tỉ mỉ đến nỗi chặn cả quả cầu tuyết thì bạn rất dễ cho rằng mình không cần phải cảnh giác nữa.

Cứ thử nhìn vào vấn đề an ninh qua con mắt của Bruce Schneier, bạn sẽ thấy một số hướng tiếp cận của xã hội đối với vấn đề này bắt đầu có vẻ lỗi bịch hết sức. Chẳng hạn, năm 2007, thủ tướng Anh lúc đó là Gordon Brown đã công bố một loạt những biện pháp để tăng cường an ninh tại các sân bay, ga đường sắt và trạm liên vận khác trong nước, bao gồm việc xây dựng rào chắn chống nổ. Một bài đăng trên blog của Schneier giải thích rằng các rào chắn đó sẽ được dựng lên ở ga đường sắt chính của thành phố là Liverpool Lime Street, nhưng tại những ga ngoại ô kém đông đúc hơn cách đó vài dặm dọc theo đường tàu thì không. Bài đăng blog có tựa “Vương quốc liên hiệp Anh chi hàng tỉ bảng để buộc những tên khủng bố đường sắt phải lái xe xa hơn một chút”. Công bố của Brown là một tác phẩm kinh điển về tấn tuồng an ninh: một cách thức đắt đỏ để khiến hành khách *cảm thấy* an toàn hơn, chừng nào họ đừng để ý quá kỹ vào tiểu tiết, trong khi không làm được gì để ngăn chặn một tên khủng bố chỉ cần chuyên tâm chút xíu.

Từ đầu cuốn sách này đến giờ, chúng ta đã thấy cách mà một số những giáo điều cơ bản nhất thống trị suy nghĩ của chúng ta về hạnh phúc hóa ra lại vô dụng,

bởi chúng ta đã quá hăm hở đạt được chúng. Dễ thấy sự phê phán của Bruce Schneier đối với an ninh hàng không có sự tương đồng trên bề mặt với lý lẽ này: trong thực tế, rất nhiều thứ chúng ta tin là khiến việc di chuyển bằng đường hàng không được an toàn hơn thì hóa ra lại không làm được vậy, hoặc khiến mọi thứ tồi tệ hơn. Nhưng mối liên hệ còn nằm sâu hơn, bởi “an ninh” trong ngữ cảnh đường hàng không thực ra chỉ là một bình diện của một câu hỏi lớn hơn nhiều đưa ta vào điểm mấu chốt của cách tiếp cận “tiêu cực” tới hạnh phúc. Niềm khao khát một cảm giác an toàn và yên tâm không chỉ khiến ta suy nghĩ bất hợp lý trong lĩnh vực chống khủng bố. Nó khiến ta suy nghĩ bất hợp lý mọi lúc.

Như ta sẽ thấy, một phần rất lớn trong các hoạt động của con người – trong chính trị, kinh doanh, quan hệ quốc tế cũng như trong đời sống cá nhân của chúng ta – được thúc đẩy bởi khao khát muốn cảm thấy an toàn và yên tâm. Thế nhưng cuộc mưu cầu cảm giác an toàn này không phải lúc nào cũng dẫn đến sự an toàn, lại càng ít khả năng dẫn đến hạnh phúc. Hóa ra một sự thực trong tâm lý học dễ khiến ta bối rối chính là với tình cảnh mà hầu hết chúng ta xem là bất an cực độ, chẳng hạn như nghèo đói kiệt quệ, thì những người mắc phải lại có được minh kiến về hạnh phúc mà phần còn lại như chúng ta có thể học hỏi. Và nếu tin vào những người ủng hộ của “con đường tiêu cực” triệt để nhất thì nhờ đối diện với sự bất an, chúng ta ngộ hầu hiểu được rằng bản

thân sự yên tâm chỉ là một kiểu ảo tưởng, và rằng từ trước đến nay chúng ta đã nhầm lẫn về thứ mà chúng ta tưởng mình đang tìm kiếm.

Ngày nay, ta dễ cảm thấy là mình đang sống trong một thời đại đặc biệt bất ổn và mọi thứ sẽ chỉ càng tồi tệ hơn mà thôi. Vài năm trước, Dự Án 2020 – một sáng kiến của tình báo Mỹ có nhiệm vụ đưa ra những dự đoán khái quát về tương lai – đã công bố một báo cáo, trong đó có một chương với cái tên thẳng thừng “Bất an tràn lan”. Các nhà phân tích của dự án viết rằng vào năm 2020, “chúng tôi dự báo một cảm giác bất an tràn lan hơn xuất phát từ tri nhận tâm lý không kém gì từ các hiểm họa hữu hình”. Họ dự đoán rằng trong số những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sự lo âu sẽ có “lo lắng về sự ổn định của nghề nghiệp”, “nỗi sợ liên quan đến vấn đề nhập cư”, “chủ nghĩa khủng bố và xung đột trong nước”, thậm chí “xung đột giữa các cường quốc”. Và tất cả những thứ đó đã được viết một thời gian trước vụ sụp đổ tài chính vào cuối những năm 2000 – sự kiện đã gây ra một làn sóng bất an mới với hàng triệu người.

Nhưng cũng dễ tìm thấy bằng chứng rằng con người *luôn luôn* tin rằng mình đang sống trong thời kỳ đặc biệt bất ổn. Vào năm 1951 – một thời điểm tương đối hạnh phúc và thịnh vượng xét về mọi mặt, khi nỗi đau đớn kinh khủng nhất của giai đoạn phục hồi hậu chiến đã qua và thời điểm tồi tệ nhất của Chiến Tranh Lạnh còn chưa đến, Alan Watts đã nắm bắt được cảm nhận bất an trong

thời đại của mình. Ông viết rằng có một “cảm giác rằng chúng ta đang sống trong thời đại bất ổn khác thường. Trong khoảng một trăm năm qua, nhiều truyền thống lâu đời đã bị phá bỏ: truyền thống của gia đình và đời sống xã hội, của chính quyền, của trật tự kinh tế, của niềm tin tôn giáo. Theo năm tháng, dường như ngày càng ít những thứ để chúng ta bầu víu, ngày càng ít những thứ chúng ta có thể coi là tuyệt đối đúng đắn và chân thật và trường tồn.” Thế nhưng, đấy cũng là điều rất nhiều người cảm thấy vào năm 634 TCN ở Roma, khi họ tin rằng thành phố ắt phải sụp đổ sau 120 năm tồn tại. Đấy là cảm nhận của con người tại vô số thời điểm trong lịch sử kể từ thời điểm đó. Thử tìm cụm từ “thời biến động” trong các bản thảo được số hóa trên thư viện của Google, bạn sẽ thấy nó xuất hiện lặp đi lặp lại trong hàng trăm tạp chí và sách, trong gần như mọi thập niên mà cơ sở dữ liệu bao quát được, về tới tận thế kỷ XVII. “Thực tế là,” Watts khẳng định, “thời đại chúng ta đang sống không hề bất ổn hơn bất cứ thời đại nào khác. Đói nghèo, bệnh tật, chiến tranh, đổi thay và chết chóc đều không phải chuyện gì mới.”

Vậy là mọi người luôn muốn cảm thấy an toàn hơn mức hiện tại. Thế nhưng như nghiên cứu của Bruce Schneier trong lĩnh vực an ninh hàng không cho thấy, có một hố bẫy khổng lồ đang đợi chúng ta, bởi những chiến lược được đề ra nhằm đem đến một *cảm giác* an toàn thì thường không thực sự khiến chúng ta an toàn hơn. Chúng thậm chí còn có tác dụng ngược. “An toàn vừa là

một cảm giác, vừa là một thực tế,” Schneier nói, “và hai thứ đó không giống nhau.”

Cảm giác và thực tế của sự an toàn có khác biệt theo những cách cụ thể và dễ đoán. Trong những năm gần đây, người ta đã viết nhiều về các “thiên kiến nhận thức”, tức những phương thức tách sự phán đoán của chúng ta về hiện thực khỏi chính hiện thực, và rất nhiều trong số đó giúp giải thích những lầm lẫn kinh niên chúng ta gây ra khi động đến vấn đề an toàn. Chẳng hạn, chúng ta có thói quen sợ hãi mối đe dọa từ những người khác nhiều hơn là từ thế giới tự nhiên. Chúng ta sợ những mối đe dọa mà ta có thể hình dung sống động trong óc hơn là những mối đe dọa khó tưởng tượng – cái này được gọi là thiên kiến có sẵn. Chúng ta sợ những hoàn cảnh mà ta cảm thấy mình không thể kiểm soát, chẳng hạn như làm hành khách trên máy bay, hơn là ở những tình huống mà ta cảm thấy dường như mình kiểm soát được, chẳng hạn như khi cầm vô lăng xe hơi. Thế nên bảo sao chúng ta thỉnh thoảng vẫn mạo hiểm làm mình bất an toàn đi để đuổi theo cảm giác an toàn. Khả năng bạn bị chết vì đụng xe thì lớn hơn rất nhiều khả năng chết vì rơi máy bay, cũng như khả năng bạn chết vì bệnh tim thì lớn hơn rất nhiều khả năng chết dưới tay một kẻ đột nhập hung hãn. Nhưng nếu bạn phản ứng với tin tức về khủng bố đường không bằng cách dùng xe hơi khi mà đáng lẽ sẽ đi máy bay, hoặc nếu thời gian và công sức bạn dành ra để bảo vệ nhà mình khỏi bị tấn công lẽ ra có thể dùng để cải

thiện chế độ ăn uống, bạn sẽ để những thiên kiến khiến mình *cảm thấy* an toàn hơn, với cái giá phải trả là sự an toàn thực sự của bạn.

Các nhà tâm lý học không nhất trí với nhau nguyên nhân hình thành những thiên kiến ấy, nhưng Schneier đưa ra một nhận định có vẻ hợp lý rằng đáp án nằm trong sự tiến hóa, cụ thể hơn là độ chênh giữa tốc độ của quá trình tiến hóa và tốc độ phát triển của xã hội hiện đại. Thử nhìn giống người trong suốt chiều dài lịch sử tiến hóa, ta dễ thấy rằng những thiên kiến kia từng trợ giúp đắc lực cho sự sinh tồn của chúng ta nhưng giờ chúng trở nên vô hiệu, bởi chúng ta phải đối diện với những hoàn cảnh không hề nằm trong sự chuẩn bị của các thiên kiến. Thất đảm trước ánh đèn xe hơi, một số loài động vật có thể cuống cuống nhảy vọt từ bên này đường qua bên kia đường, theo một nỗ lực bản năng hòng trốn tránh kẻ săn mồi, nhưng cách ấy lại không hiệu quả khi kẻ săn mồi là một chiếc xe việt dã. Và “giống như một con sóc với những kỹ thuật trốn kẻ săn mồi vô tác dụng trước một cái xe hơi,” Schneier nhận xét, “hoặc một con bồ câu rừng nhận ra rằng tiến hóa đã chuẩn bị cho nó thoát được vuốt điều hâu nhưng lại chẳng thể làm gì trước súng săn, những khả năng bẩm sinh của chúng ta để đối phó với nguy cơ cũng trở nên vô dụng khi phải đối đầu với những thứ như xã hội con người, kỹ nghệ và truyền thông hiện đại.”

Thử lấy ví dụ là thiên kiến có sẵn. Hồi xưa, việc quan tâm nhiều hơn đến những mối nguy mà ta có thể hình

dung rõ ràng hẳn cũng có cái lý của nó: lý do bạn có thể hình dung chúng rõ ràng rất có thể là vì chúng xảy ra chỉ cách đó vài mét, trong ngôi làng bạn sống và chỉ mới đây thôi. Quả thực chúng mang đến nguy cơ nghiêm trọng hơn nhiều, thế nên thiên kiến này là một lối tắt hữu ích để đưa ra một đánh giá nguy cơ chính xác. Nhưng nếu lý do để chúng “có sẵn” trong trí bạn hôm nay là bởi bạn có thói quen xem chương trình bản tin hằng ngày, mà mục đích của chương trình này là sục sạo khắp thế giới để tìm những cảnh tang tóc choáng váng nhất, bạn sẽ bị lạc hướng sang tập trung mỗi lo vào những nguy cơ mà bạn không thực sự đối mặt. Khi xem bản tin truyền hình về một vụ tấn công khủng bố ở nước ngoài, bạn có thể níu lấy cảm giác an toàn của mình mà từ bỏ những kế hoạch đi nghỉ ở nước ngoài, trong khi sự thực là dành quá nhiều thời gian ngồi trên xô pha xem ti vi có thể nguy hiểm hơn nhiều với sự sống còn của bạn.

Nếu vấn đề với cuộc mưu cầu an toàn và yên tâm chỉ có duy nhất các thiên kiến nhận thức thì giải pháp chẳng hề rắc rối chút nào, nếu không muốn nói là dễ dàng áp dụng: Ta sẽ chỉ cần cảnh giác với những thiên kiến đấy và cố hết sức điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp. Như thế, chúng ta sẽ tránh được việc bị đánh lạc hướng bởi những phản ứng cảm xúc đã đổi thay của chúng ta; chúng ta sẽ có được sự che chở mà ta đang tìm kiếm, và

điều đó sẽ dẫn đến hạnh phúc hoàn hảo. Khởi cần nói cũng biết chuyện không đơn giản như vậy. Khả năng triết để hơn, tức khả năng sẽ đưa ta đến cốt lõi của con đường “tích cực” đến với hạnh phúc, là có thể có một thứ gì đó gay go hơn về bản chất ở cái mục tiêu an toàn, và có thể hạnh phúc đích thực sẽ phụ thuộc vào việc ta sẵn sàng đối diện, và chấp nhận, sự bất an và dễ tổn thương.

Đây là một đề tài học búa. Có khủng mới lý luận rằng sống trong những điều kiện hiểm nghèo cùng cực thì sướng hơn, hay rằng một cảm giác an toàn cơ bản nhất định là một thứ không lành mạnh, nên bị loại bỏ. (Thuật ngữ này càng khiến bạn mơ hồ, bởi bạn có thể lý luận rằng tất cả những người có thể bình thản chấp nhận cảm giác bất an và dễ bị tổn thương thì chắc chắn là đã khá an toàn ngay từ đầu rồi.) Nhưng một chủ đề cứ trở đi trở lại trong lĩnh vực nghiên cứu về hạnh phúc là rất nhiều những cách thức chúng ta dùng để cảm thấy “an toàn” thì rốt cuộc lại không làm ta hạnh phúc. Chúng ta tìm kiếm sự đảm bảo tài chính, thế nhưng vượt quá một ngưỡng nhất định thì nhiều tiền không có nghĩa là hạnh phúc hơn. Chúng ta bảo vệ bản thân khỏi những nguy hiểm hữu hình bằng cách chuyển đến khu dân cư an toàn hơn, hoặc thậm chí là nhốt mình trong những cộng đồng kín cổng cao tường, nhưng những xu hướng đời sống cộng đồng như thế đã được chứng minh là có tác động tiêu cực lên mức độ hạnh phúc tập thể. Chúng ta tìm sự viên mãn trong những mối quan hệ tình ái và tình

bạn sâu sắc, nhưng việc cố gắng quá mức để đạt được sự an toàn trong những quan hệ kiểu ấy thì lại kìm hãm chúng; sự phát triển của chúng phụ thuộc ở một mức độ nhất định vào việc *không* được bảo vệ, vào việc được tự do có những trải nghiệm cả tiêu cực lẫn tích cực. Bạn có thể được bảo vệ theo cách tương tự khỏi khủng bố, như Schneier nói, chừng nào bạn vui vẻ xóa bỏ hoàn toàn khả năng mình di chuyển bằng đường hàng không. Điểm chung trong tất cả những ví dụ này là việc đạt được mức độ an toàn hoàn hảo sẽ đi ngược lại những lợi ích của bạn. Có thể chúng ta nghĩ mình cần sự an toàn hơn hết, nhưng thực tế lại không phải như vậy.

Hai nhà tâm lý trị liệu Hal và Sidra Stone cho rằng: “Dễ bị tổn thương tức là không có lớp áo giáp phòng vệ, tức là được là chính mình, được hiện hữu... khi chúng ta cảm thấy được sự dễ tổn thương của mình, chúng ta có thể trải nghiệm trọn vẹn những phản ứng của ta với thế giới xung quanh.” Một giáo sư ngành công tác xã hội là Brené Brown đã nghiên cứu những lợi ích tâm lý của tình trạng dễ tổn thương, cho rằng vấn đề là ở chỗ “bạn không thể làm tê liệt cảm xúc một cách chọn lọc được. Bạn không thể nói: cái này không tốt; đây là dễ tổn thương, đây là đau buồn, đây là xấu hổ, đây là sợ hãi, đây là thất vọng – mình không muốn chúng.” Rốt cuộc, cách duy nhất để bạn được bảo vệ khỏi những điều tiêu cực chính là được bảo vệ luôn khỏi những điều tích cực, thế là bạn nhận ra rằng mình không muốn một sự bảo

vệ như thế chút nào. Hoặc như C.S. Lewis từng nói, theo cách thi vị hơn:

Yêu tức là phải chấp nhận tổn thương. Chỉ cần yêu là trái tim ta sẽ bị giằng xé, thậm chí tan vỡ. Nếu muốn cầm chắc nó được nguyên vẹn, ta không được đưa trái tim mình cho bất cứ con người nào, bất cứ con vật nào. Gói ghém nó thật cẩn thận quanh những thú vui và những niềm sung sướng nho nhỏ; tránh mọi ràng buộc; khóa kín nó trong chiếc quan tài ích kỷ của ta. Nhưng trong chiếc quan tài ấy – an toàn, tối tăm, bất động, ngọt ngào, nó sẽ thay đổi. Nó sẽ không tan vỡ; nó sẽ trở nên cứng đanh, vô phương hiểu thấu, vô phương cứu vãn.

Nghiên cứu của Brown cho thấy rằng trở nên tê liệt với những cảm xúc tiêu cực thậm chí còn không phải là một cách hiệu quả để bảo vệ bản thân bạn khỏi chính những cảm xúc tiêu cực, bởi những lý do mà tu sĩ Công giáo kiêm nhà văn Thomas Merton đã đề cập trong cuốn tự truyện *Ngọn núi bất tử*. “Chân lý mà rất nhiều người không bao giờ hiểu,” ông viết, “là càng cố tránh đau khổ, ta càng đau khổ hơn, bởi những thứ nhỏ nhặt hơn, tầm thường hơn sẽ bắt đầu hành hạ ta, tỉ lệ với nỗi sợ bị tổn thương của ta.” Nhìn theo cách này, rõ ràng vấn đề của “giáo phái lạc quan” nằm chủ yếu ở việc theo đuổi sự an toàn. Nhờ tư duy tích cực và những cách tiếp cận liên

quan, chúng ta tìm kiếm sự an toàn và cái nền vững chãi của sự chắc chắn, của việc biết tương lai sẽ trở nên thế nào, của một thời điểm trong tương lai khi chúng ta sẽ được hạnh phúc vĩnh viễn và không bao giờ phải sợ hãi những cảm xúc tiêu cực nữa. Nhưng khi theo đuổi những điều ấy, chúng ta đóng lại chính những cánh cửa đưa đến cái hạnh phúc mà ta khao khát.

Với ni cô Pema Chödrön người Mỹ, sự bất bênh là bản tính tất yếu của thực tại, và tất cả phiền não của chúng ta đều xuất phát từ việc cố bám lấy một nền đất vững chắc vốn không hề tồn tại. “Xuất gia,” bà nói, “chính là sống đời không nhà.” Đối diện với thực tại tức là nhận ra chúng ta tồn tại trong một tình cảnh “chông chênh căn bản”. Thế nhưng hầu hết chúng ta vẫn không ngừng nghĩ “vật lộn để không cảm thấy sự chông chênh ấy... toàn bộ quá trình tu tập của tôi chính là để thấy giải quyết vấn đề đó một cách rất ráo và hoàn toàn là điều không thể”. Bà nói tiếp: “Bạn sẽ không bao giờ xóa được cảm giác chông chênh. Bạn sẽ không bao giờ có được một bức tranh xinh xẻo ngăn nắp không vương chút bẽ bộn nào.” Cuốn sách nổi tiếng nhất của Chödrön có tên là *Khi mọi thứ sụp đổ*, nghe như thể cầm nang để lấy lại vị thế an toàn khi mọi sự trở nên sai quá sai. Kỳ thực, ý của bà là khi mọi thứ sụp đổ, bất kể có đau đớn nhường nào, trải nghiệm ấy vẫn là một điều tốt; khi cái an toàn bề ngoài sụp đổ, ta đối diện với bản chất của đời sống. “Mọi thứ đều vô thường, chúng không còn mãi, không tồn tại sự an toàn cuối cùng,” bà

nói. Điều làm chúng ta khổ sở không phải là sự thực ấy, mà là những nỗ lực của ta hòng trốn tránh nó.

Dẫu vậy, vào lúc này, một sự phản bác đanh thép tới tất cả các lý lẽ trên có thể khiến bạn trần trở không kém gì tôi đã từng. Những người như chúng ta, vốn sống trong tình cảnh tương đối dễ chịu, cứ thoải mái mà tán dương sự bất an và dễ bị tổn thương. Biết đâu chúng ta đủ may mắn được sống trọn cuộc đời mình mà không phải đối diện với sự bất an trong những hình thức ghê gớm nhất. Nhưng bạn sẽ học được gì về hạnh phúc khi mà sự bất an lại là tình trạng không thể tránh khỏi trong cuộc sống thường ngày của bạn?

Một buổi sáng Chủ nhật tháng Một, trời không mây và nóng nực, nhiều cư dân của khu ổ chuột đô thị lớn thứ hai ở châu Phi đã ăn vận để tới nhà thờ: đàn ông mặc com lê được là phẳng phiu, phụ nữ mặc đầm hồng và xanh sáng, trẻ con thì ôm những quyển Kinh Thánh. Ở đây, trong cái vùng nghèo nhất của Kibera, phía bên kia đường ray xe lửa đầy rác phân cách khu ổ chuột khỏi phần còn lại của thủ đô Nairobi của Kenya, thật khó để giữ quần áo đi lễ của mình được sạch sẽ khi dò dẫm theo những lối mòn lầy lội được coi là đường; ở nhiều nơi, mặt đất toàn là những túi nhựa bỏ đi và những phế thải khác. Giữa những ngôi nhà được làm từ mảnh kim loại phế liệu và bùn, gà chó đi thoe thẩn qua những cống rãnh đầy nước thải chưa qua xử lý.

Hầu hết người đi lễ đang đi lên đồi hướng về nhà thờ lớn của giáo hội Nội Lục Châu Phi, hoặc đi qua đó mà tới nhà thờ Công giáo chính trong vùng. Cũng có rất nhiều những nhà thờ bé xíu được cải tạo từ cửa hàng, náu mình giữa những ngôi nhà riêng. Đó là những căn nhà lụp xụp một gian tối om, trong đó ta thấy một mục sư đang giảng đạo cho đám ba con chiên, hoặc chơi thánh ca trên cái đàn phím Casio. Một cư dân hai mươi hai tuổi ở Kibera là Frankie Oluoch không đi lễ vào những ngày Chủ nhật mà dành thời gian cho đủ thú kinh doanh đa dạng. Theo quan điểm của anh, những nhà thờ nhỏ đó về bản chất là lừa đảo. “Ở Kibera, nhà thờ là chỗ kinh doanh,” anh nói, nụ cười vô tư nhuộm chút giễu cợt. Anh đang ngồi trên một cái xô pha tả tơi trong căn phòng chính râm mát ở nhà mẹ anh ở Kibera, uống coca đựng trong chai thủy tinh. “Nhà thờ là cách dễ nhất để kiếm tiền từ những tổ chức cứu trợ. Một ngày, anh cho đám trẻ con đứng kín trong nhà thờ – đưa thì nhem nhuốc, đưa thì đói ăn – và rồi tổ chức đến và thấy là nhà thờ đầy nhóc người, họ sẽ chụp ảnh cho bên tài trợ thấy rồi họ cho anh tiền.” Anh cười khùng khục. “Chủ yếu là có ảnh thôi.”

Một khu vực khác trong Kibera ta chỉ đến được bằng cách đi theo những lối còn hẹp hơn, sâu vào trong khu ổ chuột, rồi đi qua một phòng khám sức khỏe thì rẽ. Ở đó, ba người đàn ông Kibera đang bắt đầu ngày làm việc tại một xưởng tái chế xương dê. Xưởng nằm lộ thiên, được bố trí khá đơn giản: một đầu là đồng xương dê vừa mới

làm sạch, đủ loại cửa và dụng cụ nghiền ở giữa, còn ở đầu kia là sản phẩm làm ra: đồ mở bia, chuỗi hạt và những món nữ trang rẻ tiền khác, chờ được vận chuyển đến trung tâm Nairobi để bán cho du khách. Một máy cát xét công kênh chạy pin đang phát nhạc rock cổ điển, mặc dù nếu lắng tai, bạn vẫn nghe được tiếng hát từ nhà thờ trên đồi. Mùi *nyama choma*, tức thịt dê nướng, xèo xèo bốc lên từ một vỉ nướng lộ thiên gần đây, bay vào trong xương, át đi mùi nước cống.

Xét về mặt buôn bán, Chủ nhật ở Kibera không khác lắm với ngày thường, nghĩa là nó cũng nhộn nhịp. Đi qua xương làm xương, qua những vỉ nướng bên phố, xuôi xuống một lối đi phủ đầy những tấm nhựa xanh, một cánh cổng xuất hiện báo hiệu lối chính thức vào khu chợ lớn của khu ổ chuột. Nhưng ranh giới chợ không được rõ ràng lắm, bởi có cảm giác toàn bộ Kibera là một cái chợ. Dọc theo những đường nhỏ đầy ổ voi ổ gà, đám dân buôn ngồi tại những chiếc bàn tạm bợ bán máy thu thanh, dưa, quần áo trẻ con màu chóe; những người đẩy xe cút kít chất ngất vật liệu xây dựng hoặc đồ điện tử bỏ đi lạng sang trái rồi sang phải để tránh va vào những người khác và những xe cút kít khác.

Trong khi đó, trong một cái hẻm dẫn ra khỏi chợ, đi qua một cơ sở đang chiếu những trận bóng đá giải Ngoại Hạng Anh trên truyền hình vệ tinh, một người xưng là George đang ở nhà, tập luyện trong phòng gym là cái sân nhỏ anh đã cải tạo lại. Thanh tạ của anh được chế từ một

cái ống sắt, còn những xô nước hình trụ ở hai đầu đựng đầy bê tông thay cho đĩa tạ. “Một trăm năm mươi cân!” anh nói, khi được hỏi anh đang nâng bao nhiêu cân trên đôi vai khổng lồ, khiến cho những mạch máu trên trán phập phồng. Đám trẻ nhà anh nhẩn cổ ra từ sau tấm vải che phòng chính trong nhà và bật cười.

Theo tiêu chuẩn của một người đến từ bất cứ nơi nào khác, những điều kiện sống của cư dân Kibera, với dân số đầu đó từ 170.000 tới một triệu người, theo các điều tra dân số mỗi cái một kiểu, thì khắc nghiệt gần như không tưởng. Khu ổ chuột này không có nước máy, không có điện, trừ những gì dân ở đây đi “mượn” bằng cách câu dây vào những đường cáp chạy trên cao, mang điện tới cho những cư dân khấm khá hơn ở Nairobi. Bạo lực tình dục tràn lan. Cướp xe và những vụ giết người không chủ đích diễn ra hằng tuần. Không có hệ thống vệ sinh tử tế, cách giải quyết chính đối với chất bài tiết ở Kibera được những cư dân khu ổ chuột mĩa mai gọi là “toa lét bay”: phóng uế vào một cái túi nilon rồi liệng nó ra càng xa nhà mình càng tốt. Toa lét bay đưa thêm bệnh tiêu chảy và thương hàn vào danh sách tai ương ở khu dân cư này, trong đó có cả việc, theo một số ước tính, hai mươi phần trăm dân số đã bị nhiễm HIV.

Với tất cả những lý do trên, và cũng bởi nơi này nằm chỉ cách một chặng chạy xe ngắn từ trung tâm Nairobi với sân bay quốc tế và khách sạn thương mại tiện nghi, Kibera đã trở thành cội mốc về sự khốn khổ vang danh thế giới.

Tổng thống và thủ tướng ghé đây để chụp ảnh, đội đưa tin truyền hình đều đặn đến để giương mắt nhìn, còn khu ổ chuột nhanh chóng lọt vào tầm mắt của hàng trăm tổ chức cứu trợ, khá nhiều là các tổ chức tôn giáo, hầu hết đến từ Hoa Kỳ và châu Âu. Tên của những tổ chức ấy phản ánh cảm giác tuyệt vọng quần quai đã trở thành hàm nghĩa cho cái tên “Kibera”: Sáng Kiến Suối Nguồn Hy Vọng, Hạt Giống Hy Vọng, Hy Vọng Sáng Ngời Cho Cộng Đồng, Trung Tâm Hy Vọng Kibera, Kibera Khốn Khó.

Nhưng hãy hỏi Norbert Aluku – một thanh niên cao kều làm công tác xã hội, sinh ra và lớn lên ở Kibera – xem có phải tuổi thơ của cậu toàn là khổ sở cơ cực không, và cậu sẽ ngõ ngàng cười phá lên. “Tất nhiên là không rồi! Bởi vì xét cho cùng thì điều quan trọng không phải là hoàn cảnh của ta. Ta phải tận dụng bất kể thứ gì mình có, tận dụng hết mức, cùng với bà con xóm giềng của mình. Ở Kibera, ta chẳng thể sống được nếu không có hàng xóm.” Hoặc hãy hỏi một người cũng sống ở đó và kể lại đầy u ám về những sự kiện khủng khiếp trong thời thơ ấu của mình là Irene Mueni. Nhưng cô vẫn nói: “Hạnh phúc có tính chủ quan. Bạn có thể hạnh phúc trong khu ổ chuột, bất hạnh trong thành phố. Những thứ bạn cần để hạnh phúc lại không phải là những thứ bạn nghĩ mình cần.”

Đây là sự thực mà rất nhiều khách viếng thăm Kibera cảm thấy khó hiểu, và họ chật vật tìm cách diễn đạt nó với ý thức rằng mình hoàn toàn có thể hiểu sai.

Nói thẳng ra thì người ở Kibera không có vẻ gì là buồn bã hay chán nản như ta tưởng. “Rõ ràng đói nghèo đã tàn phá Kibera,” một nhà làm phim tài liệu đã ở đó khá lâu là Jean-Pierre Larroque nhận xét, “nhưng nó không tạo ra một tiếng kêu cứu gợi lòng thương cảm mà những tổ chức phi chính phủ, giáo hội truyền giáo, nhóm từ thiện muốn ta tin như thế.” Thay vì thế, ông viết, ta chỉ thấy “những phố xá nhộn nhịp sản xuất”. So với chốn tuyệt vọng thì Kibera giống một vườn ươm khởi nghiệp hơn.

Sự giác ngộ đầy lúng túng này, rằng người sống trong những hoàn cảnh tuyệt đối mong manh dường như (ngạc nhiên sao) lại năng động và không chút muộn phiền, tất nhiên không chỉ đúng với Kibera. Nó quen thuộc đến mức trở thành khuôn sáo, đặc biệt là khi nói đến khu vực châu Phi hạ Sahara. Và nó đầy rẫy vấn đề: nó tiến sát tới một số sự khái quát hóa không hay ho gì, thậm chí là gần phân biệt chủng tộc, cũng như những truyền thuyết độc hại về những người “nguyên thủy” không bị xã hội hiện đại tha hóa. Nó cũng có thể dẫn đến những kết luận chính trị đáng ngờ: một số nhà bình luận nghiêng về đề xuất rằng nếu những người chịu cảnh đói nghèo cùng cực và tình trạng sức khỏe tệ hại lại có thể hạnh phúc nhường ấy, có lẽ họ không cần đến sự trợ giúp từ bên ngoài. Và thế là chúng ta rùng mình, hiển nhiên là có lý do, khi nghe những người nổi tiếng và lắm tiền nhiều của say sưa nói về niềm hạnh phúc giản dị khi không có gì, chẳng hạn như khi Coleen Rooney – người dẫn chương trình

truyền hình và vợ cầu thủ – nói với người phỏng vấn: “Tôi thấy thật hào hứng khi xem người dân từ những quốc gia nghèo hơn xuất hiện trên ti vi: họ dường như hết sức hạnh phúc với cuộc đời mình, bất chấp sự thiếu thốn vật chất... trong tương lai, tôi dự định sẽ đến thăm một nơi kiểu như châu Phi.”

Dẫu vậy, việc thuần túy gạt bỏ toàn bộ quan điểm trên, coi nó là sai lầm, lại có một vấn đề rằng dường như nó cũng có phần đúng. Những cuộc điều nghiên quốc tế về hạnh phúc, bao gồm nhiều dự án nghiên cứu có tiếng như Khảo Sát Giá Trị Thế Giới, vẫn thường xuyên cho thấy một số những quốc gia thuộc dạng nghèo nhất thế giới lại nằm trong nhóm hạnh phúc nhất. (Nigeria, nơi chín mươi hai phần trăm dân số sống với mức thu nhập chưa đầy hai đô la một ngày, là nước đứng đầu.) Dữ liệu nghiên cứu từ dự án Afrobarometer, khảo sát hơn một tá quốc gia châu Phi bao gồm cả Kenya, đã cho thấy “mức độ lạc quan khác thường trong số những người tham gia khảo sát sống trong tình trạng thiếu bảo đảm nhất và nghèo nhất” ở những nước đó. Một số phép đo cụ thể, chẳng hạn như mức độ lạc quan của cha mẹ về tương lai con mình, dường như có mối quan hệ *ngược đảo* với mức độ giàu có và giáo dục: người ít đặc quyền nhất thì lại tỏ ra lạc quan nhất. Theo các nhà nghiên cứu sức khỏe tâm thần, rối loạn lo âu và trầm cảm xuất hiện ít hơn rất nhiều ở những nước nghèo. (Nghiên cứu của họ đã tính đến sự khác biệt trong tỉ lệ được chẩn đoán ra bệnh.) Trong một

cuộc khảo sát những vấn đề sức khỏe tâm thần khắp thế giới gần đây, khu vực châu Phi hạ Sahara xếp cuối về tỉ lệ hiện hành của bệnh; nhóm đầu bảng đều là các quốc gia công nghiệp hóa giàu có hơn.

“Thế này nhé, các nhà khoa học xã hội thường chỉ ra điều này,” Norbert bảo tôi khi tôi đến thăm Kibera lần thứ hai. Chúng tôi đang ngồi trên ghế gấp trong bóng râm của căn nhà văn phòng một tầng nằm ở ven khu ổ chuột của anh. “Có những vấn đề xã hội đâu đồng nghĩa với việc bạn không có hạnh phúc. Có thực là những người giàu hơn thì có ít vấn đề hơn không? Chúng tôi có những quan chức đi tù vì tham nhũng, và tôi thực sự không nghĩ là so với tôi thì họ hạnh phúc đâu. Cấp độ nào cũng có vấn đề của nó. Như đau tim hay tăng huyết áp khi bạn bị ức chế ấy.” Anh nhún vai. “Chẳng phải hiển nhiên sao?”

Đây là một hiện tượng tâm lý cần được giải thích. Dù cho có một số tranh luận về phương pháp luận của những cuộc điều tra hạnh phúc ở tầm quốc tế, dù cho cảm tưởng của Jean-Pierre Larroque và những người khác không thể hiện được bức tranh toàn cảnh rằng tại sao những nơi như Kibera lại không dứt khoát *đứng bết* trong mọi đánh giá về mức độ hạnh phúc? Người ta đã đưa ra nhiều đáp án, nhưng chẳng đáp án nào là trọn vẹn. Một đáp án chỉ đơn giản là kỳ vọng của người dân ở đây thấp hơn. Một đáp án liên quan thì dựa trên nhận định (đúng) rằng hạnh phúc có tính tương đối: những người không bị bủa vây bởi những hình mẫu về lối sống sung sướng

hơn thì sẽ không nghĩ là mình khổ. Vấn đề với những lập luận đấy là chúng đều quá dễ sa vào sự ám thị mang tính kẻ cả rằng cư dân khu ổ chuột có tầm nhìn hạn hẹp, tức là họ chỉ không nhận thức được rằng mình có thể có một cuộc sống với nước máy, toa lét sạch và tỉ lệ bệnh tật giảm. Nhưng chắc chắn điều này không đúng ở Kibera, nơi người ta sống ngay sát những khu dân cư khang trang hơn ở Nairobi; một số người còn làm gia nhân ở đó. Chỉ cách một quãng đi bộ ngắn trên con đường từ khu ổ chuột đến Nairobi là dinh thự đồ sộ của một chính khách kỳ cựu người Kenya. Trong một trường nữ sinh ở trung tâm Kibera, những đứa trẻ năm tuổi học đọc bên dưới một tấm ảnh khổng lồ chụp quảng trường Thời Đại; những băng video phim Hollywood rất phổ biến. Norbert Aluku thậm chí còn đặt ra thuật ngữ “cơn khát” để gọi cái tham vọng mà anh cố gieo vào thế hệ trẻ Kibera bằng cách đưa họ đến những khu vực khang trang hơn ở Nairobi để cho họ thấy những gì mình có khả năng đạt được. Tầm nhìn hạn hẹp, ít nhất là trong trường hợp này, không thể giải thích được điều bí ẩn.

Tôi cũng không có câu trả lời cho vấn đề nan giải này. Nhưng đúng là nó trở nên bí ẩn đi một chút khi đặt trong phạm vi tâm lý học về an toàn và bất an. Chúng ta đã thấy rằng việc theo đuổi khao khát muốn được cảm thấy an toàn có thể khiến ta lạc lối ghê gớm đến thế nào, và rằng sự dễ tổn thương có thể là tiền đề cho chính những thứ đưa đến niềm hạnh phúc lớn lao nhất, mà trên

hết là những mối quan hệ xã hội bền vững. Điểm chung giữa người dân ở Kibera và ở những nơi khác có hoàn cảnh tương tự là sự thiếu khả năng tiếp cận những thứ mà chúng ta đã thất sách cố gắng sử dụng để chế ngự những cảm giác bất an. Vấn đề chắc chắn không phải là thiếu tiền thì tốt hơn. Nhưng hiển nhiên ta không thể phủ nhận rằng nếu thiếu tiền, bạn sẽ khó đầu tư cảm xúc thái quá vào chúng hơn rất nhiều. Điều tương tự cũng đúng với những công việc danh giá, của cải vật chất hay bằng cấp ấn tượng: khi hầu như chẳng có cơ hội đạt được chúng, bạn sẽ không ảo tưởng về mức độ hạnh phúc mà chúng thực sự đem lại. Nói rộng ra, sống trong hoàn cảnh tuyệt vọng đồng nghĩa với việc người ta không thể dập tắt cảm giác bất an. Thay vào đó, bạn phải quay qua đối diện với thực tại là sự bất an. Dân ở Kibera là những người dễ bị tổn thương, dù họ có muốn hay không.

Một người Mỹ làm việc ở Kibera là Paige Elenson kể với tôi rằng cô đã vô cùng chấn động khi nhận ra điều đó. “Tôi ghét mấy thứ lãng mạn chủ nghĩa, kiểu ‘Ô, họ thật là hạnh phúc’,” cô kể với tôi. “Trên rất nhiều phương diện thì thực sự là không... nhưng khi bạn không tiếp cận được với quần áo đẹp và công việc tử tế, khi bạn không có mấy thứ đó để bầu víu vào, bạn phải khiến mọi người hiểu mình qua cách bạn sống, không phải qua quần áo bạn mặc hay chức danh của bạn. Bạn sẽ phải tử tế với mọi người nếu muốn họ mến mình! Bạn sẽ phải nhìn vào mắt họ! Ở Mỹ chúng ta không hay làm thế, vì ở đó

kiểu ‘Nhìn tôi đang mặc gì này, nhìn những gì được ghi trên danh thiếp của tôi này... việc gì tôi phải tử tế với anh chứ’. Ở đây ta có sự dễ tổn thương, tức một cách khác để nói rằng ít có sự giả dối hơn. Tôi không biết điều đó có thực làm bạn hạnh phúc hơn không... Nhưng khi bạn có ít ràng buộc hơn, tức là khi có những lựa chọn mà bạn không có, điều đó sẽ thay đổi mọi thứ. Bạn sẽ phải bỏ mấy thứ rác rưởi đi.”

Nhân nói chuyện rác: Một ngày nọ ở Kibera, Norbert đưa tôi đi xem một dự án anh đang hợp tác, trong đó có việc tái chế chất bài tiết thành khí ga sinh học thương mại. Dự án này cung cấp một giải pháp mới cho vấn đề toa lét bay. Anh cho rằng mọi người sẽ thôi không liệng những cái túi đầy chất bẩn lên phố nữa một khi họ bắt đầu nhận ra là mình có thể kiếm tiền từ đó. Đây là một thứ chủ nghĩa thực dụng điển hình ở Kibera, trong trường hợp này được một nhóm viện trợ ở Mỹ hỗ trợ. Khi nói về tầm quan trọng của việc cộng tác với hàng xóm của mình và của việc có gì dùng nấy, Norbert không hề nói bằng thứ sáo ngữ bọc đường. Những hoạt động cộng đồng anh nói đến bao gồm cả việc tái chế chất bài tiết.

“Thế này nhé,” Frankie Oluoch, đang uống coca trên chiếc xô pha của mẹ, nói khi tôi hỏi anh về chuyện này, “Kibera không phải là một nơi tốt đẹp. Có nhiều vấn đề nghiêm trọng và cả một triệu tổ chức phi chính phủ vô tích sự. Những vấn đề nan giải, hết sức nan giải.

Nhưng ta phải cố thôi, vì chuyện phải thế. Thế nên ta tận dụng những gì mình có để mà tấn tới. Và như thế ta có thể hạnh phúc, bởi hạnh phúc đến từ gia đình ta và những người khác, hạnh phúc nằm trong việc biến mình trở nên tốt đẹp hơn, hạnh phúc nằm ở những chân trời mới... phải không? Sao phải lo về những thứ mà ta không có?”

Trên hết, sự bất an triền miên như thế đâu không phải hoàn cảnh sống đáng mơ ước nhưng lại giúp ta *sáng suốt* hơn. Ai mà tị nạnh điều đó cơ chứ. Nhưng sống với ít ảo tưởng hơn đồng nghĩa với việc đối đầu trực diện với thực tế. Việc không thể tự bảo vệ chính mình lại tạo ra, theo những cách trái khoáy, một sự bền bỉ khi đối diện với gian khổ mà rốt cuộc nó chính là một kiểu hạnh phúc dù khiêm nhường nhưng cực kỳ bền vững.

Chúng ta đã thấy rằng sự an toàn có thể không phải lúc nào cũng là cái lợi như chúng ta tưởng, và rằng sự bất an lại có thể tương hợp với, hoặc thậm chí theo một số phương diện là đưa tới, hạnh phúc. Nhưng còn một nhận định nữa thậm chí còn cực đoan hơn là công cuộc kiếm tìm sự an toàn của chúng ta rất có thể dựa trên một sự hiểu lầm cơ bản – đây là sự an toàn, theo nhận định nổi tiếng của Helen Keller, “chủ yếu là mê tín”. Để hiểu những nội hàm ghê gớm của ý tưởng này, chúng ta cần trở lại, một lần cuối, với tác phẩm của Alan Watts.

Trong chuyên luận *Minh triết về nỗi bất an* ra mắt năm 1954, Watts mở đầu bằng cách chỉ ra rằng có một cách giải thích chủ đạo cho cảm giác bất an trong thời đại của ông: sự tiến bộ của khoa học. Ngày càng ít người có thể thuyết phục bản thân, kể cả nếu có khi nào điều đó là khả thi, rằng ta đang hướng tới một thế giới bên kia hạnh phúc đời đời; hoặc có một vị chúa trời đang bảo hộ chúng ta; hoặc chúng ta nên tuân theo những quy tắc đạo đức do đức Giáo Hoàng hay tổng giám mục xứ Canterbury đặt ra. Ông viết: “Hiển nhiên là trong thế kỷ vừa rồi, thẩm quyền của khoa học đã thế chỗ thẩm quyền của tôn giáo trong trí tưởng tượng của đám đông và chủ nghĩa hoài nghi, ít nhất là với những thứ mang tính tâm linh, đã trở nên phổ biến hơn là niềm tin.” Đúng là Watts đã viết trước thời điểm trỗi dậy của phong trào Cơ Đốc Giáo Nền Tảng ở Hoa Kỳ. Nhưng ông chắc cũng coi diễn biến này như là một phản ứng không thể tránh khỏi đối với sự thống trị của khoa học mà ông đang mô tả.

Hiển nhiên là, và Watts hết sức đồng tình, khám phá khoa học đã đưa đến những lợi ích không thể đo đếm. Nhưng đồng thời, nó cũng khiến rất nhiều người cảm thấy một sự trống rỗng về tâm linh. Bằng cách thủ tiêu thánh thần và thế giới bên kia, bức tranh của khoa học về vũ trụ dường như đã khiến cuộc sống của từng cá nhân con người chẳng còn chút ý nghĩa đặc biệt nào; chúng ta xuất hiện chỉ như một sinh vật thuần túy, sống cuộc đời ngắn ngủi của mình chẳng vì một lý do nào, rồi

chết. Watts cho rằng điều này chính là nguồn cơn cho cảm giác bất an tối hậu, rồi từ đó mọi cảm giác khác nổi lên. Thế nhưng hầu hết chúng ta không thể quay trở lại vòng tay êm ả của những tôn giáo giáo điều xưa kia; bạn không thể thuyết phục bản thân lại tin vào những tuyên bố mà bạn đã biết là không thật. Liệu có phải chúng ta cứ thế mắc kẹt với lựa chọn một cuộc đời vô nghĩa nhưng đáng tin về mặt khoa học, hoặc sống dựa vào mê tín và tự dối mình? Watts khẳng định rằng có một lựa chọn thứ ba và đây là đề tài cho phần còn lại của cuốn sách nhỏ ông viết.

Xuất phát điểm của lập luận này là nhận định rằng bản chất của vũ trụ là vô thường, rằng “thứ bất biến duy nhất là sự biến đổi”. Chính Herakleitos, sống vào khoảng thế kỷ VI-thế kỷ V TCN, đã nói rằng “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông”, và nghe kể người cùng thời với ông là Khổng Tử ở Trung Hoa đã chỉ vào một dòng sông mà nói “Nước chảy đi hoài, ngày đêm không ngừng⁽¹⁾”. Con người, động vật, cây cối, cộng đồng và những nền văn minh đều phát triển, đổi thay và lụi tàn: Đây là sự thực hiển nhiên nhất trên thế gian và gần như tất cả mọi người, dù phe khoa học hay phe tôn giáo, đều nhất trí.

Thế nhưng bất chấp sự hiển nhiên của mình kiến đó, Watts nhận định, chúng ta dường như sống trong trạng thái thường xuyên đấu tranh chống lại nó, vật lộn

1. Trích quyển 9 “Tử Hân” trong *Luận Ngữ*, bản dịch của Nguyễn Hiến Lê.

hòng tìm được sự an toàn, sự vĩnh cửu, sự cố định, sự ổn định. Ông không có ý quả mắng bạn vì đã từ bỏ cuộc tranh đấu chống lại vô thường – “Lãng mạ ham muốn không giúp ta thoát được nó,” ông viết. Thay vào đó, ông muốn bạn coi nó như sai lầm thuộc loại bản chất. Tìm cách cố định sự biến là một sự mâu thuẫn; bạn không thể cố định đổi thay cũng như không thể làm lạnh cái nóng hay biến màu xanh thành tím. “Có mâu thuẫn trong việc muốn được tuyệt đối an toàn trong một vũ trụ mang bản chất nhất thời và lưu động,” ông viết. Ông chỉ ra rằng ngay cả việc thảo luận chủ đề này cũng có cơ đưa đến một mâu thuẫn tương tự, bởi bản tính của ngôn ngữ chính là cố gắng xác định và định nghĩa mọi thứ. Bởi vậy, có thể nói đặc tính cốt yếu nhất của vũ trụ cũng là thứ mà ta khó nói về nó nhất.

Nhưng sự thể không chỉ là một mâu thuẫn thuần túy bởi, theo Watts lập luận, điều chúng ta thực sự làm khi cố gắng đạt đến sự ổn định giữa biến đổi lại chính là *tách* bản thân ra khỏi mọi thay đổi đó, cố gắng phân biệt giữa chúng ta và phần còn lại của thế giới. Tìm kiếm an toàn tức là cố gắng tách mình khỏi đổi thay, cũng tức là tách mình khỏi thứ làm nên cuộc sống. “Nếu tôi muốn được an toàn, tức là được bảo vệ khỏi dòng biến dịch của cuộc sống,” Watts viết, “tôi đang muốn được tách biệt khỏi cuộc sống.” Điều này đưa chúng ta đến điểm mấu chốt của vấn đề: chính bởi muốn cảm thấy an toàn nên ta mới xây nên thành trì cái ngã để bảo vệ bản thân,

nhưng chính những thành trì đấy lại tạo ra cảm giác bất an – “Được an toàn cũng đồng nghĩa với việc cô lập và củng cố cái ‘tôi’, nhưng chính cảm giác làm một ‘tôi’ biệt lập lại khiến tôi cảm thấy cô độc và sợ hãi”. Thật là một quan điểm trái ngược khác thường: để nhận thức được nó, ta sẽ trải qua sự chuyển biến về tinh thần tương tự như khoảnh khắc khi cái ảo ảnh thị giác nổi tiếng chuyển từ một cô gái trẻ đẹp thành bà già nhăn nheo. Chúng ta dựng lên tường thành để chặn đứng kẻ thù, nhưng chính việc xây tường thành lại là nguyên nhân khiến kẻ thù xuất hiện. Bởi không có tường thành thì lấy gì mà tấn công? “Khát vọng an toàn và cảm giác bất an là cùng một thứ,” Watts kết luận. “Nín thở cũng là mất hơi. Một xã hội có nền tảng là sự mưu cầu an toàn thì chỉ là một cuộc thi xem ai nín thở giỏi nhất, ở đó mọi người căng như mặt trống và tím tái như củ cải đường.” Ông nói thêm rằng ngay cả khi tạm thời và phần nào đạt được cảm giác an toàn, ta cũng không cảm thấy dễ chịu. Cuộc sống bên trong tường thành làm con người ta thấy cô đơn và tách biệt. “Chúng ta nhận ra rằng [không chỉ] không có sự an toàn, [và] rằng việc tìm kiếm nó gây nhiều đau đớn, [mà] rằng, khi tưởng là đã tìm được nó, ta nhận ra mình không hề thích nó.”

Để hiểu lời lẽ khoa trương cuối cùng này của Watts, bạn hãy nhớ lại phần cuối chương trước cùng thử thách đưa ra với những giả định của chúng ta về bản chất của cái tôi. Ở đó, chúng ta đã đối diện với thực tế là đường

như không có vị trí để vạch ra lần ranh dứt khoát giữa “bản thân” và “phần còn lại”, và rằng bản thân đường ranh giới, ngay cả khi ta tìm được một nơi để đặt nó, giống một điểm gặp gỡ hơn là đường phân cắt. “Bản thân” và “phần còn lại” dựa vào nhau để tồn tại. Nếu điều này là đúng thì “an toàn” là sai lầm, bởi nó ngụ ý vô căn cứ về một cái tôi biệt lập. Ý nghĩa gì ẩn sau việc tách bản thân ra khỏi sinh hệ đã tạo nên chính ta? Vấn đề không phải là “đương đầu” với sự bất an mà hiểu rằng *ta chính là nó*. Watts viết:

Hiểu rằng không có sự an toàn không chỉ là đồng thuận với thuyết vạn vật đổi thay, lại càng không phải việc quan sát tính nhất thời của sự sống. Ý niệm an toàn dựa trên cảm giác rằng có gì đó trong ta là vĩnh cửu, sẽ tồn tại xuyên suốt thời gian và mọi đổi thay của đời. Chúng ta đang vật lộn để đảm bảo sự bất biến, sự liên tục, sự an toàn cho cái lõi lâu bền đó, cho cái trung tâm và cái linh hồn của chúng ta mà ta gọi là “tôi”. Vì ta nghĩ đây mới là con người thực thụ: kẻ suy nghĩ những ý nghĩ của ta, kẻ cảm nhận những cảm xúc của ta, kẻ hiểu được những hiểu biết của ta. Chúng ta thực ra không hiểu được là sự an toàn sẽ không tồn tại chừng nào ta chưa nhận ra “tôi” ấy không hề tồn tại.

Đoạn trích đặc biệt trên đây, một khi bạn hiểu được hàm ý (tôi cũng phải mất một lúc đấy), đã giải thích hoàn

chính nhất lý do nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc của bạn lại rất thường bị phá hỏng bởi những hiệu ứng trái ngược, khiến ta phải nhận lấy chính thứ đối lập với những gì ta tìm kiếm. Tất cả những tư duy tích cực, những đề ra mục tiêu và hình dung tương lai và nhìn vào mặt tích cực, tất cả những nỗ lực bắt mọi thứ *diễn ra theo cách ta muốn*, đối lập với những cách khác, đều bắt nguồn từ giả định rằng “chúng ta” tồn tại biệt lập với “mọi thứ”. Nhưng chỉ cần xem xét kỹ hơn một chút, giả định ấy sẽ sụp đổ. Nỗ lực trốn tránh sự bất an để tìm sự an toàn, thay thế bất trắc bằng cái chắc chắn, là nỗ lực tìm lối thoát khỏi chính cái hệ thống đã khiến ta là chính ta. Tất nhiên khi nằm trong hệ thống, chúng ta có thể tác động lên hệ thống đó. Nhưng nếu động cơ thúc đẩy là sự hiểu lầm về bản ngã và về sự an toàn, chúng ta sẽ luôn đối mặt với rủi ro đi quá xa, cố quá mức, thế rồi lợn lành chữa thành lợn què. Watts tổng kết:

Lý do thực sự giải thích cho sự buồn chán và tuyệt vọng cực độ trong cuộc sống con người không phải là những sự kiện như cái chết, nỗi đau, nỗi sợ hay khao khát. Điều điên khùng nằm ở chỗ khi những thứ đó hiện diện, chúng ta chạy quanh, kêu la, quẩn quại, quay cuồng hòng đưa “tôi” thoát khỏi trải nghiệm ấy... Sự tỉnh táo, tính toàn vẹn, sự hòa hợp nằm ở việc nhận ra chúng ta là không thể phân chia, con người kia và trải nghiệm của y là một, và một “tôi” hay tinh thần

biệt lập là không tồn tại... [Sự sống] là một điệu nhảy và khi bạn đang nhảy, bạn không nghĩ đến chuyện đi đâu khác. Ý nghĩa và mục đích của việc nhảy nằm ở chính điệu nhảy đó.

Đây chính là chân lý thâm thúy về sự bất an: nó là một tên gọi khác của sự sống. Điều này không có nghĩa bảo vệ chính mình theo khả năng khỏi những hiểm nguy cụ thể là không khôn ngoan. Mà nó có nghĩa rằng cảm giác an toàn là đối lập rõ ràng với việc thực sự sống. Và khả năng bạn đạt được sự an toàn tuyệt đối cũng ngang với khả năng một con sóng tách được mình khỏi biển cả.

7

Bảo tàng thất bại

Lý do bạn nên đón nhận những sai lầm của mình

Bạn không thể biến một cái tai heo thành món thịt bê kiểu Orloff được. Nhưng bạn có thể dùng tai heo làm được món ăn ngon.

— Julia Child.

Trong một khu thương mại không nổi bật lắm nằm gần sân bay ở ngoại ô thành phố Ann Arbor của tiểu bang Michigan, có một đài tưởng niệm đầy chua xót cho những giấc mơ tan vỡ của con người. Nhìn ngoài thì bạn không nhận ra nó đâu. Từ bên ngoài, địa điểm này trông giống một đại lý xe hơi bởi nó đúng là như thế cho tới năm 2001, khi một công ty với cái tên bí hiểm là Nghiên Cứu Khách Hàng Bắc Mỹ GfK chuyển vào. Thậm chí khi bạn vào trong (cũng hiếm người thường làm thế lắm), phải mất một thoáng thì mắt bạn mới thích nghi được với những thứ mình đang nhìn. Không có sảnh hay quầy tiếp tân, không có danh sách các khu trưng bày, không

có ai đứng sẵn để chào đón bạn. Thay vào đó, bạn sẽ thấy mình đứng ở nơi trông giống một siêu thị mênh mông được sắp xếp rất ngẫu nhiên. Ở đó không có người mua hàng nhưng dọc mỗi lối đi, những giá kim loại màu xám chất đầy hàng vạn gói thực phẩm và đồ gia dụng. Có gì đó nghịch mắt lạ thường ở cảnh tượng ấy và sớm thôi, bạn sẽ hiểu tại sao. Không như trong siêu thị thực sự, ở đây mỗi sản phẩm chỉ có một món duy nhất; không có hàng hàng lớp lớp lọ xốt mì Ý, hộp viên rửa chén hay nước có ga đóng lon. Dù vậy, điểm đặc biệt hơn ở những sản phẩm trên giá này là ta không thể tìm được phần nhiều trong số chúng tại một siêu thị thực sự. Chúng là những thất bại: những sản phẩm bị dừng bán chỉ sau một vài tuần hoặc vài tháng bởi hầu như chẳng ai muốn mua. Trong ngành thiết kế sản phẩm, người ta đặt cho nhà kho thảm họa của Nghiên Cứu Khách Hàng GfK biệt hiệu là “bảo tàng những sản phẩm thất bại”. Đây là nghĩa địa của chủ nghĩa tư bản tiêu thụ – mặt tối của thứ văn hóa luôn luôn sôi động, tập trung vào thành công của ngành tiếp thị hiện đại. Hoặc nói một cách giản dị hơn: đây gần như chắc chắn là nơi duy nhất trên hành tinh mà bạn tìm được dầu gội đầu Vị Sữa Chua của Clairol, bên cạnh dầu gội Chi Dành Cho Tóc Dầu của Gillette, cách không xa một chai A.M. Breakfast Cola của Pepsi (sinh năm 1989, mất năm 1990). Bảo tàng này là nơi trú ngụ của những thương hiệu bia bổ sung cafein đã bị ngừng sản xuất, những hộp thức ăn đông lạnh có gắn logo của nhãn hiệu kem đánh răng

Colgate, những lon xúp tự hâm nóng thật tiếc là thường hay nổ thẳng vào mặt khách hàng, và những gói kẹo bạc hà thơm miệng phải bị dừng bán bởi chúng trông chẳng khác gì những tép ma túy đá mà đám bán rong ngoài phố hay bán. Nó là nơi món trứng bác nấu bằng lò vi sóng (được bác trước rồi đóng gói vào một ống giấy bồi, với cơ chế tự đẩy lên để dễ dùng trong xe hơi) tới để nhắm mắt xuôi tay.

Dẫu vậy, nếu ta cười quá ngặt nghèo trước bất kỳ sản phẩm nào, chủ bảo tàng là một nhân viên GfK ăn vận lịch sự tên Carol Sherry sẽ mím môi và nhướn đôi lông mày trên cặp kính Dolce & Gabbana như thể quở trách bạn. Và cô nửa đùa nhưng cũng nửa thật đấy. Những người làm công việc thiết kế sản phẩm và điều hành khác đã trả một khoản tiền đáng kể để được vào xem bộ sưu tập của GfK, công việc của Sherry là hướng dẫn họ và cô đối xử với bộ sưu tập sản phẩm đó như với những đứa trẻ làm mình thất vọng nhưng về bản chất thì vẫn đáng yêu. Một buổi sáng đẹp trời tháng Mười hai, khi đang đưa tôi đi thăm thú tòa nhà, cô dừng lại trước một lọ sữa dưỡng thể màu kem, trên gương mặt thoáng qua một vẻ gần như buồn bã. “À, phải, đây,” cô trù mến nói. “Bị đột ngột rút khỏi thị trường. Không may là nó làm tăng nguy cơ nhiễm nấm.”

Trong văn hóa Nhật có khái niệm “mono no aware”, dịch thô ra thì sẽ là “buồn thương sự vật”. Nó gọi tên một kiểu u sầu sâu sắc trước sự vô thường của cuộc đời,

để thấy hoa anh đào, những đám mây hay đặc điểm con người càng đẹp hơn bởi sự tồn tại trên trần thế của chúng là hữu hạn không thể tránh khỏi. Chỉ cần hơi nới khái niệm này thêm một chút là có thể nhận ra Sherry cũng cảm thấy tương tự về, chẳng hạn, những hộp Morning Banana Juice mình coi sóc, hay dòng bánh quy may mắn Fortune Snookies cho chó đã chẳng tồn tại được lâu. Từ góc nhìn của cô, mỗi thất bại là hiện thân cho câu chuyện buồn của chính nó về nỗ lực tận tâm đến từ những người làm công việc thiết kế, tiếp thị, bán hàng và hơn thế nữa. Cô cũng không quên rằng trong đời thực, có những con người trông cậy khoản nợ mua nhà thế chấp, xe hơi trả góp và những kỳ nghỉ vào sự thành công của Vị Sửa Chua hay Fortune Snookies. Hoặc của Wine & Dine Dinners đến từ hãng Heublein – một dòng sản phẩm bữa ăn chế biến sẵn được đóng gói cùng một chai rượu nấu ăn loại nhỡ mà khách hàng, cũng dễ hiểu thôi, tưởng là dùng để uống. (Thế rồi họ ném thử rượu. Và họ ngừng mua Wine & Dine Dinners của hãng Heublein.)

“Tôi cảm thấy rất tiếc cho người đã phát triển sản phẩm này,” Sherry nói, chỉ vào viên ngậm bạc hà thơm miệng vô tình lại giống với ma túy đá. “Ý tôi là tôi đã gặp anh ta. Anh ta chẳng có lý do gì để dính dáng đến thuốc phiện ngoài phố. Anh ta chẳng làm gì sai hết, trừ việc đã không ra phố mà kiểm tra xem sản phẩm của mình có giống với thuốc phiện không.” Cô lắc đầu. “Với tôi, nghề phát triển sản phẩm đòi hỏi sự dũng cảm phi thường. Có

quá nhiều cách để mọi thứ hỏng bét. Đây là những con người rất đời, thúc dục mỗi sáng, thực tâm muốn cố gắng hết sức và rồi, chà... biết làm sao được.”

Bản thân bảo tàng sản phẩm thất bại là một tai nạn, dẫu là tai nạn có phần may mắn hơn. Người lập ra nó là một nhà tiếp thị giờ đã về hưu tên là Robert McMath, ban đầu chỉ định tập hợp một “thư viện tham khảo” những sản phẩm tiêu dùng, chứ không chỉ sản phẩm thất bại. Bắt đầu từ những năm 1960, ông đã mua và bảo quản mẫu của mọi sản phẩm mới mà mình tìm được. (Ông thường bỏ đi phần ruột nào dễ hư hỏng, để tránh gây khó chịu.) Chẳng mấy văn phòng ở Bắc New York không còn đủ chỗ cho bộ sưu tập, ông buộc phải chuyển chúng vào một kho thóc cải tạo lại. Về sau, GfK (những chữ cái đầu là viết tắt tên tiếng Đức của công ty mẹ) đã mua lại bộ sưu tập của ông rồi chuyển tất về tiểu bang Michigan. Điều McMath không hề tính đến, theo lời ông kể với tôi qua điện thoại từ nhà ông ở tiểu bang California, là có một chân lý bảy từ đã định nghĩa sự nghiệp của ông: “Hầu hết mọi thứ đều thất bại”. Theo một số ước tính, tỉ lệ thất bại cao tới chín mươi phần trăm. Chỉ nhờ sưu tập những sản phẩm mới, không phân biệt chi hết, McMath đã đảm bảo rằng kho của mình sẽ có số lượng sản phẩm thất bại áp đảo. “Anh biết không, tôi chưa bao giờ thực sự thích cái tên ‘bảo tàng sản phẩm thất bại’,” ông nói với tôi. “Nhưng biết sao được. Chết tên luôn rồi. Tôi gần như chẳng thể làm gì được nữa.”

Tôi ngờ là ông đã không thành thực lắm về điểm này, bởi mọi bằng chứng đều cho thấy McMath rất khoái cái tiếng tăm là bậc thầy của thất bại. Trong những năm đầu, ông nhả mặt trong các chuyến thuyết trình và rồi cả trên truyền hình cáp Hoa Kỳ nữa; David Letterman thậm chí còn phỏng vấn ông về thứ mà McMath rất sung sướng gọi là “thư viện của những kẻ thất bại”. Ông viết một cuốn cẩm nang tiếp thị tên là *Họ đã nghĩ gì vậy?*, chủ yếu dùng để cười cợt những sản phẩm như lăn kiểm soát mồ hôi Không Mồ Hôi của Revlon và Vẻ Sữa Bơ – sản phẩm đi cặp với Vị Sữa Chua của Clairol. (Như McMath đã chỉ ra, ta không bao giờ nên nhắc đến mồ hôi khi tiếp thị sản phẩm kháng mồ hôi, bởi người mua hàng sẽ thấy phản cảm. Trong khi ấy, ta hoàn toàn không rõ “Vẻ Sữa Bơ” nghĩa là gì, chưa nói đến lý do ta lại muốn tóc mình trông giống thế.) Nhưng Sherry dường như không hài lòng với thái độ coi nhẹ công việc của người tiền nhiệm. “Phải, ban đầu thứ dùng để ‘câu’ truyền thông là việc ông ấy làm chủ một bảo tàng thất bại,” cô thở dài. “Nhưng tôi chỉ thấy chuyện đó thật đáng buồn. Tôi nghĩ con người ta thích chỉ tay khoái trá trước nỗi bất hạnh của kẻ khác. Nhưng tôi thì thấy gấn bó với mọi thứ ở đây.” Cô nói cũng có lý. Phải, tôi đã cười phá lên khi nhìn thấy Thức Ăn Ít Tro Cho Mèo hiệu Goff, với lời khoe rất hãnh diện “chỉ chứa một phẩy năm phần trăm tro!”. (Như nhà báo Neil Steinberg đã nhận xét, nói thế cũng chẳng khác gì tiếp thị một dòng hot dog có tên là Ít Lông Chuột.) Thế mà một

số người hẳn đã dành nhiều tháng trong cuộc đời mình để tạo ra thứ thức ăn cho mèo ấy. Tôi hy vọng giờ họ có thể nhìn lại và bật cười về nó. Nhưng ai mà biết được?

Dẫu vậy, đến giờ, điều đặc biệt nhất về bảo tàng sản phẩm thất bại này lại là nó có thể tồn tại như một doanh nghiệp sinh lời. Bạn chắc sẽ nghĩ rằng bất cứ một nhà sản xuất hàng tiêu dùng xứng tầm nào cũng sẽ có một bộ sưu tập riêng như thế, một nguồn tài nguyên được trông nom cẩn thận hòng giúp họ tránh lặp lại những sai lầm mà đối thủ của mình đã mắc phải. Thế nhưng việc các nhà điều hành đều đặn mỗi tuần đến chỗ Carol Sherry là bằng chứng cho thấy chuyện đó rất hiếm xảy ra. Những nhà phát triển sản phẩm quá tập trung vào sản phẩm kế tiếp hy-vọng-sẽ-thành-công, và rất không sẵn lòng đầu tư thời gian sức lực để nghĩ về những thất bại quá khứ trong ngành của mình, đến nỗi họ chỉ nhận ra mình cần khi đã muộn, thế là họ sẵn sàng trả tiền để được tiếp cận bộ sưu tập của GfK. Ngạc nhiên nhất là việc trong bao năm qua, nhiều nhà thiết kế đã tìm đến bảo tàng sản phẩm thất bại để nghiên cứu, hoặc nếu không thì là kinh ngạc phát hiện ra, những sản phẩm mà *chính công ty của họ* đã tạo ra rồi từ bỏ. Những công ty này rõ là muốn tránh nghĩ đến chuyện thất bại vốn chẳng vui vẻ gì, đến độ họ chẳng buồn giữ lại sản phẩm mẫu của những thảm họa do chính họ tạo ra.

“Mọi chuyện thường xảy ra thế này,” McMath nói. “Giám đốc sản phẩm sẽ phát triển sản phẩm, rồi không

thành công, thế là anh ta chắc sẽ giữ lại một ít trong tủ áo của mình vì không nở vứt, nhưng sau cùng anh ta cũng sẽ rời công ty.” Sản phẩm đó giờ chắc chẳng tồn tại ở bất cứ đâu nữa, ngoại trừ phòng ngủ của viên giám đốc. Mà tất nhiên là anh ta cũng không đem ví dụ về thất bại của mình tới nơi làm việc tiếp theo: khi không ai lại đi gắn mình với sự thất bại? “Mọi người hứng khởi với thành công, thành tựu, và người làm tiếp thị thì cũng là con người mà thôi,” Sherry nói. “Ai chẳng muốn kể chuyện hay về những thành tựu của mình.” Mà cũng khó có khả năng những người ở công ty cũ của vị giám đốc sẽ muốn nghiền ngẫm nguyên nhân thất bại. Thất bại đơn giản không phải là đề tài mà những người tham vọng muốn tốn nhiều thời gian vào đó. Khá thì cảm thấy chán chường, tẻ thì ta cảm thấy có “huông”, như thể những mầm mống thảm họa sẽ nhiễm vào dự án tiếp theo của ta. Hãy nhớ lại thông điệp của tiến sĩ Robert H. Schuller ở Get Motivated!, hướng dẫn khán giả của ông xóa bỏ từ “không thể” ra khỏi từ điển và từ chối nghĩ về khả năng thất bại. Cái thực tế là ngành công nghiệp sản xuất hàng tiêu dùng cần một bảo tàng sản phẩm thất bại cho thấy nhiều nhà thiết kế sản phẩm và giám đốc tiếp thị đã làm đúng theo lời Schuller.

McMath hơi ngại ngần khi tôi nhờ ông nói cụ thể là vị giám đốc nào đã thấy mình bắt buộc phải ghé thăm bộ sưu tập của ông trong nỗi ê chề để kiểm tra những sản phẩm từ chính công ty mình, tuy sau một chút quấy rầy

thì ông cũng tiết lộ rằng một số người hình như làm cho một công ty đa quốc gia có tên bắt đầu bằng chữ “P” và kết thúc là “rocter & Gamble”. Nhưng ông còn nhớ rất rõ một đội thiết kế sản phẩm đã gặp ông với một kế hoạch tiếp thị bộ đôi tã được thiết kế riêng theo giới tính cho bé trai và bé gái, với phần bông lót khác nhau. Té ra đấy lại là một sáng kiến thường được thử nghiệm và thường bị từ bỏ: Cha mẹ nói chung không thấy cần thiết, trong khi các nhà bán lẻ bực bội vì phải tốn nhiều không gian bày trên giá hơn để tránh bị hết hàng mỗi loại. Robert McMath sung sướng dẫn các nhà thiết kế đi tới một gian trong bộ sưu tập của ông để cho họ thấy là không chỉ ý tưởng của họ đã từng được thử qua, mà nơi từng thử nghiệm nó chính là công ty của họ.

Thất bại xuất hiện khắp nơi. Chỉ là hầu hết thời gian chúng ta muốn né tránh đối diện với sự thực đó.

Bản thân thất bại, cùng mối quan hệ căng thẳng giữa ta với nó, là một chủ đề nền tảng cho rất nhiều phần trong cuốn sách này. Nó chính là thứ mà văn hóa tư duy tích cực phải né tránh bằng mọi giá, thế nên chẳng hề đáng ngạc nhiên khi nó lại có vị thế trung tâm đối với cách tiếp cận tiêu cực tới hạnh phúc. Kỹ thuật hình dung tiêu cực của chủ nghĩa Khắc Kỷ đích thị là đối diện với khả năng thất bại. Những người phê phán việc đặt mục tiêu cũng chính đang đề xuất một thái độ mới đối với thất bại, bởi cách

tiếp cận ứng biến, sai-thì-sửa nhất thiết đòi hỏi ta thường xuyên sẵn sàng thất bại. Trong khi ấy, những suy tưởng tâm linh của Eckhart Tolle và Alan Watts lại chỉ đến một dạng thất bại còn thâm thúy hơn: sự thất bại tối hậu, và cũng là sự giải phóng tối hậu, của những nỗ lực của bản ngã hòng duy trì sự tách biệt và an toàn của chính mình.

Nhưng đề tài thất bại cũng đáng để ta xem xét một cách trực diện, để thấy được cách mà những nỗ lực tuyệt vọng của “giáo phái lạc quan” hòng né tránh nó lại thường phản tác dụng, cũng như thấy rằng chúng ta tốt hơn nên học cách đón nhận nó. Lý do đầu tiên để đối diện với thất bại: Những nỗ lực của chúng ta để không nghĩ đến thất bại chỉ khiến ta có một cách hiểu méo mó thậm tệ về điều kiện để thành công. Lý do thứ hai: Sự cởi mở với trải nghiệm cảm xúc khi thất bại có thể là một nấc thang đưa ta tới với thứ hạnh phúc dồi dào hơn mà ta đạt được khi chỉ tập trung vào thành công. Trong một số giới, việc nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc “đón nhận thất bại” đã trở thành mốt: không có tự truyện nào của doanh nhân hay chính trị gia hay nhà phát minh thành đạt nào lại thiếu đi vài đoạn mà ở đó, tác giả cho rằng mình thành công là nhờ thái độ sẵn sàng thất bại. (*Sir Richard Branson* rất hay xài bài này.) Nhưng thái độ thực sự đón nhận thất bại lại cần có sự thay đổi góc nhìn lớn lao hơn hẳn những lời dãi bôi của hầu hết các nhân vật kia. Và dù sao chăng nữa, việc chỉ lưu tâm đến lời khuyên của những người thành công cũng ẩn chứa vấn đề không nhỏ.

Thái độ chống cự không muốn nghĩ đến thất bại của chúng ta là đặc biệt khó hiểu nếu xét từ thực tế rằng thất bại xuất hiện khắp nơi. “Thất bại là nét đặc trưng của đời sống công sở,” nhà kinh tế học Paul Ormerod viết ở đầu cuốn sách *Tại sao hầu hết mọi thứ đều thất bại*, nhưng hiểu theo nghĩa này thì đời sống công sở chỉ đơn thuần là một mô hình thu nhỏ của toàn bộ thế giới thực. Thất bại thúc đẩy chính sự tiến hóa; chúng ta nghĩ tiến hóa là vấn đề sinh tồn và thích nghi, nhưng cũng sẽ hợp lý chẳng kém nếu nghĩ nó là vấn đề không sinh tồn và chẳng thích nghi. Hoặc có lẽ hợp lý hơn: xét cho cùng thì trong tất cả những loài từng xuất hiện, chỉ chưa đầy một phần trăm là còn tồn tại đến ngày nay. Số còn lại đều thất bại. Ở cấp độ cá nhân cũng thế, bất kể bạn trải nghiệm bao nhiêu thành công đi nữa trong đời mình, câu chuyện cuối cùng của bạn (không xúc phạm gì đâu nhé) cũng sẽ là về thất bại mà thôi. Các cơ quan trong cơ thể bạn sẽ hỏng hóc và bạn sẽ chết.

Thế nhưng mặc dù thất bại hiện diện khắp nơi, các nhà tâm lý học từ lâu đã nhận thấy chúng ta kinh hãi ý niệm này, và chúng ta sẽ gắng hết sức để tránh phải nghĩ đến nó. Khi lên đến mức cực đoan thành bệnh lý, nỗi sợ thất bại này được gọi là “kakorrhaphiophobia” với triệu chứng bao gồm tim đập nhanh, thở dốc và chóng mặt. Không nhiều người bị nặng đến thế. Nhưng như ta sẽ thấy, đây chỉ là bởi chúng ta vốn đã rất thành thạo kỹ năng “xóa bỏ” thất bại của bản thân để duy trì một ký ức

về hành vi của bản thân trông đẹp đẽ hơn rất nhiều so với thực tế. Như những giám đốc sản phẩm nhét sản phẩm thất bại của mình vào tủ trong phòng ngủ, chúng ta sẽ làm mọi thứ để có thể kể một câu chuyện thành công về đời mình. Một trong số các hệ quả là nó sẽ dẫn đến một hiện tượng tâm lý thú vị được gọi là “ảo tưởng tự tôn”. Ví dụ, sự trục trặc tâm lý này giải thích lý do phần lớn mọi người nói với giới nghiên cứu rằng họ thấy mình nằm trong top năm mươi phần trăm tài xế lái xe an toàn, mặc dầu không có khả năng tất cả họ đều như thế.

Như nhiều nhà bình luận quan tâm đến thái độ lưỡng lự không muốn đối diện với thất bại của chúng ta, Robert McMath ưa cho rằng chúng ta nên hành động “giống các nhà khoa học hơn”. Ngụ ý ở đây là không như chúng ta, các nhà khoa học nhất thiết phải học cách chấp nhận thất bại. Dĩ nhiên giới khoa học chuyên ngành có xu hướng ủng hộ quan điểm tăng bốc này. Mục đích của mọi nhà khoa học đích thực là khám phá chân lý, thế nên họ không thể kén chọn việc những kết quả thí nghiệm sẽ xác nhận hay phủ nhận những giả thuyết của mình. Nghiên cứu khoa học bao gồm việc đặt ra giả thuyết, kiểm thử nó rồi xử lý bất cứ kết quả nào mình nhận được, kể cả khi chúng phá tan hy vọng của bạn về một phát kiến lớn có khả năng đoạt giải. Đúng không? Kỳ thực thì chưa chắc. Một chuỗi nghiên cứu rất thú vị về các nhà khoa học, do nhà nghiên cứu gốc Ailen là Kevin Dunbar thực hiện, lại cho thấy một bức tranh hoàn toàn khác và xác nhận cái

khuynh hướng con người tránh đối diện với thất bại nó mới mãnh liệt và phổ quát nhường nào. Hóa ra các nhà khoa học cũng chẳng hơn gì người bình thường.

Dunbar thu xếp để tiếp cận bốn phòng thí nghiệm sinh học phân tử hàng đầu và bắt đầu quan sát công việc ở đó. Trong nhiều tháng, ông đã ghi hình phỏng vấn và ghi âm cuộc họp hằng tuần của phòng thí nghiệm mà tại đó, các nhà nghiên cứu thảo luận về phát hiện của mình. (Kiểu giám sát hoạt động hằng ngày của các nhà khoa học như thế này là rất hiếm, chủ yếu là bởi các nhà khoa học thường cho việc này là không phù hợp.) Phát hiện đầu tiên của Dunbar là các nhà nghiên cứu gặp thất bại liên tục. “Nếu bạn là nhà khoa học và đang làm thí nghiệm,” sau này ông phát biểu, “khoảng một nửa số thí nghiệm của bạn hóa ra không thành công.” Bất kể lý do là gì – quy trình sai hay giả thuyết có vấn đề, kết quả ghi nhận được không khớp với những kết luận mà các nhà khoa học tin là họ đang hướng tới. Như một đối tượng nghiên cứu của Dunbar phát biểu trong buổi họp khi nói về một thất bại nữa của mình: “Tôi thấy kết quả xong thì chỉ muốn nhảy cầu.”

Chuyện càng thú vị hơn khi Dunbar xem xét cách các nhà nghiên cứu phản ứng trước những thất bại dồn dập như vậy. Như ông giải thích trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí *Wired*, phản ứng của họ đi theo một chuỗi dễ đoán. Đầu tiên, nhà khoa học sẽ đổ lỗi cho thiết bị hoặc kỹ thuật, ngờ rằng có một thiết bị đo nào đó bị hỏng hoặc bản thân đã gây ra một lỗi ngớ ngẩn. Nếu không thể

giải thích dễ dàng vấn đề theo cách ấy, nhà nghiên cứu sẽ lặp lại thí nghiệm, có khi đến vài lần, với hy vọng điều dị thường sẽ biến mất. Và nếu làm vậy không hiệu quả, anh ta thường sẽ gạt thí nghiệm đó sang một bên. Phòng thí nghiệm là nơi bận rộn, nhà khoa học thì làm việc quá sức, số hướng đi tiềm năng luôn vượt xa mức mà hoạt động nghiên cứu có thể theo đuổi, thế nên các nhà nghiên cứu phải lựa chọn nên tập trung vào mục tiêu nào tiếp theo. Kevin Dunbar nhận thấy họ luôn luôn chọn lờ đi những kết quả không thể giải thích được của mình, tập trung vào thành công và tránh nghĩ đến những thất bại.

Dunbar sử dụng hình ảnh não bộ để nghiên cứu bộ phận trong não người có vẻ dính líu rõ nhất đến động tác xóa bỏ thất bại: vỏ não trước trán vùng lưng bên, hay gọi tắt là DLPFC. Vùng này đóng vai trò quyết định trong việc lọc bỏ những thông tin không phù hợp hoặc ngoài ý muốn, và đó là điều thiết yếu nếu bạn muốn tập trung, chẳng hạn, vào chỉ một cuộc trò chuyện trong bữa tiệc cốc tai ồn ào. (Người có DLPFC bị tổn thương sẽ gặp khó khăn với những nhiệm vụ như thế.) Nhưng một quy trình lọc bỏ tương tự có vẻ cũng được kích hoạt khi chúng ta gặp phải những thông tin phá hỏng kỳ vọng của ta, ngay cả khi thông tin đó là xác đáng. Trong một thí nghiệm, với nhóm khán giả là sinh viên vật lý, Dunbar chiếu các đoạn băng về hai vật thể có kích cỡ khác nhau được thả xuống từ đỉnh một ngọn tháp, trông như thể không tuân theo luật hấp dẫn: chúng rơi với vận tốc khác nhau. Các

sinh viên vật lý biết rằng chuyện đó không thực sự xảy ra, thế là DLPFC của họ sáng lên – sáng hơn nhiều so với trường hợp người xem không quen thuộc lắm với định luật này của vật lý. Dunbar tin rằng bộ não của những sinh viên vật lý, trước thông tin không mong muốn và rõ là không thể giải thích được, đang phản ứng lại bằng cách cố gắng xóa nó ra khỏi nhận thức của họ.

Trở lại Ann Arbor, tại bảo tàng những sản phẩm thất bại, không khó để hình dung ra một thái độ chán ghét tương tự khi phải đối mặt với thất bại hằn chính là nguyên nhân dẫn tới sự tồn tại của rất nhiều sản phẩm xếp đầy trên giá. Mỗi sản phẩm chắc chắn đã vượt qua một chuỗi những buổi họp bàn mà ở đó, không một ai nhận ra rằng nó sẽ đoản thọ. Có lẽ không ai muốn nghĩ về viễn cảnh thất bại; có lẽ từng có người nghĩ tới, nhưng không muốn gọi lên chủ đề thảo luận. Robert McMath giải thích rằng ngay cả khi nhận ra sự thất bại hiển nhiên của một sản phẩm, những người chịu trách nhiệm tiếp thị nó hẳn sẽ phản ứng lại bằng cách đổ *thêm* tiền bạc vào. Đây là phản ứng thường gặp khi một sản phẩm có vẻ sẽ trở thành thứ đồ vô dụng, bởi nếu đổ tiền đủ nhiều cho việc tiếp thị thì giám đốc tiếp thị ít nhất có thể đảm bảo bán được chút ít, cứu công ty khỏi cảnh ê chề hoàn toàn. Đến khi phải đối mặt với thực tế, McMath viết trong *Họ đã nghĩ gì vậy?*, rất có thể là “các giám đốc đã được đề bạt sang một nhãn hàng khác hoặc đã được một công ty khác tuyển mộ”. Nhờ vào sự e ngại tập thể nhằm tránh đối

diện với thất bại, người ta sẽ đầu tư nhiều tiền hơn vào những sản phẩm đoán thọ và chẳng dành mấy công sức cho việc nghiên cứu xem sai hỏng ở đâu. Tất cả những người liên quan sẽ đồng lòng (dù có lẽ chẳng hề nhận ra mình đang làm gì) không bao giờ nghĩ hay nói về nó nữa.

Vấn đề lớn đầu tiên với sự ngần ngừ không nghĩ đến hay phân tích thất bại, dù của ta hay của người khác, là nó dẫn đến một bức tranh hoàn toàn méo mó về những nguyên nhân của thành công. Vài năm trước, một lý thuyết gia về quản lý đến từ đại học Oxford tên là Jerker Denrell tham dự một hội nghị học thuật ở Stockholm tại quê nhà Thụy Điển, và đã phải ngồi chịu trận hết bài diễn văn siêu buồn ngủ. Ở trên bục, một nhà nghiên cứu đang giải thích những phát hiện của mình về nét tính cách của những doanh nhân hết sức thành công. Diễn giả công bố rằng dựa theo một số nghiên cứu tình huống mới, những người thành công thể hiện hai phẩm chất then chốt: họ sẵn sàng kiên gan bền chí trước trở ngại, và họ có đủ sức lôi cuốn để thuyết phục người khác tin theo mình. Cả hai điều này đều hiển nhiên đến phát chán, và chẳng khó hình dung ra cảnh những mí mắt khắp hội trường bắt đầu sụp xuống. Nhưng Denrell lại chú tâm. Anh nhận ra bài thuyết trình mình đang nghe là hiện thân của một lỗi sai mà anh đã vài lần đụng phải, chỉ là chưa bao giờ thấy nó được diễn đạt rõ ràng đến thế. Đây là một lỗi cơ bản

đến mức nó đe dọa phá hỏng phần lớn công trình của các đồng nghiệp của anh.

Tất nhiên, có thể đúng là những doanh nhân thành công sở hữu tính kiên nhẫn và kỹ năng lãnh đạo. Điều kém hiển nhiên hơn (và cũng thú vị hơn nhiều) là thứ mà diễn giả đã bỏ qua không nhắc đến: Những đặc điểm đó rất có thể cũng là tính cách của người cực kỳ *thất bại*. “Nghĩ mà xem,” Denrell sau này ngẫm lại. “Gánh chịu những tổn thất lớn đòi hỏi cả sự cố chấp... và khả năng thuyết phục người khác tiếp tục dốc tiền vào cái túi thủng.” Những người ít bền chí hoặc không quá lười cuồn thì nhiều khả năng dừng lại giữa chừng hơn, nên không đạt được thành công lớn mà cũng chẳng gặp thất bại lớn. (Nếu bạn chưa từng miệt mài với thứ gì đó, và nếu bạn không thể thuyết phục người khác làm theo mình, bạn sẽ chẳng bao giờ dẫn dắt được một đội quân đồng lòng nhất chí tiến tới một chiến thắng vẻ vang, nhưng bạn cũng sẽ không dẫn họ lao xuống vực.) Dường như hoàn toàn có khả năng là tính cách những người cực kỳ thành công kỳ thực chẳng khác gì những người vô cùng thất bại. Sự khác biệt tuyệt đối duy nhất giữa hai loại người chính là nhóm học giả chuyên ngành quản lý đang nghiên cứu nguyên nhân dẫn đến thành công thường ít phỏng vấn những người vô cùng thất bại hơn rất, rất nhiều. Rốt cuộc họ là kẻ thất bại cơ mà. Ngay cả khi nhà nghiên cứu *muốn* phỏng vấn họ (cũng hiếm khi lắm) thì cũng khó hình dung được họ sẽ làm thế nào để lũng được đủ số lượng người. Thành

công xảy ra trước công chúng; quả thực, danh tiếng là một phần trong định nghĩa của rất nhiều người về thành công. Thất bại thỉnh thoảng cũng khiến người ta chú ý lúc đầu, nhưng những người thất bại hầu hết đều chìm vào quên lãng.

Vấn đề này, được gọi là “thiên kiến kẻ sống sót” hoặc “lấy mẫu thiếu với thất bại” (*undersampling of failure*), là thứ cực kỳ quen thuộc trong nhiều lĩnh vực của học thuật và của đời sống. Hầu hết chúng ta có thể hiểu được nó bằng trực giác trong những bối cảnh nhất định, mà ví dụ kinh điển chính là bài bạc. Trong thâm tâm, ta biết mình không nên kết luận rằng nếu có được một chuỗi thắng liên tiếp ở bàn rulet thì tức là chúng ta sở hữu một năng lực kỳ diệu nào đó dự đoán được hành vi của vòng quay rulet. Chúng ta hiểu rằng việc thắng rulet hoàn toàn là ngẫu nhiên, và xác suất cho biết một chuỗi thắng liên tiếp thỉnh thoảng cũng xảy ra. Tất nhiên, chuỗi thua liên tiếp thường gặp hơn nhiều. Chỉ là chuỗi thua thì không thường gây ra tiếng xầm xì trầm trồ quanh casino. Bạn sẽ chẳng bao giờ nghe kể về tất cả những người *không thắng lớn* ở Monte Carlo.

Bài thuyết trình mà Jerker Denrell được nghe ở Stockholm là một ví dụ rõ ràng về việc khi bàn luận thành công, chúng ta luôn luôn đụng phải vấn đề lấy mẫu thiếu với thất bại. Nhưng còn vô số những ví dụ khác. Thử lấy cuốn sách bán chạy *Bẻ khóa bí mật triệu phú* của nhà nghiên cứu Thomas Stanley người Mỹ xem.

Cuốn sách này lẽ ra là chân dung được khắc họa bằng nghiên cứu về một nhân vật triệu phú, và tuy bìa áo mô tả những điều được rút ra là “đáng kinh ngạc”, kỳ thực không phải vậy. Stanley hé lộ rằng triệu phú điển hình là người có kỷ luật và nghị lực, khôn khéo nhưng không nhất thiết học sâu biết rộng, và tiết kiệm đến mức vắt cổ chày ra nước. Nhà xuất bản tuyên bố *Bẻ khóa bí mật triệu phú* “đập tan một trong những huyền thoại vững chắc nhất ở nước Mỹ hiện nay: rằng những cá nhân giàu có nằm trong nhóm tinh hoa gồm những người học vấn cao và cực kỳ may mắn, có tiền nhờ vào thừa kế và tiêu vào mua sắm hoang phí cùng lối sống như ông hoàng bà chúa. Cái ngụ ý xuyên suốt, và chắc chắn là lời giải thích cho thành công về mặt thương mại của cuốn sách, là nếu bạn cũng trở thành một người kỷ luật, khôn khéo và chi li, bạn cũng sẽ kiếm được bạc triệu. Vấn đề là điều đó không hoàn toàn đúng, nhất là khi ta đã biết về thiên kiến kẻ sống sót. Cứ nhìn từ chính lời kể của Stanley về nghiên cứu của mình, ông đã không dành chút thời gian nào nghiên cứu tính cách của những người đã cố gắng nhưng không thể trở thành triệu phú, hoặc những người chưa từng nghĩ đến việc này. (Nói cho công bằng thì ông có nhắc đến những người kiếm được cả gia tài nhưng không giữ được tiền của mình.) Như vậy, ông chẳng có mấy cơ sở để kết luận là tính tiết kiệm hay kỷ luật, hay bất cứ đặc tính nào khác, góp phần tạo ra triệu phú. Nhiều người khác cũng tiết kiệm

hoặc kỹ luật chẳng kém, nhưng còn xa mới chạm đến con số bạc triệu.

“Giả dụ bạn nhìn vào những giám đốc điều hành thành đạt và nhận thấy họ đều đánh răng,” Denrell nói với tôi. “Chà, bạn nhận ra ngay đấy không phải thứ chỉ giám đốc điều hành mới làm, bởi ai mà chẳng đánh răng. Bạn biết điều đó, bởi bạn cũng đánh răng. Thế nên bạn gạt nó đi. Nhưng giả dụ họ có những đặc điểm lạ mà bạn ít gặp. Chà, thế thì bạn sẽ thấy dường như đấy là thứ giải thích được thành công của họ. Rốt cuộc thì nghe cũng có lý mà.” Và theo trực giác, bạn thấy chẳng có gì sai khi tập trung vào người thành công chứ không phải kẻ thất bại: “Nếu muốn học bay, bạn nhìn vào chim chứ không nhìn vào lũ gián.” Nhưng chỉ tập trung vào thành công thôi sẽ khiến chúng ta chệch hướng trầm hại.

Một trong những hệ quả lạ lùng hơn của thiên kiến kẻ sống sót là cách nó gây hồ nghi đối với không chỉ công trình của những học giả nghiên cứu về thành công, mà còn với những lời giải thích mà bản thân người thành công đưa ra, và có thể thành thực tin tưởng, về thành tựu của họ. Trần ngập hiệu sách là cả mớ tự truyện đầy lời khuyên bảo, chẳng hạn như cuốn *Cách làm giàu: Tinh túy trí khôn của một trong những doanh nhân tự thân giàu có nhất nước Anh* ra mắt năm 2006 của doanh nhân xuất bản với khối tài sản nhiều triệu đô là Felix Dennis. Cuốn sách của Dennis còn tương đối đỡ bụng mình hơn hầu hết những sách tương tự, phần lớn là nhờ khiếu hài hước

khéo léo về cái giá 700 triệu bảng Anh của bản thân, và sự thành thật vui vẻ về chuyện ông khoái du thuyền, đi nghỉ ở Caribe và những món ăn có sao Michelin mà lối sống của ông đem lại. Thế nhưng, bên dưới những lời khoe khoang, cuốn sách của ông truyền tải một thông điệp tương tự với rất nhiều cuốn khác: Để kiếm được nhiều tiền, bạn cần phải cứng đầu, không đếm xỉa đến cách nghĩ của người khác về mình và sẵn sàng chấp nhận rủi ro. Dennis cho rằng những phẩm chất ấy đã giúp ông trở thành con người hiện tại. Jerker Denrell sẽ phản bác điểm này: Làm thế nào ông ta biết được? Rõ là Dennis chỉ sống một cuộc đời và không chút kinh nghiệm gì về một cuộc đời khác có kết cục là thất bại về tiền bạc để mà so sánh. Có lẽ hàng ngàn người khác cũng thể hiện sự quyết tâm, táo tợn và gan lì không kém Dennis nhưng chẳng đi tới đâu. Hoặc không. Có thể sự vươn lên của Dennis chỉ dựa vào số đỏ hoặc nhờ một nét tính cách nào khác, nhờ nó mà ông vẫn thành công bất chấp tính cứng đầu cứng cổ hoặc thói ưa mạo hiểm. Tất nhiên lời tự bạch của ông cũng có thể chính xác; chỉ là không thể mặc nhiên cho rằng ông có tư cách hơn bất kỳ ai khác để mà nói.

Việc Dennis tập trung chấp nhận mạo hiểm còn cho thấy một điểm đáng suy ngẫm nữa, đấy là *bản thân* thái độ sẵn sàng thất bại là một trong những nét tính cách mà chúng ta có thể tôn vinh thái quá do tác động của thiên kiến kẻ sống sót. Đây chính là vấn đề đối với những bài thuyết pháp, chẳng hạn như của Richard Branson. Ông đã

viết: “Tôi tin rằng không e sợ thất bại chính là một trong những phẩm chất quan trọng nhất của nhà vô địch.” Có thể ông đã đúng về tầm quan trọng của việc không sợ thất bại, nhưng nói đi cũng phải nói lại, bạn đâu được nghe diễn thuyết hay đọc tự truyện của những người không sợ thất bại và rốt cuộc đã thất bại chứ. Thái độ sẵn sàng thất bại chẳng liên quan gì đến thành công cả; thay vào đó, như Denrell chỉ ra, thái độ sẵn sàng chuốc lấy thất bại bằng cách chấp nhận mức rủi ro cao thì liên quan đến cả thành công huy hoàng lẫn thất bại thảm hại. Xét cho cùng thì định nghĩa của “rủi ro cao” chính là có một khả năng đáng kể mọi thứ sẽ đổ bể.

Một minh kiến tương tự đến từ nghiên cứu của Denrell về những nhà bình luận trên truyền thông hay đưa ra dự báo về đường hướng tương lai của nền kinh tế. Denrell và đồng nghiệp Christina Fang kết luận rằng những người đưa ra dự đoán cực đoan nhất, dễ giật tít nhất thì khả năng đúng đến ngõ ngàng hoặc sai thảm hại là tương đương nhau. Họ không có khả năng dự báo tốt hơn, họ chỉ đưa ra những dự báo mạo hiểm hơn, còn truyền thông chỉ nhằm nhe công bố những dự đoán của họ rồi tán dương nếu diễn tiến sự kiện chứng minh họ đã đúng, hiếm khi nhắc đến dự báo sai. Bạn nên cân nhắc điều này trước khi xuống tiền đầu tư dựa vào lời khuyên của những nhà bình luận như thế.

Hơn nữa, ta cũng nên nhớ rằng hầu như mọi lời khuyên về cách để thành công, trong cuộc sống hay trong

công việc, luôn luôn có nguy cơ trở nên sai lầm bởi thiên kiến kẻ sống sót. Chúng ta đã quen lờ đi hoặc tránh né thất bại đến mức hiếm khi nào ngừng lại để nghĩ đến tất cả những người hần đã làm theo những chỉ dẫn để có hạnh phúc hay thành công, bao gồm cả những người đã được nhắc đến trong đây, nhưng rồi không nhận được kết quả mong muốn.

Hần đây là thời điểm thích hợp hơn cả để kể cho bạn nghe về con rận mu của tôi.

Tôi kiếm được con rận này – một con thoi, dù nó to khác thường – vào tháng Hai năm 2001, tại Greenwich ở phía đông London, ở chỗ công trình biểu tượng nổi tiếng của nước Anh vào đầu năm 2000 là Vòm Thiên Niên Kỷ. Câu chuyện về cái nhà vòm này khét tiếng là một chuỗi thất bại nối tiếp thất bại: một tai ương tài chính, một thảm họa về số lượng khách ghé thăm và là tác nhân tiêu diệt sự nghiệp của vài chính trị gia nổi tiếng. Cuộc trưng bày Trải Nghiệm Thiên Niên Kỷ được tổ chức bên trong cái lều 365 mét vuông suốt năm vừa rồi đã kết thúc vào đầu năm 2001. Với tư cách phóng viên, tôi được điều tới chứng kiến cuộc đấu giá các đồ vật trong nhà vòm. Nhà vận hành, nay đã phá sản, kỳ vọng rằng cuộc đấu giá sẽ thu về một đôi phần trong số hàng triệu bảng Anh họ đã mất. Tôi được hăng cho 100 bảng Anh tiền chi vật để mua món gì đó phục vụ mục đích làm tin giải trí. Nguồn tiền

chính thì rõ ràng sẽ được dùng để mua máy tính của công ty, giàn đèn công nghệ cao và dụng cụ nhà bếp, nhưng mọi thứ đều được đem ra bán, bao gồm cả những món trưng bày đã chiếm hết mười bốn “khu vực” của nhà vòm, chia thành những đề tài như Thân Thể, Tinh Thần, Tín Ngưỡng, Công Việc, Tiền Bạc và Giải Trí. Khu vực Thân Thể là bản sao khổng lồ của một cơ thể người, nghe đâu là còn to hơn cả tượng Nữ Thần Tự Do, mà khách thăm (chẳng được mấy mống) sẽ đi xuyên qua. Với thái độ nhất quyết không né tránh những chi tiết không được hấp dẫn cho lắm ở chủ thể, những người thiết kế nên cơ thể này đã đặt lên đó vài con rắn mu chạy máy. Với 100 bảng Anh trong tay, tôi đã mua một con. Những con khác thì rơi vào tay một người buôn đồ cổ đến từ Surrey. Ông ta bảo tôi là định dùng nó để dọa vợ con. Ai mà chẳng có thú vui, nhỉ?

Một nhân viên nhà vòm tên là Geoff đến giúp tôi mang con rắn ra khỏi kho. “Cũng có chút buồn, thật đấy,” anh ta nói, trông có vẻ xúc động thật. “Tôi từng làm việc với anh chàng này.” Tôi mang con vật tới chỗ bàn thủ tục như được yêu cầu, ở đó một nhân viên khác lấy nó đi rồi đưa tôi một mẫu giấy. Cô giải thích rằng tôi không được đem nó ra khỏi đây cho đến khi cuộc đấu giá kết thúc, sau vài ngày nữa. Quy định là quy định.

Tôi quay trở lại văn phòng, không có rắn, trong tâm trạng suy tư. Cuộc đấu giá giống như một sự thừa nhận công khai về sự thất bại của nhà vòm, và bởi vậy là một cái kết thích hợp cho toàn bộ câu chuyện trường

thiên: buồn, nhưng cũng vui, nhưng trên hết là phù hợp. Có lẽ chuyên gia về sân bãi hội chợ và công viên giải trí Dan Howland, trong bài chuyên khảo có tựa đề *Nhà Vòm và những người tạo nên nó*, đã tóm lược đầy đủ nhất câu chuyện đáng tiếc về nhà vòm:

Từ thời điểm mở cửa, người ta thấy ngay rằng Vòm Thiên Niên Kỷ sẽ là một trong những thất bại ngoạn mục nhất và kỳ vĩ nhất trong lịch sử triển lãm. Cả báo chí và công chúng đều không ưa nó, nó khó tiếp cận, thiết kế tồi, bố trí tệ, quản lý kém và nói chung là chán ngắt. Quá nhiều tiền đã được đổ vào tòa nhà, và khi nó tiếp tục sụp đổ thì người lại bơm thêm nhiều tiền hơn, đến độ sự nghiệp của thủ tướng Tony Blair đến từ Công đảng nguy ngập, còn sự nghiệp của những quan chức Công đảng khác thì tụt tơi. Câu chuyện về Vòm Thiên Niên Kỷ là chuyện về những sai lầm hỗn nhiên, thiết kế tồi tệ, thái độ kiêu ngạo, ngu xuẩn, tham lam và hủ bại; nhưng trên hết, nó là câu chuyện về một thứ cực kỳ tệ hại đến mức nó khoác lên mình một vẻ kỳ vĩ sùng sình.

Nhắc lại từng sai lầm ở đây là không cần thiết. Một trong những cú phốt khá nổi tiếng là lễ khai mạc vào đêm giao thừa năm 1999, khi hàng ngàn khách mời, bao gồm cả các chính trị gia có ảnh hưởng và chủ bút các tờ báo toàn quốc, bị buộc phải đứng co ro bên ngoài suốt hàng giờ

trước khi lách được qua số cổng dò kim loại ít ỏi đến tuyệt vọng của tòa nhà; lời đe dọa đánh bom suýt buộc người trong tòa nhà phải di tản đêm đấy; và cùng trong năm đó, một nhóm trộm đã dùng máy xúc mở đường vào bên trong và suýt nữa đã trộm được viên kim cương hoàn mỹ lớn thứ nhì thế giới mà chúng tin là được cất ở trong tòa nhà. (Nói nghiêm túc thì cũng không thể tính đấy là điểm trừ cho tòa nhà, bởi vụ trộm đã bị ngăn trở; một kẻ chỉ điểm đã báo cảnh sát, cảnh sát đã thay thế viên kim cương bằng bản sao rồi mai phục sẵn.) Dầu vậy, những vấn đề của tòa nhà khởi phát sớm hơn thế nhiều: Trong những năm cuối cùng của thiên niên kỷ cũ, nhiều nhân viên kỳ cựu và tư vấn viên của dự án đã nghỉ việc, và vài giám đốc điều hành bị sa thải. Một trong số họ về sau đã nói với một ủy ban của nghị viện Anh rằng những nhân sự cấp cao nhất của tòa nhà đã sắp bị suy nhược thần kinh khi chuẩn bị đến năm 2000, khiến ông ta phải thuê một đội cố vấn. Chúng ta được biết là tòa nhà mái vòm lớn đến mức chứa được 18.000 chiếc xe buýt hai tầng ở London. Nhưng các nhà bình luận dường như nhất trí với nhau rằng đặt làm một số lượng lớn xe buýt hai tầng sẽ là cách chi dùng hiệu quả hơn số tiền 800 triệu bảng Anh trút vào dự án này.

Nói cách khác, Vòm Thiên Niên Kỷ khó có thể nào thảm hại hơn được nữa. Thế nhưng nó cũng cho thấy sức mạnh phi thường của thất bại trong việc đưa con người đến gần nhau hơn. Không khí tại cuộc đấu giá vui tươi

đến lạ – đấy không chỉ là *schadenfreude*⁽¹⁾ của cánh nhà báo, mà là một thái độ dường như đã đồng hành với câu chuyện về nhà vòm ngay từ đầu: một kiểu tiếp nhận đầy triu mến của mọi người với nỗ lực này, bao gồm cả những bất hạnh gắn với nó. “Nó là vật kỷ niệm cho một thảm họa cấp quốc gia,” một người tham dự buổi đấu giá nói với tôi, giải thích lý do mình xuất hiện ở đây. “Đúng kiểu Anh mà, phải không?” Trong những tháng tiếp sau cuộc đấu giá, khi giới chính trị và các nhà bình luận tranh cãi xem giờ nên dùng cái nhà vòm đã rỗng không kia vào mục đích gì, cây bút chuyên mục Ros Coward đã khéo léo nắm bắt sự triu mến lẫn lộn buồn vui của người Anh đối với thất bại của mình. Đây không phải sự sung sướng trước nỗi bất hạnh của người khác hay một niềm hãnh diện ngang bướng vì được thuộc về đất nước nơi có tòa nhà thảm bại kia:

Vòm có một nhãn hiệu rõ ràng, và nhãn hiệu ấy tên là Thảm Họa. Nó đòi được đối xử như một công trình hoài của vĩ đại, một biểu trưng cho tình cảnh rối ren, một sự ngu xuẩn rành rành và được phóng đại, với tiềm năng giải trí vô bờ bến... Chúng ta đã trở nên yêu mến cái tòa nhà mà chúng ta thích thú ghét bỏ nó, cái công trình hoài của to lớn, với tất cả sự giải trí nó mang lại khi loạng quạng từ khủng hoảng tới thảm họa... Ở

1. Từ tiếng Đức, nghĩa là vui sướng trên nỗi đau khổ của người khác.

nó có gì đó đồng điệu với tính cách người Anh. Chúng ta có khiếu tạo ra thảm họa, giỏi thiếu nghiêm túc và thích chí khi mọi thứ đổ bể theo một lối ngu xuẩn và hoành tráng... Đây chính là lời giải cho tương lai của tòa nhà. Nó nên trở thành một bảo tàng của những thứ thảm họa và đại đột, một cuốn sử ghi lại những dự án đoan mệnh hay tai nạn không may.

Tất nhiên, đề xuất đó chẳng bao giờ thành hiện thực. Ngày nay, Vòm là tổ hợp O2 – một địa điểm biểu diễn thính thoảng lại tổ chức những buổi hội thảo tạo động lực ở quy mô sân vận động.

Vài ngày sau cuộc đấu giá, tôi trở lại Greenwich để nhận con rận mu nhưng không tìm thấy nó đâu. Nhân viên tòa nhà giúp tôi tìm nó tỏ thái độ xin lỗi nhưng chẳng hề ngạc nhiên. Tòa nhà này thất bại ngay cả trong nỗ lực bán đi những thứ ở bên trong nó. Trong vài năm kế tiếp, tôi thỉnh thoảng lại nhận được thư từ các nhân viên kế toán của công ty xử lý vụ phá sản là PricewaterhouseCoopers, nói rằng một ngày nào đó, chắc là sau khi những chủ nợ quan trọng hơn đã nhận đền bù, tôi sẽ lấy lại được khoản phí công tác 100 bảng Anh của mình.

Và tôi vẫn đang chờ.

Thái độ đón nhận thất bại nửa vời này, như Coward chỉ ra, là một thứ mà người Anh ưa coi là đặc trưng cho dân

tộc mình. Chúng tôi tán dương nỗ lực thất bại và phải trả giá bằng tính mạng của đại tá Scott hòng trở thành người đầu tiên tới Nam Cực, chúng tôi trân trọng tinh thần của cuộc di tản Dunkirk nhiều hơn vinh quang chiến thắng. “Tôi gửi tặng cuốn sách kinh khủng này,” nhà báo Stephen Pile (người Anh) đã viết trong cuốn sách bán chạy (ở Anh) *Cuốn sách về những thất bại phi thường* ra mắt năm 1979, “tôi tất cả những người từng viết những cuốn sách kinh khủng về thành công. Cuốn sách này nói rằng bất tài là hoàn toàn bình thường... bởi vì tôi bất tài, và tất cả những người tôi biết cũng thế.” Đối với người dân của nước Mỹ đã quen hưởng tới thành công, thái độ triu mến đối với thất bại dường như một kiểu lập dị của người châu Âu nói chung, thường được quy cho là âm hưởng của một đế chế vào buổi chiều tà. “Ngâm ngợi về thất bại không phải là hoạt động đặc thù của người Mỹ,” nhà báo Neil Steinberg viết. “Chắc chắn là nó rất phổ biến ở châu Âu, nơi mọi quốc gia, tại một thời điểm nào đó, đã từng bước lên đài vĩ đại chỉ để phung phí nó vào việc thếp vàng lá lên những lâu đài khổng lồ và đặt làm cả tá trứng Fabergé⁽¹⁾ nạm ngọc. Anh từng là đế quốc, Tây Ban Nha có hạm đội, Pháp có Napoléon, Đức là cực điểm đáng sợ mà không nên nhắc đến. Thậm chí cả Bỉ cũng từng có thời khắc huy hoàng, dấu thật sự mọi thứ không còn như

1. Những quả trứng kim hoàn do hãng Fabergé chế tạo vào cuối thế kỷ XIX-đầu thế kỷ XX ở đế quốc Nga, là biểu tượng cho sự xa hoa. Trong số 67 quả trứng được tạo ra, có 50 quả còn tồn tại đến ngày nay.

xưa kể từ sau khi Charles Táo Bạo qua đời năm 1477. Với những quốc gia ấy, nhớ lại và cay đắng nghiền ngẫm về sự vĩ đại một thời là cách duy nhất để họ còn liên hệ với nó. Thế bạn nghĩ tại sao họ lại có lắm quán rượu và quán cà phê ngoài trời đến thế?”

Nhưng chúng ta không nên xem thái độ đón nhận thất bại như một thói quen đặc thù về mặt văn hóa; đặt trong ngữ cảnh “con đường tiêu cực” tới hạnh phúc, vấn đề không chỉ dừng ở đó. Chúng ta đã thấy được lý do mà thái độ sẵn sàng thất bại, không ngại phân tích những thất bại trong quá khứ, lại có vai trò cốt yếu để hiểu được thành tựu và thành công. Nhưng còn một khả năng nữa, trái ngược với cảm quan thông thường rất nhiều, là ta có thể tìm thấy hạnh phúc khi đón nhận thất bại *như là* thất bại, chứ không chỉ như là một con đường dẫn tới thành công, rằng việc chào đón nó sẽ giúp ta thấy dễ chịu hơn so với việc không ngừng vật lộn để trốn tránh nó.

Thất bại mang trong mình sự cởi mở và thành thực – một sự đối diện không chút viển vông với thực tế mà ta khó tìm thấy nơi đỉnh cao thành công. Để đạt được một thứ gì kỳ vĩ (như hẳn đã xảy ra nếu như nhà vòm trở thành “ngọn đèn soi đường cho thế giới”, theo lời dự đoán của Tony Blair) thì nhất thiết bạn phải dựng lên một hàng rào giữa bạn và tất cả những người khác. Trong khi ấy, bị ẩn tượng bởi thứ gì đó tức là cảm thấy mình đứng trước một thứ gì đó khác với, và tốt hơn, chính mình. Ngược lại, sự thất bại lại đánh sập những ranh giới này, chứng minh

rằng tất cả những kẻ cố tỏ ra là mình bất bại thì hoàn toàn có thể sai lầm. Nó đưa ta trở lại tầm vóc con người. Sự dễ tổn thương mà thất bại phơi bày ra lại có thể bồi đắp sự đồng cảm và lòng tương thân tương ái. Bạn cảm thấy đồng điệu ít hay nhiều với những người vận hành nhà vòm khi biết rằng họ đã suýt gục ngã? Chắc chắn câu trả lời là nhiều rồi. Nếu cái nhà vòm là một thành công huy hoàng, làm gì có chuyện phóng viên lại có được những cuộc trò chuyện như tôi đã từng có với các nhân viên tòa nhà. Bọn họ hẳn là sẽ tỏ ra cứng nhắc và cảnh giác, được yêu cầu không giao tiếp với truyền thông trừ phi việc đó giúp đánh bóng tên tuổi. “Về mặt tâm lý, tôi nghĩ như thế này cũng tốt,” một nhân viên bảo vệ (đang canh chừng bốn con manơcanh cỡ người thật mặc đồ phẫu thuật mà cuối cùng được bán với giá 320 bảng Anh) nói. “Chúng tôi đến đám tang, chúng tôi chôn người chết, chúng tôi đau buồn.” Thất bại bao giờ cũng nhẹ nhõm. Rốt cuộc bạn cũng có thể nói ra điều mình nghĩ.

Dẫu vậy, bạn sẽ thấy đặc biệt khó khăn để có thái độ này với thất bại của chính mình. Như khái niệm “thuyết biện mục tiêu” của Christopher Kayes cho thấy, chúng ta rất thường biến các mục tiêu trở thành một phần danh tính của mình, thế nên thất bại chính là một đòn đánh vào bản ngã chúng ta. Hoặc, theo cách hiểu của Albert Ellis, chúng ta nghĩ về những kết quả mong muốn, chẳng hạn đời sống hôn nhân hạnh phúc hay tìm được công việc phù hợp, rồi nâng nó lên thành thứ chúng ta thấy mình

phải đạt tới, thế là khi thất bại, ta sẽ thấy không chỉ buồn mà còn thê thảm. Sử dụng ngôn ngữ nhà Phật về chấp trước và vô chấp, ta đã trở nên tham luyện thành công.

Tất cả những cách phản tác dụng để nghĩ về thất bại thể hiện rõ nét nhất trong hiện tượng cầu toàn. Đây là một trong những nét tính cách mà rất nhiều người dường như ngấm ngấm, hoặc cũng không ngấm ngấm cho lắm, cảm thấy tự hào là mình sở hữu, bởi cũng khó có thể coi đây là một khuyết điểm về tính cách; thế nhưng trong cốt lõi, chính nỗi sợ hãi đã thúc đẩy thái độ cầu toàn hòng né tránh thất bại bằng mọi giá. Ở mức độ cực đoan, đây là một lối sống gây kiệt sức và căng thẳng triền miên. (Nghiên cứu chỉ ra rằng việc tự sát có liên hệ lớn hơn nhiều với chủ nghĩa cầu toàn hơn là với cảm giác tuyệt vọng.) Để có thể trọn vẹn đón nhận trải nghiệm thất bại thay vì chỉ thuần túy chấp nhận nó như một nấc thang dẫn tới thành công, ta cần từ bỏ nỗi căng thẳng triền miên không dám mắc lỗi. Ta cần thả lỏng đầu óc. “Thất bại,” thiền sư đạo Phật người Mỹ là Natalie Goldberg viết, “đưa chúng ta trở lại mặt đất, đối diện với thực chất, với bản chất của mọi thứ, không chút che đậy. Thành công không thể kéo dài mãi mãi. Ai rồi cũng có thời.” Bà viết tiếp: “Thành tựu củng cố sự tự tin của chúng ta. Vì tin rằng mình bất bại, chúng ta muốn nhiều thêm nữa.” Để nhìn và cảm nhận mọi thứ theo đúng bản chất, “chúng ta phải vấp ngã. Chỉ khi ấy chúng ta mới trở lại với một bản ngã chân xác hơn. Thiền truyền trao di sản của nó từ chốn sâu thẳm ấy. Đó

là một kiểu thất bại khác: Sự Thất Bại Vĩ Đại, một sự quy hàng vô bờ bến. Không có gì để níu kéo và cũng không có gì để mất.”

May mắn thay, ta có thể tu dưỡng một phần thái độ như vậy trước thất bại mà không phải chạm đến những đỉnh cao tinh túy của sự giác ngộ trong đạo Phật. Tác phẩm của nhà tâm lý học Carol Dweck từ đại học Stanford cho rằng trải nghiệm thất bại của ta chịu ảnh hưởng áp đảo từ những niềm tin ngầm của chúng ta về bản chất của thiên tư và năng lực, và rằng chúng ta có thể, có lẽ chẳng hề khó khăn, hướng mình theo một thế giới quan lành mạnh hơn.

Dweck cho rằng mỗi người chúng ta có thể được đặt vào một điểm nào đó trong một dải phổ, tùy thuộc vào “quan điểm ngầm”, tức thái độ không được nói ra, về bản chất và nguồn gốc của thiên tư. Người theo “thuyết cố định” cho rằng thiên tư là bẩm sinh; người theo “thuyết phát triển” thì tin rằng thiên tư tiến hóa thông qua thử thách và làm việc siêng năng. Nếu bạn là loại người cố gắng hết sức để tránh trải nghiệm thất bại, khả năng cao bạn nằm gần cực “cố định” trong dải phổ của Dweck. Người theo “thuyết cố định” có xu hướng coi những thách thức là dịp mà họ được yêu cầu thể hiện năng lực bẩm sinh của mình, bởi vậy họ thấy thất bại là đặc biệt đáng sợ: với họ, đó là dấu hiệu cho thấy họ đã cố gắng thể hiện sự tài giỏi của mình nhưng sự tài giỏi ấy lại không đủ. Ví dụ kinh điển về một người theo “thuyết cố định” là ngôi sao thể

thao trẻ được khuyến khích coi tài năng của bản thân là “thiên tính”, nhưng rồi lại không rèn luyện đúng mức để khai phá tiềm năng của mình. Lập luận trong óc anh ta sẽ nói: Nếu tài năng là bẩm sinh thì việc gì phải mất công?

Người theo “thuyết phát triển” thì lại khác. Bởi họ coi năng lực hình thành thông qua giải quyết những thử thách, trải nghiệm thất bại của họ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác: nó là bằng chứng cho thấy họ đang đẩy bản thân đến giới hạn của họ hiện tại. Nếu không phải thì họ đã không thất bại. Điều này giống như việc cử tạ; cơ bắp phát triển nhờ bị đẩy đến giới hạn khả năng hiện tại và chính tại đó, sợi cơ rách rồi lành lại. Đối với những vận động viên cử tạ, “tập tới ngưỡng thất bại” không phải là thừa nhận thua, đấy là chiến thuật.

May mắn làm sao, các nghiên cứu của Dweck chỉ ra rằng chúng ta không nhất thiết bị trói buộc với một não trạng nhất định suốt cuộc đời. Hơi khó hiểu một chút, nhưng bản thân não trạng “cố định” lại không cố định mà có thể dịch chuyển về phía đầu “phát triển” của dải phổ. Một số người thay đổi được thế giới quan của mình chỉ nhờ việc nhận ra sự khác biệt giữa “cố định” với “phát triển”. Hoặc một cách khác là cố nhớ đến khác biệt đó khi gặp thất bại: lần tiếp theo bạn trượt một kỳ thi hoặc xử sự như đi vào lòng đất, hãy cho rằng điều đó xảy ra là bởi bạn đang đẩy những năng lực hiện tại của mình tới giới hạn và bởi vậy, về lâu về dài, bạn sẽ cải thiện chúng. Dweck khuyên rằng nếu bạn muốn khuyến khích một thế

giới quan “phát triển” thay vì “cố định” ở con cái mình, hãy khen ngợi nỗ lực hơn là trí thông minh của trẻ. Tập trung vào cái sau nhiều khả năng sẽ củng cố một não trạng cố định, khiến trẻ thêm ngần ngại trước rủi ro thất bại trong tương lai. Não trạng phát triển có khả năng dẫn đến thành công cao nhất, nhưng quan trọng hơn, việc sở hữu thế giới quan phát triển giúp ta sống hạnh phúc hơn, ngay cả khi nó *không bao giờ* đưa đến bất kỳ thành công đặc biệt nổi trội nào. Nó cho phép bạn rũ bỏ được sự vật lộn mệt mỏi và ức chế của thói cầu toàn. Nó là một đề nghị đôi bên cùng có lợi, mà điều kiện tiên quyết duy nhất là thái độ sẵn sàng thua cuộc.

Điều thú vị là so với ngày nay, chúng ta có lẽ từng có thời sẵn lòng nghĩ về thất bại theo cách ấy hơn rất nhiều. Sử gia Scott Sandage cho rằng trước thế kỷ XIX, hiếm khi nào từ “thất bại” được áp vào một cá nhân. Những phi vụ mạo hiểm, chẳng hạn cuộc chạy đua tranh cử hoặc khởi sự một công ty, có thể thất bại, nhưng người ta gọi cá nhân đứng đằng sau sự vụ đó là đã “gây ra một thất bại” chứ không phải là một thất bại. Gây ra một thất bại hẳn có thể khiến người ta chán chường, thậm chí đôi khi còn là thê thảm. Nhưng nó không phải là một sự kết án trọn vẹn đối với toàn bộ sự tồn tại của một người.

Để nghiên cứu và viết ra cuốn sách thú vị *Thất bại từ khi sinh ra*, Sandage đã phải tìm những cách thức sáng tạo để tránh được thiên kiến kẻ sống sót. Thiên kiến này đưa đến tình trạng là hầu như chỉ những câu chuyện thành

công mới được lưu lại trong lịch sử. Rất thông minh, ông đã nảy ra ý tưởng sử dụng những lá thư xin xỏ được gửi đến cho trùm dầu mỏ John D. Rockefeller vào cuối thế kỷ XIX. Nghiên cứu số thư đó cùng những nguồn tư liệu khác củng cố dự cảm của Sandage rằng ý tưởng một *người* có thể là “một thất bại” đã trực tiếp nảy nòi từ sự phát triển của chủ nghĩa tư bản khởi nghiệp trong giai đoạn này. Ông cho rằng một bước phát triển then chốt là sự xuất hiện của những cơ quan xếp hạng tín dụng với vai trò đưa ra đánh giá lên những cá nhân đang muốn đi vay ngân hàng, giúp ngân hàng xác định được mức độ rủi ro họ sẽ gặp phải khi cho vay. Trong một xã hội ngày càng bị thống trị bởi hoạt động kinh doanh, xếp hạng tín dụng xấu hoàn toàn dễ dàng được coi là phán quyết định tội con người, và Sandage nhận định rằng chính hệ ngôn ngữ đánh giá tín dụng đã sinh ra vài cách diễn đạt hiện đại để mô tả giá trị đạo đức của một người, chẳng hạn như “ăn hại” (*good-for-nothing*) và “nhất hạng” (*first-rate*). Ông cho rằng thất bại đã bị biến đổi từ một cú vấp trên đường đời trở thành chỗ mà “câu chuyện dừng lại”. Từ giữa thế kỷ XIX trở đi, người ta bắt đầu coi thất bại “không chỉ thuần túy là một biến cố thêm vào câu chuyện cuộc đời bạn, mà là thứ khiến cho đời bạn đình đốn, bởi với bạn tương lai như không còn tồn tại nữa”.

Nói ngắn gọn, thất bại được coi như cái chết. Thông điệp của những người cấp tiến nhất cổ vũ thái độ đón nhận thất bại, như Natalie Goldberg, thì là nó hoàn toàn

ngược lại: thất bại chính là con đường dẫn tới một cách tồn tại mạnh mẽ, nguyên khôi và có trải nghiệm thấm thía hơn nhiều.

Hầu hết những người thành công theo kiểu truyền thống và xiển dương những lợi ích của việc đón nhận thất bại thì đều không đưa ra được lời tuyên bố cực đoan như Goldberg; họ đang nói về chuyện học cách bao dung với thất bại chỉ như một phương thức để đi đến thành công cuối cùng. Một ngoại lệ hiếm hoi là J.K. Rowling – tác giả cực kỳ thành công của loạt tiểu thuyết *Harry Potter*. Vào năm 2008, bà đã có một bài diễn văn tốt nghiệp tại đại học Harvard về chủ đề thất bại mà giờ đây ai ai cũng biết. Tất nhiên, ta không thể nói chắc được Rowling sẽ cảm thấy thế nào về thất bại nếu như theo sau nó, trong trường hợp của bà, không phải là một thành công ngoạn mục. Nhưng bà đã truyền tải được ấn tượng rõ ràng rằng bà hẳn sẽ vẫn cảm nhận về thất bại như thế nếu như cuộc đời bà vẫn cứ mờ mịt, nghèo túng và không được thỏa mãn sức sáng tạo. Lời của bà đồng điệu với rất nhiều minh kiến của các nhà Khắc Kỷ, thiền sư đạo Phật và những người khác về lợi ích của sự tiêu cực, và chúng xứng đáng được dẫn lại chi tiết dưới đây:

Tôi nghĩ chẳng có gì sai khi nói rằng, xét theo bất cứ tiêu chuẩn truyền thống nào, chỉ bảy năm sau ngày tốt nghiệp, tôi đã thất bại ở một cấp độ phi thường. Một cuộc hôn nhân đoan mệnh khác thường đã đổ vỡ, tôi

thì thất nghiệp, làm mẹ đơn thân và chỉ có vừa đủ tiền để không phải vô gia cư ở nước Anh hiện đại. Những nỗi e sợ của bố mẹ tôi về tôi, cũng như của tôi về chính tôi, đều đã xảy ra, và xét trên mọi chuẩn mực thông thường, tôi chính là thất bại lớn lao nhất mà tôi từng biết. Tôi không định đứng ở đây mà nói với các bạn rằng thất bại thì vui lắm. Giai đoạn đó là một quãng đời u ám, và tôi đã hoàn toàn không biết rằng sẽ có một thứ mà báo giới giờ mô tả là giải pháp nhiệm mầu. Tôi không biết cái đường hầm sẽ còn kéo dài tới đâu nữa... vậy thì tại sao tôi lại nói về những lợi ích của thất bại? Đơn giản là vì thất bại nghĩa là lột bỏ tất cả những gì không phải thực chất. Tôi đã ngừng giả vờ với bản thân rằng mình có tầm vóc vượt xa tình cảnh hiện tại và bắt đầu dồn hết sức lực để hoàn thành công việc duy nhất có ý nghĩa với tôi... Tôi được tự do, bởi những nỗi sợ lớn nhất của tôi đã thành hiện thực và tôi vẫn sống. [Thất bại] cho tôi một sự yên ổn nội tâm mà tôi chưa bao giờ có được bằng cách vượt qua những kỳ thi... Tri kiến ấy là một món quà thực sự, bởi tôi đạt được nó một cách đau đớn, và nó giá trị hơn bất kỳ thứ bằng cấp nào mà tôi từng đạt được.

8

Memento mori

Coi cái chết là cách sống

Nếu được sống lại cuộc đời mình thêm lần nữa, tôi sẽ tập thói quen hằng đêm bình tâm nghĩ về cái chết. Nói chung là tôi sẽ tập nhớ đến cái chết... không có ý thức thường hiện về cái chết, sự sống thật vô vị. Như thế chẳng khác gì sống một cuộc đời buồn tẻ không chút dư âm.

— Thanh tra Mortimer
trong *Memento Mori* (Muriel Spark).

Trong sử thi thiêng *Mahabharata* dài 200.000 câu của Ấn Độ, có đoạn bên bờ đầm, vương tử chiến binh Yudhisthira bị một dạ xoa chất vấn về ý nghĩa sự tồn tại (trong *Mahabharata* không thiếu chuyện kiểu này). “Cái gì lạ lùng nhất đời?” dạ xoa hỏi. Đáp án của Yudhisthira đã trở thành một trong những câu đáng nhớ nhất của bộ sử thi này: “Ai cũng thấy chúng sinh đi về cõi âm ti, nhưng ai còn sống thì lại tìm cách sống đời đời kiếp kiếp. Đây là điều lạ lùng nhất⁽¹⁾.”

1. Trích chương 41 “Cái đầm có ma” trong *Mahabharata*, bản dịch của Cao Huy Đình, Phạm Thủy Ba và Nguyễn Quế Dương.

“Lạ lùng” là một từ rất đúng. Chúng ta đã nhiều lần thấy được việc đơn giản không muốn nghĩ một số ý nghĩ nhất định nào đó, hoặc cảm thấy những cảm xúc nhất định nào đó, là không đủ để xóa bỏ chúng. Đây là lý do không một ai từng vượt qua “thử thách gấu trắng” của Daniel Wegner, lý do những lời khẳng định tự lực thường khiến mọi người cảm thấy tồi tệ hơn, và lý do người ta cần đối diện với những kịch bản tồi tệ nhất hơn là cố vờ như chúng không thể nào xảy ra. Nhưng trong quy luật này, sự tất tử dường như là một ngoại lệ khiến ta rối trí. Cái chết ở khắp nơi, không thể tránh khỏi và đặc biệt đáng sợ. Thế nhưng chừng nào nó chưa ảnh hưởng đến ta ngay lập tức (như việc mới mất đi người thân, bị một chứng bệnh đe dọa tính mạng hoặc hút chết sau tai nạn), nhiều người chúng ta sẽ cố gắng tránh mọi suy nghĩ về sự tất tử của bản thân suốt hàng tháng, thậm chí hàng năm liền. Càng nghĩ về điều này thì bạn sẽ thấy nó càng kỳ lạ. Chúng ta hoàn toàn có thể cảm thấy thương thân sâu sắc khi gặp phải những tai họa thứ yếu hơn hằng ngày, ở nhà hay ở nơi làm việc. Thế nhưng cái tai ương lớn nhất thì hầu hết thời gian lại không được chúng ta chủ tâm lo lắng. “Trong thâm tâm,” Freud viết (vẫn khái quát như thường lệ, nhưng trong trường hợp này thì rất thuyết phục), “chẳng ai tin vào cái chết của chính mình.”

Thái độ thờ ơ không che giấu trước sự tất tử vẫn thật lạ lùng bất chấp thực tế là chúng ta có nói về cái chết, nói thường xuyên, nhưng bằng cách nào đó vẫn

không hề *thực sự* nói về nó. Người nào đọc những mục báo lên danh sách “một trăm thứ phải làm trước khi bạn chết” – điểm du lịch phải đến, thức ăn phải nếm, album nhạc phải nghe – mà lại thực sự chú tâm đến phần “trước khi bạn chết” chứ? Nếu bạn làm thế, phản ứng của bạn có lẽ sẽ là một tiếng kêu than về nỗi tuyệt vọng hiện sinh: “Để làm gì chứ, nếu chẳng nào mình chẳng chết?” (Và chẳng cần phải nói, nỗi tuyệt vọng hiện sinh không phải là phản ứng mà biên tập viên tạp chí thông thường muốn khơi lên ở người đọc.) Chúng ta say sưa những truyện giết người hư cấu, nhưng “vụ giết người” trong một vụ giết người bí ẩn hiếm khi liên quan đến thực trạng cái chết. Thậm chí những cái chết ngoài đời thực trên bản tin cũng có thể kích hoạt cảm giác sợ hãi, đồng cảm hoặc tức giận mà không hề thôi thúc người xem nghĩ về cái số phận tất yếu cũng đang chờ đợi anh ta, nhiều lắm là trong vài thập kỷ nữa. Xét về mặt cá nhân, chúng ta thấy việc chủ động nghĩ về vận mệnh tất tử của bản thân như một chủ đề trò chuyện thường ngày thì thật buồn cười. Ví dụ, đó là trò đùa làm nguồn mạch cho hầu hết nét uy mua trong bộ phim *Tình yêu và cái chết* ra mắt năm 1975 của Woody Allen:

BORIS: Hư không. Không tồn tại. Trống rỗng đen ngòm.

SONJA: Anh nói gì thế?

BORIS: À, anh đang lên kế hoạch cho tương lai của mình thôi.

Một trong những cách giải thích thuyết phục nhất cho câu đố tâm lý này thuộc về Ernest Becker, trong kiệt tác *Sự phủ nhận cái chết* ra mắt năm 1973. (Một nhân vật khác của Woody Allen, cũng ám ảnh về cái chết, tên là Alvy Singer đã dùng một bản cuốn sách này để tán tỉnh nữ chính Annie Hall trong bộ phim cùng tên.) Becker ra đời ở tiểu bang Massachusetts năm 1924; khi tham gia quân dịch, ông đã chứng kiến những thực trạng kinh khủng nhất của cái chết khi vẫn còn là một thanh niên, và giúp giải phóng một trại tập trung của Quốc Xã lúc mới tròn hai mốt. Theo Becker, việc chúng ta thiếu suy nghĩ nghiêm túc về sự tất tử không phải là điều ngẫu nhiên hay sơ sót: ông cho rằng nguyên nhân chính là *bởi* cái chết là điều quá đáng sợ và trọng đại nên ta không nghĩ về nó. “Ý niệm về cái chết, nỗi khiếp sợ nó, ám ảnh con vật người hơn bất cứ thứ gì khác,” cuốn sách của ông bắt đầu như thế. Nhưng hệ quả là chúng ta dành cả đời mình để đè nén nỗi sợ ấy, dựng nên những thành lũy tâm lý mênh mông để không phải đối đầu với nó. Quả vậy, từ góc nhìn của Becker, một phần khổng lồ trong hoạt động nhân sinh được “tạo ra chủ yếu là để né tránh cái vận mệnh phải chết, để vượt qua nó bằng cách làm sao đó phủ nhận rằng nó là định mệnh tối hậu của con người”.

Ông giải thích rằng chúng ta có thể giữ vững được sự phủ nhận ấy bởi chúng ta sở hữu cả bản ngã thể xác và bản ngã tượng trưng. Trong khi cái ngã thể xác tất yếu sẽ diệt vong thì cái ngã tượng trưng, tức cái tồn tại trong

tinh thần chúng ta, lại có thể thuyết phục chính mình rằng nó là bất tử. Bằng chứng cho điều này hiện diện khắp quanh ta; thực tế, nó phổ biến đến mức bạn có thể không nhận ra nó. Theo quan điểm của Becker, mọi tôn giáo, mọi phong trào chính trị và căn tính quốc gia, mọi phi vụ kinh doanh, mọi hoạt động từ thiện và mọi mưu cầu nghệ thuật đều chẳng là gì khác ngoài những “công cuộc bất tử”, tức những nỗ lực tuyệt vọng hòng thoát khỏi lực trọng trường của cái chết. Chúng ta tha thiết muốn nghĩ về bản thân không phải như những con người hữu tử mà là như những “anh hùng” bất tử. Chính xã hội về bản chất là một “hệ thống anh hùng được mã hóa” – một cấu trúc các tập quán phong tục, truyền thống và luật lệ mà chúng ta tạo ra để giúp bản thân cảm thấy mình thuộc về một thứ gì to lớn hơn, tồn tại lâu dài hơn một đời người. Ông viết rằng nhờ vào khả năng tạo ra biểu tượng của chúng ta, “một cơ thể đó có thể tiến vào những chiều kích của nhiều không gian và nhiều thời gian mà không phải nhúc nhích một chi thể xác; nó có thể thu cả vô tận vào trong mình, ngay cả khi bản thân đang hấp hối”. Từ góc độ này, không chỉ những tín đồ tôn giáo truyền thống mới dựa vào ý niệm về kiếp sau. Tất cả con người đầu óc bình thường, dù có đức tin hay không, đều vô thức làm điều đó, và “bởi vậy mọi xã hội đều là một ‘tôn giáo’, dù nó có nghĩ như thế hay không”. Với Becker, bệnh lý tâm thần chính là sự trục trặc của cỗ máy phủ nhận cái chết trong đầu ta. Những người trầm uất bị trầm uất bởi họ đã cố nhưng liên tục thất bại trong

việc tự vệ (không như những người khác) trước cái sự thực là họ, trong thực tế, không phải là những người hùng tầm vóc vũ trụ, và là sớm muộn họ sẽ phải chết.

Những công cuộc bất tử có thể dẫn đến nhiều thứ tốt đẹp – kiến trúc kỳ vĩ, văn chương tuyệt tác, hành động từ thiện cao quý hay nền văn minh vĩ đại, nhưng từ góc nhìn của Becker, chúng cũng là nguyên cơ của cả những thứ tệ hại nhất. Nỗi thôi thúc coi chính mình là anh hùng thì không biết phân biệt phải trái: nó giúp giải thích tại sao chúng ta lại ganh đua trong thể thao hay chính trị hay thương mại, nhưng nó cũng là lý do chúng ta có chiến tranh. Chiến tranh đại diện cho sự xung đột tối hậu của những công cuộc bất tử đối địch: nếu ý niệm của tôi về sự bất tử dựa trên sự thắng lợi của quốc gia tôi, còn của anh thì dựa trên thắng lợi quốc gia anh, chúng ta sẽ chiến đấu quyết liệt và lâu dài hơn là nếu chúng ta chỉ muốn mở rộng lãnh thổ hay gia tăng quyền lực. “Giết chóc trong kinh doanh hay trên chiến trường,” triết gia Sam Keen diễn giải lời Becker, “thường chẳng mấy liên quan đến nhu cầu kinh tế hay thực tế chính trị, mà liên quan nhiều hơn đến nhu cầu trấn an bản thân rằng chúng ta đã đạt được một thứ gì đó có giá trị lâu dài... [Xung đột con người] là cuộc đấu tranh sống còn – thánh thần của tôi đấu với thánh thần của anh, công cuộc bất tử của tôi đấu với công cuộc bất tử của anh.” Nói cách khác, chúng ta sẽ chiến đấu quyết liệt đến độ quên mình để bảo toàn sự bất tử mang tính biểu tượng. Chúng ta sẽ chết để phủ nhận

cái chết. Nào đã hết, chúng ta sẽ phủ nhận mình đang làm thế cho đến khi không thể phủ nhận được nữa. “Một trong những lý do chính cho biết vì sao người ta dễ dàng bị lừa ra chiến trường”, Becker chán nản nhận định, “là trong thâm tâm, mỗi người bọn họ đều cảm thấy thương hại cho người kẻ bên mình sắp phải chết. Mỗi người bảo vệ bản thân trong cái huyền tưởng ấy cho đến khi choáng váng nhận ra máu mình đang tuôn.”

Nếu Becker nói đúng, sự thực “lạ lùng” rằng chúng ta hành xử như thể mình bất tử kỳ thực lại chẳng có gì lạ lùng hết. Bạn không *quên* nghĩ đến sự tất tử của mình. Đúng hơn, đời bạn là một nỗ lực không ngừng nghỉ hòng tránh phải làm thế – một sự đấu tranh mãnh liệt đến độ, không giống như trường hợp “thử thách gấu trắng”, ở đây bạn lại thường là kẻ chiến thắng.

Vài năm sau khi *Sự phủ nhận cái chết* trở thành sách bán chạy, nhiều nhà tâm lý học ưa thí nghiệm đã nhận ra rằng những suy đoán của Becker (tuy thuyết phục nhưng ấy nhưng chỉ là suy đoán) có thể dễ dàng kiểm thử bằng một bài kiểm tra có tính khoa học hơn. Nếu Becker đã đúng khi cho rằng chúng ta dành cả đời để cố gắng, một cách quyết liệt nhưng vô thức, né tránh suy nghĩ về cái chết của chính ta, suy ra những người được *nhắc nhở* rõ ràng về sự tất tử của họ (theo ngôn ngữ của thí nghiệm tâm lý là người “được mời” để nghĩ về nó) thì theo bản năng sẽ kháng cự lại bằng cách bầu víu còn quyết liệt hơn vào những niềm tin và hành vi phủ nhận cái chết của

mình. Đây là linh cảm nền tảng của lĩnh vực có cái tên rất sống động là “thuyết quản lý nổi khiếp đảm” mà trong hai thập niên vừa qua đã tạo ra vô số ví dụ thuyết phục về ảnh hưởng sâu sắc của sự phủ nhận cái chết đến chúng ta.

Một hệ thí nghiệm quản lý nổi khiếp đảm điển hình tại đại học Rutgers ở tiểu bang New Jersey năm 2003 được thực hiện như sau. Đầu tiên, người tham gia được kể cho nghe một câu chuyện phịa rất vớ vẩn về lý do họ được mời tham gia: họ được bảo rằng nghiên cứu này liên quan đến “mối liên hệ giữa cá tính và quan điểm về những vấn đề xã hội”. Không ai nhắc gì đến sự tất tử. Sau đó, họ được yêu cầu điền một bảng câu hỏi rất dài và phần lớn là tẻ nhạt. Mọi ứng viên tham gia đều nhận bảng hỏi giống nhau, ngoại trừ hai câu cụ thể. Với một nhóm, hai câu hỏi này cũng hỏi về những thứ tẻ nhạt: thói quen xem ti vi của họ. Với những người còn lại (được gọi là nhóm “ý thức rõ sự tất tử”), hai câu hỏi này tập trung vào cái chết. Một câu là “Hãy mô tả ngắn gọn những cảm xúc mà ý nghĩ về cái chết của bản thân gợi lên trong bạn”. Câu hỏi kia yêu cầu người trả lời “ghi lại càng cụ thể càng tốt điều bạn nghĩ sẽ xảy ra với mình trong khi bạn chết về mặt thể xác và sau khi bạn đã chết hẳn về mặt thể xác”.

Sau đó đến một bài tập thứ hai, là tâm điểm thực sự của nghiên cứu. Những người tham gia được yêu cầu đọc một tiểu luận ngắn biểu thị thái độ ủng hộ mạnh mẽ với những chính sách ngoại giao của George Bush, rồi quyết định xem họ đồng ý với chúng đến đâu. “Trên quan

điểm cá nhân,” bài luận viết, “tôi tán thành những hành động của tổng thống Bush và các thành viên nội các của ông. Họ đã hành động táo bạo ở Iraq. Tôi đánh giá cao sự thông thái của tổng thống nước ta liên quan đến việc can hạ bộ Saddam Hussein... Chúng ta cần ủng hộ tổng thống của chúng ta và không được dao động trước những công dân kém phần ái quốc.”

Hết lần này đến lần khác, trong các thí nghiệm quản lý nổi khiếp đảm, những người được đẩy sang tình trạng “ý thức rõ sự tất tử”, tức được mời cho nghĩ về cái chết, thể hiện thái độ khác biệt rõ rệt với những người còn lại. Đáp án họ đưa ra làm tăng sức nặng cho giả thuyết rằng họ đang bầu víu quyết liệt hơn mức bình thường vào những công cuộc bất tử của mình – hệ quả của việc được nhắc nhở rằng họ sẽ chết. Người Cơ Đốc tỏ thái độ tiêu cực hơn đối với người Do Thái. Người thích lên mặt dạy đời thì càng lên mặt dạy đời. Khi dính đến tiền bạc, người ta không còn sẵn lòng chia sẻ hay tin tưởng và thêm phần hăm hở tích trữ mọi loại của cải kiếm được. Và tại đại học Rutgers năm 2003, khi được hỏi mức độ tán thành với những quan điểm trong bài luận về tổng thống Bush, người tham gia thuộc nhóm “ý thức rõ sự tất tử” sẵn sàng ủng hộ giọng điệu hiếu chiến của tác giả hơn. Những nghiên cứu khác thể hiện thái độ ưa thích tương tự, trong tình trạng ý thức rõ sự tất tử, dành cho cá tính độc tài so với kiểu lãnh đạo “định hướng xây dựng mối quan hệ”. Có vẻ rõ ràng là cả trong thế giới thực, Bush cũng đã hưởng lợi rất lớn từ

những tác động của việc ý thức rõ sự tất tử. Loạt vụ tấn công khủng bố ngày 11 tháng Chín năm 2001 hẳn đã vận hành như một phiên bản cực đoan của những câu hỏi về cái chết trong bảng hỏi về quản lý nỗi khiếp đảm, làm bất cứ ai nghe được tin tức cũng phải kinh hoàng nhận ra rằng chính mình cũng có khả năng đi làm trong một buổi sáng bình thường nào đó rồi chết. “Chính [nỗi sợ] đã khiến con người sẵn sàng đi theo những kẻ mị dân hung hăng có vẻ ngoài mạnh mẽ, với hàm răng nghiến và giọng nói oang oang,” Becker viết, là những lãnh đạo “đường như hoàn toàn có thể thanh tẩy thế giới khỏi sự mơ hồ, yếu đuối, bất trắc, xấu xa. Ôi, được lao mình theo đường hướng của họ – thật thanh thản, thật nhẹ nhõm làm sao.”

Ý thức rõ sự tất tử cũng biểu hiện theo nhiều cách khác, đôi khi khá bất ngờ. Những đối tượng thí nghiệm, sau khi được mời cho nghĩ về cái chết, thể hiện phản ứng ghê tởm mạnh hơn rất nhiều trước những thảo luận về chất thải của con người. Họ đồng ý kiên quyết hơn với những luận điệu như “Nếu tôi thấy người nào nôn, trong lòng tôi cũng nôn nao theo”. Họ thể hiện rõ hơn xu hướng xếp loại một số kịch bản giả định là “rất kinh tởm”, chẳng hạn như nhìn thấy dòi trong miếng thịt. Theo các nhà nghiên cứu, phản ứng này cho thấy người tham gia thí nghiệm đang đấu tranh để giúp mình không phải đối diện với những thứ nhắc họ nhớ đến “tính chất sinh vật” của mình, tức là sự thực rằng, giống như những động vật khác, họ hữu tử về thể xác. Một bài nghiên cứu như

thể phát biểu rằng “sự ghê tởm cho phép con người nâng mình lên cao hơn những loài vật khác, và bởi vậy che chở mình khỏi cái chết”. (Phản ứng này đối với tính tất tử, theo logic của Becker, cũng giúp giải thích những cấm kỵ trong một số nền văn hóa đối với kinh nguyệt của phụ nữ, và lý do việc đại tiện và tiểu tiện nhìn chung phải kín đáo.) Nó cũng tiết lộ rằng những người trong tình trạng ý thức rõ sự tất tử thì cũng có xu hướng cao hơn đồng tình với thuyết “thiết kế thông minh”, có lẽ vì những lý do tương tự: nếu có thể thuyết phục bản thân rằng sự sống không xuất hiện một cách vô nghĩa từ cái đầm lầy nguyên thủy, bạn sẽ dễ cảm thấy rằng nó cũng sẽ không kết thúc bằng một sự tuyệt diệt vô nghĩa.

Xét đến tất cả những điều trên, trong trường hợp lạc quan nhất, luận điểm cho rằng việc sống với ý thức hằng ngày về sự tất tử của bản thân sẽ đem lại *lợi ích* là không thực tế. Thứ nhất, lập luận của Becker dường như cho rằng thái độ phủ nhận cái chết bất rỗi quá sâu trong chúng ta, đến mức dùng hồng thủ tiêu được nó. Bên cạnh đó, nếu nó là động lực cho mọi loại thành tựu phi thường của con người, liệu bạn có thực sự muốn thủ tiêu nó không? Thế nhưng kể từ thời Hy Lạp cổ đại, một số nhà tư tưởng cấp tiến đã giữ lập trường rằng một cuộc đời tràn ngập nhận thức về sự tất tử của bản thân (nghĩ về nó như một thói quen hằng ngày, không chỉ vì bắt buộc khi phải đối mặt trực tiếp với cái chết) có thể phong phú hơn rất nhiều. Đây cũng chắc chắn sẽ là một sự tồn tại chân

xác hơn. Cái chết là một thực tế ở đời, bất kể chúng ta cố gắng quyết liệt phủ định chúng đến nhường nào. Trên thực tế, “giáo phái lạc quan”, bằng cách tập trung vào sự tích cực bằng mọi giá, có thể coi là một kiểu “công cuộc bất tử” – một viễn tượng tương lai hạnh phúc và thành công được hứa hẹn với sự thuyết phục và hoàn toàn đến độ nó có thể vượt qua cả cái chết. Đúng là những nhà tư tưởng tích cực có đôi khi nhắc đến ý thức về sự tất tử, qua những lời thuyết pháp về việc “sống mỗi ngày như thể đây là ngày cuối cùng của bạn”. Nhưng câu này lại thường được đưa ra như một lời khuyên tạo động lực thuần túy, như một sự khuyến khích đi tiếp và bắt tay vào hiện thực hóa những tham vọng lớn nhất của bạn. Và nếu chính những tham vọng ấy cũng lại là những công cuộc bất tử, chúng ta kỳ thực chẳng hề tiến gần thêm được chút nào tới cảnh giới sống trong ý thức về cái chết.

Cuộc gặp gỡ của Ernest Becker với cái chết đến sớm một cách bi kịch: một năm trước khi *Sự phủ nhận cái chết* được xuất bản, ông bị chẩn đoán ung thư ruột kết ở tuổi bốn mươi bảy. Hai năm sau, Sam Keen viếng thăm ông lúc này đang hấp hối (theo đúng nghĩa đen) trong một phòng bệnh ở Vancouver một ngày mưa tháng Hai năm 1974. Keen đến để thực hiện một bài phỏng vấn với Becker cho tờ *Psychology Today*. “Chà,” Becker bảo ông, “giờ thì anh sẽ có cơ hội thấy xem tôi có sống như tôi nghĩ không.” Ông giải thích rằng mình chỉ yêu cầu lượng thuốc giảm đau tối thiểu để có thể giữ đầu óc “tỉnh táo” trong những lần cuối tiếp xúc

với gia đình và cả khi ông chết. Sự phủ nhận cái chết hẳn đã cấu trúc nên toàn bộ văn minh nhân loại, nhưng Becker tin rằng đó không phải là cách hay nhất để một cá nhân đối diện với cái chết của chính mình. “Dần dà, có phần lưỡng lự,” về sau Keen viết, “chúng tôi bắt đầu thừa nhận rằng cái thứ thuốc đắng [mà Becker] kê ra, tức sự chiêm nghiệm về nỗi khiếp đảm trước cái chết của chính mình, nghịch lý thay, lại điểm thêm vị ngọt ngào vào sự tất tử.” Cuộc phỏng vấn được đăng một tháng sau lần hai người gặp nhau, vào tháng Ba. Vài ngày sau, Becker qua đời.

Có lẽ thật khó nuốt trôi cái ý niệm rằng chúng ta nên dành nhiều thời gian hơn để chiêm nghiệm về cái chết, nhưng ta có nhiều lập luận thuyết phục và thực tiễn ủng hộ hành động đó. Chẳng hạn, hãy thử nghĩ tới kỹ thuật “dự tính tai ương” của các nhà Khắc Kỷ. Seneca sẽ nói cái chết rồi sẽ xảy ra, thế nên hẳn là chúng ta nên chuẩn bị về mặt tâm lý khi nó đến, thay vì bị sốc khi đột ngột nhận ra rằng nó đã cận kề. Dù thế nào đi nữa, những cố gắng của tiềm thức chúng ta hòng không nghĩ về cái chết chẳng bao giờ hoàn toàn thành công: từ rất sớm trước khi cái chết của chính bạn trở thành chuyện có thể xảy ra, bạn sẽ đôi lúc thấy mình rơi vào cái cơn khiếp đảm giữa đêm mà Philip Larkin khắc họa sống động trong bài thơ “Khúc bình minh”: “Cái chết không ngơi nghỉ, đã gần thêm một ngày... Lóe lên như mới, làm kinh hoàng khiếp

đảm.” Chắc chắn là ta nên tránh nỗi khiếp đảm đó bằng cách bình thường hóa viễn cảnh ấy nếu có thể.

Nhưng ta phải làm như thế nào? Sự phủ nhận cái chết thì không giống như hầu hết những vấn đề khác thường đè nặng tâm tư của chúng ta đến mức cuối cùng ta bị thôi thúc phải giải quyết chúng. Toàn bộ vấn đề nằm ở chỗ phần lớn thời gian, ta không cảm thấy đây là vấn đề. Việc giả định trong tiềm thức rằng ta bất tử giúp ta sống dễ chịu hơn, chừng nào vẫn còn duy trì được nó. Thế thì phải làm sao để đấu tranh lại cái bản năng này và chọn đối diện với cái chết, như một vấn đề của đời sống thường nhật?

Giải quyết câu hỏi hóc búa này có vẻ là phần việc dành cho một người vừa là triết gia lại vừa là nhà tâm lý trị liệu, và thế là để tìm câu trả lời, tôi đã gặp Lauren Tillinghast – một phụ nữ được mô tả trên danh thiếp và trang web là “cố vấn triết học”. Trong giới triết gia có một phong trào đương đại muốn đưa bộ môn này trở lại với gốc gác từ Sokrates, tức là một thực hành trị liệu nhằm xoa dịu tâm hồn chứ không chỉ là một hoạt động học thuật nhằm tạo ra học thuyết, và cô thuộc vào phong trào đó. Tillinghast cũng đề ra không ít lý thuyết; cô xuất bản các bài viết trên tạp chí triết học với tựa đề kiểu như “Tính từ thuộc ngữ là gì?” và “Ý nghĩa phân loại của ‘Nghệ thuật’”. Nhưng cô cũng có một văn phòng tư vấn ở trung tâm Manhattan – một căn phòng sáng sủa đồ đạc gọn gàng nằm ẩn trong một tòa nhà văn phòng cũ kỹ là nơi chốn của một cơ sở các nhà trị liệu truyền thống, bác

sĩ tâm thần và chuyên gia cố vấn. Cô mới đầu bốn mươi, có thái độ trung lập thân thiện chuyên nghiệp của một phụ nữ đã quen lắng nghe những vấn đề của người khác mà không phán xét. Cô rót cho tôi chút trà bạc hà vào tách sứ trắng, dẫn tôi tới ngồi trên ghế bành và không chút ngần ngại khi tôi bảo cô rằng tôi muốn nói chuyện về cái chết, và đặc biệt là cách người ta có thể học cách chọn sống với ý thức rõ ràng hơn về sự tất tử của mình. “Chà, đây là một chủ đề khá to tát đấy,” cô nói. Nhưng vẫn phải bắt đầu từ một điểm nào đó, và chúng tôi quyết định bắt đầu với Epikouros.

Bước đầu tiên để cố gắng trở nên thoải mái hơn với sự tất tử của bạn bao gồm việc tìm cách làm giảm đi nỗi khiếp đảm gây ra bởi ý nghĩ về cái chết. (Nếu bạn không thể làm được điều đó, khó có khả năng bạn đi được xa hơn.) Tillinghast giải thích rằng các triết gia đã thường xuyên tìm cách đạt được điều đó qua luận chứng lý tính: nếu có thể thuyết phục bạn rằng nỗi sợ cái chết là phi lý thì bạn sẽ có nhiều khả năng buông bỏ nó hơn. Triết gia Hy Lạp cổ đại Epikouros – một người cùng thời với nhà Khắc Kỷ đầu tiên là Zenon xứ Kition – là một trong những người đầu tiên thử sức. Trước ông, quan điểm chung của triết học về cái chết, nói một cách đại thể, là cái chết không phải là kết thúc: lý lẽ hay nhất cho việc không sợ chết là ta còn có một kiếp sau huy hoàng. Lý lẽ của Epikouros thì trái ngược hoàn toàn. Ông chỉ ra rằng nếu sự sống *không* tiếp tục sau cái chết thì đấy cũng là

một lý do tuyệt vời để ta không sợ hãi nó. “Cái chết chẳng là gì với chúng ta,” ông nói, “bởi khi chúng ta sống, cái chết còn chưa tới và khi cái chết tới, chúng ta đã không còn.” Bạn có thể sợ một quá trình hấp hối đau đớn. Bạn có thể sợ nỗi đau mất người thân, nhưng ở đây, chúng ta không tập trung vào sự đau đớn ghê gớm sinh ra từ nỗi buồn. Vấn đề là sợ cái chết của chính mình thì thật phi lý. Cái chết đánh dấu chấm hết cho chủ thể trải nghiệm, và bởi vậy cũng xóa bỏ luôn cái khả năng trải nghiệm trạng thái mà chúng ta khiếp sợ. Hoặc như Einstein nói: “Sợ chết là nỗi sợ khó hiểu nhất trong mọi nỗi sợ, bởi người đã chết rồi thì còn gặp rủi ro tai biến gì được nữa.” Nhìn từ góc độ này, cái nỗi sợ vĩ đại chi phối đời ta lại hóa ra là một dạng lầm lẫn. Cứ như thể thay vì hình dung ra cái chết, chúng ta từ trước đến nay vẫn hình dung ra cảm giác kiểu như bị chôn sống: bị tước đi mọi mối lợi của sự tồn tại, thế nhưng chẳng hiểu sao vẫn bị buộc phải trải nghiệm chính sự tước đoạt ấy.

Một ý kiến phản bác có vẻ thuyết phục đối với luận điểm này chính là nỗi sợ của chúng ta không đến từ việc hình dung *sai lầm* về cái chết, mà từ việc chúng ta hoàn toàn không thể hình dung được nó. Đấy đại khái là quan điểm của Freud về vấn đề này: thứ chúng ta gọi là “nỗi sợ chết” kỳ thực là một cơn cứng đờ khiếp đảm khi đối diện với một thứ tuyệt đối không thể nhận thức. Nhưng như triết gia đương đại Thomas Nagel chỉ ra, lập luận này cũng có điểm sơ hở bởi xét bản chất thì những trạng thái “không

hình dung nỗi” chẳng có gì gọi là đáng sợ. Chúng ta cũng không thể hình dung được ở trong trạng thái ngủ rỗng không mơ thì sẽ như thế nào, nhưng đêm nào ta chẳng phải trải qua, và rất ít người chúng ta cảm thấy khiếp đảm khi làm thế. “Những người e sợ cái chết”, Nagel nhận xét tỉnh queo, “lại không thường e sợ cái vô thức.”

Epikouros còn đề ra một ý thứ hai có liên quan về sự không đáng sợ của cái chết, mà sau này được gọi là “luận chứng đối xứng”. Ông thắc mắc rằng tại sao ta lại sợ sự hư vô vĩnh hằng của cái chết, trong khi ta không hề khiếp đảm nhìn lại sự hư vô vĩnh hằng trước khi ta ra đời, dù thứ đó, trong chừng mực liên quan đến ta, thì cũng vĩnh hằng, cũng hư vô chẳng kém? Vladimir Nabokov đã mở đầu cuốn hồi ký *Hãy nói đi, ký ức* bằng những dòng nổi tiếng làm sáng tỏ ý này: “Nôi đựng đưa trên một vực thẳm, lẽ thông thường bảo ta rằng sự tồn tại của chúng ta chỉ là một chớp sáng ngắn ngủi giữa hai bên bóng tối vĩnh hằng. Mặc dù hai bóng tối ấy giống hệt nhau thì con người, như một quy luật, lại nhìn cái vực thẳm trước khi sinh ra với thái độ bình thản hơn hẳn khi nhìn cái vực thẳm mà anh ta đang đi tới.” Nếu bạn không kinh hoàng vì chưa được sinh ra thì việc ta chẳng lo bị kinh hoàng khi chết đi cũng là điều hợp lý. Nhưng tất nhiên, Tillinghast chỉ ra, “với hầu hết mọi người, việc chỉ ra một nỗi sợ là vô lý không giúp được gì. Nó không làm nỗi sợ biến mất.”

Tất cả những nỗ lực kia hòng biến *cái chết* thành một viễn cảnh ít đáng sợ hơn còn ẩn chứa thêm vấn đề nữa:

ai bảo rằng chết là một vấn đề? Khi chúng ta suy ngẫm về sự tất tử của riêng ta, nỗi đau đớn thực sự chắc chắn nằm ở việc chúng ta sẽ *ngừng sống* và mất đi mọi mối lợi chúng ta được hưởng nhờ vào việc sống. “Nói chung mọi người không đến gặp tôi bởi họ sợ sự hư vô của cái chết,” Tillinghast nói. “Mà là bởi cái ý niệm rằng mọi thứ khiến cuộc đời *đáng sống* sẽ chấm dứt – chà, đấy mới là nguồn âu lo ghê gớm hơn nhiều.” Tất nhiên, thật ra bạn sẽ không còn ở đó để mà *trải nghiệm* việc bị tước đi những lợi ích ấy, vì thế nên nỗi sợ sự tước đi ấy có thể coi là vô lý. Nhưng như Nagel lập luận, trong một tiểu luận được đặt tên đơn giản là “Cái chết”, việc bạn không nên sợ chết không có nghĩa rằng chết không phải là điều tồi tệ. Ông nói, bằng phép loại suy, rằng hãy tưởng tượng một người trưởng thành gặp tổn thương não rất nặng và trí óc chỉ còn như của đứa trẻ ba tuổi. Anh ta có thể hoàn toàn hạnh phúc với tình trạng mới, nhưng tất cả đều sẽ đồng ý rằng cái bản thể trưởng thành cũ của anh ta vẫn đã gặp phải chuyện xấu. Việc người trưởng thành đó không tồn tại nữa không làm thay đổi vấn đề. Dù bạn có thấy những lập luận của Epikouros phản bác *nỗi sợ* chết thuyết phục đến nhường nào, không thể từ đó suy ra cái chết thì không *tồi tệ*.

Sự phân biệt này có tính then chốt, bởi nó bắt đầu làm sáng tỏ ý niệm rằng một mức độ nhận thức cao hơn về sự tất tử có thể góp phần tạo nên hạnh phúc. Bởi chừng nào còn khiếp đảm với ý niệm về sự tất tử của mình, bạn đừng mong nuốt được thứ “thuốc đắng” của Ernest Becker

và tự nguyện chọn dành nhiều thời gian hơn để nghĩ về cái chết của chính mình. Mặt khác, cố gắng đón nhận cái chết như một thứ *tốt đẹp* dường như là một đòi hỏi quá sức đối với bản thân bạn. Thậm chí ta không nhất thiết cần làm như thế, bởi nó có thể khiến ta bớt xem trọng giá trị của việc được sống. Nhưng hiểu được rằng cái chết là thứ mà ta chẳng có lý gì phải sợ, tuy vẫn là một thứ tồi tệ bởi nó kết thúc bao điều tuyệt vời, sẽ là con đường trung dung lý tưởng. Lập luận ở đây hoàn toàn có lý, thực tế và mang màu sắc Khắc Kỷ: càng ý thức về tính hữu hạn của đời người, bạn sẽ càng trân quý nó và càng ít khả năng phung phí nó vào những điều vô bổ. “Hãy xem như ta được đến một nhà hàng rất ổn,” Tillinghast nói. “Anh dĩ nhiên hiểu rằng bữa ăn sẽ không tồn tại mãi mãi. Đừng bao giờ bạn tâm liệu nó có nên là như thế, hay liệu anh có thấy muốn được ăn nhiều hơn, hay anh bức bối việc bữa ăn không kéo dài vô tận. Chỉ đơn giản là anh có một bữa ăn này. Thế thì chẳng phải việc phải tận hưởng đến tận cùng bữa ăn đó là điều hợp lý sao? Là phải tập trung vào hương vị món ăn? Là không được để bản thân phân tâm bởi nỗi bức dọc rằng có cái bà ngồi bàn bên xúc gì mà lấm nước hoa thế?” Nhà tâm lý trị liệu Irvin Yalom, trong cuốn sách *Nhìn vào mặt trời*, đã chỉ ra rằng rất nhiều người chúng ta sống với nỗi sợ mơ hồ rằng khi hấp hối, chúng ta sẽ hối tiếc về cách mình đã sống. Nhớ về sự tất tử của bản thân sẽ đưa chúng ta tiệm cận hơn tâm lý khi hấp hối, tức là thứ đưa tới nhận định như ở trên, và bởi thế, cho phép ta sống đời mình

theo những cách mà nhiều khả năng về sau chúng ta sẽ không phải hối tiếc.

Yalom cho rằng thực sự đối diện với tính tất tử của mình là trải qua một sự thức tỉnh – một sự chuyển dịch hoàn toàn trong quan điểm sẽ chuyển hóa toàn triệt cách chúng ta cảm nhận về sự sống. Và điều này sẽ không dễ chịu chút nào. Ông nhớ lại những suy nghĩ của một bệnh nhân trị liệu của mình là phụ nữ đầu ba mươi: “Tôi nghĩ những cảm xúc mạnh mẽ nhất,” cô kể với ông, “đến từ việc nhận ra *tôi* chính là người sẽ chết chứ không phải một thực thể nào khác, như Thân-Già-Đây hay Tôi-Mang-Trọng-Bệnh-Và-Sẵn-Sàng-Ra-Đi. Tôi nghĩ rằng mình đã luôn nghĩ về cái chết một cách vòng vo, như một thứ *có thể* xảy ra thay vì là thứ sẽ xảy ra.” Yalom khẳng định rằng để đi đến sự thay đổi ấy, người ta không chỉ phải nâng cao cường độ sống mà còn phải thay đổi cả mối quan hệ của mình với sự sống. Ông mô tả nó là một sự chuyển hóa, nói như nhà triết học Martin Heidegger, giống một bước chuyển từ chỗ tập trung vào “tính chất của vật” đến sự thật là “vật có tồn tại⁽¹⁾”, tức là tập trung vào sự *đang tồn tại* tuyệt đối đáng kinh ngạc của sự sống.

1. “Heidegger nói đến hai dạng thức tồn tại: dạng thức hằng ngày và dạng thức bản thể học. Trong dạng thức hằng ngày, chúng ta mê mải và bị rối trí bởi môi trường vật chất - chúng ta tràn đầy kinh ngạc trước tính chất của vật trong thế giới. Còn trong dạng thức bản thể học, chúng ta tập trung vào bản chất của sự tồn tại, tức là chúng ta tràn đầy kinh ngạc trước việc vật có tồn tại trong thế giới.”
- Irvin Yalom, trong *Món quà trị liệu*.

Đây chính là sự khác biệt đích thực giữa một bên là ý thức tất tử như một cách sống, và bên kia là những câu khẩu hiệu sáo rỗng “sống mỗi ngày như thể đây là ngày cuối cùng của bạn”. Mấy câu khẩu hiệu có thể truyền động lực – một lời nhắc nhở hay trở lại với những điều quan trọng trước khi quá muộn. Nhưng Yalom đang nói đến một sự chuyển hóa sẽ tái định nghĩa điều gì mới gọi là “quan trọng”. Khi bạn thực sự đối diện với sự tất tử, với kịch bản xấu nhất tối hậu và không thể tránh khỏi, tất cả sẽ thay đổi. “Mọi kỳ vọng bên ngoài, mọi nỗi sợ bị ê chề hay thất bại – tất cả đều tan biến khi đối mặt với cái chết, chỉ còn lại những gì thực sự quan trọng,” nhà sáng lập Apple là Steve Jobs từng nói trong một bài phát biểu rất nhanh chóng được vài bậc thầy tư duy tích cực kết nạp, dù thực ra thông điệp trong đó giáng một đòn chí tử vào bản chất của họ. “Nhớ rằng mình sẽ chết là cách tốt nhất mà tôi biết để tránh khỏi cái bẫy nghĩ rằng mình có gì để mất. Ta vốn đã trần trụi rồi.”

Yalom chỉ ra rằng khi bắt đầu nghĩ theo hướng đó, nó sẽ trở thành một cái vòng tròn đạo hạnh. Sống một cách ý nghĩa hơn sẽ giảm nỗi lo âu của bạn về khả năng phải hối tiếc trong tương lai vì đã sống phí hoài, rồi từ đó, điều này sẽ khiến cho cái chết mất đi quyền năng gây lo âu. Như ông chỉ ra, có một mối tương quan chiều thuận giữa nỗi sợ cái chết và cảm giác về một cuộc đời hoài phí. Khi sống một cuộc đời thấm đẫm ý thức về sự hữu

hạn của chính nó, bạn có thể hy vọng mình sẽ kết thúc nó giống cái cách mà Jean-Paul Sartre mong được chết: “thanh thản... tin chắc rằng nỗ lực cuối cùng của con tim tôi đã được viết lên trang cuối cùng trong tác phẩm của tôi, và cái chết sẽ chỉ đưa đi một người đã chết”.

Sau một hồi vật lộn với những tư tưởng của Becker, Epikouros, Thomas Nagel và Irvin Yalom, tôi quyết định đi một chuyến tới Mexico. Từ lâu nay tôi đã ngờ rằng làm thế là cần thiết nếu như tôi thực sự muốn hiểu được vai trò của ý thức về sự tất tử trong đời sống thường nhật. Tôi thường nghe nói rằng người Mễ có một thái độ độc đáo đối với cái chết. Tất cả đều đồng tình rằng đây là một trong số ít đất nước vẫn còn duy trì một truyền thống hấp dẫn về *memento mori* – những nghi lễ và phong tục được tạo ra để khuyến khích người ta thường xuyên nghĩ về sự tất tử – và, dựa theo vài cuộc điều tra cấp quốc tế gần đây, Mexico cũng là một trong những nước hạnh phúc nhất; có lẽ còn là nước hạnh phúc đứng đầu hoặc thứ hai trên thế giới, tùy vào phương thức đo lường. Ví dụ nổi tiếng nhất về thái độ của người Mễ đối với cái chết chính là dịp lễ hằng năm được gọi là Ngày Vong Linh, khi người Mexico uống mừng cho những người đã khuất, và cả cho chính cái chết nữa, bằng vô số rượu tequila cùng bánh mì có hình xương người; mọi người dựng đèn ở nhà mình, tụ họp tại những quảng trường thành phố và canh thức

suốt đêm tại mộ của những người thân đã khuất. Nhưng cách suy nghĩ này còn bắt rễ sâu hơn một ngày hội quốc gia vào tháng Mười một hằng năm. Như nhà tiểu luận người Mexico rất được tán dương Octavio Paz đã viết trong cuốn *Mê cung cô độc*: “Người ta không nói từ ‘chết’ ở New York, ở Paris, ở London bởi nó thiêu đốt đôi môi... trái lại, người Mexico thì đã quen thuộc với cái chết, đùa cợt về nó, ve vuốt nó, ngủ với nó, ca tụng nó; nó là một trong những thú tiêu khiển yêu thích của anh ta, là tình yêu chung thủy nhất của anh ta.”

Mối quan hệ khá thân mật với cái chết này không phải là độc nhất ở Mexico. Những truyền thống như thế ít nhất đã có từ thời La Mã cổ đại. Theo truyền thuyết, ở La Mã những vị tướng thắng trận sẽ bắt một người nô lệ đi theo sau khi họ diễu hành qua phố phường; nhiệm vụ của người nô lệ là lặp đi lặp lại, vì lợi ích của viên tướng, một lời cảnh báo với thói kiêu căng: *memento mori*, tức “hãy nhớ rằng người sẽ phải chết”. Rất lâu sau này, ở châu Âu theo đạo Cơ Đốc, *memento mori* đã trở thành một phần không thể thiếu của nghệ thuật thị giác: biểu tượng cái chết xuất hiện thường xuyên trong tranh tĩnh vật, thỉnh thoảng còn có cả những chiếc đầu lâu để đại diện cho những nhà bảo trợ của nghệ sĩ. Những chiếc đồng hồ công cộng dùng máy tự động có trang trí biểu tượng cái chết, thỉnh thoảng mang theo cả khẩu hiệu tiếng Latinh “*Vulnerant omnes, ultima necat*” như một lời nhắc nhở về tác động của giờ phút trôi qua: “Mỗi [giờ] từng chút

mài mơn con người, nhất cuối cùng là trí mạng” (tạm dịch). Động lực cụ thể để chiêm nghiệm về sự tất tử thì mỗi thời, mỗi nền văn hóa mỗi khác. Vào thời cổ đại, nó liên quan đến việc hãy nhớ thưởng thức đời như một bữa ăn ngon, như Lauren Tillinghast đã khuyên; đến tín đồ Cơ Đốc sau này, nó thường là lời nhắc nhở nhớ hành xử cho tốt mà chuẩn bị cho cuộc phán xét cuối cùng.

Tôi đặc biệt tò mò khi được nghe kể về một hình mẫu đương đại về ý thức với cái chết trong đời sống thường nhật ở Mexico. Santa Muerte là tên của một tôn giáo mới (theo những tín đồ của nó) hoặc một giáo phái thờ Xa tăng (trong mắt giáo hội Công giáo) thờ phượng cái chết – một nhân vật được gọi là La Santa Muerte, tức Thánh Chết. Phong trào này đã nổi lên cách đây vài thập niên ở những khu phố nhộn nhạo nhất của thành phố Mexico, giữa những gái điếm, dân buôn hàng cấm và cùng đinh – những người mà cả chính phủ Mexico và giáo hội Công giáo đều không thể chu cấp. Thay vào đó, họ cầu nguyện Santa Muerte phù hộ để khỏi chết, để có một cái chết nhẹ nhàng, hoặc thỉnh thoảng để kẻ thù của mình chết đi. Giờ đây, theo dòng người di cư, Santa Muerte đã lan đến nhiều nơi ở Hợp Chúng Quốc; người ta cũng đồn rằng một số doanh nhân và chính trị gia quyền lực nhất ở Mexico bí mật lập đền chết tại nhà. Và mặc dầu rất nhiều tín đồ của Thánh Chết là những người Mexico thượng tôn pháp luật (họ đã diễu hành trên phố để phản đối việc chính phủ tìm cách định danh phong trào này như một băng nhóm tội phạm

không hơn), tuy nhiên đúng là các *narcotraficante*, tức các băng nhóm buôn thuốc tàn nhẫn ở Bắc Mexico, ưa thích đức tin này. Ở đền chính của phong trào này tại *barrio* (khu phố) Tepito thuộc thành phố Mexico, nơi có mô hình bộ xương kích cỡ người thật đeo đầy trang sức đứng trong một cái hộp kính trong một con hẻm, những kẻ thuộc vào dạng đầu gấu nhất nước đến đây để dâng lễ bằng tiền đô la, thuốc lá và cần sa. Không tính đến tầm quan trọng khác nếu có của phong trào này, làm tín đồ Santa Muerte dường như đòi hỏi người ta hiến mình cho một hình thức *memento mori* đặc biệt cực đoan, tức là xây dựng đời sống của mình xoay quanh sự toàn hiện của cái chết. “Trong thế giới của sự thực,” Paz viết, “cái chết chỉ thuần túy là một sự thực nữa. Nhưng bởi nó là một sự thực khó chịu, đối lập với mọi khái niệm của chúng ta và với cái ý nghĩa của chính sự sống chúng ta, triết lý về tiến bộ... vờ làm nó biến mất, như ảo thuật gia làm đồng xu biến mất trong lòng bàn tay.” Ở Mexico, bạn tìm đến Santa Muerte nếu hoàn cảnh sống khiến trò ảo thuật kia trở nên bất khả, tức là nếu cảm giác thường xuyên sợ sẽ chết bất đắc kỳ tử khiến ta chẳng thể làm ngơ trước sự tất tử của mình.

Tôi thực sự đã đến thăm Tepito khi tới Mexico, vài ngày trước Ngày Vong Linh, mặc dầu lần đó không được thành công cho lắm. Tôi đã được cảnh báo là không được tới đó bằng cách vẫy taxi trên phố bởi có rủi ro bị bắt cóc; là phóng viên, tôi không khao khát hiểm nguy cho lắm và có thể nói là tôi đừng nên tới đó. “Người nước ngoài

vì những lý do hiển nhiên *không bao giờ* tới Tepito!” có người khuyên trên một diễn đàn mạng mà đáng lẽ tôi không nên lên nhờ tư vấn. “Chỉ có bọn ngu và không hiểu biết thì mới tới Tepito,” một người khác cảnh báo. Mới vài ngày trước, một băng đảng có vũ trang đã bắn hạ sáu người tại một góc phố ở đó, giữa ban ngày ban mặt. Báo viết rằng cảnh sát đã chào thua toàn bộ các khu vực ở đó bởi nơi này quá nguy hiểm, không đáng công tuần tra. Một nhà làm phim ở thành phố Mexico từng làm phim tài liệu về Tepito nhưng từ chối đi cùng tôi tới đó do lo ngại an toàn. Còn quản lý nhà hàng ở một khu vực khá là sang trọng thành phố đã vui vẻ thuật lại câu nói mà cô cho rằng ai cũng biết: Ở Tepito, đến chuột cũng mang súng. Bởi vậy, chuyến đi thăm Tepito của tôi, nếu chỉ xét mặt tích cực, chính là một sự thực hành *memento mori* rất tốt.

Tôi khởi hành từ trung tâm thành phố vào giữa giờ sáng, đi qua những con phố buôn bán và khu kinh doanh của thành phố Mexico, rồi tiếp đến những xa lộ với hai bên đường là nhiều khu chợ nhếch nhác đông đúc cho tới khi đường phố hẹp dần và nhà cửa nhỏ đi, tôi đã đến Tepito. Trung tâm của khu dân cư này lại là một cái chợ nhộn nhịp (Tepito khét tiếng là tụ điểm buôn bán các loại hàng giả và hàng ăn cắp), nhưng cuộc tìm kiếm ngôi đền Santa Muerte nhanh chóng dẫn tôi rời khỏi đường cái vào ngõ ngách vắng vẻ, nơi chuột sục sạo trong những đống rác cao ngất. Tôi bước vội qua những bụi cửa tối tăm, trong lòng mỗi lúc một bồn chồn.

Trong kỳ hội, cảnh tượng ở đền có vẻ đông đúc. Khoảng hai mươi người đang xếp hàng ngay ngắn, chờ làm lễ với bộ xương giờ trông lộng lẫy với nhiều vòng cổ màu cam màu tím và khăn quàng đăng ten. Một số người mang theo tượng riêng có kích cỡ nhỏ hơn hoặc những chai rượu mạnh để dâng lễ; khi lên đến nơi, một đôi người phả hơi xì gà hay thuốc lá lên bộ xương, về sau tôi được biết đấy là một nghi thức thanh lọc linh hồn. Người đi lễ cười cười nói nói: đàn ông và phụ nữ, bà già và thanh niên trẻ khỏe, có người còn ẵm bé sơ sinh và dắt trẻ con theo.

Không thể thuyết phục một phiên dịch viên đi cùng tới *barrio*, tôi buộc phải dựa vào vốn tiếng Tây Ban Nha dở tệ của mình để bắt chuyện với một người phụ nữ đang mang theo tượng thần chết cao ba mươi phân trên tay. Vài người khác trong hàng ngoảnh lại nhìn.

Cô ấy không muốn nói chuyện. Bầu không khí quanh tôi nhanh chóng giảm phần huyền ảo. Tôi đang không mời mà đến. Bên cạnh đó, có thể nhiều người quanh tôi đây không muốn nói chuyện với bất cứ phóng viên hay người lạ nào: theo cây bút tiểu luận Homero Aridjis của Mexico, người ta đến chỗ Santa Muerte “để cầu thần ‘phù hộ tôi đêm nay bởi tôi sắp đi bắt cóc hoặc hành hung ai đó’”. Thật không dễ gì hình dung ra một cuộc sống mà ở đó cái chết lại có vai trò trung tâm đến thế. Và cảnh tượng tại ngôi đền, nơi nhiều thế hệ chen nhau xếp hàng, nhấn mạnh chân lý rằng chính cái chết là một đề tài mà chẳng ai có thể không bận tâm.

Dầu vậy, là một người Anh gầy gò, da trắng, tôi trông rõ là lạc lõng ở đây. Và một gã cơ bắp mặc áo chên không tay, có vẻ đang đứng gác cho ngôi đền, đã nhận thấy điều đó. Anh ta trừng mắt nhìn tôi. Ánh nhìn của anh ta vừa mang vẻ thích thú vừa mang nét hăm dọa, bởi sự thật rành rành đến ngại ngùng là tôi chẳng thể là mối đe dọa gì với anh ta. Thế nhưng anh ta nghiêng đầu ra dấu về hướng mà anh ta tin là tôi nên đi tiếp: rời khỏi ngôi đền, quay lại phố chính.

Không lâu sau sự vụ đó, tôi quyết định rời Tepito.

Tôi gặp may hơn vào chính lễ của Ngày Vong Linh. (Các hoạt động hội hè đã bắt đầu từ ngày cuối cùng của tháng Mười, nhưng lễ hội sôi động nhất là vào ngày 2 tháng Mười một.) Thông qua bạn của một đồng nghiệp, tôi liên hệ được với một tài xế taxi địa phương đã nghỉ hưu tên là Francisco. Ông này nói tiếng Anh khá tốt và có nghề tay trái là làm “cò” cho những nhà báo tới thăm thành phố Mexico. Lúc nhá nhem, ông đỗ chiếc xe tải xám tả tơi ghê gớm bên ngoài khách sạn nơi tôi ở. “Xe này an toàn lắm,” ông nói với nụ cười rạng rỡ dù tôi chẳng hề hỏi, rồi nói thêm, “Xe kia của tôi gặp tai nạn, giờ em tôi không dùng chân được!” Tôi không hỏi kỹ hơn. Francisco, như ông giải thích với tôi qua điện thoại vài ngày trước, khá thạo đường đi lối lại trong những khu dân cư tí xíu ở vùng nông thôn ven đô, nơi Ngày Vong Linh vẫn là *auténtico* – không được thương mại hóa hay tổ chức phục vụ khách du lịch, mà vẫn giữ được sự thuần túy và ám ảnh. Cũng

tại đó, dân làng sẽ dành cả đêm làm lễ vọng trong nghĩa trang gần nhà, trò chuyện với người thân nằm dưới mồ của mình. Tốt hơn cả (cho bản thân tôi) là đừng nên hỏi gì về an toàn giao thông.

Ở thành phố Mexico, những hoạt động lễ hội chính thức của thành phố đang đến độ sôi động nhất. Quảng trường lịch sử Zócalo nằm ở trung tâm chật kín những gia đình tản bộ giữa bao nhiêu xe hàng bán bánh mì hình cục xương và kẹo tạo hình đầu lâu. Khắp nơi, mọi người, cả lớn lẫn nhỏ, đều ăn vận như người chết: bé trai thì mặc như ma cà rồng mắt trũng sâu, cổ áo hồ cứng dựng thẳng, phụ nữ thì là “La Catrina” – cái chết trong hình ảnh một phụ nữ đội nón rộng vành ở Mexico. Tại nhiều góc phố có dựng án thờ người chết, trang hoàng với đầu lâu làm từ giấy bồi. Những truyền thống như vậy có từ nhiều thế kỷ trước nhưng đã hòa nhập vào đời sống của một thành phố hiện đại và bận bịu. Tôi nghe nói trong trụ sở của các ngân hàng và công ty bảo hiểm ở khu trung tâm, người ta thường biến bàn thành án thờ. Việc đồng nghiệp viết tặng nhau những bài thơ vui vui dự đoán đối phương sẽ chết như thế nào là một chuyện rất bình thường.

Nhưng Francisco và tôi đang rời khỏi đám quảng trường huyền ảo mà đi vào những cao tốc rộng rãi, hỗn độn (phải tránh chó hoang và những chiếc buýt mini đi như tự sát) và rồi, khi đêm xuống, chúng tôi đi trên những đường quê trống trải không ánh đèn. “Anh biết không,” Francisco nói sau khi chúng tôi lại đi qua thêm một tượng

thần chết được chiếu sáng lơ mờ ở lề đường, lù lù hiện ra từ bóng tối, “khi tôi còn bé, vào ngày nay, chúng tôi sẽ đi từ nhà này sang nhà khác để đùa chuyện mỗi người sẽ chết như thế nào. Ví dụ nếu một người hút thuốc quá nhiều, ta sẽ tặng thuốc lá để đùa là người đó sẽ chết vì hút thuốc quá nhiều.” Ông mỉm cười khi nhớ lại. “Hoặc nếu một người sống trong nhà đó đã chết vì hút thuốc quá nhiều, ta có thể đem tặng thuốc lá để tưởng nhớ người ấy.”

“Mọi người không cảm thấy chướng ư?”

“Chướng là sao?”

“Ý là bị xúc phạm ấy.”

“Không, tại sao cơ chứ?” Ông quay sang nhìn tôi. “Tôi nghĩ cái này chắc chỉ có ở Mexico thôi.”

Ông nhận xét khá là đúng. Ở những nơi khác trong thế giới Công giáo, mùng 2 tháng Mười một là ngày lễ Các Đẳng, được đề ra từ thế kỷ VIII làm dịp để thương tiếc tưởng nhớ người chết. Nhưng khi đến Mexico vào thế kỷ XV, những *conquistador* (chinh tướng) chứng kiến không ít lễ hội tán dương cái chết của dân Maya và Aztec còn công phu hơn của họ nhiều: người Aztec kính “nữ thần của cái chết” Mictēcacihuātl bằng lễ hội kéo dài hai tháng với lửa mừng, vũ điệu và tiệc tùng. Đám thực dân quyết tâm thay thế chúng bằng những nghi lễ ảm đạm hơn, mang tính Cơ Đốc hơn. Ngày Vong Linh – với cái hỗn hợp kỳ khôi giữa tính Cơ Đốc và những tôn giáo tiền Cơ Đốc, giữa thương khóc và hài hước – là một bằng chứng cho chiến thắng không trọn vẹn của họ.

Có những nền văn hóa đưa *memento mori* tới những mức độ còn cực đoan hơn. Nhà tiểu luận thế kỷ XVI là Michel de Montaigne thường tán dương người Ai Cập cổ đại “khi mà yến tiệc vui chơi lên tới đỉnh điểm, sẽ ra lệnh đưa một bộ xương khô vào phòng để nhắc nhở khách khứa của họ”. (Montaigne cũng tin rằng góc làm việc của nhà văn phải nhìn ra nghĩa trang; nó sẽ giúp mài giũa đầu óc.) Và trong một trong những bộ kinh quan trọng của đạo Phật là kinh *Niệm xứ*, Đức Phật đã khuyên các tỳ kheo đi đến nghĩa địa để tìm một trong những thứ sau làm đối tượng suy niệm:

... xác chết, mới chết từ một hai ngày đến sáu bảy ngày, đang bị quạ diều bươi mổ, sài lang cấu xé, hoặc đã được hỏa thiêu, hay đã được chôn lấp, đang bị rửa nát hư hoại. [...] hài cốt xám xanh, rửa nát gần hết, xương vãi khắp đất; [...] da, thịt, máu, huyết tiêu cả, chỉ còn xương dính gân. [...] xương rời từng đốt, tản mát khắp nơi, xương chân, xương đùi, xương đầu gối, xương bắp vế, xương sống, xương vai, xương cổ, xương sọ, mỗi thứ một nơi. [...] xương trắng như vỏ ốc, xanh như lông chim bồ câu, đỏ như màu máu, mục nát bể vụn...⁽¹⁾

Hành động được gọi là “quán xác chết” là nhằm dẫn các tỳ kheo tu tập đi đến nhận thức rằng, như lời Đức Phật

1. Trích kinh *Niệm xứ*, bản dịch của hòa thượng Thích Tuệ Sỹ.

nói, “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy¹⁾”.

Francisco và tôi lái xe đi tiếp. Cuối cùng, sau khi tạt vào một thị trấn nhỏ để ăn món *chilaquiles* thịt heo ở quán ven đường rồi nhìn một đoàn những người đi lễ nhà thờ rước theo khung ảnh chân dung người thân đã khuất, chúng tôi đã tới địa điểm mà ông dự định: làng San Gregorio Atlapulco. Trời khá lạnh và đã gần nửa đêm. Đầu tiên, tôi chỉ nhìn thấy một quang sáng cam trên nền trời tối đen; thế rồi, khi quẹo qua một chỗ rẽ trên đường, chúng tôi đột ngột đến được nơi phát ra quang sáng ấy. Nghĩa trang của làng tràn ngập hàng trăm ngọn nến, khắp nơi đều được rải những cánh cúc vạn thọ, hắt một thứ ánh sáng màu cam dịu lên bầu trời.

Francisco đỗ xe rồi chúng tôi đi bộ vào nghĩa trang. Phải mất một lúc mắt tôi mới điều chỉnh cho quen với cảnh tượng trước mặt. Nhiều bia mộ chỉ là một phiến bê tông xù xì hoặc miếng gỗ ngắn ngủn, nhưng hầu như không có cái nào bị bỏ bằng. Cạnh mỗi tấm bia, từng nhóm hai, ba hoặc bốn người, thỉnh thoảng nhiều hơn, ngồi trên ghế gấp hoặc khoanh chân trên đất, lăm răm trò chuyện và uống rượu tequila đựng trong cốc giấy. Trong góc, một ban nhạc mariachi phục sức đầy đủ đang hát rong từ mộ này đến mộ khác, lần lượt hát trên từng tấm bia. Tôi chặn một phụ nữ đang mang đầy tay thảm và ghé tới chỗ một bia mộ gần đó

1. Trích kinh *Niệm xứ*, bản dịch của hòa thượng Thích Minh Châu.

và hỏi cô đang làm gì. “À, kia là mẹ tôi,” cô rạng rỡ nói, chỉ về phía ngôi mộ. “Năm nào chúng tôi cũng tới.”

Sẽ là hoàn toàn sai lầm khi có ấn tượng rằng Ngày Vong Linh, hay cách tiếp cận *memento mori* của người Mexico nói chung, là đại diện cho mọi kiểu lối tắt hòng tránh né cái thực tế đáng sợ và khôn thoát của nỗi tiếc thương. Những người đến canh thức tại nghĩa địa hầu hết không phải những người còn đang choáng váng vì vừa bị tước đi mất người yêu quý. Dù thế nào chăng nữa, mục đích ở đây không phải là cười nhạo khi đối mặt với cái chết. Cách tiếp cận đó chắc chắn chính là “giáo phái lạc quan dạng tẻ nhất”: nó không hiệu quả, mà thậm chí nếu có thì nó cũng không phải là phản ứng phù hợp trước mất mát. Ngày Vong Linh không phải một nỗ lực hòng biến một thứ đáng sợ trở thành bình thường; đúng hơn, nó là sự chối từ một thứ đối lập nhị phân như vậy. Điều đang diễn ra ở trong nghĩa trang chính là *memento mori* ở trạng thái quyền năng nhất của nó – một nghi lễ không kìm nén ý nghĩ về cái chết, cũng không tìm cách, theo kiểu của lễ Halloween ở Anh-Mỹ, bọc đường cái chết và biến nó thành vô hại. Ở đây, người ta để cái chết thấm ngược vào sự sống.

“Theo quan niệm của chúng tôi,” nhà văn Victor Landa lớn lên ở Mexico nhận định, “con người chết ba lần. Lần thứ nhất là khi thân xác ta ngừng hoạt động; khi tim ta không còn đập theo ý muốn, khi ánh nhìn của ta không còn chiều sâu hay sức nặng, khi không gian ta án ngữ mất dần ý nghĩa của nó. Cái chết thứ hai đến khi

xác ta được hạ huyết... cái chết thứ ba, tức cái chết cuối cùng, là khi không còn ai sống để tưởng nhớ về ta.” Cái chết hiện diện khắp nơi trong đêm đó ở nghĩa trang, thế nhưng (chính xác ra là hệ quả của cảnh tượng đó) cái chết thứ ba vắng bóng. Cả một thị trấn đang tưởng nhớ. Và họ cũng nhớ đến sự tất tử của chính mình, mà nó chỉ khác cái chết của những người thân quá cố ở chỗ nó vẫn chưa bắt được họ mà thôi.

Tuy nhiên, bạn không cần phải canh thức ở nghĩa trang để thực hành *memento mori*. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nhỏ hơn nhiều. Nhà tâm lý học Russ Harris đề xuất một bài tập đơn giản: tưởng tượng rằng bạn tám mươi tuổi (giả sử bạn vẫn chưa tám mươi nhé), còn nếu đã tám mươi, xin mời cụ chọn một độ tuổi cao hơn, rồi hãy viết nốt những câu sau “Tôi ước chi mình đã dành nhiều thời gian hơn vào...” và “Tôi ước chi mình đã dành ít thời gian hơn vào...”. Đấy hóa ra lại là một cách công hiệu đến bất ngờ để đạt được ý thức về sự tất tử trong tức thì. Đâu sẽ có đó. Ta sẽ thấy việc làm theo lời khuyên của Lauren Tillingshast trở nên dễ dàng hơn rất nhiều, ấy là nhận ra, một cách cụ thể, ta có thể làm gì để tập trung tận hưởng cuộc đời, để cải thiện cơ hội bạn gặp gỡ cái chết sau khi đã sống một cuộc đời trọn vẹn và sâu sắc hết mức có thể.

Kiểu thói quen nho nhỏ này kỳ thực có thể là hình thái quyền năng nhất của *memento mori*. Bởi chính qua những nghi thức trần tục và khiêm nhường như thế mà chúng ta có thể hy vọng cài cắm ý thức về cái chết vào

nhịp sống thường nhật, và nhờ vậy đạt được đôi chút sự duy lý bình thản của Epikouros khi đối diện với sự tất tử. Điều vẫn vẫn vương trong trí tôi nhiều tháng sau khi rời Mexico không phải là sự tán tụng ồn ào với cái chết, đầu tôi đã được thấy một chút cái đó ở thành phố Mexico. Thay vào đó, đây là cái ý niệm đã ngấm vào tôi ở San Gregorio Atlapulco về thái độ thư thả bên sự tất tử, về sự cộng tồn dễ chịu với nó, về tình bạn giữa sự sống và cái chết.

Trước khi chúng tôi rời làng đêm đó, vào lúc gần hai giờ sáng, tôi để ý thấy một bà già ngồi một mình trên ghế gấp gần bức tường bao nghĩa trang. Bà quần khăn san và có vẻ đang thăm thì nói chuyện với một bia mộ.

Tôi toan tiến tới chỗ bà. Xen vào có vẻ không hay, nhưng bà không tỏ thái độ khó chịu; bà mỉm cười, gạt đầu ra dấu về phía cái gờ bên cạnh ngôi mộ, mời tôi ngồi. Và tôi ngồi xuống.

Những nốt nhạc mariachi bay tới từ đầu kia của nghĩa trang. Tôi nhận thấy một số gia đình đã đốt đồng lửa nhỏ để sưởi ấm; cách đó vài thước, Francisco đang khoanh tay quanh người, xoa xoa để làm nóng. Tôi nhìn ra nghĩa trang rải đầy cúc vạn thọ và đông đảo những dáng người tím tím. Bên ngoài nghĩa trang, màn đêm thăm thẳm không chút ánh sáng, nhưng bên trong, những đồng lửa và hàng trăm ngọn nến lập lòe khiến đêm có một vẻ ấm cúng, dù trời có lạnh. Những nhạc công tiếp tục chơi. Ta cảm thấy cái chết hiện hữu và mọi thứ đều ổn.

Lời bạt

Năng lực tiêu cực

Tháng Mười hai năm 1817, nhà thơ John Keats, lúc đó hai mươi hai tuổi, đi xem nhạc kịch hài Giáng sinh thường niên ở Nhà Hát Hoàng Gia trên Drury Lane ở London. Cùng đến xem có bạn của ông là nhà phê bình Charles Wentworth Dilke. Khi đang rảo bộ về nhà, hai người đã trò chuyện về viết lách, và đặc biệt là về bản chất của thiên tài văn chương. Trên quãng đường giữa nhà hát ở khu Soho và nhà mình ở khu Hampstead, Keats chợt ngộ ra một điều mà sau đó vài ngày, ông đã viết trong một bức thư gửi cho các em mình. Một người viết tiểu sử về Keats đã gọi điều được nói trong thư là “một mô-măng mang tính chuẩn mực” trong lịch sử văn chương:

Anh không bàn cãi mà đúng hơn là luận bàn với Dilke về nhiều chủ đề khác nhau; có đôi điều đã ăn khớp với nhau trong trí anh và anh tức thì nhận ra cái phẩm chất tạo nên một Con Người Thành Tự, đặc biệt là trong văn chương, và chính Shakespeare đã sở hữu rất nhiều: anh muốn nói đến Năng Lực Tiêu Cực, tức là

khi một người có thể tồn tại trong hoàn cảnh bất định, bí ẩn, hồ nghi mà không hề bồn chồn với theo sự thực và lý trí...

Có một thứ gì vừa gây kính nể lại hơi phảng phất tị hiềm nơi một thanh niên hai mươi hai tuổi không chỉ có khả năng nhìn thấu suốt nhường ấy, mà lại còn làm thế một cách rất tình cờ, trên đường đi xem kịch về nhà. Với Keats, những nhận thức ấy luôn đến dễ dàng và thường xuyên, và theo một nghĩa nào đó thì chúng cần phải thế; ba năm sau, Keats qua đời. Kỳ thực, ông nghĩ rất ít về “năng lực tiêu cực”, đến độ không bao giờ sử dụng lại cụm từ ấy trên giấy tờ nữa. Nhờ thế, những học giả văn chương tương lai có cơ hội thoải mái viết những cuốn sách trọn vẹn dành cho việc khai mở những hàm ý có thể có của ông.

Tuy nhiên, tại thời điểm này trên hành trình chúng ta đi trên con đường tiêu cực để tới hạnh phúc, chí ít thì ta cũng thấy nét chính trong lời ông có gì đó quen thuộc. Đôi khi, tài năng giá trị hơn cả lại là khả năng *không* tìm kiếm giải pháp; là nhận ra nỗi khao khát sự hoàn thiện, sự chắc chắn hay sự dễ chịu mà *không* cảm thấy bức bách phải đi theo nó. Keats nghĩ nỗi ham mê sự chắc chắn và hoàn thiện này chính là thiếu sót lớn nhất của Dilke, và nhận định của nhà thơ về người bạn mình đã tóm lược gọn gàng một đề tài mà chúng ta rất nhiều lần gặp phải: “Trong đời, anh sẽ không bao giờ chạm đến một chân lý,”

Keats viết, “bởi anh luôn cố gắng làm thế.” Chính sự cố gắng, hay cái sự “bồn chồn vói theo”, là căn cơ toàn bộ vấn đề.

Nếu định nghĩa thoáng hơn, “năng lực tiêu cực” kỳ thực là một cách nói khác để chỉ việc sống thuận với “định luật treo ngoe”, và nó chắc sẽ là một cái nhân thích hợp để mô tả thứ thiên tư chủ yếu mà tôi vẫn bắt gặp ở những người mình gặp gỡ trong quá trình nghiên cứu tư liệu cho cuốn sách này. Điểm chung giữa tất cả bọn họ là một lối nghĩ mà tôi mừng tượng giống như một kiểu bước nhảy tinh thần duyên dáng: đó là sự sẵn lòng giữ thái độ linh hoạt với đời sống nội tâm của chính mình, sẵn lòng dừng lại và lùi một bước, sẵn lòng đối diện với những thứ mà người khác hẳn sẽ trốn chạy, và sẵn lòng nhận ra rằng con đường trông như ngắn nhất để có tâm trạng tích cực thì hiếm khi là con đường chắc chắn dẫn tới tâm thế hạnh phúc sâu sắc hơn. Cụm từ “năng lực tiêu cực” cũng giúp làm sáng rõ cái nghĩa kép tinh tế của từ “tiêu cực”. Nó nói đến một nhóm kỹ năng bao hàm sự “không làm”, tức đối lập với làm – một dạng năng lực âm. Đồng thời, nó cũng chỉ đến thực tế là kỹ năng này bao hàm sự đối đầu với những ý nghĩ, cảm xúc, hoàn cảnh tiêu cực⁽¹⁾.

Ý ở đây không phải là năng lực tiêu cực luôn luôn siêu việt hơn năng lực tích cực. Lạc quan là tốt; mục tiêu

1. *Negative* trong tiếng Anh vừa có nghĩa là tiêu cực, không tốt, vừa có nghĩa là âm bản, phủ định.

đôi khi cũng hữu dụng; thậm chí tư duy tích cực và hình dung tích cực cũng có lợi ích của chúng. Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đã hình thành thói quen lúc nào cũng đánh giá quá cao sự tích cực và cả những kỹ năng “hữu vi” trong cách chúng ta nghĩ về hạnh phúc, đồng thời chúng ta lúc nào cũng đánh giá thấp sự tiêu cực và những kỹ năng “vô vi”, chẳng hạn như thư thả trong bất định hay có thái độ thân thiện với thất bại. Nói theo sáo ngữ của giới trị liệu thì chúng ta đã dành quá nhiều thời gian sống của mình để tìm kiếm “sự khép lại⁽¹⁾”. Kể cả những người chế giễu kiểu sáo ngữ như thế cũng thường bị thôi thúc bởi một khao khát chấm dứt sự bất trắc và lo âu, dù là bằng cách tự thuyết phục bản thân rằng tương lai sẽ tươi sáng hay bằng cách chán chường chấp nhận rằng nó sẽ không như thế. Thay vì vậy, thứ mà nhà tâm lý học Paul Pearsall gọi là “sự khép mở” (*openture*) mới cần thiết với chúng ta hơn. Vâng, thật là một từ khó hiểu. Nhưng chính sự khó hiểu của nó lại là lời nhắc nhở về cái tinh thần mà nó biểu đạt, bao gồm đón nhận sự bất toàn và đừng quá căng thẳng kiếm tìm những giải pháp tinh gọn.

Những cách tiếp cận khác nhau mà chúng ta đã khám phá ở đây thường mâu thuẫn với nhau ở cấp độ chi tiết; thỉnh thoảng, chúng còn bất nhất trong nội bộ đến mức gần như tự mâu thuẫn với chính mình. Nhưng

1. Trong tâm lý trị liệu, *closure* có nghĩa là mọi thông tin, hành động, tương tác giúp người bệnh cảm thấy những sự kiện gây sang chấn, bối rối bất an trong đời mình đã được giải quyết rốt ráo.

theo một nghĩa rộng hơn, chúng đều là hiện thân của “năng lực tiêu cực”. Các nhà Khắc Kỷ coi nền móng của sự thanh thản là khi ta nhận ra rằng mình thường có thể chọn không bị phiền não trước các sự kiện, ngay cả khi ta không thể quyết định những sự kiện ấy. Với đạo Phật, thái độ sẵn lòng quán sát cái “thời tiết nội tâm” của tư tưởng và cảm xúc trong bạn chính là chìa khóa để hiểu rằng chúng không nhất thiết chi phối hành động của bạn. Cả hai đều là cách riêng để cưỡng lại nỗi “bồn chồn với theo” những hoàn cảnh hoặc những suy nghĩ và cảm xúc dễ chịu hơn. Nhưng năng lực tiêu cực không nhất thiết đòi hỏi phải thông thạo một truyền thống triết học hay tôn giáo cổ xưa. Nó cũng là kỹ năng mà bạn bộc lộ khi thực hiện một dự án, hoặc khi sống, mà không có những mục tiêu đặt trước quá rõ ràng; khi bạn dám nghiền ngẫm thất bại của mình; khi bạn ngừng tìm cách thủ tiêu những cảm giác bất an; hay khi bạn đặt sang một bên những kỹ thuật “tạo động lực” để thực sự bắt tay vào làm việc.

Tất nhiên, bạn có thể chọn dành đời mình nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc Kỷ, như Keith Seddon trong ngôi nhà phù thủy của mình ở Watford; bạn có thể trải qua một kinh nghiệm thay đổi cuộc đời bạn như Eckhart Tolle đã từng. Nhưng bạn cũng có thể coi những ý tưởng đấy như là một bộ công cụ để dùng đến lúc cần thiết. Bất cứ ai cũng có thể trở nên ít nhiều Khắc Kỷ hay tâm hướng Phật một chút hay thực hành *memento mori* thường xuyên hơn một chút; không như rất nhiều những hướng dẫn

tự lực muốn chỉ dẫn toàn diện cho đời sống, con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc lại không phải là thứ được ăn cả ngã về không. Năng lực tiêu cực đích thực đòi hỏi con người ta tiết chế, cân bằng và ngăn bản thân khỏi cố gắng quá mức, bao gồm cả việc thực hành năng lực tiêu cực. “Thuần thực và kết quả của sự thuần thực,” Aldous Huxley viết, “chỉ đến với những người học được cái nghệ thuật nghịch lý của sự làm và không làm, của việc kết hợp giữa hành động và nghỉ ngơi, của việc buông bỏ với tư cách cá nhân để cho Cái Lượng Khôn Biết toàn hiện và siêu việt có thể chiếm lĩnh.”

Và kết quả cuối cùng của tất cả những điều này là gì? Lợi ích chính yếu của “sự khép mở”, theo lời Paul Pearsall, không phải là cảm giác chắc chắn, hay thậm chí là bình thản hoặc dễ chịu như ta vẫn thường nghĩ, mà đúng hơn là “sự dễ chịu kỳ khôi, phấn khích bởi được đối diện với, và chạm đến, những bí ẩn ghê gớm mà cuộc đời ban tặng”. Cuối cùng, thứ định nghĩa nên “giáo phái lạc quan” và văn hóa tư duy tích cực, thậm chí là cả trong những hình thái nhuộm màu bí hiểm nhất kiểu Thời Đại Mới, là nó ghê sợ sự bí ẩn. Nó tìm cách khiến mọi thứ trở nên chắc chắn, biến hạnh phúc thành thường trực và bất biến. Thế nhưng kiểu hạnh phúc này, ngay cả khi bạn tìm cách đạt được nó, lại nông cạn và không thể làm ta thỏa mãn. Lợi ích lớn nhất của năng lực tiêu cực, và quyền năng đích thực của tư duy tiêu cực, là nó mở đường cho bí ẩn trở về.

* * *

Một trong những điều khó chịu nhất của việc làm một diễn giả truyền cảm hứng, hay bất cứ kiểu người nào xiển dương quyền năng của tư duy tích cực, hẳn là cái áp lực phải tỏ ra lạc quan triền miên: nếu có người bắt gặp anh quắc mắt, anh trầm uất hay anh căm cảnh chính mình – những điều hiển nhiên rất bình thường với bất cứ ai, nó sẽ đe dọa phá hỏng mọi thứ anh đại diện. Trở thành người ủng hộ quyền năng của tư duy tiêu cực, như tôi đã dần dà trở nên thế, thì không gặp phải mối nguy ấy. Ta được phép có tâm trạng tồi tệ. Dầu vậy, mục đích tối hậu của tất cả những cuộc phiêu lưu vào sự tiêu cực thì hẳn vẫn là hạnh phúc. Thế nên bạn có quyền hỏi liệu những triết lý và kỹ thuật tâm lý mà tôi gặp phải có thực sự làm tôi hạnh phúc hơn không, và sau tất cả những cuộc đi đây đi đó để đưa tin, thứ nào sẽ còn đọng lại trong cuộc sống của tôi. Liệu con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc có thực sự hiệu quả? Để trả lời “Có” hoặc “Không” đơn giản trước câu hỏi đó hay đưa ra một danh sách mười bí kíp chắc chắn hiệu quả để có thành công qua tư duy tiêu cực, ta sẽ phá hỏng đặc tính của nó. Sự “khép mở” chắc chắn đòi hỏi chúng ta phải cưỡng lại những điều chắc chắn đầy rù quẩn như thế. Nhưng tôi có thể báo cáo trạng thái tạm thời.

Tôi đã không hình thành thói quen tự làm mình bề mặt trên hệ thống giao thông công cộng ở những thành

phố lớn. Tôi cũng không chuyển đến nông thôn Mexico để sống một cuộc sống thắm đẫm cái chết. Đến giờ, tôi vẫn chưa có thêm một chuyến ẩn tu tịnh thiền nữa kể từ hồi ở tiểu bang Massachusetts. Nhưng theo rất nhiều lối nhỏ hơn, mỗi ngày tôi đều thực hành năng lực tiêu cực ở một mức độ khiêm nhường. Giờ đây hiếm có ngày nào trôi qua mà thiếu đi những khoảng thời gian để tôi thực hiện cái mà tôi coi là “khoảng dừng Khắc Kỷ”, tức tất cả những gì cần thiết để tôi nhớ rằng chính phán đoán của mình về người đồng nghiệp đáng ghét, về giao thông đông đúc, về thức ăn quá lửa mới là nguồn cơn nỗi phiền muộn của tôi chứ không phải bản thân hoàn cảnh. Trong khi đó, chỉ cần năm hay mười phút thiền *vipassana* mà tôi thực hiện vào hầu hết các buổi sáng là đủ để cảm thấy như vừa xịt một lượt dầu chống gỉ sét lên cỗ máy tinh thần của tôi: trong phần còn lại của ngày, những ý nghĩ và cảm xúc khó khăn trôi qua trơn tru hơn rất nhiều. Câu hỏi tưởng đơn giản mà không phải vậy của Eckhart Tolle – “Bạn có đang gặp vấn đề *ngay lúc này không?*” – là một liều thuốc giải độc thần diệu cho những căng thẳng dạng nhẹ. Và tôi chắc chắn không bao giờ viết xong cuốn sách này mà không nhờ đến minh triết của Shoma Morita rằng ta không cần phải “có động lực” (hoặc tới Get Motivated!) trước khi bắt tay vào hành động. Trong tình bạn và trong quan hệ với bạn gái, tôi đã hiểu sâu sắc hơn rằng hạnh phúc và sự dễ tổn thương thường là cùng một thứ. Và ít nhất mỗi tuần một lần, tôi có lý do để nhớ đến sự phân

biệt của Albert Ellis giữa kết quả rất tệ và kết quả tuyệt đối tồi tệ. Hình dung kịch bản tồi tệ nhất quả thực đã trở thành một trong những nguồn úy lạo lớn lao nhất cho tôi trong đời. Khi bạn thực sự cố gắng trả lời, một cách hữu lý và chi tiết, câu hỏi “Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?”, đáp án thỉnh thoảng cũng khá tệ. Nhưng nếu nó chỉ tệ tương đối thay vì đáng sợ tuyệt đối, ta luôn có cơ hội đối phó với nó. Hoặc ít nhất thì tôi cũng nghĩ là có. Tôi ý thức sâu sắc rằng trong khoảng thời gian dành ra để khám phá góc nhìn này về cuộc sống, tôi không hề gặp bị kịch ghê gớm nào, và gia đình cùng bạn bè tôi hầu hết đều mạnh khỏe phát đạt. Như một nhà Khắc Kỷ thuần thành, tôi cố gắng luôn nhớ về điều đó để chất lấy hạnh phúc từ lòng biết ơn cho vận may của mình. Nhưng với cá nhân tôi, cuộc kiểm thử thực sự những triết lý ấy có lẽ còn nằm ở tương lai.

Dẫu vậy, tôi đã có thể thấy rằng cái đích tối hậu mà những kỹ thuật ấy dẫn tới là một nơi nằm ngoài “kỹ thuật”, là một định nghĩa khác về bản thân hạnh phúc. Sự khái thị đích thực về “con đường tiêu cực” nằm ở đích đến nhiều hơn là ở con đường. Rốt cuộc, kỹ thuật đón nhận sự tiêu cực chỉ thực sự hợp lý nếu hạnh phúc bạn đang nhắm đến là thứ hạnh phúc có chỗ cho cả những cảm xúc tiêu cực lẫn tích cực. Tác giả của từ “khép mở” từng được nhắc đến ở trên là Paul Pearsall đã dành phần lớn đời mình tiến hành một cuộc chiến đơn độc mà chắc chắn sẽ được John Keats ủng

hộ: ấy là khiến cho khái niệm “kính nể” được giới tâm lý học chấp nhận như một trong những cảm xúc cơ bản của con người, bên cạnh những cảm xúc chuẩn mực khác như yêu, vui, giận, sợ và buồn. “Không như tất cả những cảm xúc khác,” ông lập luận, nỗi kính nể “là tất cả những cảm xúc của chúng ta được gói lại thành một cảm xúc mãnh liệt duy nhất. Ta không thể chỉ đặt tên nó là hạnh phúc, buồn bã, sợ hãi, giận dữ hay hy vọng. Thay vì thế, nó là quá trình trải nghiệm tất cả những cảm xúc ấy thế nhưng, nghịch lý sao, lại không trải nghiệm một cảm xúc có thể định danh rõ ràng hoặc ít nhất có thể dễ dàng mô tả nào.” Ông viết rằng kính nể “giống như cố gắng xếp một bộ ghép hình phức tạp mà bị thiếu một số mảnh. Không bao giờ có sự khép lại (*closure*) trong một cuộc đời được gây cảm hứng bởi niềm kính nể, mà chỉ có sự chấp nhận bất biến những bí ẩn của đời. Chúng ta không bao giờ được phép biết khi nào hành trình siêu phàm này kết thúc... nhưng đây là một phần của sự hỗn độn đảo lộn cuộc đời đã khiến lựa chọn này trở nên khó khăn đến rùng mình như thế.” Với tôi, lời mô tả về hạnh phúc này đích đáng chẳng kém bất cứ mô tả xứng danh nào khác. Kiểu hạnh phúc này chẳng liên quan gì đến những sự nông cạn dễ dãi của tư duy tích cực, với cái kiểu nhe nhớn một mực khẳng khẳng phải lạc quan bằng mọi giá hay cái đòi hỏi phải đảm bảo sẽ thành công. Nó chứa đựng sự khó khăn, và cũng cả sự chân thực, hơn thế rất nhiều.

Như vậy, con đường tiêu cực dẫn tới hạnh phúc là một kiểu con đường khác. Nhưng nó cũng là con đường dẫn tới một kiểu đích đến khác. Hoặc có lẽ sẽ hợp lý hơn nếu nói con đường cũng chính là đích đến? Những thứ đó quả là cực khó để nói ra thành lời, và tinh thần của năng lực tiêu cực chắc chắn sẽ chỉ đạo chúng ta không cố gắng quá mức để làm điều đó. “Đi khéo thì không cần dự định chắc chắn,” nhà hiền triết Lão Tử của Trung Hoa nói, “và cũng không cần đích đến⁽¹⁾.” Quả là cách chu du tốt nhất.

1. Trích chương 27 “Xảo dụng” trong *Đạo đức kinh* của Lão Tử, theo bản dịch của Stephen Mitchell. Nhân Tử Nguyễn Văn Thọ dịch nghĩa câu đó là “Đi khéo không để vết chân”.

Lời cảm ơn

Nhờ viết cuốn sách này, tôi đã có rất nhiều cơ hội để kiểm thử những lập luận của nó bằng cách đương đầu với sự bất trắc, nỗi âu lo, viễn cảnh thất bại và thi thoảng là nỗi khiếp đảm mù quáng. Tôi biết ơn là mình đã không phải dựa vào những khẳng định của tư duy tích cực để vượt qua những trở ngại đó và, thay vì thế, được giúp đỡ từ những kỹ năng và thời gian của một số nhân vật phi thường. Trên hết, tôi cảm ơn các biên tập viên đặc biệt Khắc Kỷ của tôi là Nick Davies ở Canongate và Mitzi Angel ở Faber&Faber. Nhờ tài năng của hai người mà cuốn sách đã hay hơn rất nhiều. Trong số rất nhiều người tôi hàm ơn ở Canongate và FSG có Jamie Byng, Cate Cannon, Jaz Lacey-Campbell, Norah Perkins, Octavia Reeve, Angela Robertson và Jeff Seroy.

Không hề là nói quá khi nói tôi mắc nợ người đại diện của tôi Claire Conrad và đồng nghiệp của cô ở New York là Tina Bennett; tôi rất cần sự hướng dẫn và khích lệ của hai người. Cảm ơn tất cả mọi người ở Janklow&Nesbit.

Cùng với những người được phỏng vấn mà tôi đã nhắc tên, tôi cảm ơn những người sau vì đã có lời khuyên, liên hệ, bình luận các chương, hoặc cho tôi chỗ để ngồi viết: Cyntia Barrera, Tor Butler-Cole, Jeremy Chatzky, Clár Ní Chonghaile, Catherine Crawford, Joanna Ebenstein, Jeffy Gibbins, Julia Greenberg,

Debbie Joffe-Ellis, Kenneth Folk, Solana Larsen, Jeff Mikkelsen, Mac Montandon, Salvador Oguín và Joanna Tuckman. Tại một thời điểm đặc biệt mệt mỏi trong quá trình viết cuốn sách này, tôi vô cùng may mắn được tham gia vào cộng đồng ở Liên Đoàn Sáng Tác Brooklyn, không có họ có lẽ tôi sẽ chẳng bao giờ hoàn thành được cuốn sách. Ở tờ *The Guardian*, tôi cảm ơn Emma Cook, Janine Gibson, Clare Margetson, Emily Wilson và Becky Gardiner vì sự hỗ trợ và đức kiên nhẫn ở nhiều mức độ khác nhau. Ian Katz không thực sự kiên nhẫn lắm, nhưng tôi vẫn biết ơn anh vì nhiều thứ khác.

Bởi cuốn sách này phát triển lên từ những đề tài mà tôi viết cho tạp chí *Guardian Weekend*, xuất phát điểm của nó, cùng với rất nhiều ý tưởng khác, đến từ bộ óc của chủ bút của tờ báo là Merope Mills. Những người khác mà tôi muốn cảm ơn là Esther Addley, Anne Bernstein và bạn bè tôi từ York, mà trong số ấy tôi xin mạn phép kể tên ở đây Adam Ormond, Rurik Bradbury, Abigail Gibson, Daniel Weyman, Sally Weyman, Rachael Burnett và Robin Parmiter. Emma Brockes vẫn tiếp tục công việc không thể thiếu của cô là bộ óc thứ hai của tôi, và cô giúp tôi nhiều hơn mọi buổi hội thảo tạo động lực.

Tôi tuyệt nhiên không chắc đây là một chiến lược hạnh phúc khôn ngoan về phần Heather Chaplin khi quyết định đón nhận dự án này hết lòng hết dạ đến vậy, nhưng điều đó đã tạo ra một sự khác biệt vô biên. Vì điều này và vì rất nhiều lý do khác, tôi thấy mình vô cùng may mắn được quen biết cô.

Chú thích

Một số cuộc phỏng vấn trong cuốn sách này vốn được thực hiện để làm phóng sự cho tờ *The Guardian*. Trong vài trường hợp khác, tôi đã cô đọng khung cảnh hoặc tái hiện nội dung đối thoại từ trí nhớ.

1. Dốc lòng mưu cầu hạnh phúc

- 13 *bị cáo buộc chặn cửa phóng viên... Lowe bác bỏ cáo buộc:* Xem Eric Anderson, “Media Barred from Get Motivated! Seminar, at Least for Now”, blog “The Buzz” của *Times Union* (Albany), 21 tháng Bảy năm 2009, và bình luận của Tamara Lowe tại blog.timesunion.com/business/media-barred-from-get-motivated-seminar-at-least-for-now/
- 14 *đã nộp hồ sơ phá sản:* Xem Rebecca Cathcart, “Crystal Cathedral Files for Bankruptcy”, *The New York Times*, số ra ngày 18 tháng Mười năm 2010.
- 15 *tăng trưởng kinh tế không nhất thiết tạo nên những xã hội hạnh phúc hơn:* Đây là một đề tài được bàn cãi không ngừng giữa các nhà tâm lý và nhà kinh tế học, và như thường lệ, nó vẫn dựa trên những định nghĩa dễ gây tranh cãi về hạnh phúc. Nhưng một trong số những nghiên cứu lớn nhất và cập nhật nhất về dữ liệu, cho thấy sự vắng mặt của mối tương quan lâu dài giữa phát triển kinh tế và sự cải

- thiện hạnh phúc, là của Richard Easterlin và cộng sự, “The Happiness-Income Paradox Revisited”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* số 107 (2010), tr. 22463-22468.
- 15 *thu nhập cá nhân tăng lên... không khiến cho con người hạnh phúc hơn*: Xem chú thích trên; xem thêm Daniel Kahneman và cộng sự, “Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion”, *Science* số 312 (2006), tr. 1908-1910. Và nói cho thêm phần thích đáng, dường như đúng là những người *khởi sự* theo đuổi mục tiêu vật chất thì sẽ kém hạnh phúc hơn người có các ưu tiên khác: xem Carol Nickerson và cộng sự, “Zeroing in on the Dark Side of the American Dream”, *Psychological Science* số 14 (2003), tr. 531-536.
 - 15 *Giáo dục tốt hơn cũng thế*: Xem, ví dụ, Robert Witter và cộng sự, “Education and Subjective Wellbeing: A Meta-Analysis”, *Educational Evaluation and Policy Analysis* số 6 (1984), tr. 165-173.
 - 15 *Có nhiều lựa chọn hàng hóa tiêu dùng hơn cũng tương tự*: Nguồn tài liệu kinh điển cho luận điểm này là Barry Schwartz, *The Paradox of Choice* (New York: Ecco, 2003).
 - 15 *Còn những căn nhà to hơn, sang chảnh hơn*: Robert H. Frank, “How Not to Buy Happiness”, *Dædalus* số 133 (2004), tr. 69-79.
 - 15 *các nghiên cứu cho thấy rất rõ sách tự lực hầu như không có tác dụng gì*: Một ví dụ là Gerald Haeffel, “When Self-Help Is No Help: Traditional Cognitive Skills Training Does Not Prevent Depressive Symptoms in People Who Ruminant”, *Behaviour Research and Therapy* số 48 (2010), tr. 152-157.

- Nói công bằng thì nhiều nghiên cứu đã tìm ra tác động có lợi của một số sách tự lực, đặc biệt là *Feeling Good* của David Burns; xem Eric Stice và cộng sự, “Randomised Trial of a Brief Depression Prevention Programme: An Elusive Search for a Psychosocial Placebo Control Condition”, *Behaviour Research and Therapy* số 45 (2007), tr. 863-876.
- 15 “quy luật mười tám tháng”: Để tìm hiểu sâu hơn, xem Steve Salerno, *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless* (New York: Crown, 2005).
 - 16 việc xả giận không giúp bạn hết giận: Brad Bushman, “Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding”, *Personality and Social Psychology Bulletin* số 28 (2002), tr. 724-731.
 - 20 “Khi cổ nổi lên mặt nước...”: Cả hai trích dẫn đều từ Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity* (New York: Vintage, 1951), tr. 9.
 - 20 “chúng ta càng... cố gắng”: Aldous Huxley, *Complete Essays 1939-1956* (Lanham, Maryland: Ivan R. Dee, 2002), tr. 225.
 - 21 “giáo phái lạc quan”, theo cách gọi của triết gia Peter Vernezze: Peter Vernezze, *Don’t Worry, Be Stoic* (Lanham, Maryland: University Press of America, 2005), tr. xx.
 - 26 một bản ghi điển hình: Daniel Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts* (New York: Guilford Press, 1989), tr. 3.
 - 27 theo ông giải thích trong một báo cáo: Daniel Wegner, “How To Think, Say or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion”, *Science* số 325 (2009), tr. 48.

- 28 “*Siêu nhận thức... xảy ra khi ý nghĩ lấy chính mình làm đối tượng*”: Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, tr. 44.
- 28 “*Những ý nghĩ ở cấp độ siêu nhận thức là chỉ dẫn...*”: sđd., tr. 54.
- 29 *khi đối tượng thí nghiệm được nghe kể một sự kiện bất hạnh*: sđd., tr. 128-129; xem thêm Daniel Wegner và cộng sự, “*Ironic Processes in the Mental Control of Mood and Mood-Related Thought*”, *Journal of Personality and Social Psychology* số 65 (1993), tr. 1093-1104.
- 29 *bệnh nhân bị mắc chứng rối loạn hoảng sợ*: Chris Adler và cộng sự, “*Relaxation-Induced Panic (RIP): When Resting Isn’t Peaceful*”, *Integrative Psychiatry* số 5 (1987), tr. 94-100.
- 30 *những người có tang cố sức tránh né cảm xúc đau buồn nhất*: Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, tr. 9, tham khảo từ Erich Lindemann, “*Symptomatology and Management of Acute Grief*”, *American Journal of Psychiatry* số 101 (1944): tr. 141-148.
- 30 *những người được yêu cầu không nghĩ đến tình dục*: Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, tr. 149, tham khảo từ Barclay Martin, “*Expression and Inhibition of Sex Motive Arousal in College Males*”, *Journal of Abnormal and Social Psychology* số 68 (1964), tr. 307-312.
- 31 *Một bước ngoặt nửa lộ diện vào năm 2009*: Joanne Wood và cộng sự, “*Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others*”, *Psychological Science* số 20 (2009), tr. 860-866.
- 35 “*Đến mức độ tư duy tích cực đã tự trở thành một ngành*

kinh doanh”: Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided* (New York: Metropolitan, 2009), tr. 12.

- 37 “Có rất nhiều cách để khốn khổ”: Edith Wharton, “The Last Asset” trong *The Collected Stories of Edith Wharton* (New York: Carroll & Graf, 2003), tr. 65.
- 39 “làm điều tưởng như hợp lý thì lại phản tác dụng”: Steven Hayes, “Hello Darkness: Discovering Our Values by Confronting Our Fears”, *Psychotherapy Networker* số 31 (2007), tr. 46-52.

2. Seneca sẽ làm gì?

- 43 *phát biểu trước các nhà điều hành ngân hàng đầu tư Merrill Lynch*: Xem Jeanne Pugh, “The Eternal Optimist”, *St Petersburg Times*, số ra ngày 8 tháng Sáu năm 1985.
- 44 *những người hạnh phúc và lành mạnh nhìn chung có nhận thức lạc quan thái quá và kém chính xác hơn*: Công trình kinh điển về “chủ nghĩa hiện thực ưu phiền” là của Lauren Alloy và Lyn Abramson, “Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?”, *Journal of Experimental Psychology* số 108 (1979), tr. 441-485.
- 45 *một tuần làm việc đặc biệt hiệu quả*: Heather Barry Kappes và Gabriele Oettingen, “Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energy”, *Journal of Experimental and Social Psychology* số 47 (2011), tr. 719-729.
- 45 *Oettingen đã để một số người tham gia gặp trạng thái thiếu nước ngủ*: sđd.
- 48 *học giả về phái Khắc Kỷ là William Irvine viết*: Trong *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford, 2008), bản Kindle.

- 50 “Mọi vật không bám vào linh hồn”: Marcus Aurelius, *Meditations*, quyển IV, bản dịch của George Long; văn bản điện tử có tại classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html
- 53 “kỹ thuật giá trị duy nhất”: Trong William Irvine, *A Guide to the Good Life*.
- 54 “Bất cứ khi nào anh trở nên gắn bó với thứ gì”: Trích dẫn từ William Stephens, “Epictetus on How the Stoic Sage Loves”, xem tại puffin.creighton.edu/phil/Stephens/OSAP%20Epictetus%20on%20Stoic%20Love.htm
- 56 “Dành ra một số ngày nhất định”: *Moral Epistles to Lucilius*, bản dịch của Richard Gummere (Cambridge: Harvard University Press, 1917), tr. 119.
- 61 “Thế giới như một cơ thể sống”: Marcus Aurelius, *Meditations*, quyển IV.
- 63 “Ta chưa từng tin vào vận mệnh”: Seneca, *The Consolation of Helvia*, bản dịch của Moses Hadas (New York: Norton, 1968), tr. 111-112.
- 64 “Đừng khinh thường cái chết”: Marcus Aurelius, *Meditations*, quyển IX.
- 66 “Quả dưa leo này đắng hả? Thì vứt nó đi”: Marcus Aurelius, *Meditations*, quyển VIII; ở đây sử dụng bản dịch của Arthur Loat Farquharson (Oxford: Clarendon, 1944).
- 69 các nhà tâm lý học Hoa Kỳ đã bầu ông là nhà trị liệu tâm lý có tầm ảnh hưởng bậc nhì: Xem Michael Kaufman, “Albert Ellis, Influential Figure in Modern Psychology, Dies at 93”, *The New York Times*, số ra ngày 24 tháng Bảy năm 2007.
- 71 “Ba mươi người đứng dậy và bỏ đi luôn”: Myrtle Heery, “An Interview with Albert Ellis” tại www.psychotherapy.net/interview/Albert_Ellis

- 73 “*Chẳng người nào rút dao ra*”: sđd.
- 74 “*bởi... khi anh nhất định cho rằng một sự kiện không mong muốn là tệ hại*”: Albert Ellis, *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable* (Atascadero, California: Impact, 1999), tr. 60.

3. Cơ bản trước khoảng lặng

- 79 *tức thì gục xuống đất*: Giai thoại này trích từ Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America* (Boston: Shambhala, 1992), tr. 252.
- 80 “*Roi, tay siết chặt*”: Xem Jack Kerouac, *Pomes All Size* (San Francisco: City Lights, 1992), tr. 96.
- 80 *một nhà tiểu sử học về Kerouac*: Ann Charters, *Kerouac: A Biography* (New York: Macmillan, 1994), tr. 219.
- 93 “*Anh nhận ra... rằng bộ óc anh huyền thuyên không ngừng*”: J. Krishnamurti, “Dialogue at Los Alamos”, tháng Ba năm 1984; có tại www.jkrishnamurti.org/krishnamurtiteachings/print.php?tid=1588&chid=1285
- 97 *một chuỗi thí nghiệm được thực hiện vào năm 2009*: Để biết thêm chi tiết và đọc bình luận của Fadel Zeidan, xem ấn phẩm của đại học Bắc Carolina tại Charlotte, “Brief Training in Meditation May Help Manage Pain, Study Shows” tại www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091110065909.htm, và Fadel Zeidan và cộng sự, “The Effects of Brief Mindfulness Meditation Training on Experimentally Induced Pain”, *The Journal of Pain* số 11 (2009), tr. 199-209.
- 98 *Trong một thí nghiệm liên quan cũng do nhóm của Zeidan thực hiện*: Xem Fadel Zeidan và cộng sự, “Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by

Mindfulness Meditation”, *Journal of Neuroscience* số 31 (2011), tr. 5540-5548.

- 102 “Nếu tìm được đúng cảm xúc”: Trích bài phát biểu của Tony Robbins tại hội thảo TED, có thể xem trực tuyến tại www.ted.com/talks/tony_robbins_asks_why_we_do_what_we_do.html
- 102 cây bút Julie Fast: Xem Julie Fast, *Get It Done When You're Depressed* (New York: Alpha Books, 2008).
- 104 “Cảm hứng chỉ dành cho bọn tay mơ”: Julie Burstein và Kurt Andersen, *Spark: How Creativity Works* (New York: HarperCollins, 2011), tr. 13.
- 105 “Mọi người... nghĩ rằng họ phải”: Shôma Morita, *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*, bản dịch của Akihisa Kondo (Albany: State University of New York Press, 1998), tr. 53.
- 105 “Nhiều phương pháp trị liệu của phương Tây tập trung”: Xem James Hill, “Morita Therapy” tại www.moritaschool.com/content/morita-therapy
- 110 “Tâm trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời”: Stephen Mitchell (biên tập), *Dropping Ashes on the Buddha: The Teaching of Zen Master Seung Sahn* (New York: Grove, 1994), tr. 51-52.

4. Phát cuồng vì mục tiêu

- 111 Năm 1996, một thanh niên hai mươi tám tuổi từ tiểu bang Indiana: Lời tôi kể về chuyến đi của Christopher Kayes, tường thuật của ông về thảm họa năm 1996 ở Everest và cách ông lý giải về nghiên cứu năm 1963 ở Everest, cùng các trích dẫn của Ed Viesturs, James Lester, Beck Weathers

và những người khác được rút ra từ một cuộc phỏng vấn với Kayes và từ cuốn sách hấp dẫn *Destructive Goal Pursuit: The Mount Everest Disaster* (New York: Palgrave Macmillan, 2006) của ông.

- 118 *một nghiên cứu tâm lý học... phần lớn đã bị quên lãng*: Nguồn chính của tôi là từ cuốn *Destructive Goal Pursuit* của Christopher Kayes, nhưng nghiên cứu tôi nhắc đến thì được trình bày chi tiết trong James Lester, “Wrestling with the Self on Mount Everest”, *Journal of Humanistic Psychology* số 23 (1983), tr. 31-41.
- 123 *một nhà báo từ tạp chí công nghệ* Fast Company: Lawrence Tabak, “If Your Goal Is Success, Don’t Consult These Gurus”, *Fast Company*, số ra ngày 18 tháng Mười hai năm 2007.
- 125 “*Ta hãy thử xem xét mỗi con người đó tại một thời điểm nào đó của đời họ*”: Alexis de Tocqueville, *Democracy in America*, tập 2, bản dịch của George Lawrence (New York: HarperCollins, 2007), tr. 369.
- 126 *nhà tâm lý học Dorothy Rowe cho rằng*: Trong Tim Lott, “Why Uncertainty Is Good for You”, *The Sunday Times*, số ra ngày 24 tháng Năm năm 2009.
- 127 *Đây là những lời của blogger*: Xem David Cain, “How to Get Comfortable Not Knowing” tại www.raptitude.com/2009/06/how-to-get-comfortable-not-knowing
- 128 *nhà kinh tế học Colin Camerer và ba cộng sự của ông*: Colin Camerer và cộng sự, “Labor Supply of New York City Cabdrivers: One Day at a Time”, *Quarterly Journal of Economics* số 112 (1997), tr. 407-441.
- 130 *một bài báo năm 2009 với cái tên rất kêu*: Lisa Ordóñez và cộng sự, “Goals Gone Wild: The Systematic Side Effects of

- Over-Prescribing Goal Setting”, *Academy of Management Perspectives* số 23 (2009), tr. 6-16.
- 131 *Một ví dụ giúp làm sáng tỏ về vấn đề này*: Tường thuật của tôi về chiến dịch “hai mươi chín” của GM được rút ra từ Sean Cole, “It’s Not Always Good to Create Goals” trên trang web của chương trình truyền thanh Marketplace thuộc American Public Media, truy cập tại www.marketplace.org/topics/life/its-not-always-good-create-goals, và Drake Bennett, “Ready, Aim... Fail”, *The Boston Globe*, số ra ngày 15 tháng Ba năm 2009.
- 133 *phản ứng của Edwin Locke và Gary Latham*: Edwin Locke và Gary Latham, “Has Goal Setting Gone Wild, or Have Its Attackers Abandoned Good Scholarship?”, *Academy of Management Perspectives* số 23 (2009), tr. 17-23.
- 135 “*Khi chúng ta cố gắng nhặt một thứ gì riêng ra*”: John Muir, *My First Summer in the Sierra* (New York: Houghton Mifflin, 1911), tr. 211.
- 136 “*Sự tồn tại không gián đoạn của những hệ thống phức tạp tương hỗ*”: Gregory Bateson, *Steps to an Ecology of Mind* (Chicago: University of Chicago Press, 1972), tr. 124.
- 138 “*Tôi không chắc có phải những mục tiêu của tôi đã khiến tôi*”: Steve Shapiro, *Goal-Free Living* (Hoboken, New Jersey: Wiley, 2006), tr. xii.
- 139 *Trong một nghiên cứu khảo sát mà anh đặt làm*: Steve Shapiro, *Goal-Free Living*, tr. v.
- 140 *Vài năm trước, nhà nghiên cứu Saras Sarasvathy*: Thông tin và trích dẫn về vị nhân chủ yếu đến từ Leigh Buchanan, “How Great Entrepreneurs Think”, *Inc. Magazine*, số ra tháng Hai năm 2011, và trang web www.effectuation.org

- 144 “Đòi hỏi sự chắc chắn sẽ ngăn cản cuộc đi tìm ý nghĩa”: Erich Fromm, *Man for Himself* (New York: Macmillan, 1947), tr. 45.
- 144 “Làm một con người thực sự”: Trong Bill Moyers, *A World of Ideas* (New York: Doubleday, 1989), tr. 448.

5. Ai đó?

- 146 “Lúc đầu nó là một chuyển động chậm”: Mọi trích dẫn từ Eckhart Tolle đều rút từ cuộc gặp gỡ giữa hai chúng tôi, hoặc từ các sách *The Power of Now* và *A New Earth* của ông. Xem Oliver Burkeman, “The Bedsit Epiphany”, *The Guardian*, số ra ngày 11 tháng Tư năm 2009; Eckhart Tolle, *The Power of Now* (Novato, California: New World Library, 1999) và *A New Earth* (New York: Dutton, 2005).
- 151 “tuyệt đối quyền năng và gian xảo”: Trích dẫn này và các trích dẫn sau đó là từ René Descartes, *Meditations on First Philosophy*, bản dịch của Michael Moriarty (Oxford: Oxford University Press, 2008), tr. 16.
- 152 “Một người xem phim Ma trận”: Christopher Grau biên tập, *Philosophers Explore the Matrix* (New York: Oxford University Press, 2005), tr. 13.
- 154 “Về phần mình, khi tôi thâm nhập sâu nhất”: David Hume, *An Enquiry Concerning Human Understanding and Selections from a Treatise of Human Nature*, Thom Chittom biên tập (New York: Barnes and Noble, 2004), tr. 200.
- 155 không hề có “một trung tâm trong bộ não”: Trích dẫn trong Jullian Baggini, “The Blurred Reality of Humanity”, *The Independent*, số ra ngày 21 tháng Ba năm 2011.

- 155 *Như nhà tâm lý học Michael Gazzaniga đã chứng minh:* Xem Michael Gazzaniga, *The Ethical Brain* (New York: HarperCollins, 2006), tr. 149.
- 167 *Paul Hauck... cho rằng:* Paul Hauck, *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love, Beyond Self-Esteem* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1992), tr. 46.
- 168 *phỏng lại từ công trình của...* Alan Watts: Mọi trích dẫn đều rút từ Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity* (New York: Vintage, 1951).

6. Chốt an toàn

- 179 “một cây thương khá hiệu quả”: Mọi trích dẫn từ Bruce Schneier đều rút từ cuộc phỏng vấn của tôi với ông và từ tiểu luận “The Psychology of Security” của ông. Xem Oliver Burkeman, “Heads in the Clouds”, *The Guardian*, số ra ngày 1 tháng Mười hai năm 2007, và Bruce Schneier, “The Psychology of Security”, truy cập tại www.schneier.com/essay-155.html
- 184 *Dự Án 2020... đã công bố một báo cáo:* Xem www.dni.gov/nic/NIC_globaltrend2020_s4.html
- 185 “cảm giác rằng chúng ta đang sống trong một thời đại bất ổn khác thường”: Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*, tr. 14.
- 185 “Thực tế là”: sđd., tr. 15.
- 190 “Dễ bị tổn thương tức là không có lớp áo giáp phòng vệ”: Trích dẫn trong Susan Schwartz Senstad, “The Wisdom of Vulnerability”; có tại voicedialogue.org/articles-b/Wisdom_Of_Vulnerability.pdf
- 190 “bạn không thể làm tê liệt cảm xúc một cách chọn lọc

- được”: Trích từ bài phát biểu tại hội nghị TED của diễn giả Brené Brown, xem trực tuyến tại www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html
- 191 “*Yêu tức là phải chấp nhận tổn thương*”: Trích dẫn trong Vincent Genovesi, *In Pursuit of Love: Catholic Morality and Human Sexuality* (Collegeville, Minneapolis: Liturgical Press, 1996), tr. 28.
- 191 “*Chân lý mà rất nhiều người không bao giờ hiểu*”: Thomas Merton, *Bầy tằm núi* (New York: Harcourt, 1948), tr. 91.
- 192 “*Xuất gia*”: Trích dẫn trong Helen Tworokov, “No Right, No Wrong: An Interview with Pema Chödrön”, *Tricycle*, Thu 1993.
- 192 “*Mọi thứ đều vô thường*”: sđd.
- 198 “*Rõ ràng đói nghèo đã tàn phá Kibera*”: Từ Jean-Pierre Larroque, “Of Crime and Camels”, bài blog tại mediaforsocialchange.org/blog/of-crime-and-camels/, đăng ngày 22 tháng Bảy năm 2001.
- 199 “*Tôi thấy thật hào hứng khi xem người dân*”: Xem “Coleen ‘Inspired’ by Poor People”, bài viết không đề tên tác giả tại www.metro.co.uk/showbiz/22368-coleen-inspired-by-poor-people
- 199 *Những cuộc điều tra quốc tế về hạnh phúc*: Mọi dữ liệu của World Values Survey có thể truy cập tại www.worldvaluessurvey.org. Cũng xem, chẳng hạn “Nigeria Tops Happiness Survey”, bài viết không đề tên tác giả trên *BBC News*, ngày 2 tháng Mười năm 2003, tại news.bbc.co.uk/2/hi/3157570.stm
- 199 *Dữ liệu nghiên cứu từ dự án Afrobarometer*: Một bản tóm tắt tốt về nghiên cứu này là Carol Graham và Matthew Hoover, “Poverty and Optimism in Africa: Adaptation or Survival?”,

được chuẩn bị cho hội nghị thượng đỉnh Tâm Lý Học Tích Cực Gallup vào tháng Mười năm 2006, truy cập tại www.brookings.edu/views/papers/graham/20061005ppt.pdf

- 199 *Theo các nhà nghiên cứu sức khỏe tâm thần*: Nghiên cứu được thực hiện bởi Liên Doanh Điều Tra Sức Khỏe Tâm Thần Thế Giới của WHO, tựa là “Prevalence, Severity, and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys” và được đăng trong “Global Study Finds Mental Illness Widespread”, bản tin không đề tên tác giả trên *Associated Press*, 7 tháng Bảy năm 2004.
- 205 “*Hiển nhiên là*”: Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*, tr. 16.

7. Bảo tàng thất bại

- 217 *Như nhà báo Neil Steinberg đã nhận xét*: Neil Steinberg, *Complete and Utter Failure* (New York: Doubleday, 1994), tr. 31.
- 223 “*top năm mươi phần trăm tài xế lái xe an toàn*”: Ola Svenson, “Liệu tất cả chúng ta có điều luyện hơn và bớt rủi ro hơn các tài xế khác?”, *Acta Psychologica* số 47 (1981), tr. 143-148.
- 223 *Một chuỗi nghiên cứu rất thú vị về các nhà khoa học*: Xem, ví dụ, Kevin Dunbar, “Scientific Creativity” trong *The Encyclopedia of Creativity*, Steven Pritzker và Mark Runco biên tập (Waltham, Massachusetts: Academic Press, 1999): tr. 1379-1384; có tại www.utsc.utoronto.ca/~dunbarlab/pubpdfs/DunbarCreativityEncyc99.pdf
- 224 “*Nếu bạn là nhà khoa học và đang làm thí nghiệm*”: Từ một tọa đàm trong hội thảo PopTech của diễn giả Kevin

Dunbar, “Kevin Dunbar on Unexpected Science”, truy cập trực tuyến tại poptech.org/popcasts/kevin_dunbar_on_unexpected_science

- 224 *Như ông giải thích trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí Wired*: Xem Jonah Lehrer, “Accept Defeat: The Neuroscience of Screwing Up”, *Wired*, số ra tháng Một năm 2010.
- 228 “*Nghĩ mà xem*”: Mọi trích dẫn từ Jerker Denrell là rút từ bài phỏng vấn của tôi với ông hoặc từ Jerker Denrell, “Vicarious Learning, Undersampling of Failure, and the Myths of Management”, *Organization Science* 2003 (14), tr. 227-243, và Jerker Denrell, “Selection Bias and the Perils of Benchmarking”, *Harvard Business Review*, số ra tháng Tư năm 2005.
- 233 *ngiên cứu... về những nhà bình luận trên truyền thông hay đưa ra dự báo*: Jerker Denrell và Christina Fang, “Predicting the Next Big Thing: Success as a Signal of Poor Judgment”, *Management Science* số 56 (2010), tr. 1653-1667; xem thêm Joe Keohane, “That Guy Who Called the Big One? Don’t Listen to Him”, *The Boston Globe*, số ra ngày 9 tháng Một 2011.
- 238 “*Vòm có một nhãn hiệu rõ ràng*”: Ros Coward, “Wonderful, Foolish Dome”, *The Guardian*, số ra ngày 12 tháng Ba năm 2001.
- 240 “*Ngâm ngợi về thất bại không phải là hoạt động đặc thù của người Mỹ*”: Neil Steinberg, *Complete and Utter Failure*, tr. 3.
- 243 “*Thất bại... đưa chúng ta trở lại mặt đất*”: Natalie Goldberg, *The Great Failure* (New York: HarperCollins, 2005), tr. 1-2.

8. Memento mori

- 251 “*Trong thâm tâm... chẳng ai tin*”: Sigmund Freud, *Reflections on War and Death* (New York: Moffat Yard, 1918), Google Books phiên bản số hóa, tr. 41.
- 255 “*Giết chóc trong kinh doanh*”: lời tựa của Sam Keen cho Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973), bản Kindle.
- 257 *Một hệ thí nghiệm quản lý nỗi khiếp đảm điển hình*: Các thí nghiệm tại Rutgers được trích dẫn từ Mark Landau và cộng sự, “Deliver Us from Evil: The Effects of Mortality Salience and Reminders of 9/11 on Support for President George W. Bush” trong *Personal and Social Psychology Bulletin* số 30 (2004), tr. 1136-1150.
- 258 *Người Cơ Đốc tỏ thái độ tiêu cực hơn đối với người Do Thái*: Jeff Greenberg và cộng sự, “Evidence for Terror Management Theory II: The Effect of Mortality Salience on Reactions to Those Who Threaten or Bolster the Cultural Worldview” trong *Journal of Personality and Social Psychology* số 58 (1990), tr. 308-318.
- 258 *Người thích lên mặt dạy đời thì càng lên mặt dạy đời*: Abram Rosenblatt và cộng sự, “Evidence for Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values” trong *Journal of Personality and Social Psychology* số 57 (1989), tr. 681-690.
- 259 *phản ứng ghê tởm mạnh hơn rất nhiều*: Jamie Goldenberg và cộng sự, “I Am Not an Animal: Mortality Salience, Disgust, and the Denial of Human Creatureliness” trong *Journal of Experimental Psychology* số 130 (2001), tr. 427-435.

- 259 *Một bài nghiên cứu như thế phát biểu rằng: sdd.*
- 260 *đồng tình với thuyết “thiết kế thông minh”: Jessica Tracy và cộng sự, “Death and Science: The Existential Underpinnings of Belief in Intelligent Design and Discomfort with Evolution” trong PLOS One số 6 (2011): e17349.*
- 261 *“Chà,” Becker bảo ông: Xem Sam Keen, “How a Philosopher Dies”; truy cập trực tuyến tại samkeen.com/interviews-by-sam/interviews-by-sam/earnest-becker-how-a-philosopher-dies/*
- 262 *“Dần dà, có phần lưỡng lự”: lời tựa của Sam Keen cho Ernest Becker, *The Denial of Death*.*
- 265 *như triết gia đương đại Thomas Nagel chỉ ra: Mọi trích dẫn từ Nagel đều rút từ chương “Cái chết” trong *Mortal questions* (New York: Cambridge University Press, 1979), tr. 1-10.*
- 271 *Jean-Paul Sartre: Trích dẫn trong Irvin Yalom, *Staring at the Sun* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), bản Kindle.*
- 271 *cũng là một trong những nước hạnh phúc nhất: Có hai ví dụ, một là một bản điều tra toàn cầu của Ipsos xếp Mexico ở vị trí thứ ba, xem chi tiết trong “World Is Happier Place Than in 2007—Poll”, báo cáo không đề tên tác giả trong Reuters, ngày 10 tháng Hai năm 2012, và những phát hiện năm 2010 trong dự án Happiness Barometer do công ty Coca-Cola tài trợ, hợp tác cùng đại học Complutense của Madrid, đã xếp Mexico lên thứ nhất: xem www.thecoca-colacompany.com/presscenter/happiness_barometer.pdf*
- 276 *“để cầu thần ‘phù hộ tôi đêm nay...’”: Trích dẫn trong Elizabeth Fullerton, “Booming Death Cult Draws Mexican Gangsters, Police”, Reuters, số ra ngày 13 tháng Năm năm 2004.*

- 282 “*Theo quan niệm của chúng tôi*”: Trích dẫn trong Judy King, “Los Dias de los Muertos”, *Mexico Connect*, truy cập tại mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-los-muertos-the-days-of-the-dead

Lời bạt: Năng lực tiêu cực

- 287 “*một mô-măng mang tính chuẩn mực*”: Steven Edward Jones, *Satire and Romanticism* (New York: Palgrave Macmillan, 2000), tr. 196.
- 287 “*Anh không bàn cãi mà đúng hơn là luận bàn*”: Trích dẫn trong sách sđd., tr. 195-196.
- 288 “*Trong đời, anh sẽ không bao giờ chạm đến một chân lý*”: Trích dẫn trong Jacob Wigod, “Negative Capability and Wise Passiveness”, *PMLA* tập 67 (1952), tr. 383-390.
- 290 “*sự khép mở*”: Mọi trích dẫn từ Paul Pearsall là từ *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion* (Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2007).
- 292 “*Thuần thực và kết quả của sự thuần thực*”: Aldous Huxley, *Complete Essays 1939-1956* (Lanham, Maryland: Ivan R. Dee, 2002), tr. 225.
- 297 “*Đi khéo thì không cần dự định chắc chắn*”: Lão Tử, *Tao Te Ching: A New English Version*, bản dịch của Stephen Mitchell (New York: HarperPerennial, 1991), tr. 27.

Bảng tra cứu

A

Academy of Management

Perspectives (tạp chí) 131, 133

Afrobarometer, dự án nghiên cứu
199

Ai Cập cổ đại 280

Aitken, Anne 79

Aitken, Robert 79

Albert Ellis, học viện 68

Allen, Woody 252-253

Aluku, Norbert 197, 200-201, 203
an ninh

quy trình soi chiếu 177-182

“tấn tủng” 181-182

xem thêm bất an, sự; an toàn
và yên tâm

an toàn và yên tâm

ảo tưởng về 183-184

cảm giác 181, 182-183, 202

sự mưu cầu 188, 208

thực tế về 185-187

xem thêm bất an, sự

Annie Hall (phim) 253

“ảo tưởng tự tôn” 223

Aridjis, Homero 277

Aztec, người 280

âm-dương 172

âu lo 54-55, 69, 72, 76, 126, 162,
271

B

Baggini, Julian 156

bài bạc 229

Bali 136

Bateson, Gregory 135-136

*Bảy thói quen của người thành
đạt* (Covey) 16

bất an, sự 19-20, 177-211

dễ tổn thương 189-191, 193,
202-203

khủng bố 177-183, 186, 188,
190

tách biệt 207-210

thiên kiến nhận thức 186-188

“Bất an tràn lan” (báo cáo) 184

bất diệt, triết lý 149

bất định, sự 18, 20, 126-127, 130,
132, 137, 144

bất tử 250

công cuộc 254-255, 258, 261

“bảy ngón tay Trung Quốc” 38-39

Bẻ khóa bí mật triệu phú

(Stanley) 229-230

Becker, Ernest 253-256, 259-262,
268, 271

Bí mật (Byrne) 35, 148

bi quan, chủ nghĩa 20, 40, 120

“biện mục tiêu, thuyết” 116, 121, 242

“biện thần, thuyết” 116

“Bốn Cảnh” 87

Branson, Sir Richard 221, 232

Broks, Paul 155

Bronx, vườn bách thảo

thí nghiệm 71-72

Brown, Brené 190-191

Bush, George W. (tổng thống) 11,
24, 33-34, 177, 258, 259

C

Các Đẳng, lễ 279

*Cách làm giàu: Tinh túy trí khôn
của một trong những doanh
nhân tự thân giàu có nhất
nước Anh* (Dennis) 231-232

“Cái chết” (Nagel) 267

cái ngã 160-161, 165, 221

cái tôi/bản ngã 145-176

Alan Watts 168-174

bản chất của 207-211

David Hume 154-156, 165

Eckhart (Ulrich) Tolle 145-150,
156-166, 168, 174-176

ranh giới cá nhân 169-170, 171,
172, 207-209

René Descartes 151-154

suy nghĩ 157-159, 160-165

tách biệt, sự 207-210

tự chỉ trích 107-108

tự giám sát 29-31

tự hủy 29-31, 38

“tự so sánh, thuyết” 31

tự tôn 166-167

tượng trưng 253-254

Cain, David 127-128

Calvin, thuyết (Mỹ) 36-37

cam chịu, sự 65-66, 101

cảm giác

an toàn và yên tâm 181, 182-
183, 185-186

cảm xúc, trạng thái 102-116

Camerer, Colin 128

cái kính 99

căn tính *xem* cái tôi

cầu toàn 243-244, 246

chắc chắn, sự 55-56

Chấm dứt mưu cầu hạnh phúc
(Magid) 84

chấp nhận, sự 65-66, 100, 268-
269

chấp trước và vô chấp 82-83, 95-
97, 99-105, 243

chết, cái 250-285

công cuộc bắt tử 254-255,
258, 261

Ngày Vong Linh 272, 275, 277-
280, 282-283

nỗi sợ 264-271

Santa Muerte 273-277

ý thức rõ sự tất tử 257-259

chiến tranh 253, 255-256

*Chinh phục mục tiêu! Cách để
có tất cả những gì bạn muốn,
nhẹ nhàng hơn bạn từng dám nghĩ*
(Tracy) 117, 122

Chödrön, Pema 90, 109, 192-193
chồng chênh, sự 90, 109, 192
chủ doanh nghiệp 140-142, 203
Close, Chuck 104

“có gì dùng nấy”, nguyên tắc 143
“có sẵn, thiên kiến” 186, 187-188
“Cogito ergo sum” (Descartes)
151, 153-154, 162

“con yêu nổi loạn” 28

Coué, Émile 31

Coward, Ros 238-239

“cố định, thuyết” 244-246

*Cuộc đời và tư tưởng của những
triết gia lỗi lạc* (Diogenes
Laertios) 46

D

Darwin, Charles 104

Dennis, Felix 231-232

Denrell, Jerker 227-229, 231-233

Descartes, René 151-152, 153-154,
162

dễ tổn thương 189-191, 193, 202-
203

Dilke, Charles Wentworth 287-
288

Diogenes Laertios 46-47

doanh nhân 227, 228

Dostoevsky, Fyodor 25-26

Dunbar, Kevin 223-226

duy lý 47, 53, 65

dự báo 233

“dự tính tai ương” 53, 54, 56, 65,
68, 73, 262

Dweck, Carol 244-245

Đ

đánh lạc hướng 98

*Đánh thức con người phi thường
trong bạn* (Robbins) 102

Đạo đức kinh 61, 297

đau 97-99

Đắc nhân tâm (Carnegie) 16

“định luật đảo ngược nỗ lực” 20

định luật hậu quả không lường
trước 135

đối xứng, luận chứng 266

động lực 101-103, 260-261, 270,
291, 293

hội thảo Get Motivated! 9-14,
24, 33, 37, 123, 219, 294

E

Ehrenreich, Barbara 35-37

Einstein, Albert 265

Elenson, Paige 202-203

Ellis, Albert 41, 68-77, 83, 242,
295

Epiktetos 47, 48-49, 54

Epikouros 264-265, 266, 267, 271

F

Fang, Christina 233
Fast Company (tạp chí) 123
 Fast, Julie 102
 Freud, Sigmund 85, 87, 266
 Fromm, Erich 144

G

ga tàu điện ngầm, bài tập 40-43,
 56, 73, 76-78, 160
 Gassendi, Pierre 153
 gấu trắng, thử thách 25-27, 251,
 256
 General Motors (GM) 131-133, 134
 “Get Motivated!”, hội thảo 9-14,
 24, 33, 37, 123, 219, 294
 GfK, Nghiên Cứu Khách Hàng
 212-214, 216, 218
 ghê tởm 259-260
 “giáo phái lạc quan” 48, 191, 261,
 282, 292
 cái tôi/bản ngã 148, 165
 sự mưu cầu hạnh phúc 21, 23,
 34, 38
 thất bại 221
 Ginsberg, Allen 80
 Goldberg, Natalie 243-244, 247-
 248
 Grau, Christopher 152

H

Hagen, Steve 94
 Hansen, Doug 114
 hạnh phúc, sự mưu cầu 9-37
 cách tiếp cận tích cực *xem*
 tích cực, tư duy
 cách tiếp cận tiêu cực *xem*
 tiêu cực, con đường
 hội thảo “Get Motivated!”
 9-14, 24, 33, 37, 123, 219,
 294
 “khoa học hạnh phúc” 14-15
 lời khẳng định 31-33, 251
 thuyết quá trình trái khoáy
 25-30
 tôn giáo 17, 36-37
 tự lực *xem* tự lực, sách
 Harris, Russ 283-284
 Hauck, Paul 167
Hãy nói đi, ký ức (Nabokov) 266
 Hayes, Steven 38-39
 “hấp dẫn, luật” 43
 “hậu quả không lường trước,
 định luật” 135
 Heidegger, Martin 269-270
 Herakleitos 206
 “hệ thống, hoài nghi” 152, 153
 Hill, James 105-106
 Hilton, Paris 148
 hình dung
 tích cực 43-46, 290
 tiêu cực 46, 53, 220
Họ đã nghĩ gì vậy? (McMath) 217,
 226

hoạch định cho tương lai 122, 135
 Howland, Dan 236
 Hume, David 154-155, 165
 Huxley, Aldous 20, 149, 292

I

Irvine, William 48, 53

J

Jobs, Steve 270

K

“kakorrhaphiophobia” 222
 Kayes, Christopher 111-121, 125-126, 134-135, 136-137, 139, 142, 242
 “kẻ sống sót, thiên kiến” 229, 230, 231, 232, 234
 Keats, John 287-289, 295
 Keen, Sam 255, 261-262
 Keller, Helen 204
 Kerouac, Jack 80
 Khảo Sát Giá Trị Thế Giới 199
 Khắc Kỷ, chủ nghĩa 46, 262, 264-265, 291
 chấp trước 96
 hình dung tiêu cực 46, 53, 220
 kịch bản tồi tệ nhất 42, 46-58, 58-67, 67-71, 72-74, 76, 77-78, 143-144

ngày nay 58-67, 67-71, 76, 77
 phán đoán 161
 sự chấp nhận 65-67, 100-101, 268-269
 Khắc Kỷ Quốc Tế, Diễn Đàn 57, 62
 Khắc Kỷ Quốc Tế, Hội 57
 Khắc Kỷ, nhà 19, 23, 41
 khẳng định, lời 31-32, 251
 “khép lại”, sự 290, 296
 “khép mở”, sự 290, 292, 293, 295
Khi mọi thứ sụp đổ (Chödrön) 192
 “Khi mục tiêu bất cương” (Ordóñez) 130-134
 Khoa Học Cơ Đốc, phái 36
 khởi nghiệp 143, 198, 247
 khổ 82-83, 87
 Khổng Tử 206
 “Khúc bình minh” (bài thơ) 263
 khủng bố 177-183, 186, 188, 190, 259
 thuyết quản lý nổi khiếp đảm 257-259
 Kibera 193-204
 kích thích 99
 kiểm soát/điều khiển 62-65, 67, 76, 84, 170-171, 186
 tương lai xem mục tiêu
 kiểm soát tinh thần, phòng
 nghiên cứu (đại học Harvard) 25
 kính nể, khái niệm về 295-296
 Krakauer, Jon 112
 Krates 46-47
 Krishnamurti, Jiddu 93

L

La Mã cổ đại 272-273
 lạc quan, tinh thần/chủ nghĩa 12,
 20, 34, 52-53, 289
 và bi quan 40
 xem thêm “giáo phái lạc
 quan”; tích cực, tư duy
*Lạc quan lên: Cách mà tư duy
 tích cực đang làm suy yếu
 nước Mỹ* (Ehrenreich) 35
*Làm thế nào để cứng cỏi từ chối
 việc khiến mình khổ sở về mọi
 thứ, vâng, mọi thứ!* (Ellis) 69
 Landa, Victor 283
 Lão, đạo 61
 Lão Tử 297
 Larkin, Philip 263
 Larroque, Jean-Pierre 198, 200
 Latham, Gary 130-131, 133, 141
 “lấy mẫu thiếu với thất bại” 229
 Lester, James 118-119, 125
 Lewis, C.S. 191
 Lichtenberg, Georg 154
 Locke, Edwin 130-131, 133, 141
 Long, A.A. 51-52
 Lowe, Tamara 13
 “lỗi phản trực giác toàn diện” 27
 luận chứng đối xứng 266
 “luật hấp dẫn” 43
 lý tính 47-48, 52-53, 61

M

McGee, Micki 37

McLoughlin, Coleen 198
 McMath, Robert 216, 217, 218-
 220, 223, 226-227
Ma trận (phim) 152
 Magid, Barry 54-85, 86-87, 88, 97
Mahabharata 250
 Marcus Aurelius 47, 50, 61, 64, 66
 Maya, người 280
Memento Mori (Spark) 250
memento mori, truyền thống 19,
 272-274, 275, 280, 282-284,
 291
 Menear, Elwood 177-179
 Merton, Thomas 191
 Merrill Lynch 43-44
 Mexico 23, 271-285
Mê cung cô độc (Paz) 272
 Mictēcacihuātl (nữ thần chết)
 280
 Mill, John Stuart 17
Minh triết về nỗi bất an (Watts)
 205
 “mono no aware” (khái niệm)
 214-215
 Montaigne, Michel de 280
 “Morita, liệu pháp” 105
 Morita, Shoma 105, 108, 294
 mở tri giác 154-156, 165
 mục tiêu 111-144, 289-290
 cảm giác ngờ vực/bất trắc 120,
 126-128, 130, 132, 137, 144
 Nghiên cứu về mục tiêu của
 Yale 122-124
 nghiên cứu về vấn đề thiếu
 taxi 128-130

thảm họa ở Everest 111-122,
136-137, 139

Muerte, Santa 273-277

Muir, John 135

“mười tám tháng, quy luật” 15

N

Nabokov, Vladimir 266

Nagel, Thomas 266, 267-268, 271

Nairobi 23, 193, 201

narcotraficante 274

Nero 48-49

Ngày Vong Linh 272, 275, 277-
280, 282-283

ngôi lễ “phi tối đa hóa” 136

Ngọn núi bảy tầng (Merton) 191

ngờ vực, cảm giác 120, 150

Người cứng cõi, sống bền lâu!
(Schuller) 14

*Nhà Vòm và những người tạo
nên nó* (Howland) 236

“nhận thức, thiên kiến” 186-188

Nhìn vào mặt trời (Yalom) 269

Những lá thư từ một nhà Khắc Kỷ
(Seneca) 70

niềm tin, phiền não và 50-52,
72-73

Niệm xứ, kinh 280-281

Nigeria 199

núi Everest

người leo núi 120-122, 125
thảm họa (năm 1996) 111-122,
125-126, 136-137

Nussbaum, Martha 144

O

Oedipus 85-86, 87

“Oedipus, phức cảm” 85

Oettingen, Gabriele 45, 52

Oluoch, Frankie 194, 203-204

Ordóñez, Lisa 130-131, 133

Ormerod, Paul 222

P

Paz, Octavio 272, 274

Peale, Normant Vincent 43-44, 49

Pearsall, Paul 290, 292, 295-296

phán đoán, sự 70, 294

phiền muộn và 161

quan sát mà không phán xét
97, 108, 110

vô lý/bất hợp lý 55-56, 67-68,
183

Phanxicô Đệ Salê 95

“phát triển, thuyết” 244-246

“phân tách não” 155-156

Phật, đạo 19, 61, 79-110

Barry Magid 54-85, 86-87,
88, 97

chấp trước và vô chấp 82-83,
95-97, 99-105, 243

động lực 101-104

năng lực tiêu cực 280-281, 291

quán xác chết 280

thất bại 243-244

thiền 79-84, 88, 89-100, 106

Phật Thích Ca (Siddhartha
Gautama) 87-88

phi đồng nhất với/tách mình khỏi
ý nghĩ 161, 162, 165
“phi tối đa hóa”, nghi lễ 136
phiền não
niềm tin và 50-53
phán đoán và 161
Pile, Stephen 240
Poe, Edgar Allan 27-28

Q

“quá trình trái khoáy, thuyết”
25-30
quốc gia, chỉ số hạnh phúc 16

R

ranh giới cá nhân 169-170, 171-172,
207-209
Robbins, Tony 102, 123
Rogers, Carl 69
Rowe, Dorothy 126
Rowling, J.K. 248-249

S

sản phẩm thất bại, bảo tàng 212-
220, 226
Sandage, Scott 246-247
sao nhãng 98
Sarasvathy, Saras 140-143
Sartre, Jean-Paul 271
Schneier, Bruce 179-181, 182-183,
185-186, 187, 190

Schuller, Robert H. (tiền sĩ) 9-11,
14, 30, 56, 219
Seddon, Keith (tiền sĩ) 58-67, 291
Seneca Trẻ 47-49, 56-58, 62-63,
67, 70, 262
Shakespeare 51, 287
Shapiro, Steve 137-140
Sharot, Tali 44
Sherry, Carol 214-216, 217, 218-219
Siddhartha Gautama (Phật Thích
Ca) 87
siêu nhận thức 28-29
“sinh vật, tính chất” 260
Skinner, B.F. 129
“SMART”, mục tiêu 116
Sokrates 263
sợ cái chết 264-271
Spark, Muriel 250
Stanley, Thomas 229-230
Steinberg, Neil 217, 240
stoa poikile (hàng hiên bích họa)
47
Stone, Hal 190
Stone, Sidra 190
Sùng Sơn (Seung Sahn) 110
“suy nghĩ vị nhân”, người 143
“suy nghĩ vị quả”, người 143
Sự phủ nhận cái chết (Becker)
253, 256, 261-262
Sự Thất Bại Vĩ Đại (Thiền tông)
244
Sức mạnh của hiện tại (Tolle)
148, 149, 156, 162, 175
Sức mạnh của tư duy tích cực
(Peale) 7, 43

T

tách biệt, sự 207-210
 “tai ương, dự tính” 53, 54, 56, 65, 68, 73, 262
Tại sao hầu hết mọi thứ đều thất bại (Ormerod) 222
Tan biến (Krakauer) 112
 taxi, nghiên cứu về vấn đề thiếu 128-130
 tâm lý, nhà 18, 26, 53, 69, 187
 tiến hóa 17
 tâm lý học 95, 104
Psychology Today (tạp chí) 262
 tâm thần, sức khỏe 199-200
 tấn công nổi xấu hổ, bài tập 73, 77-78
 tất tử/hữu tử, sự
 nhận thức về 260-263, 268-275
 ý thức rõ 257-259
 Tepito 274-277
 thanh thân, sự 48, 68, 78, 165, 291
 lý trí 67
 xem thêm Phật, đạo
 thành công 227-234, 243, 248
 thần kinh, khoa học 155
 thất bại 212-249
 đón nhận 221, 238-239, 239-243, 246-249
 đối mặt với 220-227
 mạo hiểm 229-233, 234
 Sự Thất Bại Vĩ Đại 244
 “tập tới ngưỡng” 245
 thành công 227-234, 243, 248

Vòm Thiên Niên Kỷ 234-239, 241-242
Thất bại từ khi sinh ra (Sandage) 246
Theo đuổi mục tiêu tai ương: Thảm họa trên núi Everest (Kayes) 119
 “thích nghi với khoái lạc”, sự 53
 thiên kiến
 “kẻ sống sót” 229, 230, 231, 232, 234
 nhận thức 186-188
Thiên kiến lạc quan (Sharot) 44
 thiên tư 244-245
 thiển 79-84, 88-89, 89-100, 106-107
Thiển: Bây giờ hoặc không bao giờ (Hagen) 94
 Thiển Minh Sát, hiệp hội 89-90, 94, 99, 106, 108, 171
 Thời Đại Mới 292
 cây bút 20
 khái niệm 43
 thuần thực, sự 292
Thức tỉnh mục đích sống (Tolle) 158
 tích cực, tư duy 20, 148, 165, 290, 292
 an toàn và yên tâm 191-192
 hình dung tích cực 43, 45-46, 290
 sự mưu cầu hạnh phúc 9-14, 21-22, 23, 25, 30-33, 34-37
 thất bại 220
 tiếc thương, cảm giác 282

tiến hóa 187, 222

Tiến về phía trước với tư duy có thể (Schuller) 14

tiêu cực, con đường 125, 148

an toàn và yên tâm 183-184, 188

hình dung tiêu cực 46, 53, 220

năng lực tiêu cực 287-297

sự mưu cầu hạnh phúc 18-23, 38-39

theo đạo Phật 82, 88, 110

tư duy/suy nghĩ tiêu cực 11, 13, 248-249

Tillinghast, Lauren 263-264, 267, 268-269, 273

Tình yêu và cái chết (phim) 252

Tocqueville, Alexis de 125

Tolle, Eckhart (Ulrich) 20, 221, 291, 294

cái tôi và 145-150, 156-166, 168, 174-176

tổ tệ nhất, kịch bản 40-78, 251, 295

Albert Ellis 42, 68-78

bài tập ga tàu điện ngầm 40-43, 56, 73, 76-78, 160

hình dung tích cực 43-45, 289-290

tiến sĩ Keith Seddon 58-67

xem thêm Khắc Kỷ, chủ nghĩa

tôn giáo 17, 116, 254-255, 273-274

đạo Phật như một 95

sự mưu cầu hạnh phúc 17, 36-37

thảm quyền của 205

tổn thất/mạo hiểm/nguy cơ, sự chấp nhận 228-233, 234

Tracy, Brian 117, 122, 123

“tréo ngoe, định luật” 7, 20, 23, 85, 289

tri giác, mớ 154-156, 165

trì hoãn, sự 101-104

triết gia 18, 19

Khắc Kỷ 19

phản văn hóa 20

triết học

“bất diệt” 149

gốc gác từ Sokrates 263

Triết lý chợ cá cho cuộc sống (cầm nang) 16

Trollope, Anthony 104

tuyệt đối, niềm tin 72

Tư Tưởng Mới, phong trào 36-37

“Tứ diệu đế” 82

tự lực, sách 15-16, 22

hình dung tích cực 43-46, 290

lời khẳng định 31-32, 251

mục tiêu 117

“tự tôn, ảo tưởng” 223

tự tử 146, 179

tương lai 166

dự đoán 233

xem thêm mục tiêu

tượng trưng, bản ngã 253-254

V

Vernezze, Peter 21

Vĩ diệu pháp 95

Viesturs, Ed 114, 121-122

vipassana (minh sát), thiền 94,
99-100, 294
vỏ não trước trán vùng lưng bên
(DLPFC) 225-226
Vòm Thiên Niên Kỷ 234-239, 241-
242
vô lý/bất hợp lý, sự 55-56, 67-68,
183
vô thường 87, 206-207, 214
“Vulnerant omnes, ultima necat”
(khẩu hiệu) 273

W

Waters, Beverly 123-124
Watts, Alan 20, 221
 bản ngã 169-174
 sự bất an 184-185, 208-211
Weathers, Beck 121
Wegner, Daniel 25-29, 251
Wharton, Edith 38
Wilson, Paul 81
Winfrey, Oprah 147-148, 157
Wood, Joanne 31-32

X

xã hội học, nhà 37
xác chết, quán 280-281
Xinic 46

Y

ý nghĩ 96, 158, 161-166
 đăng sau 109, 110
 điều khiển hữu thức 170-171
 suy nghĩ cưỡng chế 161, 164
 tiếng huyền thuyên nội tâm
 (tiếng ồn) 93-94, 160, 291
 tư duy cản trở 169, 172
Yale, Nghiên cứu về mục tiêu của
 122-124
Yalom, Irvin 269-271

Z

Zeidan, Fadel 97-99
Zenon xứ Kition 46-47, 265
Ziglar, Zig 123

TÍCH CỤC CỎ CHỪNG MỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
PHẠM TRẦN LONG

Biên tập	Nguyễn Trung Dũng
Biên tập viên Nhã Nam	Trà My
Thiết kế bìa	Lê Khải Văn
Trình bày	Hồng Tươi
Sửa bản in	Ngân Lê

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh tại thành phố Hồ Chí Minh
Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102
Email: thegioi@thegioipublishers.vn
marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

59 Đỗ Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 024 35146875 | Fax: 024 35146965
Website: www.nhanam.vn
Email: info@nhanam.vn
<http://www.facebook.com/nhanampublishing>

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

185 Hoa Lan, Phường 2, Quận Phú Nhuận,
Thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: 028 38479853 | Fax: 028 38443034
Email: kinhdoanhsg@nhanam.vn

In 2.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông, km 19+400, Giai Phạm, Yên Mỹ, Hưng Yên. Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 3793-2022/CXBIPH/04-258/ThG và quyết định xuất bản số 1240/QĐ-ThG của Nhà xuất bản Thế Giới ngày 08.11.2022. Mã ISBN: 978-604-365-833-0. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhã Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.