

LYA LUFT

# LỄ ĐƯỢC MẤT

*Cuốn sách hóa giải những khổ đau của bạn!*

LOSSES  
AND  
GAINS

First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

# Lời giới thiệu

Tôi thật sự hạnh phúc khi biết rằng kể từ nay độc giả yêu văn chương sẽ có cơ hội tiếp cận với một trong những nữ tác giả Brazil đương đại có tầm ảnh hưởng lớn nhất. Lya Luft là một trong số những cây bút hiện đại có khả năng mở ra những con đường mới.

Sở dĩ tôi nói Lya mở ra con đường mới chứ không phải một lối tắt đi đến những gì bạn muốn là bởi tác phẩm của bà bày ra vẻ phong phú chứ không phải giản đơn của cuộc sống. Trong thế giới hiện đại, giữa thời kỳ mà mọi thứ đều quá dễ dàng, cùng với tư tưởng tôn sùng cái mới lạ, trẻ trung, Lya lại mời gọi chúng ta làm một điều đang ngày càng hiếm hoi: trưởng thành để nhận ra vẻ đẹp trong từng thời kỳ của cuộc sống, và để lạc quan đương đầu với sức tàn phá của thời gian.

Là thạc sĩ văn học, Lya Luft thông thạo hai ngôn ngữ Anh và Đức. Bà giảng dạy, đồng thời khẳng định vị thế vững chắc của mình trong sự nghiệp biên dịch tác phẩm của các tác giả nổi tiếng như Thomas Mann, Gunter Grass, Virginia Woolf và nhiều tác giả khác từ nguyên bản tiếng Anh, tiếng Đức sang tiếng Bồ Đào Nha. Năm 1980, khi bước sang tuổi bốn mươi, bà khởi nghiệp sáng tác với tiểu thuyết đầu tay *Bạn đời* – tác phẩm đã lập tức khiến giới phê bình và bạn đọc sửng sốt bởi giọng văn đầy đặn, giàu xúc cảm. Nhưng mãi đến năm 2003 với *Lẽ Được Mất*, tên tuổi của Lya mới được phổ biến rộng rãi trong công chúng.

Bằng lối dẫn chuyện nhẹ nhàng, quyền sách hé mở những trần trở, suy tư của con người về cuộc đời của mỗi chúng ta, đồng thời chứng minh với độc giả khả năng độc đáo của tác giả - người có thể chiêm được cảm tình của người đọc vốn đã xem bà như bạn: chạm đến sâu thẳm tâm hồn và khiến họ miên man suy tưởng; vô vọng và truyên cảm hứng. Sống, đối với Lya, không thể thiếu sự đam mê và nếm trải cả vị ngọt ngào lẫn đắng cay mà cuộc đời mang lại. Vì thế, sau khi khẳng định tầm vóc của một tiểu thuyết gia, nhà thơ

và dịch giả, không có gì ngạc nhiên khi bà lồng ghép vào từng câu chữ sự nhạy cảm không ai sánh kịp trong các tác phẩm đề cập đến đạo đức và phẩm hạnh.

*Lễ Được Mất* mang đến cho bạn đọc hình ảnh của một người phụ nữ đã đạt đến độ chín muồi về những gì căn bản nhất: trải nghiệm, sự trưởng thành, tuổi tác, mối quan hệ gia đình, cái chết, nỗi cô độc, tình yêu, bản ngã và tình mẫu tử. Từ những thứ vụn vặt nhất đến những điều vĩ đại nhất trong cuộc sống, bà luôn nhìn mạnh mẽ khía cạnh cốt yếu trong sự tồn tại của chúng ta bằng vẻ tinh tế của một người nhìn đời với đôi mắt lạc quan mà rất mạnh mẽ và không ngại phê phán những ai đứng hàng trước mỗi khó khăn nhỏ nhất.

Lya Luft là người lạc quan, nhưng bà không nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng. Những suy nghĩ của bà, vì thế, thường đi ngược lại khuôn mẫu sẵn có - nó khơi dậy cảm hứng, kêu gọi những người đương thời nhìn lại mình, sâu tận tâm can, để từ đó trưởng thành hơn.

Có ai trong chúng ta, dù chín chắn hay xóc nôi, chưa từng trải nghiệm niềm vui và nỗi thất vọng, chiến thắng và thất bại, mất mát và thành tựu? Một trong những bài học to lớn nhất mà tác giả dành cho chúng ta là: những gì cuộc đời mang lại hoàn toàn phụ thuộc vào vốn hiểu biết của chúng ta. Theo bà, chính thái độ trân trọng từng phút giây cuộc sống và tính nhân văn, sẵn lòng đón nhận quy luật của tạo hóa, sức tàn phá của thời gian, sẽ giúp chúng ta thoát khỏi những cạm bẫy của chính mình – những thứ bó buộc tâm hồn của sự vô cùng và chân giá trị.

Lya không đưa ra các lập luận giáo điều hay những công thức cứng nhắc. Trong *Lễ Được Mất*, tác giả chia sẻ những trải nghiệm cá nhân thông qua quá trình trưởng thành, qua đó mở ra cho chúng ta lối đi dẫn đến những khả năng vô tận của cuộc sống trong nhiều giai đoạn khác nhau, từ lúc chúng ta còn thơ trẻ đến tuổi trưởng thành. Trong tác phẩm lôi cuốn và đầy tính khám phá này, độc giả sẽ tìm thấy một chút gì đó của chính mình, những trải nghiệm, nỗi sợ hãi, ngò vọc và cả khắc khoải từng qua. Độc giả sẽ tìm

thấy những sợi dây liên kết trong mối quan hệ giữa người với người mà chúng ta ai ai cũng đều khao khát.

**Paulo Coelho** –  
tiểu thuyết gia nổi tiếng người Brazil

I  
Lời mời gọi



Tôi không phải là bãi cát  
nơi đôi cánh gió tượng hình,  
hay những chấ́n song bên ngoài khung cửa.  
Cũng không phải hòn đá lăn  
theo từng đợt thủy triê`u cuộc sô`ng,  
nô`i tiế`p nhau trên những bãi bờ.  
Tôi là đôi tai áp vào chiế`c vỏ ô`c đời mình,  
là bàn tay tạo hóa, là sự hủy diệt,  
là chủ nhân và kẻ tôi tớ, và tôi là  
điê`u bí ẩn.  
Hãy cùng nhau viê`t nên kịch bản  
cho gánh hát đời người:  
vở kịch mang tên Tôi và Sô` phậ`n.  
Hai thứ không phải lúc nào cũng hòa hợp,  
hoặc bởi ta chưa thật hiểu chính mình.

# Kiểm tìm âm sắc

Vì đâu có quyển sách này?

Có lẽ đó là những ghi chú thêm thắt trong bài viết *Rio do Meio* của tôi năm 1996. Cũng vẫn những dòng văn đó, tiếp theo những chủ đề quen thuộc. Tất cả các tác phẩm của tôi đều là sự giản lược hoặc lặp lại: những tình tiết và nhân vật xuất hiện đâu đó đằng sau chiếc mặt nạ mới. Tôi làm như thế bởi tôi nhận ra mình chưa cạn ý, và tôi muốn tiếp tục viết về chúng. Chắc tôi sẽ trung thành với cách làm này cho đến những dòng kết của quyển sách cuối cùng.

Vậy, thật ra quyển sách này là gì?

Tôi sẽ không gọi đây là “bài viết”, bởi giọng văn nghiêm trang và nền tảng mang tính lý thuyết của những thuật ngữ đề cập trong tác phẩm này không phải là cách viết của tôi. Cũng không phải truyện hay tiểu thuyết. Cũng không phải tài liệu giảng dạy – tôi chẳng có gì để thuyết giáo.

Vì còn có rất nhiều hoạt động, phương pháp làm việc và những ý tưởng sáng tạo chưa được gọi tên nên mọi người sẽ gọi tác phẩm của tôi theo bất kỳ tên gọi nào họ muốn. Với riêng tôi, tên của nó chính là những gì bạn nghe được – từ tôi rất ưa dùng trong những quyển tiểu thuyết và bài thơ của mình – là tiếng gọi để độc giả tìm đến và suy nghĩ cùng tôi.

Những điều tôi viết đây xuất phát từ quá trình trưởng thành của chính mình, là một phần của những giây thăng trầm, những phút vinh quang và cả những thời kỳ u ám. Trên chặng đường này, tôi ngộ ra rằng cuộc đời không chỉ đầy rẫy đớn đau, mất mát, mà vẫn còn đó vô vàn những yêu thương và trái ngọt.

Cán cân *được-mất* này phụ thuộc chủ yếu vào những gì chúng ta có thể và mong muốn đón nhận.

\*\*\*

Tôi gặp một người bạn là nghệ sĩ dương cầm kiệt xuất. Tôi nói tôi vừa đặt bút viết một quyển sách mới, nhưng cũng như mọi lần, tôi vẫn đang đi tìm thứ “âm sắc” mình muốn.

Anh cho cũng là lẽ thường khi một nhà văn đi tìm âm sắc. Chúng tôi cùng phì cười khi phát hiện cả hai đang đi tìm cùng một thứ: âm sắc. Âm sắc của ngôn ngữ, của nghệ thuật, và – điều mà mọi người ai cũng phải có – âm sắc của đời mình. Chúng ta ước mong cuộc sống của mình sẽ có âm sắc thế nào? (Tôi không bàn đến việc chúng ta bị *buộc* phải sống như thế nào).

Một cuộc sống với giai điệu nửa cung u sầu, hay âm sắc tươi tắn, nhịp nhanh và dễ chịu, hay biến chuyển giữa hân hoan và vui tươi với những khoảnh khắc lắng đọng và trầm tư?

Cuộc sống ấy chỉ hơi hợt nơi bề nổi hay ngày một sâu hơn vào làn nước thăm thẳm bên dưới?

Cuộc sống ấy bị chi phối bởi sự ồn ã xung quanh hay lặng động trong thanh âm của những khoảng lặng và sự câm nín – của chính chúng ta, và cả những người khác?

Giai điệu của chúng ta sẽ là nổi hoài nghi và niềm tin lạc lõng, hay sẽ mở ra cánh cửa dẫn đến những cảnh quan bao la vô tận?

Một phần tùy thuộc vào bản thân ta.

Trong dàn nhạc, vai trò của chúng ta – thường đi cùng nhiệm vụ sự kiện ngẫu nhiên và phát sinh khó lường – vừa là người lên dây đàn, vừa là nghệ sĩ trình diễn. Trước khi làm được điều đó, chúng ta tự tạo nhạc cụ cho mình. Điều này khiến công việc trở nên khó khăn hơn, nhưng cũng thú vị hơn rất nhiều.

Tôi ngờ đây trước máy vi tính và miên man suy nghĩ về âm sắc của quyển sách. Tôi nhất định phải tìm ra nó. Tôi cảm nhận nó như một lời thì thầm gửi đến độc giả: “Hãy đến và suy nghĩ cùng tôi, hãy đến và giúp tôi trong cuộc chinh phục này”.

Dù chỉ là những ghi chép cá nhân, nhưng đôi lúc quyển sách này có vẻ tàn nhẫn: Tôi nói rằng chúng ta quan trọng, tốt đẹp và có năng lực tiềm tàng, nhưng tôi cũng nói rằng chúng ta thật vô dụng, thật tầm thường. Tôi nói rằng chúng ta có thể hạnh phúc hơn cuộc sống ta đang chấp nhận, nhưng chúng ta e ngại cái giá phải trả. Chúng ta là những kẻ hèn nhát.

Tuy nhiên, tôi là một trong số những người tin rằng hạnh phúc là có thật, tình yêu là có thật, cuộc sống không chỉ toàn phần bội hoặc lỗ làng, mà còn có lòng nhân hậu, tình bạn, niềm trách ắn, đạo đức và sự tinh tế.

Tôi cho rằng đến khi nào còn tồn tại, ta cần học một phương pháp mà ít ai còn tin tưởng, đó là “sống hạnh phúc”. (Tôi thấy nhiều cặp chân mày nhíu lên về phía mai khi nghe lời tuyên bố tưởng chừng hão huyền này).

Mỗi người một con đường riêng, một cá tính riêng.

\*\*\*

Trong các mối quan hệ con người, bao gồm cả những mối quan hệ yêu đương, ta thường lợi ngược dòng. Ta cố làm những điều không thể: chẳng bao giờ có chuyện hòa hợp tuyệt đối, chẳng bao giờ ta có chuyện chia sẻ mọi thứ. Bản chất con người không thể nào chia sẻ: nó là sự khám phá và ngạc nhiên, là vinh quang hoặc suy tàn của mỗi cá nhân – đầy cô độc.

Tuy nhiên, trong một cuộc đối thoại hay một lúc lặng im nào đó, trong một ánh nhìn hoặc một cử chỉ yêu thương, một ô cửa nhỏ hẹp sẽ mở ra. Người biểu diễn và khán giả cùng nhau chiêm ngưỡng – như một cặp tình nhân.

Đó là cách mà con người kết thúc.

Vì vậy, tôi viết và sẽ viết rằng: tôi muốn khuyến khích những độc giả tưởng tượng của tôi (thay cho những người bạn tưởng tượng thời thơ ấu) tìm kiếm và chia sẻ cùng tôi nỗi băn khoăn về những



gì chúng ta có thể làm được trong quỹ thời gian hữu hạn của đời người.

*Bởi cuộc sống – cho đến suy nghĩ cuối cùng và cái nhìn sau chót – là quá trình tự biến đổi.*

Những gì tôi viết trong quyển sách này không phải là những giấc mơ giữa ban ngày. Tôi là phụ nữ của thời đại, và tôi muốn chứng kiến thời kỳ của mình với tất cả những khả năng tôi có: phát huy trí tưởng tượng hoặc viết về những nỗi đau và những băn khoăn, mâu thuẫn và lòng cao thượng; về bệnh tật và chết chóc, cả những nỗi hối hận muộn màng khi lỡ nói ra điều không nên nói, và vì chỉ biết im lặng trong lúc cần lên tiếng.

Tôi còn viết về thái độ khi chúng ta thi nhau đổ lỗi và ngây ngô trước những sự thể xảy đến với mình.

Ta góp một phần quan trọng trong chính những sự lựa chọn và cả thờ ơ của mình, giữa dấn thân và thỏa hiệp, giữa niềm hy vọng và sự hờnghi. Hơn hết, chúng ta phải quyết định sẽ sử dụng và tận hưởng thời gian của mình như thế nào, vốn dĩ là hiện tại ta đang sống. Thế nhưng ta lại quá ngây ngô trước những tai nạn và hoàn cảnh đau thương có thể tước đoạt tình yêu, người thân, sức khỏe, công việc và cả sự bình yên của ta. Chính vì nhận thức đó mà quan niệm của tôi về một kiếp người, về chính tôi, đối lập với lẽ thường.

*Ta là sự biến đổi. Ta là quá trình. Và điều đó khiến ta phiêu lộng.*

Năm tháng trôi qua mang đến sự sinh sôi và phát triển chứ không phải sự mất mát hay giới hạn. Với quan niệm này, chúng ta trở thành chủ nhân chứ không phải nô lệ; chúng ta là người chứ không phải những con thú bé nhỏ hoảng loạn bỏ chạy mà không biết tại sao.

Nếu độc giả và tôi có thể hòa nhịp thì cuộc độc thoại này sẽ trở thành đối thoại.

Nhờ thế, tác phẩm của tôi mới đạt được mục đích nào đó.

## Những gì tôi thấy trong gương



**D**ù là k<sup>é</sup>t quả của lỗi l<sup>â</sup>m hay tình yêu  
thì tôi cũng được sinh ra từ những gì đ<sup>ó</sup>i lập.  
Một bờ môi cong,  
hình dáng đôi bàn tay hay dáng đi t<sup>á</sup>t t<sup>ả</sup> (cả  
những gi<sup>á</sup>c mộng và nỗi sợ hãi)  
được ban cho tôi từ những người đã tạo nên  
hình hài này  
Nhưng những gì tôi tìm trong gương  
lẽ ra phải ở đ<sup>ó</sup>  
gi<sup>ó</sup>ng như tôi khao khát.  
Tôi sẽ có đôi cánh  
của những người bay cao bay xa  
những ai phủ bóng lên tôi khi tôi lớn  
- như thể dưới tán cây kia  
một thân cây nhỏ

và bông hoa của nó.

## Khúc củi bên sườn núi

Thế giới này sẽ không tồn tại nếu ta không cảm nhận về nó, không thiết lập trật tự cho nó.

Ít ai để ý rằng việc ta sống sót hay gục ngã hoàn toàn phụ thuộc vào cách nhìn của ta về cuộc sống. Ta khám phá hay trốn tránh tùy thuộc vào thái độ cởi mở hay khép kín của ta với cuộc đời.

Điều gì tạo quan điểm sống này?

Bất ngờ từ thuở ấu thơ, với những nỗi trăn trở không thể nào lý giải.

Ngay cả khi được yêu thương, ta vẫn cảm thấy một nỗi bất ổn bên trong. Dù được bảo bọc, ta vẫn không tránh khỏi tai nạn và những tình huống khó khăn không xoay sở được. Ta vừa dựng lên những rào cản, vừa tìm cách kết nối với mọi thứ xung quanh và những điều sắp đến. Trên mảnh đất của gặp gỡ và ngăn cách, của nỗi sợ hãi và niềm sung sướng, những vật chất hình thành nên sự tồn tại của bản thân ta, đã có mặt trước cả khi ta sinh ra trên cõi đời này.

Nhưng ta không để mặc cho hoàn cảnh cuốn đi. Ta là *người trong cuộc*.

Có một bí kịch luôn tiềm ẩn: Nếu ta không nhận ra hoặc không đủ can đảm thay đổi và cải thiện, ta sẽ phí hoài cả cuộc đời bởi tài năng của mình bị chôn vùi bỏ - luôn luôn như thế, bất kể ta đang ở độ tuổi nào.

Quá trình hình thành bản ngã của mỗi người có thể được ví như việc xây nhà mà phần móng sẽ tượng hình từ thời thơ ấu, tường xây vào giai đoạn trưởng thành và mái được lợp ở tuổi xế chiều, thời điểm mọi thứ đã viên mãn nhưng đôi khi cũng bị xem như thời kỳ suy thoái.

Bàn tay của những người đã cho ta hình hài cũng góp phần vào công trình này. Bằ ng việc tách ra số ng riêng khi lớn khôn, ta thể hiện bản ngã của mình: con người mà chúng ta mong ước, con người mà ta cho rằng mình nên như thế – con người ta thấy đáng sống.

Trong ngôi nhà này, ngôi nhà của tâm hồn và thể xác, chúng ta không thể là con rô i ngu ngơ mà phải là những chiến binh biết suy nghĩ và ra quyết định.

Để trở thành con người đúng nghĩa, quá trình xây dựng “cái tôi” không cho phép chúng ta ngồi nghỉ một ngày nào: sẽ luôn có những bức tường mong manh, những tính toán sai lầm và đổ vỡ. Thậm chí, một phần của công trình sẽ đổ sập. Nhưng công trình đó cũng mở ra những cánh cửa sổ hướng đến mặt trời.

Cho dù kết quả là gì – một ngôi nhà để ở hay một phê tích hoang tàn – thì đó cũng là thành quả chung của tất cả những gì người khác nghĩ về ta và ta nghĩ về mình, là những gì ta yêu thương và được yêu thương, là những gì người khác làm cho ta tin rằng mình xứng đáng, và cả những điều ta làm để khẳng định hoặc thay đổi điều này, dấu ấn này - một điều gì đã gắn liền với tên tuổi ta.

Tuy nhiên, mọi thứ vẫn quá đơn giản: kết quả ấy là sự trộn lẫn của lòng tin và sự lẩn trốn, cảm dỗ và hận hoan, cả những yêu thương và khước từ. Chúng ta nhảy múa đáng sau những chiếc mặt nạ, nhờ chúng che giấu đi nỗi băn khoăn phiền muộn. Không ai có thể vui mãi và cũng chẳng ai phải buồn mãi. Mỗi ngày lại là một thử thách mới.

Sự mơ hồ này vừa khiến ta tổn thương, vừa giúp ta trưởng thành. Nhưng nó giúp ta thành người.

Với quỹ thời gian cuộc đời mình, tôi sẽ gắng sức hoàn thiện tác phẩm của riêng mình, bằng cọ, màu và giá vẽ.

Trong những năm đầu đời, hầu hết mọi thứ đều là sản phẩm của môi trường xung quanh nơi tôi được sinh ra, từ gia đình, trường học, những khung cửa – những phương tiện người lớn dạy tôi quan

sát cuộc sống – vốn sẽ trở thành chốn nương thân hoặc nơi giam cầm, là niềm mong đợi hay sự ép buộc.

Rồi chẳng mấy chốc cũng không còn ai cho tôi đổ lỗi: cha mẹ, lòng yêu thương hay mối thù hận, sự quan tâm hoặc vẻ thờ ơ... chỉ khi lớn lên người ta mới nhận ra mình đã chịu đựng bao nhiêu căn bệnh trầm kha trong tâm tư con người. Cuối cùng, chúng ta sẽ thẳng thốt nhận ra: cha mẹ cũng là những con người bình thường như chính ta thôi. Họ đã làm tất cả những gì họ biết, những gì có thể...

Còn tôi... tôi thì sao?

Mỗi người là một nghệ sĩ trong gánh xiếc đời mình. Tấm lưới đỡ bên dưới được đan bằng hai sợi dây bện chặt vào nhau: một từ những người đã sinh ra và nuôi dưỡng ta, một từ niềm tin và hy vọng của chính ta.

\*\*\*

Thuở nhỏ, tôi thường nghe mọi người nói: “Trẻ con vô tư, không lo nghĩ”.

Thật ra là trẻ con *biết* suy nghĩ. Và còn một thứ khác quan trọng hơn nhiều, một điều mà con người thường quên bằng khi đã trưởng thành, là cách một đứa trẻ *sống*. Khi mãi mê ngắm nhìn một dấu vết trên tường hay một con côn trùng trên cỏ, hoặc vẻ đẹp của đóa hoa hồng, đứa trẻ không chỉ đơn giản là nhìn, mà đã *hóa thân* vào tất cả những gì nó đang quan tâm. Giây phút ấy nó là con bọ, là dấu vết trên tường, là đóa hoa hồng, là ngọn gió và sự thịnh không.

Tương tự như thế, đứa trẻ chính là hóa thân của sự lạnh lùng hay cơn giận dữ của người lớn, là sự vô tình hoặc là kết quả của một tình yêu chân thật.

Đôi khi trẻ con cũng cần ngơi yên. Đùng lúc nào cũng đòi hỏi chúng phải vận động, chạy nhảy, trò chuyện hay vui chơi. Trầm tư không đồng nghĩa với bệnh tật.

Khi một đứa trẻ hòa mình vào không gian xung quanh tức là nó tham gia vào một quá trình còn quan trọng hơn chính bản thân nó - nó đang phát triển một cách vô thức. Tuy nhiên, đứa trẻ còn sở hữu một gia tài quý báu hơn cả ý thức hệ: khả năng học hỏi mọi thứ, một *trí tuệ hồn nhiên*.

Chúng ta dần dần đánh mất thứ trí tuệ này đến mức hoàn toàn bị “thuần hóa”, như thể việc ta khép mình vào thế giới xung quanh là điều tất yếu vậy.

May thay, con người dù trong quá trình bị thuần phục ấy vẫn còn giữ được khả năng biết ước mơ, bởi một thế giới hoàn hảo vẫn đại diện cho mong muốn được tự do của loài người. Bằng không, chúng ta sẽ trở thành thân lừa chở nặng những trách nhiệm và bổn phận, mà chôn vùi đi cái mà chúng ta thường gọi là tinh thần, bản ngã, cái tôi, hoặc đơn giản là *tâm hồn*.

Chúng ta sẽ bị bào mòn bởi sự phù phiếm vô nguy hiểm không kém gì căn bệnh đáng sợ nhất: nó tấn công chính tâm hồn ta, khiến tâm hồn ta xác xơ và khô cằn.

*Một tâm hồn mục ruỗng.*

Một đứa trẻ không nhỏ bé như hình hài của nó, bởi tồn tại bên trong cơ thể ấy là thời gian, là nét riêng và tính cách, là sự hiện diện và cảm xúc – những gì làm nên cốt lõi của đứa bé ấy.

Khi còn là trẻ con, đôi khi tôi cũng cố lý giải điều này bằng những lời lẽ ngây thơ. Dường như không ai hiểu, hoặc bởi họ chẳng muốn nghe. Thế nên tôi đặt tất cả vào những câu chuyện tôi kể cho chính mình như những câu thần chú. Khi lớn lên, tôi thôi không sáng tác thần chú nữa mà chuyển sang viết tiểu thuyết và những loại sách khác. Như quyển sách này.

Tôi cũng nhận ra rằng sự thờ ơ mà người khác dành cho những ý tưởng nhỏ dại của tôi ngày xưa không phải bắt nguồn từ sự thiếu quan tâm. Tôi không thể diễn tả ý mình cho rành mạch, mà người lớn thì không hiểu được sự khác nhau giữa tưởng tượng và thực tế, cũng không thể diễn tả chúng thành lời, thế thì làm sao hiểu nhau được.

\*\*\*

Một lần nữa, tác phẩm này của tôi được viết dựa trên ý tưởng về một gia đình.

Tôi đã viết về chủ đề này không mệt mỏi.

Chúng ta bị những lời tiên tri đánh dấu lên số phận ngay khi còn rất nhỏ, như những lời nguyện hay chúc phúc trong những câu chuyện thần tiên.

Những nhân vật đầy bi kịch và thâm thúy mà tôi tạo ra trong các tác phẩm của mình được cóp nhặt từ thực cảnh của những gia đình khôn khổ, nơi thiếu vắng tình yêu và thói đạo đức giả cùng sự cô độc mặc tình thao túng. Đôi khi những nhân vật này lúng túng vì không thể bày tỏ cảm xúc. Mà cảm xúc sẽ héo tàn nếu không được thổ lộ.

Sống một mình đã khó khăn, sống trong một gia đình lại thêm phần phức tạp và phiền toái. Chúng ta phải chấp nhận những sự ràng buộc tình cảm thật thường. Chúng ta phải chịu đựng cảm giác thiếu thốn về thời gian và tiền bạc. Chúng ta phải chịu đựng bởi nhu cầu được trưởng thành lớn hơn gấp nhiều lần nhu cầu về quyền lợi. Và nhiều phiền muộn khác nữa vì không được đồng ý, không được quan tâm và cô độc trong chính ngôi nhà mình. Chủ yếu là vì chúng ta không có thời gian hoặc cơ hội để thể hiện niềm sướng vui hạnh phúc.

Trẻ con dù sinh ra trong gia đình nào cũng không thể bị xem là gánh nặng hay một loại trách nhiệm. Nếu sự hiện diện của chúng mang đến cho ta niềm vui, ta phải mong chờ và yêu thương chúng mới phải. Trước khi đón một đứa trẻ ra đời, hãy làm cho ngôi nhà của mình thật sự là tổ ấm, chứ không phải chốn ngục tù.

Thời thơ ấu đặt nền móng cho con đường mà chúng ta sẽ đi suốt quãng đời còn lại. Nếu con đường ấy quá nhiều chướng ngại, chúng ta sẽ dễ sẩy chân, có khi vấp ngã – nhưng như thế lại có ích, vì chúng cho ta cơ hội để chinh phục diện mạo. Có thể là một vẻ ngoài

để gần hơn. Nhưng đôi khi những vấp vấp này khiến chúng ta tê liệt.

Khi đã trưởng thành, tôi luôn nhớ về mình qua dáng vẻ một cô bé say sưa tận hưởng nét đẹp của giọt mưa rơi trên những rặng cây trong vườn hàng mấy mươi năm trước. Hình ảnh đó còn đọng mãi trong tôi, ngay cả khi những người thân yêu đã qua đời, ngôi nhà cũ đã bán đi, và tôi cũng chẳng còn là bé gái thuở nào.

Bởi thế, tôi buộc phải dành một nơi trong tâm hồn mình để chứa đựng những điều tươi sáng, và tôi muốn nơi đó phải rộng lớn hơn cả gian phòng tôi dành để cất giữ những tàn dư của quá khứ.

Con người ấy bên trong tôi phải được nuôi dưỡng bằng nhiều kỹ năng, thế nên, dù vẫn còn những hạn chế, tôi vẫn có thể mở lòng chào đón một cuộc sống không ngừng biến đổi.

Ta sống gần hết cuộc đời mình như lũ chột, lớn lên sau những trăn trở và sai lầm, nhích từng bước qua những thách thức mà ta phải đối mặt mỗi ngày. Dù trên nền đất vững chãi hay trên nền cát lún, ta phải tự xây cho mình một mái nhà từ những chất liệu thô kia. Nhưng ta không lường hết được mọi điều. Ngay cả các phép tính cũng cho ra những kết quả bất ngờ. Bên trong ta có khả năng ước mơ lẫn sự sẵn sàng nhượng bộ - nỗi sợ hãi và niềm hân hoan.

Nghe có vẻ không tương, nhưng tôi sẽ không để cho sự nhạy cảm của mình bị mai một. Thay vì trở nên chai sạn, tôi sẽ biết bày tỏ những trạng thái cảm xúc của mình một cách tích cực nhất.

\*\*\*

Mọi thứ trở nên phức tạp bởi ta cứ vác nặng hành trang tinh thần của chính mình. *Bởi chúng ta được sinh ra trong quá trình tiến hóa của chính mình: có những điều không bao giờ thay đổi; bản chất con người dựng nên những bức tường kiên cố, không dễ lay chuyển và càng khó vượt qua. Cuộc chiến này vẫn sẽ tiếp diễn cho đến khi nào chúng ta còn tồn tại.*



Thế nhưng những điều giúp ta đi hết cuộc đời này không phải lúc nào cũng ổn định, thể hiện qua việc một số người sinh ra vốn dĩ mong manh hơn những người khác. Một đứa trẻ luôn có vẻ phiến loạn hơn các anh em ruột thịt của nó. Đây không phải là lời phán xét, nhưng đó hẳn là một lời cảnh báo từ Bà Mẹ Thiên Nhiên.

Khu vườn nhỏ bé ngày xưa đã dạy tôi rằng một số loài cây tự thân đã mạnh mẽ, số khác chẳng ra sao, một số cây bị sâu bệnh hoặc tàn lụi ngay lúc còn non, trong khi những cây khác dù già cỗi vẫn không ngừng đơm hoa kết trái.

Chúng ta cũng không khác mấy, duy chỉ có một điều: chúng ta biết suy nghĩ. Chúng ta có thể tận hưởng cảm giác tự do, và trong một chừng mực nào đó, chúng ta có thể can thiệp vào mọi thứ.

Vì thế, một lần nữa, tôi khẳng định *chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về mình*. Ít nhất chúng ta có trách nhiệm liên đới với những gì mình làm, với hành trang mang theo trong suốt hành trình nô i sự sống và cái chết.

Chúng ta mang theo quá nhiều thứ vô nghĩa. Trên đường đi, ta lại đánh rơi hoặc vứt bỏ những thứ quý giá để nhặt nhạnh thêm những thứ vớ vẩn, chẳng ra sao. Chúng ta cứ chạy mãi không ngừng cho đến tận cùng nỗi khiếp sợ; có mấy khi ta dừng lại một chút để xem xét con đường mình đi, để thay đổi hoặc tiếp tục với những điều đã định.

Chúng ta thậm chí không có những khát vọng riêng tư. Chúng ta mặc cho mình bị cuốn trôi theo số phận hoặc ý muốn của những người khác. Chúng ta quá yếu đuối để đến mức không biết phản kháng. Chúng ta là những kẻ chui rúc nơi góc phòng hoặc ngò i lì bên mép ghế cuộc đời.

Một số phận phí hoài, khi ai đó bỏ quên sự phát triển tự nhiên của chính mình dù anh ta có thừa khả năng. Đợi với tôi, điều đó cũng đau buồn như thua một cuộc chiến, bởi đó là thất bại của con người – vốn đáng giá ngàn lần hơn.

Chúng ta không nên chỉ viết những bài báo hoặc tham gia biểu tình để phản đối chiến tranh, tình trạng bạo lực tràn lan, tham nhũng hay nghèo đói, mà ta cần lên tiếng khẳng định tầm quan trọng của những gì ta gieo vào lòng mỗi cá nhân, và cả việc ta dành thời gian nuôi dưỡng những mầm cây ấy.

\*\*\*

Nếu cứ khẳng định về tầm quan trọng của cái nhìn đầu tiên dẫn dắt tôi trên con đường mình đi, phải chăng tôi đang trút mọi tội lỗi lên gia đình – lên các bậc phụ huynh?

Tôi nghĩ là thế.

Tình yêu đầu đời mà cha mẹ dành cho con cái sẽ quyết định những kỳ vọng mà chúng ta đặt lên mọi mô hình lương duyên của mình sau này. Những trải nghiệm thuở ban sơ sẽ ảnh hưởng rất lớn đến những gì xảy ra trong tương lai.

*Sinh thành và dưỡng dục con cái đồng nghĩa với việc phải hoàn thành tốt vai trò làm cha làm mẹ liên tục mỗi ngày, không được lơ là, ngừng nghỉ.*

Tình yêu có thể là một món quà vô giá, cũng có thể tạo nên những khủng hoảng; tình yêu lúc nào cũng cần lòng kiên nhẫn, óc hài hước, sự bao dung và sức mạnh, nhưng mức độ của những yêu cầu đó thay đổi theo từng thời kỳ. Không có tài liệu hay trường học nào dạy con người ta cách yêu. Một đứa trẻ trường của những trận chiến sống mái khiến tôi không còn là một con người trọn vẹn – cũng giống như cảm giác bình thân đối mặt khó khăn mà ta tự tạo cho mình. Việc tranh đấu có thể mang ý nghĩa tích cực - có đấu tranh mới có phát triển. Yêu thương nghĩa là chấp nhận mọi giới hạn.

Mọi quan hệ gia đình phát sinh từ những khác biệt, thậm chí đối lập trong tính cách con người, như thể số mệnh an bài chúng ta phải sống cùng nhau, giữa bốn bức tường của một mái nhà (với những mối quan hệ không thể nào chối bỏ, như cha mẹ và con cái), hai con người chung sống trong một nơi luôn sôi sục bất đồng và thiếu cảm thông:

- Tôi luôn cảm thấy hình như mẹ chẳng biết cách đối xử với mình!

- Con tôi từ lúc mới sinh ra đã chẳng bao giờ chịu nắm yên trong tay tôi.

- Tôi không bao giờ hiểu cha thật sự muốn gì ở tôi, ông như người xa lạ vậy.

- Cứ như có thứ hóa chất gì đó khiến tôi và mẹ dị ứng nhau, hai mẹ con không thích ôm nhau.

- Chúng tôi như sống trong hai thế giới tách biệt.

- Tôi không có cách nào làm mẹ hài lòng. Mẹ lúc nào cũng chì chiết tôi, ngay cả bây giờ tôi đã lớn còn mẹ đã già, sự tình vẫn vậy.

- Cha tôi hình như lúc nào cũng bực tức khi nhìn thấy tôi. Ông luôn đòi hỏi và đặt cho tôi những yêu cầu quá khắt khe, và dù có cố gắng đến mấy tôi vẫn cảm thấy đang nợ ông điều gì đó.

Chính mái ấm gia đình này, nơi tuy chúng ta không thể lựa chọn nhưng lại góp phần rất lớn trong việc hình thành nên con người mình, là nơi ta ra đi và trở về, ngay cả trong suy nghĩ. Nơi ấy mãi là *mái ấm* của ta, ngay cả khi ta không còn sống ở đó.

Thoát ly khỏi gia đình cũng tốt. Nơi ấy rốt cuộc sẽ trở nên ngột ngạt bởi nó có thể là ngục tù, là địa ngục, là hố sâu thăm thẳm. Nếu ta cho phép mình bị bó buộc trong ấy, sớm muộn gì ta cũng phải chật vật thoát ra, tìm đến một nơi mà ta vẫn thấy bất an, không biết liệu cuộc sống có dễ thở hơn và chẳng biết mình sẽ làm gì tiếp theo.

Chúng ta không thể thay đổi quá khứ. Bi kịch gia đình có thể là những chiếc rễ độc ăn sâu vào nền tảng của những mối quan hệ hoặc tâm hồn chúng ta. Quy luật của sự im lặng, của những nỗi ám ảnh thầm kín, có thể gây nên những xáo trộn nghiêm trọng. Nhưng chúng ta có thể thay đổi cái nhìn đối với ký ức, dù cho quá trình đó

có ám ảnh và đau buồn đến tận đáy, nhưng đó chính là sự khác biệt giữa sự sống và cái chết.

Ta có thể tự giải phóng mình. Ta có thể tái lập nhận thức của bản thân để biết đâu là điều tốt nhất hoặc tiềm năng nhất cho mình.

Quan niệm sai lầm về thế giới xung quanh sẽ ngăn cản các quyết định của ta, khiến ta chùn bước và bỏ cuộc, hoặc phải tìm đến những giải pháp thay thế. Ngay lúc giao thời này, những năng lực bẩm sinh trong ta sẽ thể hiện vai trò của nó: những gì ta xây dựng cho mình, những nguồn sức mạnh ta tin cậy – và cả sự tự tin rằng mình có khả năng làm được một điều gì đó.

Chúng ta không thể kiểm soát số phận của những người mình yêu thương, càng không thể đau nỗi đau của họ, nhưng chúng ta có thể hiểu có con là một trách nhiệm nặng nề. Chúng ta không chỉ đảm bảo cho con trẻ được no đủ, được học hành, khỏe mạnh, mà còn phải giúp trẻ hình thành nhân cách: một việc phức tạp hơn rất nhiều so với việc nuôi dưỡng.

Điều này không có nghĩa là ta có quyền nhào nặn con cái như thể ta là những vị thần toàn năng. Mà ngược lại, trách nhiệm này là một phần trong bi kịch của những bậc làm cha làm mẹ khi chúng ta không thể sống thay con mình hay bảo bọc chúng khỏi số mệnh, cũng không thể lựa chọn thay chúng. Nhưng chắc chắn một điều, chính tính cách, lối sống và tư duy của chúng ta khi con cái còn nhỏ - khoảng thời gian khi chúng có vẻ vẫn đang “thuộc về ta” - sẽ chi phối đến toàn bộ cuộc sống của chúng về sau.

Tuy vậy, tôi không ủng hộ những bậc cha mẹ tự biến mình thành nạn nhân khi quan niệm “tất cả vì con em chúng ta” và hy sinh cả cuộc sống riêng của mình. Tôi cũng không đề cao những người mẹ giàu đức hy sinh, đánh mất bản thân và cuộc sống cũng với lý do tương tự, nhưng trong thâm tâm lại luôn đổ lỗi cho con cái và buộc chúng phải trả lại những gì chúng “mắc nợ”, thậm chí cả những điều chúng không hề “vay”.

Nhưng tất cả vẫn là ở ta. Chính niềm hy vọng hoặc nỗi thất vọng ê chề, tình yêu thương hoặc sự ghẻ lạnh của ta là những gì con cái chúng ta mang theo trong từng bước chân. Rồi những đứa trẻ sẽ trở thành cha mẹ, chúng sẽ truyền những điếu đó đến với thế hệ tương lai. Đó chính là nền tảng truyền từ nhiều thế hệ trước.

*Từ thuở sơ khai của nhân loại, con người đã đứng giữa những chuỗi dài của thất bại và thành công.*

\*\*\*

Khi sinh ra, chúng ta được thừa hưởng những đặc tính di truyền về thể chất lẫn tinh thần. *Nhưng chúng ta không chỉ có vậy. Chẳng chẳng không chỉ có vậy.*

Xã hội chúng ta đang sống có rất nhiều tai mắt – những thứ vốn luôn dõi theo và can thiệp vào cuộc sống thường nhật của ta. Một trong số đó được gọi là *ý kiến của người ngoài* - không chỉ của những người chúng ta yêu mến và tôn trọng, mà cả những đồ vật tượng hình sức mơ hồ, siêu nhiên hoặc gàn như vậy. Chúng dường đột xâm nhập vào nhà chúng ta, cả vào ý thức của ta, què quặt và không đầu đuôi.

Bên ngoài bốn bức tường gia đình, áp lực hội nhập văn hóa mà xã hội đặt lên chúng ta là vô cùng lớn. Vậy nên chúng ta cần khả năng phân biệt, chứ không phải tài năng hay cá tính của tuổi trẻ. Chừng nào còn chưa trưởng thành, ta vẫn còn rất mong manh trước những tác động của ngoại lực – những áp lực ghê gớm chiếm lĩnh và sai khiến chúng ta.

Dù sống quãng đời niên thiếu trong chốn thành lũy tâm hồn, nơi mọi cử chỉ, hành vi đều phải nhất nhất tuân theo cái thế lực vô hình kia, tôi vẫn may mắn có được sự hậu thuẫn từ bài học mình nhận được ngay trong mái nhà thân thương: mọi chuyện thị phi bên ngoài thật sự không đem lại ích lợi gì. Tôi chỉ trao đổi, tham vấn về những vấn đề quan trọng với vài người mà tôi yêu quý và tôn trọng.

Ta có thể điếu chinh rất nhiều điếu mà người đời để lại, bởi ta là sản phẩm của xã hội chứ không là nô lệ. Những luật lệ xã hội áp đặt

cho chúng ta không nhấ t thiế t là án tử hình. Ta có thể thêm bớt, điề u chỉnh những gì thuộc về` lớp người đi trước và biế n nó thành của riêng mình – dấu biế t đó là sự vô ơn.

Nhưng nế u bản thân ta là những thực thể đã được hun đúc, định hình từ trước, thì ai sẽ khuyê n nhủ, sẽ giúp đỡ ta đây? Ai sẽ kiên nhẫn tháo gỡ những giấ `ng néo của chúng ta với cuộc đời, với những mớ i quan hệ khác?

Chúng ta là kẻ tìm kiế m không ngưng nghỉ và về` bản chấ t không bao giờ thỏa mãn. *Chúng ta không tuân theo bấ t kỳ ai*: ta thỏa thích quyế t định theo ý mình. Từ khi đủ lớn để có ý thức, ta đã làm gì để tiế p tục là mình – hay để hoàn thiện mình hơn – như ngày hôm nay? Làm sao ta trở thành một người tự do nhưng vẫn biế t tôn trọng và ân câ n với người khác? Ta đã làm gì để khẳng định mình trong mớ i quan hệ với những cá thể không tên nhưng đầ y quyề n lực mà ta gọi là *những người khác*, những người rấ t đáng yêu nhưng cũng có thể vô cùng độc ác?

Cái nhìn mơ hồ` của chúng ta sẽ trở nên rõ ràng hơn sau khi ta học hỏi và trưởng thành. Ta thường gọi đó là quá trình hình thành cá tính – ý kiế n cá nhân và cách ta cư xử. Ta có hàng ngàn cách khác nhau để thể hiện vị trí của mình: thông qua cách ta lựa chọn trang phục, nghê` nghiệp, bạn bè, mọi thứ. Hơn cả, từ trong tiề m thức chúng ta hành xử theo cảm giác tự tin, ngò vục, lòng nhiệt tình hoặc nỗi hoài nghi vô`n hình thành nên tính cách riêng của mỗi người.

Khi đứng trên bục giảng, tôi hay nói với các bạn trẻ: “Các bạn tô t đẹp hơn bạn nghĩ. Các bạn thông minh và tài năng hơn là bạn vẫn nghĩ về` mình, hơn hẳn những gì mà chúng tôi – các bậc cha mẹ và thầ y cô – nế u có vô tình khiế n cho bạn hấ `ng tin”.

Chúng ta dạy con cái biế t rằ ng vóc dáng chúng thật xinh, rằ ng tinh thầ n và tâm hồ n chúng thật đẹp, hay ta chỉ khiế n chúng cảm thấ y bê` tắ c, phiề n hà, rằ ng chúng là nguồ n cơn của lo lắ ng và chán ghét, là khó khăn, và rô`i chúng sẽ chỉ gặp toàn thấ t bại?

*Tại sao chúng ta tạo ra những linh hồn dễ sai bảo, trong khi ta có thể tạo ra những linh hồn tự do?*

Câu hỏi trên nghe có vẻ đầy bi quan giữa một xã hội phức tạp và nhu cầu cơ hội phát triển, nhưng nó xứng đáng có một lời đáp. Tôi nghĩ rằng con cái chúng ta phải được cảm thấy chúng là công chúa và hoàng tử. Dĩ nhiên tôi không có ý đề cập đến sự xa hoa và địa vị xã hội.

Mà ý tôi là lòng tự trọng.

Đó là một cái nhìn tích cực, không phải sự tự tin thái quá bị tô điểm bởi những điều không thật. Với quan niệm ấy, ta có thể tìm thấy niềm vui, mưu cầu hạnh phúc và những niềm tin. Ta có thể làm gì hơn ngoài việc sống trọn vẹn và hạnh phúc, với những gì mình có – những gì được xây dựng từ niềm tin của chính ta hoặc những gì khiến ta tin tưởng. Vì thế, tôi đã nói và luôn muốn nói với học trò rằng: các em tốt đẹp hơn các em nghĩ.

Nhắc đến lòng tự trọng, tôi lại nhớ về một người bạn mà tôi quý mến – nhà văn Erico Verissimo - người có lần đã nói: “Tôi yêu quý bản thân nhưng không thần tượng chính mình”.

Chúng ta cần vượt qua tâm lý “Đại bất kỳ hơn khôn độc” để hình thành và bảo vệ chính kiến. Không phải bằng cách xem thường lễ lối, mà bằng cách đứng đầu với nguy cơ bị cô lập. Không phải bằng cách bán linh hồn mình bằng mọi giá cho công việc, mà cần chọn lựa những công việc yêu thích, những người bạn chân thành, những hình mẫu và người thầy lý tưởng. Không phải bằng cách chọn lựa công việc trọng vọng nhất mà hãy chọn công việc phải luôn tranh đấu để tiến về phía trước.

*Nói thì dễ... Tôi biết.*

Sự thay đổi luôn khiến ta bất an.

Cảm giác khi muốn bỏ công việc với đồng lương rẻ mạt hoặc đã khiến ta chán ngấy, khi đứng mặt với những bậc cha mẹ áp đặt, dứt bỏ một mối quan hệ chỉ khiến mình bị bó buộc và chèn ép, tránh

những cuộc gặp mặt với những kẻ chuyên hà hiếp người khác... thường dễ khiến ta cảm thấy oán giận và tội lỗi.

Hoặc khi ta phá vỡ những lễ`thói xa xưa, dù biết chúng chỉ toàn những điều`u vô bổ, ta vẫn thấy bất an.

Khát vọng tự do, ước mong mạnh mẽ, nỗi sợ hãi khi phải từ bỏ những điều`u quen thuộc dù chúng tốt`i tệ đến đâu, có thể khiến ta cảm thấy tệ hại hơn thế`. Tuy nhiên để tìm lại bản thân, ta phải tháo bỏ những xiề`ng xích cũ để khám phá đến tận cùng hành trình trở về` với chính mình.

\*\*\*

Có người phản đối: “Nhưng thời nay gia đình không còn quan trọng như xưa nữa. Con người giờ tự do hơn rồi, nghĩa vụ cũng không nặng nề` như lúc trước. Mọi thứ đã thay đổi”.

Không đúng, *gần như mọi thứ đã thay đổi*, nhưng điều`u cốt lõi vẫn không thay đổi. Đó là bản chất của chúng ta.

Xã hội không ngừng thay đổi từ hơn một thế` kỷ qua: gia đình thay đổi, văn hóa chuyên biệt`n còn khoa học và công nghệ thì liên tục phát triển; mọi thứ chuyển động với tốc` độ không tương so với nửa thế` kỷ trước đây.

*Tuy thế`, cảm xúc của con người vẫn không thay đổi.*

Ít nhất, mỗi người vẫn là một cá thể độc đáo. Những khát vọng cơ bản của con người vẫn vẹn nguyên như thế`: sống yên ổn, được yêu thương, tự do và có bạn đồng hành; muốn mình là một phần của xã hội và gia đình, cảm giác mình quan trọng đối`i với người khác hoặc ít nhất đối`i với một người – người mình yêu thương. Không nhất` thiết tôi phải làm vua mới thấy mình quan trọng, tôi chỉ cần cảm giác mình là một người có *giá trị*.

Điều`đó định hình con người chúng ta, không kém gì cái nhìn đầu tiên xã hội dành cho ta. Ta phải tự cảm thấy mình là người có



năng lực và giá trị, không khoa trương cũng không quá nhún nhường, chỉ đủ để ta lựa chọn, điê`u chinh và biê`n nó thành của riêng mình.

Tôi không bàn đê`n tiê`n bạc, danh vọng hay địa vị xã hội, đơn giản là chúng ta đưôc đánh giá ra sao hoàn toàn phụ thuộc vào chính mình hoặc những người mình yêu quý. Ta dám hành động hay không tùy thuộc vào quan niệm chính yê`u này.

Ta là một người công nhân, người giúp việc, tài xế` , tá điê`n hay một nhà quản lý cấp cao, diễn viên tên tuổi hay chỉ là người bán hàng khiêm tô`n đê`u không thành vậ`n đê`. Chúng ta vẫn yêu quý bản thân bởi ta nhận thức đưôc phẩm giá của mình và muô`n lớn lên với những giá trị tương xứng. Điê`u đó tùy thuộc vào giá trị của từng việc ta làm hoặc thành quả ta tạo ra. Phụ thuộc vào sự tự tin của chính ta.

Tấ`t cả những giá trị này không đê`n với ta từ những lời giáo điê`u hay lý thuyê`t suông, mà đưôc hình thành từ những va chạm hàng ngày, tương rấ`t bình thường nhưng lại tỏa sáng trong vai trò của nó.

Trở lại với vậ`n đê` gia đình. Nhiê`u người cho rằ`ng hoàn cảnh gia đình khó khăn cũng chẳng giúp ta bản lĩnh hơn để đố`i phó với những vậ`n đê` của cuộc số`ng. Ngược lại, chúng ta cần một nề`n tảng gia đình đầ`m ấm, vững chãi để có thể bảo vệ mình khỏi những bạo lực bên ngoài.

Nguô`n số`ng từ thuở nằ`m nôi đó nuôi dưỡng tâm hồ`n, ban cho ta vị trí vững chắ`c: trong mái ấm của mình, trong cuộc số`ng hôn nhân, trong gia đình, trong lớp, trong công ty, trong nhà máy, và cả ngoài phố` , nhưng trên hê`t là vị trí của ta đố`i với chính mình. Không thể xem thường điê`u đó.

Nê`u ta tin rằ`ng mình không có giá trị gì thì ta sẽ chẳng là gì hê`t. Ta sẽ để cho người khác nói thay, quyê`t định và số`ng thay mình. Ngược lại, nê`u ta tin rằ`ng mình xứng đáng chia sẻ những giá trị tô`t đẹp, mặc cho những giới hạn tự nhiên và bao nỗi sợ hãi, ta vẫn sẽ tranh đấ`u vì điê`u đó.

Và ta sẽ làm mọi cách để được người khác yêu thương.

\*\*\*

Những cử chỉ, sự im lặng và ngôn từ chỉ là những dạng tô`n tại vật vờ chứ không thật sự số`ng.

Nhờ ngôn từ, cử chỉ và sự im lặng, chúng ta sẽ giao tiế`p và vượt qua những hiểu lầm. Hầ`u hế`t những đau khổ mà người ta gây ra cho nhau đê`u bắt nguồ`n từ sự thiế`u giao tiế`p và thông hiểu.

- Từ trước đê`n giờ em vẫn biế`t chắ`c ba mẹ thương anh nhiề`u hơn mà.

- Sao mà hơn! Anh thấ`y ba mẹ thương em nhiề`u hơn anh mới đúng!

- Mẹ chưa bao giờ nói là mẹ thương con hế`t. Con cứ tưởng con không phải là con ruột chứ.

- Không nên nghĩ vậy, con à! Mẹ nuôi con, bảo bọc con, dạy con; mẹ làm mọi việc cho con trong khả năng của mẹ! Mẹ cố` gắ`ng cố`t để con không thiế`u thứ gì. Mẹ giặt đồ` cho con nê; con mà ô`m thì mẹ túc trực bên con suố`t đê`m...

- Nhưng có lâ`n mẹ nói... mẹ làm.... nhìn mẹ, con thấ`y...

- Không phải đâu! Vậy là con không hiểu mẹ rô`i. Chắ`c tại lúc đó mẹ không giải thích được cho con hiểu thôi.

Nê`u vế`t thương quá sâu và gây nhiề`u đau đốn thì những lời lẽ như thế` sẽ không đủ để hàn gắ`n. Một đê`m Giáng sinh đầ`m ấm hay một bữa cơm trưa thân mật chưa đủ để làm bù đắ`p những tình cảm bị tổn thương.

Vài người nói với tôi rằ`ng: “Cuộc đời là vậy, không ai hiểu ai. Con người ai cũng đầ`y tội lỗi, phức tạp, bắ`p bênh, không hạnh phúc, vậy thì làm sao có thể dạy cái gì tô`t đẹp cho con cháu được?”.

Tôi không đê`ng ý.

Tôi không tin con người ai cũng sống tội lỗi, cũng đều bất hạnh.

Con người rất phức tạp - điều đó đúng. Chúng ta mơ mộng, dễ bị tổn thương, đầy thiếu sót và thường sai lầm. Nhưng chúng ta còn là những sinh vật có tình cảm và ý tưởng, biết ước mơ, biết sáng tạo – chính những điều đó đã đưa chúng ta vượt xa ranh giới của sự tầm thường. Chúng ta có khả năng hình thành những thói quen đơn giản nhất mang lại cho ta sự thư thái và an lạc.

Tuy nhiên tình yêu, chẳng hạn một tình yêu lạnh lẽo, là một điều hết sức khó khăn, là yếu tố sản sinh và tái tạo chúng ta từng giây từng phút. Nhân cách là trò chơi yêu thương với những cảm xúc rời rạc, với những mảnh ghép khó lòng lắp ráp vào nhau cho khít.

\*\*\*

Vài người chia sẻ với tôi:

- Mọi người nói rằng tôi xấu xí. Và tôi cũng nghĩ mình chẳng có chút giá trị nào, không may mắn – nói ngắn gọn, không đáng được hạnh phúc.

Nhưng lại có người nói:

- Đúng là tôi hơi thừa cân, nhưng cha tôi luôn nói tôi có cặp mắt đẹp, thông minh và đáng yêu. Tuy không nói ra nhưng cha dạy tôi nên biết chăm sóc ngoại hình. Nhưng đó vẫn không phải là tất cả và không quyết định điều gì cả. Thế nên nếu giờ đây ai đó không thể yêu tôi vì ngoại hình của tôi kém bắt mắt thì tôi cũng chẳng lấy đó làm buồn.

\*\*\*

Gia đình chính là khuôn mẫu đầu tiên mà chúng ta hoặc noi theo, hoặc cố phá vỡ. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, việc thoát khỏi những khuôn mẫu của gia đình chính là một hành động tự vệ.

Từ khi còn rất nhỏ tôi đã được dạy rằng tự do là điều tiên quyết, rằng tự do gắn liền với phẩm giá, và rằng tôi phải chịu trách nhiệm về những lựa chọn của mình. Hơn thế, tôi biết rằng nếu xảy ra điều gì không hay thì vẫn luôn có một ai đó đưa tay nâng đỡ.

Bài học đầu đời này đã phác thảo trong tôi khái niệm cơ bản về gia đình: *đó là một tập thể những con người cho dù không thấu hiểu hoặc không phải lúc nào cũng đồng tình với những việc tôi làm, nhưng họ luôn tôn trọng và yêu thương chính con người tôi, hoặc con người tôi đang hướng đến.*

Dù ở bất kỳ giai đoạn nào, con người cũng cần được ủng hộ: phải, ta xứng đáng có một cuộc sống tốt đẹp. Sau đó, những trải nghiệm tích cực, nỗ lực cá nhân và việc không ngừng học hỏi sẽ giúp ta cải thiện và nâng cao lòng tự trọng.

Việc tự biết mình, một trong những mục tiêu của liệu pháp, sẽ làm sáng tỏ tầm nhìn và giúp ta thấu hiểu hơn mọi thứ, chịu đựng tổn thương và giúp chúng ta sống sót dù những cơn sóng cuộc đời có hung hăng, dữ dội. Và cuối cùng, là cảm giác được người khác xem trọng và yêu thương, trở thành bạn hoặc người yêu của một ai đó.

Tuy nhiên không phải mọi thứ đều diễn ra như thế.

Có những điều bất ngờ đã gây ra những tổn thương mà ta không thể nào chịu đựng. Ngay khi nhận một đòn chí mạng, ta sẽ cảnh giác từ mọi phía. Ai sẽ làm mình đau đớn tiếp theo? Ai sẽ phản bội mình? Trong quá trình trưởng thành và trải nghiệm, ta nhìn lại mình ra sao?

Vậy đến bao giờ chúng ta mới dừng lại và đứng vững?

Lời suy nghĩ và cách sống của chúng ta phần nào phản ánh hình ảnh của ta trong mắt người khác. Hay ta nên định hình tính cách bằng tất cả nỗ lực và cả những đau đớn cần thiết?

Trong sự mâu thuẫn với chính mình, ta có nỗi do dự và sợ hãi, hòa cùng tính quả cảm và lòng nhiệt thành. Chúng ta có thể giá u mình

trong bóng tối hoặc đổ ỉ diện với ánh mặt trời. Chúng ta là tất cả mọi thứ. Là sự tha thứ hoặc diệt vong.

Nếu ta cứ mãi rụt rè thì đó không phải lỗi của người khác. Bất kỳ lúc nào trong suốt quá trình hoàn thiện bản thân, ta đều có thể tạo ra một dấu ấn, một tiêu điểm hay sắc màu cho chính mình.

Có thể chúng ta bị buộc phải mang những bộ mặt khác nhau, nhưng sâu trong tâm khảm ta vẫn vang lên cái tên mà ta dành cho mình. Ta gọi đó là bản ngã.

## Nguyên lý của tâm hồn

Càng có nhiều kiến thức trong lĩnh vực tâm lý và các mối quan hệ giữa con người với nhau, chúng ta càng cảm thấy bất an.

Cuộc sống càng văn minh, bản tính tự nhiên của chúng ta càng giảm. Đây là thời đại mà càng nói nhiều về thiên nhiên, ta chỉ càng thêm xa rời nó. “Sống tự nhiên” đã trở thành một điều gì đó rất không bình thường.

Và đó cũng chính là cách chúng ta đang nuôi dưỡng con cháu mình. Hàng ngày, ta nghe thấy vô số lý thuyết nuôi dạy con qua các phương tiện truyền thông và các trung tâm tư vấn mọc lên như nấm sau mưa với đủ loại phương pháp khiến nhiều người luôn tưởng rằng việc có con và nuôi con không phải là một quá trình tự nhiên cho lắm.

Chúng ta thường đi từ nhận thức sai lầm xưa cũ *trẻ con đâu biết gì đến một sai lầm nghiêm trọng khác trẻ con là chúa rã c rô i*. Các bậc cha mẹ luôn cảm thấy khó khăn khi phải chọn lựa giữa hàng ngàn phương pháp trị liệu cho con trẻ, từ sơ sinh đến tuổi vị thành niên. Và những căng thẳng và lo lắng đó đã ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống cá nhân của chính cha mẹ.

Chúng ta đã lãng quên người thầy vĩ đại nhất là *trực giác*. Bạn có còn nhớ cách chúng ta lắng nghe tiếng nói nội tâm bằng trực

giác? Tất nhiên trước hết, chúng ta phải có trực giác và phải có một điều gì đó tồn tại bên trong để ta có thể nghe theo.

Bằng không, cứ mỗi khi đứa trẻ khóc gào lên, hoặc ngơ ì yên không hoạt động (chẳng qua khi ấy chúng đang mãi mê suy nghĩ một chút, mọi đòi hỏi phải tạm gác lại) là chúng ta lại cuống cuồng tìm đến các nhà chuyên môn, trông chờ họ dạy chúng ta cách ẵm bồng, cách cho bú, cách nhìn vào mắt chúng, ôm ấp chúng vào lòng.

Đó là vì chúng ta quá lo lắng nên không còn sáng suốt. Chúng ta đánh mất thói quen quan sát và phản ánh. Ta tránh né không nhìn vào chiếc gương phản chiếu con người thật của mình, ta đang trưởng thành ngày càng chậm hơn và tệ hại hơn, và hơn hết, ta là những đứa trẻ chưa lớn đã vội có con.

Chúng ta không thích nhìn lại mình hay phải đưa ra bất kỳ quyết định nào. Tôi từng nghe ai đó nói rằng: “Tôi sẽ ngưng suy nghĩ về cuộc đời mình”. Chúng ta sợ mình sẽ lặn ra mặt dưới đáy biển sau nỗi sợ hãi của những điều mới lạ, sợ phải chứng kiến những thứ rơi ra theo khi ta đưa tay kéo mặt dây ấy.

Nhưng việc này cũng có mặt tích cực của nó: chúng ta có thể cốp nhặt những mảnh ghép và làm lại từ đầu. Biết đâu như thế sẽ khiến nội tâm con người trở nên tự nhiên hơn, ổn định hơn, truyền lại cho các con sự trầm tĩnh và những tính cách tích cực – đó chính là một thông điệp không thể tìm thấy trong sách vở hay ở các trung tâm tư vấn.

Việc sống một cách tự nhiên đang rơi vào khủng hoảng nghiêm trọng.

\*\*\*

Khi đã quen ngụy biện cho những phương pháp và công cụ của mình, chúng ta có xu hướng lựa chọn những thứ phức tạp, miễn ta tin rằng như thế là đơn giản. Ngay cả trong môi trường nơi những tình cảm thắm thiết chiếm ưu thế, cảm giác hỗn loạn vẫn tồn tại từ lúc nào, thứ cảm giác phát sinh từ những lý thuyết mơ hồ hay

những phương pháp ngó ngẩn không hề liên quan đến tâm lý học, thứ tôi gọi là *tạp chí tâm lý luận*.

Một lần nữa, tôi muốn khẳng định lại sự trân trọng dành cho những người hoạt động trong ngành tâm lý. Bốn năm trị liệu đã giúp tôi vượt qua một giai đoạn vô cùng khó khăn. Không biết đến bao giờ tôi mới bày tỏ hết lòng biết ơn dành cho vị bác sĩ ưu tú đã đồng hành cùng tôi.

Không như hầu hết các lĩnh vực khác, tâm lý là lĩnh vực chúng ta tìm đến khi ta hứng chịu đau khổ. Chúng ta dễ bị tổn thương và chúng ta không biết hết những góc ngách của vùng đất mới mẻ này. Bởi chúng ta bị bỏ rơi, nên chúng ta được chăm sóc bởi đôi tay của các chuyên viên tâm lý.

Tôi đã quan sát vài cô gái trẻ đang chăm sóc bệnh nhân, người lớn có, thiếu niên có, trong những bộ trang phục phù hợp với hộp đêm hơn là vẻ nghiêm trang của một phòng tư vấn tâm lý. Tôi luôn nói rằng: đây không chỉ là cuộc phẫu thuật ghép tạng đơn thuần, mà chúng ta đang ghép lại tâm hồn đáng thương của chính mình.

Ăn sau bộ dạng tùy tiện của các cô gái trẻ này – váy bó, áo hai dây, trang điểm đậm, dáng điệu trẻ con khi trò chuyện – có thể là một hành trang đầy ắp thông tin và kiến thức. Nhưng tôi, người không có ham muốn nhục dục cũng chẳng ưa xét nét, tự hỏi liệu họ có thể giúp làm cho bệnh nhân tin tưởng, liệu họ có thể động viên bệnh nhân, và trên hết, chỉ dẫn cho họ.

Tôi nhớ câu chuyện về một nhóm bác sĩ cùng giáo sư đi thăm bệnh. Một nữ bác sĩ trẻ mặc quần áo bó sát nói thào với vị giáo sư:

- Thưa thầy, bệnh nhân giường 14 thủ dâm lúc em đi lại gần đó.

Vị giáo sư liếc nhìn cô từ đầu đến chân rồi điềm tĩnh nói:

- Em ăn mặc kín đáo lại chút đi.

Tôi cho rằng các chuyên viên trong lĩnh vực tâm lý học không nhất thiết phải là những người đứng tuổi, đạo mạo và trông có vẻ

dày dạn kinh nghiệm. Nhưng chỉ ít họ cũng không nên khiếm bệnh nhân rồi trí khi phô trương tâm hồn mình trong những chiến thắng.

Nghe có vẻ kỳ cục, nhưng tôi đang nói rất nghiêm túc.

Tôi rất coi trọng việc cư xử đúng đắn.

Dù là tinh thần hay thể chất thì tôi cũng đặc biệt quan tâm đến mức độ nghiêm trọng của tình trạng bệnh, bởi chính nhu cầu được che chở và giúp đỡ là động lực khiến người bệnh tìm đến bác sĩ.

Trong gia đình, nhiệm vụ của các bậc làm cha làm mẹ cũng tương tự như thế.

Người cha không thể là ngáo ộp, cũng không thể là người anh trai: người cha phải là một *người cha*, uy quyền, nhưng là chỗ dựa của con cái, thân thiện nhưng kiên quyết.

Và người mẹ không nên là một người bạn nhỏ của con, mà phải là một *người mẹ*. Người mẹ phải là nơi con cái, dầu đã lớn khôn, tìm về khi cuộc sống khiến chúng thất vọng. Người mẹ không nên cố làm ra vẻ trẻ trung để cạnh tranh với con gái mình bằng phấn son và quần áo, hay cố ăn vận quý phái trước mặt bạn bè của con trai - những thứ khiến người mẹ quên rằng mình đang sống trong một thế giới thật.

Có vẻ đây là những quan điểm khá nghiệt?

Cuộc sống có lúc còn nghiệt hơn nữa.

\*\*\*

Yêu thương là mang đến cho con cái những phương thức đạt tới sự cân bằng trong tính cách.

Bạn có thể hỏi đó là gì, và tôi sẽ trả lời rằng mỗi người đều có sự cân bằng của riêng mình. Sự cân bằng đó phải đủ để ngăn chúng ta không bị chìm chết ngay từ đợt sóng đầu tiên. Sự cân bằng ấy không đòi hỏi chúng ta phải rèn luyện quá nhiều hay phải thật dầy



đủ về vật chất, cũng chẳng cần ta phải giỏi về lý thuyết và tranh luận, mà chỉ cần tâm lòng rộng mở, đôi tay vững chắc và đôi tai biết lắng nghe.

Những lỗi hỏng trong quá khứ của chúng ta hình thành không phải bởi ta chỉ có mỗi một đôi giày và một cái áo, không có đồ chơi điện tử, không có giày múa ba-lê hay không được đến lớp học ngoại ngữ. Những vết nứt gãy có thể khiến ta sây chân ngã xuống, khiến ta xước mặt và tan nát trái tim, hình thành bởi một môi trường sống đầy thù hận, bởi sự thiếu thốn về hành trang hoặc bởi những cặp cha mẹ không hạnh phúc. Những thứ ấy còn đáng sợ hơn sự nghèo túng, quần áo xoàng xĩnh, nhà cửa bình thường, khu dân cư tồi tệ, một ngôi trường bé tí và nhiều ngày tháng lao động cật lực để kiếm ăn. Một nền tảng vững chắc sẽ xuất hiện khi ta có tình cảm yêu thương, tính hài hước, lòng tốt và sự quan tâm.

Làm sao chúng ta có được những thứ đó nếu như lẽ thói thường ngày bị vứt bỏ và các thành viên trong gia đình thậm chí còn không thật sự giao tiếp với nhau? Tình yêu trở thành một thứ xa xỉ nếu ngay cả thời gian để đọc báo ta cũng không có, không có tiền trang trải sinh hoạt hàng tháng và không có niềm vui nào để bắt đầu một ngày mới.

Vì thế, tôi luôn nói rằng *sinh con và nuôi con là một trách nhiệm nặng nề*. Chúng ta sẽ tiếp tục cho ra đời những đứa con – không phải chỉ là sự tồn tại đơn thuần – mà đó phải là một con người đúng nghĩa.

Mỗi quan hệ gia đình mong manh, nổi bất an trong lòng chúng ta, những mâu thuẫn dồn dập mà chúng ta hầu như không thể hiểu... tất cả đang khiến cho việc giáo dục ngày một khó khăn hơn. Thế nên ta phó thác mọi thứ cho nhà trẻ, trường mẫu giáo, cho bác sĩ tâm lý, cho bạn học.

Quý thời gian của mọi người đều có hạn, thế nên chẳng ai yêu cầu ta phải ưu tiên thể hiện cảm xúc của mình và trò chuyện khi về nhà vào cuối ngày làm việc trong tình trạng kiệt sức.

Dầu sinh con và nuôi lớn chúng là một điều rất đối tự nhiên, nhưng việc dạy dỗ chính là đưa một con người đến chỗ tiếp cận với nền văn hóa đã xâm lấn hết tự nhiên. Điều đó có thể khá nhàm chán và nhạt nhẽo, khó hiểu. Chúng ta đang đi từ chỗ quá nghiêm khắc đến chỗ quá giản tiện trong giáo dục.

\*\*\*

Tôi đã biết đến giáo dục từ khi nó còn khiến người ta khiếp sợ ngay cả trong những gia đình êm ấm và có nề nếp (trước khi những kết quả nghiên cứu tâm lý dạy chúng ta bớt hung hăng).

*Nếu con nuốt t hột thì tôi nay nó sẽ mọc thành cây trong bụng con...*

*Nếu con nói dối thì mũi con sẽ dài ra và cảnh sát sẽ mang cái kéo khổng lồ tới cắt nó đi...*

*Nếu con ăn trái cây chưa rửa thì trong bụng con sẽ lúc nhúc sản lãi...*

Ngày nay, chúng ta đã đạt đến một cảnh giới khác.

Với vô vàn kiểu lý luận tâm lý hơi hợt và thiếu chặt chẽ, các bậc cha mẹ cảm thấy e dè và họ áp đặt lên con cái những quy tắc nhằm tránh cho chúng “gặp phải những bi kịch cuộc sống”. Các bậc phụ huynh đầy bất an nhưng thiếu hiểu biết đưa con cái đến gặp các bác sĩ đủ mọi chuyên khoa một cách vô tội vạ. Tôi biết có những người đến phòng cấp cứu của bệnh viện chỉ để nhờ y tá cắt móng tay cho con, hoặc để cập nhiệt độ vì “Hôm nay tôi thấy hình như cháu nó hơi khó chịu hơn bình thường”, hoặc “Cháu nó khóc liên tục suốt ba tiếng đồng hồ rồi bác sĩ ơi, chắc nó phải bị đau ở chỗ nào đó”... và khi bác sĩ xem qua, ông kết luận đưa bé chỉ cần được tắm rửa và thay tã.

Cắt móng tay và cập nhiệt độ không hề khẩn cấp. Tã lót dơ cũng không khẩn cấp.

Nhưng thiếu tình yêu thương và quan tâm chăm sóc có thể là trường hợp khẩn cấp.

Tâm lý học giúp chúng ta am hiểu và giải tỏa tính cách, nhưng tâm lý học không thể giúp hình thành tính cách con người. Tương tự, trường học, nhà trẻ, mẫu giáo không phải là mái ấm hay gia đình, cô giáo không phải là những người mẹ hay người dì. Cho dù những đồ vật tượng trưng ba này đáng tin cậy đến mấy, chúng ta cũng không thể khoán trắng cho họ trách nhiệm xuất phát từ trái tim ta.

Những trách nhiệm này là gì?

Dành một khoảng thời gian cho sự yêu thương trong thời gian biểu đầy hối hả và cực nhọc mỗi ngày. Đề chào đón những cuộc trò chuyện đầy ý nghĩa, vào một thời điểm nhất định, nhưng vẫn không thiếu sự quan tâm và nồng nhiệt quen thuộc. Tình yêu thương trong gia đình là cả một nghệ thuật, một trò tung hứng, thậm chí đôi lúc là một hành động anh hùng. Nó cần thiết không kém gì bầu không khí ta hít thở.

Chuẩn bị hành trang cho một con người bước vào cuộc sống không phải bằng những lời nói suông, mà phải bằng cách chung sống, chuẩn bị cho người đó về những mối quan hệ trong tương lai, cốt để một ngày kia họ sẽ có công ăn việc làm, có gia đình, có cuộc sống riêng, và giúp họ trở thành một con người thật sự, nhân hậu, rộng lượng, mạnh mẽ và có đạo đức.

*Trở thành một con người*

Quan niệm “cuộc sống là tài sản và chúng ta xứng đáng được hưởng tự do và hạnh phúc” được tạo dựng từ chính lòng tin ở trong gia đình. Toàn bộ quá trình phát triển của chúng ta trong tương lai được hình thành từ mái ấm gia đình. Sự tôn trọng ta dành cho con cái sẽ là kiểu mẫu cho sự tôn trọng mà chúng dành cho người khác và cho chính bản thân mình. Sự xuất hiện của một đứa con nữa sẽ dạy chúng biết chia sẻ, cạnh tranh lành mạnh, rộng lòng yêu thương và biết quý trọng người khác.

Ta không dạy con bằ`ng những lời giáo điề`u, mà ta dạy con bằ`ng thái độ đố`i với cuộc sô`ng. Ta gọi đó là *môi trường*.

Môi trường â`y chi phô`i cuộc sô`ng gia đình như thế` nào?

Nê`u tâ`t cả những gì ta làm đê`u đầ`y hoài nghi thì sẽ không có lời nói, niề`m vui hay phương pháp nào có thể thuyế`t phục một đứa trẻ tin rằ`ng tình yêu không phải là tai họa, rằ`ng con người có thể tin tưởng lẫn nhau...

Bằ`u không khí gia đình mà đứa trẻ đang sô`ng sẽ cho chúng thấ`y việc có một gia đình, có anh chị em, có bạn bè, có người yêu là tô`t hay không, mọi thứ có xứng đáng như thế` hay không – liệu có thể yêu thương, tôn trọng nhau mà không sợ bị phản bội.

Việc chung sô`ng sẽ nảy sinh nhiề`u vấ`n đê` và cả sự mâu thuẫn, nhưng cũng mang đê`n niề`m vui và sự phát triển cá nhân. Giữa anh chị em có lòng ganh ghét đố` kỵ hay không? Tấ`t nhiên là có. Điề`u này là rấ`t bình thường, và là đó là cách chúng trải nghiệm để chuẩn bị cho những mô`i quan hệ rộng hơn trong tương lai.

Không phải lúc nào cũng có thể sẻ chia. Ai lại không muố`n mọi thứ thuộc về` mình: cha mẹ, nhà cửa, đồ` chơi và nhiề`u thứ khác nữa. Nhưng chính sự chia sẻ giúp củng cố` lòng tự trọng và khả năng tương tác. Chia sẻ là bài học tích cực, nhưng câ`n được chỉ dẫn rõ ràng. Bạn chẳng câ`n học cao hiệu rộng hay thật giàu có mới làm được điề`u này. Nhưng bạn câ`n sự cô`ng hiế`n, sự khéo léo và dịu dàng: đó là những điề`u tô`i thiếu mà những đứa con của bạn đang mong đợi.

\*\*\*

*Gia tài thật sự ta để lại cho con cái không phải là nhà cửa, không phải tiề`n bạc, thậm chí không phải là học vấ`n, như ông bà ta thường nói.*

Tài sản thật sự mà nhờ đó chúng củng cố` bản thân (hoặc giải thoát bản thân) chính là những thông điệp mà ta truyề`n đạt cho con mỗi ngày. Đó không phải là những lời có cánh trong các dịp đặc biệt.

Cũng không phải những câu chúc tụng trong đêm Giáng sinh, tiệc sinh nhật, hay trong giờ giảng đạo.

Những câu nói như thế này sẽ khiến nỗi hoài nghi bao trùm lên con cái chúng ta:

- Con chắc phải có thêm một thằng em nữa quá. Chỉ như vậy con mới bớt ích kỷ đi!

- Con mà có em thì ba mẹ không còn dễ dãi với con như vậy đâu, nghe chưa?

- Năm tới là con đi học rồi đó. May quá! Vô trường đi, rồi con biết thế nào là kỷ luật.

- Lớn thêm chút nữa con sẽ thấy cái gì là đúng, cái gì là sai; bây giờ con cứ lo chơi đi.

- Tới lúc có gia đình, có con rồi, mới thấy nhớ hồi xưa mình còn con nít.

- Để coi tới lúc con có chồng, con cái đầy một nhà thì sẽ ra sao... Lúc đó con mới thấm thía ...

Không lẽ nào cảm xúc của chúng ta tẻ đến nỗi để tình yêu thương trở thành gánh nặng? Chúng ta có thật sự suy nghĩ và cảm nhận như thế không, hay chúng ta tin rằng rằn đe là một cách giáo dục tốt? Và nếu chúng ta thật sự được dạy dỗ như vậy, ta sẽ phải làm gì để sửa lỗi lầm này?

Chưa hết. Không chỉ là lời nói, chúng ta còn thể hiện bằng hành động, giọng điệu, nét mặt và những dấu hiệu ta bày tỏ. Bao trùm trong phòng riêng, nơi giường ngủ, trong nhà, cạnh bàn ăn của ta là thứ khí chất phân biệt giữa con người và tập thể: yêu thương hay thiếu nhường nhịn, gằn bó hay phản bội.

Mâu thuẫn là một phần của thực tế và chắc chắn vẫn tốt hơn là không thành thật. Mọi mối quan hệ không sớm thì muộn cũng cần ta củng cố lại, dầu đó là những mảnh vỡ đau đớn.

Tuy nhiên, tôi là một trong số những người tin rằng ngoài những điều kể trên, yêu thương là điều có thể - yêu thương nhiều hơn, tốt đẹp hơn, yêu thương trong hạnh phúc. Những người yêu thương ta, và cũng là người ta yêu thương, không nhất thiết phải xinh đẹp, khỏe mạnh, quyên rũ. Giữa cha mẹ và con cái cũng thế.

*Không phải ai có con cháu đều thích trẻ con.*

Đây không phải là chuyện khiếm khuyết về nhân cách hay dấu hiệu của sự trái tính.

Những người lớn đã ưu tiên ôm một đứa trẻ vào lòng đều trải nghiệm thứ cảm giác xa lạ, đột nhiên ập đến và khiến cảm xúc của họ thêm phong phú.

Một số khác lại thấy lòng mình nặng trĩu. Bởi đơn giản họ sinh ra không phải để làm cha làm mẹ, mặc dù họ có thể bày tỏ tất cả mọi tình cảm tốt đẹp khác.

Bởi những người này, cả đàn ông lẫn phụ nữ (kể từ khi chúng ta không còn hành động theo bản năng) không được trang bị cảm xúc đó. Hoặc bởi họ không được dạy cách yêu thương ngay từ khi còn bé.

- Ba ơi nhìn nè! Đẹp quá! Cho con xuống xe hái hoa tặng bà nội nha ba?

Cô bé hái những bông hoa dại màu vàng và tím, ôm chặt trước ngực trong suốt quãng đường, ánh mắt lấp lánh niềm vui. Khi họ đến nơi, cô bé chạy ồ ồ đến và tặng những bông hoa ấy cho bà.

Nhưng người bà vội lùi lại và nói một cách nhẫn tâm:

- Bỏ đi! Mấy cái thứ hoa ngoài đường dơ bẩn chỉ mang sâu bọ về cá nhân mình chứ làm gì!

Tôi không bao giờ quên nét mặt của cô bé lúc ấy.

Người phụ nữ lạnh lùng này không phải là người xấu. Bà cũng không thiếu tình yêu thương. Tuy nhiên, lòng tin của bà có lẽ đã bị

tổn thương khi bà còn trẻ. Hẳn bà cũng từng ôm một bó hoa dại trên tay để tặng một người lớn nào đó có tính khí cộc cằn.

Những câu như “Con là đứa con ngoài ý muốn; dĩ nhiên là mẹ yêu con, nhưng mẹ chưa bao giờ mong mình sẽ bận bịu với con cái thế này” hay “Mẹ chỉ định có anh con thôi, nhưng ba con lại muốn thêm một đứa con gái” là những đòn chí mạng, không phải vào mặt, mà vào thẳng lòng tự trọng.

Có những người không nên tự tạo áp lực tâm lý cho bản thân bằng cách sinh con. Tôi không phải là người tin vào tình yêu mù quáng hay nô lệ; những gì cần thiết đối với tôi có thể là gánh nặng lớn lao đối với người khác. Cũng không phải vì thế mà bạn có thể cho rằng giữa tôi với họ ai tốt hơn ai. Có con không đảm bảo rằng gia đình sẽ gắn bó hơn.

Ta có con bởi ta nghĩ rằng mình phải thế, bởi gia đình ta hời hợt, bởi vì xã hội trông chờ điều đó, bởi người bạn đời của ta mơ về điều đó, bởi bỗng dưng ta cảm thấy mình – dù có thể không mấy hứng thú với ý nghĩ này – có thể sinh con.

Để rồi sau đó, có trời mới biết tại sao (vì ‘vô ý’, để hàn gắn hôn nhân, để giải quyết vấn đề, để lấp đầy chỗ trống), chúng ta có một hay hai đứa con. Hiện ra trước mắt ta là cảnh tượng của tình thân suy sụp, một hòn đá xoay tròn giữa dòng nước xoáy.

Khi tôi vui sướng kể về sự ra đời của hai đứa trẻ mới, có người đáp lại bằng giọng chê trách:

- Vậy là cô thích làm bà hủ, để tôi ngày trông mấy đứa cháu sao?

Một số khác ngay lập tức bày tỏ một cảm giác e ngại rất thành thật:

- Sinh đôi? Hai đứa cơ à? Nhiều thế! Không có thời gian nghỉ ngơi luôn đó! Con gái chị cũng tội nghiệp ghê! Có thêm hai nhỏ em là tha hồ mà ganh tị.

Cả nỗi nhọc nhằn lẫn niềm vui đều nhân đôi. Thật vậy. Ganh tị là cảm giác tự nhiên của mọi đứa trẻ khi trong ngày sinh nhật của mình đã xuất hiện thêm *đô i thủ cạnh tranh* cũng như *thành viên* mới. Nhưng điều đó không nhất thiết phải trở thành *thù nghịch*. Có thêm anh chị em là chuyện bình thường, và đứa trẻ sẽ hạnh phúc nếu gia đình hạnh phúc. Khi có thêm anh chị em, đứa trẻ sống trong môi trường lành mạnh sẽ được dạy tính biết chia sẻ, tôn trọng người khác và khẳng định bản thân mà không phải tìm cách phủ nhận người khác.

Ngay cả bây giờ, khi cặp song sinh đã được vài tháng tuổi, vẫn còn có người hỏi:

- Bé lớn giờ sao rồi chị? Tội nghiệp nó quá!

Tôi là người quan sát cô bé hàng ngày và tôi khẳng định con bé vẫn đang hạnh phúc. Lớn lên trong một môi trường đầy tình yêu thương và khá yên bình, con bé giải quyết “vấn đề” bằng nhiều cách khác nhau.

Con bé đã đoạt giải trong một cuộc thi làm tóc với phần thưởng là hai con búp bê giống hệt nhau.

Có người hỏi:

- Đây là hai em con hả?

Con bé trả lời:

- Dạ không phải, đây là mẹ với con.

Chúng tôi đã mua vài con búp bê bằng rơm để trang trí hai cái nôi. Cô chị gái giành lấy một con và trong mấy ngày liền cứ ôm theo bên mình. Khi có ai hỏi, con bé lại nói:

- Mẹ mua một con búp bê cho con, một con cho Fernanda, mẹ quên không mua cho Fabiana, nhưng mẹ sẽ mua liền.

Chúng tôi đã không mất con bé. Con bé đang bảo vệ thế giới của riêng mình. Đó là quyết định của mọi đứa trẻ, với niềm tin rằng



mình sẽ không bao giờ bị ra rìa. Sau một thời gian, con bé trả con búp bê về lại cái nôi của em và tiếp tục quay về với những món đồ chơi quen thuộc.

Ở thời điểm này, mọi việc trong gia đình cần được điều chỉnh, đặc biệt là đối với một đứa bé gái lên bốn. Chúng tôi đồng thời phải chăm lo cho hai sinh linh bé nhỏ với vô số nhu cầu. Đôi khi tất cả những người phụ nữ trong nhà vây quanh hai chiếc nôi như những bà tiên trong chuyện cổ tích đang vây quanh nàng công chúa nhỏ để ban phép, để ngắm nhìn, yêu thương và giúp đỡ.

Tôi có những bức ảnh chụp chiếc bàn làm việc của mình có cái bình sữa em bé bên cạnh máy vi tính, hoặc hai chiếc nôi nhỏ với hai đứa bé đang ngủ say bên cạnh bàn viết.

Ấy là bồn phận, hay sự phiến toái?

Đó là một lựa chọn yêu thương.

Không phải vì tôi là một người tốt hay một người bà mẫu mực. Mà đối với tất cả chúng tôi, đó là khoảng thời gian của công việc và niềm say mê, và chúng tôi chia sẻ sự áp lực, rèn luyện tính nhẫn nại và suy ngẫm nhiều hơn.

Trên cán cân của cuộc sống, niềm vui cân nặng hơn tất cả những thứ còn lại. Những mối dây tình cảm hình thành từ yêu thương cũng không bao giờ đứt.

Trong cuộc sống gia đình, tôi hy vọng mình sẽ sống như con người mình hằng mong muốn: một cá thể dễ bị tổn thương và phức tạp nhưng đầy tình yêu thương và khoan dung, rộng lượng. Sau mọi sai lầm, thất bại và nỗi ám ảnh của chính mình, tôi quý trọng những mối quan hệ và tình yêu thương, và chính suy nghĩ này đã khai sáng bản thân tôi, bởi sau tất cả mọi thứ, điều đó là xứng đáng.

Tôi không sống với nỗi lo canh cánh rằng một lúc nào đó người ta sẽ phản bội tôi. Tôi hiểu khi sợ hãi, người ta thường phạm sai lầm. Nếu cứ phập phồng lo sợ, tôi có thể làm tan nát cõi lòng người tôi yêu, và lúc đó tự nhiên tôi sẽ cảm thấy mình bị tổn thương.

Tất cả những bi kịch thường thấy này của loài người đồng thời cũng là của tôi. Qua bao năm tháng và bao mối quan hệ yêu thương, đã hơn một lần tôi nghĩ rằng sẽ có một buổi tiệc ăn mừng - chỉ là một sự thất bại. Khi tôi mong đợi một cuộc gặp gỡ - chỉ có nỗi cô đơn. Khi tôi mong muốn được ai đó ôm lấy - là khi tôi bị xa lánh.

Hoặc có rất nhiều thứ khác xảy ra, tất cả đều là những điều tốt đẹp, tuyệt vời và vượt xa mong đợi của tôi.

Nhưng ở đây, trong phạm vi của tình yêu thương gia đình truyền thống - yêu tôi đang bị nhấn chìm bởi nhịp điệu hối hả của cuộc sống hiện đại - tôi tiếp tục sống với những điều tôi đạt được chứ không phải những thứ tôi mất đi, với hy vọng sau những cơn bão dù nhỏ hay lớn, chúng ta vẫn giữ lại được kỷ niệm về hy vọng, tình yêu và lòng trung thành.

## Thần Chết ghé thăm

*Người đàn ông vừa cầm chìa khóa xe lên (người phụ nữ đã rời khỏi nhà để đưa bạn trẻ đến trường) thì có tiếng chuông gọi cửa.*

*Một chút bực bội vì sắp trễ giờ, người đàn ông mở cửa nhà:*

*- Có việc gì thế?*

*Một người trẻ tuổi lạ mặt, gầy guộc, bán nam bán nữ, xinh đẹp và xấu xí, cao và thấp, tóc đen và vàng, khẽ ra dấu bằng cách cong ngón tay trở lại:*

*- Ta đến để đưa người đi.*

*Không cần giải thích gì thêm, người đàn ông ngay lập tức hiểu rằng Thần Chết đã đến, và không có cách nào thoát. Nhưng vì đã quen với việc thương lượng và ngay cả trong trạng thái lo lắng, anh ta vẫn nhanh chóng nhận ra rằng điều này đến sớm, quá sớm và anh cố cãi:*

- Làm sao như thế được? Ngay lúc này u, đường đột và không hề báo trước?

Thần Chết nở nụ cười u tội:

- Có ai trên đời này hoan nghênh ta đến không? Có ai bao giờ sẵn sàng không? Đúng là người chỉ mới bốn mươi, nhưng dù đã tám mươi người ta vẫn chẳng chịu đi.

Người đàn ông siết chặt chiếc chìa khóa xe đang nắm gọn trong túi áo khoác, nấn nì:

- Hãy cho tôi một cơ hội đi mà.

Người này ắt là đang vô cùng sợ hãi. Ôi, con người... Thần Chết chợt động lòng trắc ẩn và nhượng bộ:

- Thôi được. Ta sẽ cho người một cơ hội, nếu người có thể nêu ra ba lý do thuyết phục vì sao ta chưa nên đưa người đi cùng ta lần này.

Dường như có tia sáng quý quýet lóe lên trong cặp mắt đen và xanh của Thần Chết.

Người đàn ông đứng thẳng người; hiển nhiên, anh ta biết mình sẽ thành công, anh ta là một tay thương lượng có hạng. Nhưng khi anh ta chuẩn bị mở miệng nói một loạt lý do (chắc chắn hơn ba lý do), Thần Chết đã gơ ngón tay, về độ đoán.

- Khoan đã. Ba lý do thuyết phục, nhưng sẽ không thuyết phục nếu người nói rằng công việc kinh doanh của người cần được giải quyết, gia đình người không ai chăm sóc, vợ người không biết cách ký một tá m séc, con cái người chưa kịp lớn. Vả nữa là bản thân người kìa. Vì sao người xứng đáng được sống ở thế gian này thêm một thời gian nữa?

\*\*\*

Tôi đã nghe câu chuyện ngụ ngôn này và tôi cũng từng kể lại trong một cuốn sách khác, trong đó người ra mở cửa là một phụ nữ. Lý do

Thần Chết phản đối cô ta trước khi cô bắt đầu biện minh là:  
“Đừng nói với ta rằng vì công con người cần người...”.

Câu chuyện ngắn này nói lên mức độ quý giá của bản thân ta *đó i với chính mình*, chúng ta đánh giá *bản thân* đến đâu, chúng ta thật sự cảm thấy và suy nghĩ gì về *bản thân mình*.

Một người từng bình thân công nhận những hạn chế và thành tựu của bản thân đã nói với tôi rằng:

- Nếu hôm nay ở tuổi sáu mốt, tôi phải gặp hình mẫu lý tưởng của mình tuổi mới mười tám, tôi sẽ không cảm thấy hổ thẹn. Tôi vẫn sẽ bắt tay anh ta, tôi có thể nhìn thẳng vào mắt anh ta thay vì quay sang chỗ khác để tránh cái nhìn áy.

Không hề hàm ý nghiêm trang hay ca tụng bản thân, mà ông nói với thái độ hài hước cộng thêm một chút mỉa mai về mình, không phải ông khinh thường mà bởi ông yêu thương bản thân.

Bao nhiêu người trong số chúng ta có thể nói như vậy? Chúng ta nêu lên những lý do gì để thuyết phục Thần Chết khoan đưa chúng ta đi? Câu chuyện hàm ý nhắc nhở ta hãy suy ngẫm về những gì đã qua và sự phát triển của mình với tư cách là một con người.

Phải làm sao để chúng ta có thể lập trình bản thân mình hay đưa tư một phần nhân cách vào một kế hoạch cá nhân sinh lợi?

Câu chuyện này nêu lên một ý hay để suy nghĩ về *giá trị của việc có giá trị*, đánh giá cuộc sống chứ không phải xem xét qua loa. Đã bao giờ ta tạm gác công việc mình đang làm để thực hiện điều này – hay chúng ta mãi vùi mình vào báo chí, thời trang và chủ nghĩa tiêu thụ, mãi chạy đua để có đồng lương cao hơn, vị trí tốt hơn, bàn ăn sang trọng hơn trong nhà hàng, mảnh khốe xảo quyết hơn để lừa gạt người khác, để nổi trội hơn, dù chỉ là một ít, từ vị trí thấp kém của chúng ta?

- À, tôi tuân theo những giá trị của mình.

- Tôi truyên đạt những giá trị sống của mình cho con cái.

Chúng ta sử dụng thuật ngữ này quá dễ dàng. Những giá trị nào? Phải chăng đó là những giá trị mà tôi tuân theo trong cuộc sống, chứ không phải giáo điều trong một bài giảng đạo hay khi nói chuyện phiếm, là thứ chắt lọc từ cuộc sống hàng ngày với gia đình, nơi công sở, với bạn bè, với người thân?

Tôi nhận thức được là bằng cách yêu thương bản thân mình nhiều hơn, chúng ta có thể sống tốt hơn, và chúng ta có thể giải quyết vấn đề này. Chúng ta bắt đầu bằng cách thay đổi thế giới quan: thay vì chỉ nhìn thấy bức tường trước mặt, ta sẽ thấy một phần của quang cảnh. Việc ta trở thành tác giả của bản thân từ vị trí nạn nhân là một bước chuyển hữu ích.

Sự trưởng thành giúp ta nhìn thấy thực tế rõ ràng hơn – đó không phải là một tai họa. Đọc sách cũng giúp ích rất nhiều. Nhìn ngắm những điều tốt đẹp và tích cực cũng rất tốt. Yêu và được yêu cũng có tác dụng. Liệu pháp tâm lý cũng được. Ít nhất, những thứ ấy giúp chúng ta sống sót, thay vì cứ lún dần trong nỗi thương hại bản thân.

Tái lập bản thân rõ ràng là điều không thể: đường biên của những giới hạn, vùng đất nơi chúng ta được hình thành đã được mặc định như thế. Chúng ta mang con dấu trên tâm hồn – nhưng chúng ta có thể thay đổi hình dáng của chúng. Có thể thay đổi màu sắc chỗ này, hay mở rộng khai phá chỗ kia và xây dựng một nơi nương tựa.

## Thuần phục để không bị hủy diệt



Những gì chúng ta đạt được phần nhiều phụ thuộc vào mức độ chúng ta kỳ vọng và tin tưởng.

Nói chung, tôi cho rằng chúng ta ít khi thật sự thỏa mãn. Tôi không nói đến tiền bạc, xe hơi, nhà cửa, quần áo, trang sức hay những chuyến du ngoạn, bởi con người sẽ không bao giờ ngừng ham muốn những thứ đó. Tôi muốn nói về những chân giá trị của loài người: đạo đức, lòng trung thành, tình bạn, tình yêu, hạnh phúc.

Chúng ta không hèn nhát đến mức không dám thò đầu ra khỏi vỏ bọc và quan sát xung quanh để thấy rằng biết đâu trong lúc ta lẩn trốn, có vô vàn những thứ tốt đẹp như tương lai, sự tự tin, những dự định, cuộc sống vẫn mời gọi ta ngoài kia.

Dù ít ai nhận ra, nhưng tất cả thấy sự vật đều biến đổi, tiến triển, sinh sôi, mỗi ngày mỗi mới.

Chúng ta thật sự tốt đẹp hơn những gì ta nghĩ về mình.

Khi nhìn vào tấm gương cuộc đời, ai cũng mong mình sẽ nhìn thấy một con người dung mạo tươi tắn, một tâm hồn mở ra viễn cảnh bao la, thay vì chỉ là một khoảng không vô vị hay nỗi thất vọng ê chề.

Không nhất thiết phải có sự đồng tình

không cần nghệ thuật,

hay vẻ đẹp, hay tuổi tác,  
cuộc sống chính ở hôm nay.  
và ngay lúc này.  
(Cuộc sống là của ta  
để ta dám sống vì nó.)  
Cuộc sống có thể viên mãn  
đến khi nào cuộc sống vẫn là cuộc sống.  
Nhưng ta phải tìm kiếm,  
phải chinh phục.

## Kỹ nữ nơi góc phòng

Nhiều năm trước, khi đang nghĩ về chủ đề quyền sách này, tôi quyết định tổ chức một cuộc thảo luận dành cho phụ nữ với đề tài “Trở thành: được và mất”.

Tôi mời thêm một số bạn bè là các chuyên viên trị liệu giàu kinh nghiệm. Dù họ không phải là thính giả, nhưng tôi vẫn phải nói chuyện một cách thẳng thắn, hơn cả lúc viết lách hay khi đứng trên bục giảng, và với một vật phẩm hết sức đặc trưng mà ta gọi là tâm hồn của nhân loại. Tôi không dám tùy cơ ứng biến trong những tình huống rất dễ biến thành khủng hoảng.

Chúng tôi quyết định tập hợp thành từng nhóm tôi đa mươi phụ nữ và để họ trao đổi ý kiến, kinh nghiệm về chủ đề trở thành. Tại mỗi buổi gặp, chúng tôi gợi ý về một khía cạnh của chủ đề hoặc để mọi người tự đề xuất. Buổi thảo luận khá thân mật. Bất cứ ai cũng có thể chia sẻ kinh nghiệm hoặc bày tỏ suy nghĩ. Ai cũng có quyền nhận xét và thảo luận.

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về nỗi sợ hãi.

Những nỗi ân hận, những niềm vui sướng.

Vê` ước mơ, vê` dự định tương lai.

Các gợi ý được đưa ra một cách thẳng thắn. Gợi ý có thể là một dòng hay một đoạn văn ngắn. Mục đích chính là để khám phá: mình là ai, hay mình nghĩ mình là ai, và mình muốn trở thành người như thế nào?

Sao ta phí sức chỉ cho lắm để cô` trở thành cái không phải là ta, và ta cũng không thể trở thành như vậy, mà biết đâu ta không thực sự muốn trở thành?

Liệu điê`u đó có phụ thuộc vào bản thân ta chẳng? Nếu có, nghĩa là ta yêu mê`n bản thân mình điê`n đâu? Ta muốn hạnh phúc, khỏe mạnh, thương yêu, á`p ủ, hay muốn thù hằn và cay đắng? Đó phải chăng là bản chấ`t của ta?

Hoặc nếu ta muốn thay đổi thì phải làm sao để thay đổi, làm cách nào để đi`i mặt với những tác động của sự thay đổi?

Do đây là buổi gặp riêng của chị em phụ nữ nên gian phòng ngay lập tức tràn ngập bầu` không khí đi`i thoải và cảm thông. Một số` bên lên, vài người dè dặt, nhiều người lại mạnh dạn hơn. Họ mau chóng vào vai người chủ trì những cuộc tranh luận, đôi khi là những lời tâm sự, có lúc là những lời chia sẻ. Có nước mắt, có tiếng cười. Và những khoảnh khắc thú vị điê`n kinh ngạc:

- Ôi chị cũng vậy sao? Tôi tưởng chỉ có mình tôi như vậy thôi chứ. Tôi tưởng không có ai gặp phải vấn đề` này.

Cuối cùng, chúng tôi ra về` mà không lưu lại ký ức gì quá thân mật về` nhau, chỉ là những thoáng cảm xúc đã khơi dậy trong lòng mỗi người nhiều suy tư về` bản thân. Dĩ nhiên chúng tôi đã học hỏi được rất nhiều từ những người phụ nữ này, rằng họ đang làm hết sức có thể cho bản thân mình: họ muốn hiểu, muốn thay đổi, muốn hạnh phúc.

\*\*\*



Độ tuổi của những người tham gia dao động từ bốn mươi đến tám mươi, phần lớn là trong độ tuổi năm mươi, và tất cả đều là những người phụ nữ cấp tiến, là lao động trí óc hay những *bà nội trợ* với vốn tri thức uyên thâm - những người không thể thiếu trong bất kỳ cuộc tranh luận nào. Đây là thế hệ phụ nữ của thời đại tiên phong, cái thế hệ của những người như tôi: chúng tôi không có tiền lệ để noi theo hay chొi bỏ - cái thế giới mà thế hệ mẹ, cô, dì của chúng tôi đã sống, xét về nhiều khía cạnh, thật quá xa vời.

Khó khăn nhất là khi nhận ra chúng tôi vẫn tự hạ thấp bản thân mình, bất kể mình làm nghề nghiệp gì. Lo âu dường như là cảm giác cố hữu - cái cảm giác không chắc chắn về giá trị và tiềm năng của bản thân (đó là mới nói đến tiềm năng thôi, chứ chưa động đến chuyện phương hướng).

Biết bao năm tháng, bao thập kỷ, thế kỷ của những định kiến văn hóa vẫn còn kìm giữ chúng ta, mặc cho tất cả những tiến bộ của nhân loại. Chúng ta cần gì?

Đầu tiên là nhận thức.

Tâm tư rổ i ren. Cảm giác bất ổn và bất mãn, nhưng những người phụ nữ đó thậm chí không thể tự giải thích bằng lời. Cảm giác bất an đã đưa họ đến với căn phòng đó. Phải gỡ rối thế nào đây?

Quan trọng là phải làm rõ ngọn ngành. Một khi gọi tên được vấn đề tức là ta đã phân nào kiểm soát được vấn đề đó. Thông qua buổi trò chuyện, chúng tôi đã thu hẹp được phạm vi vấn đề và những mô i trở c trở nơi đáy lòng chúng tôi thế là đã định hình.

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất là ranh giới giữa tình yêu và sự cam chịu - một lần ranh quả thật rất mơ hồ. Giữa sự rộng lượng và tự hủy diệt. Giữa thích nghi và tự hại mình.

Khi có sự thay đổi, ta cần hiểu xem đã có trục trặc gì trong quan hệ tình cảm, trong gia đình, trong công việc... trong bản thân mình. Chúng ta là nạn nhân của điều gì, chúng ta đã sống trong tình cảnh này bao lâu rồi? Ta có thể làm gì, làm như thế nào, liệu ta còn khả năng làm điều đó không?

\*\*\*

Một lời nói, một dòng chữ có thể giúp ta nhận thức những điều hiển nhiên nhưng lại không được nhìn nhận: bởi chúng gây phiền toái và tốt hơn cả cứ giấu chúng dưới lớp áo của sự nhẫn nhịn.

Chúng ta cần hiểu rằng tình yêu không phải là sự cam chịu. Rằng dù ở bất cứ độ tuổi nào, ta cũng có thể tự lực tự cường. Rằng ta có thể mở ra những cánh cửa mới và đập bỏ một vài cánh cửa, xung quanh ta và cả bên trong ta, nếu cần.

Ta nên tự đưa ra quyết định, đưa mình vào nề nếp mới, xem xét lại các “hợp đồng” và ký kết các “thỏa thuận”. Các bà các cô không ai nói ra, nhưng đều hiểu ngầm như vậy. Có rất nhiều thứ ta phải đem ra bàn luận, để rồi cuối cùng dẫn đến các cuộc đấu tranh trong gia đình, hay ở bất cứ nơi đâu.

Ta nhận ra một cách sống mới. Nhưng thấy được rồi, ta lại đâm ra âu lo. Một số người hỏi: liệu cuộc sống như trước đây – trước khi những buổi họp mặt diễn ra – có đáng phải thay đổi chăng. Ta tiếp tục sống được không, trong cái lề thói cũ mà ta chấp nhận và những mơ ước bị vứt bỏ?

- Vậy bây giờ mình phải làm gì đây? - Đám phụ nữ kêu lên, người đây hăng hái, kẻ như vừa tỉnh mộng.

Mỗi người rồi sẽ làm những điều có thể là tốt hơn, khôn ngoan hơn, khả thi hơn, hoặc ngược lại. Nhưng cũng có người chỉ cần làm một nhiệm vụ duy nhất là để cho mọi thứ “vẫn như cũ”. Tuy nhiên, đối với tất cả mọi người, cuộc đời sẽ không còn như trước nữa: đặt nghi vấn về những gì đã được thiết lập là một cách để cảm thấy mình đang sống, dù sau cùng ta có thay đổi được chúng hay không.

\*\*\*

Câu hỏi chính luôn quay về với mối quan hệ yêu thương. Với một số người, tình thương đó là dành cho cha mẹ. Với một số đồng người khác, là tình yêu thương dành cho con cái. Và đối với hầu hết tất cả mọi người, đó là tình cảm với người bạn đồng hành.

Đôi với những phụ nữ được giáo dục là phải bằng mọi cách làm vừa lòng người khác, phải thực hiện tốt vai trò và bổn phận của mình, thì thật khó để họ xây dựng các mối quan hệ tích cực với đồng nghiệp, bạn bè và chồng con.

Người mẹ dù luôn có mặt, người vợ dù luôn phục tùng, ngay cả những đồng nghiệp hay cấp trên dù quan tâm hết mực, cũng đều khơi dậy tội lỗi và thái độ thù nghịch nơi người khác. Cuộc sống trôi qua trong nỗi cô đơn nhân đôi: của người đã chịu thua và của kẻ thắng trận bất đắc dĩ. Cuộc sống chung không còn mang tính đôi lứa thoải mái hay hợp tác, mà là hai cuộc độc thoại mệt mỏi.

Thay đổi được điều này sẽ là phép màu đôi với rất nhiều người. Tuy nhiên, đó đây vẫn còn ẩn giấu những tiềm năng giúp cho mỗi người, hay cả hai người cùng đạt đến những thành tựu mà trước kia tưởng chừng không thể.

Thay đổi bất kỳ điều gì, dù chỉ là kiểu tóc hay chỗ ngồi thường ngày trên bàn ăn, cũng đều khó khăn. Đôi với những ai kém kỷ luật hơn, đây có thể là một trận chiến gây nhiều thiệt hại trên mọi phương diện.

Cảm giác bị đôi xử bất công thật đau đớn và nặng nề, nhưng thái độ khua tay phục lại gây ra những tác hại khó thấy hơn:

- Có thay đổi được gì đâu. Mình là vậy rồi. Cha mẹ mình, chồng mình, số phận của mình là phùng bạo chúa. Trễ quá rồi.

Những tổn thương mà người khác gây ra cho ta – hay do chính ta gây cho mình – đã trở thành những tên côn đồ chặn ngay cửa ngõ tâm hồn. Bí quyết: ta phải cố gắng kiểm soát những bóng ma này để chúng không thể đẩy đưa ta. Có những mối bất hòa rồi sẽ được hàn gắn bằng một cuộc chuyện trò tốt đẹp, thậm chí là nhiều năm sau, và có thể ta sẽ ngạc nhiên khi biết người gây ra nỗi thống khổ trong lòng ta kia thường chỉ vô tình.

Lại có những vết sẹo mà ta không thể xóa. Dạng sẹo vĩnh viễn, làm ta mãi mãi biến dạng. Những vết thương này đòi hỏi nạn nhân

phải có thiện ý, phải dịu dàng với bản thân, phải biêt sáng suốt và chấp nhận. (Tôi không dùng từ cam chịu vì tôi không thích từ này).

Nhiều phụ nữ hối tiếc những gì họ đã làm hoặc chưa thể hoàn thành nhiều năm trước: những lựa chọn sai lầm, những điều đã bỏ sót, đã cam chịu và nhượng bộ; cảm giác bất p bệnh, ngột vục; kết hôn quá sớm, vội vàng đưa ra những quyết định quan trọng, những trách nhiệm đè nặng trên vai khi tuổi đời còn quá trẻ.

Một người phụ nữ đã hy sinh sự nghiệp sau khi sinh con vì người chồng không muốn bỏ mặc bà y con cho cô giữ trẻ. Một người khác bỏ dở chuyện lấy bả ng thạc sĩ vì con cái trách móc mẹ sao hay vắng nhà. Một người khác nữa đã không thể đi học đại học vì cha cô muốn đám con gái của ông phải ở nhà. Một trong số họ đáng ra đã lấy được học vị tiến sĩ ở tiểu bang khác, nhưng cô không thể nói ra mong ước này vì anh chồng “chắc chắn sẽ nổi giận”.

Một người thừa nhận rằng cô từng không muốn có con, bởi cô chưa có cảm giác muốn làm mẹ; mong muốn thực sự của cô là trở thành ngôi sao trong một lĩnh vực mà cô thật sự cảm thấy hứng thú. Giờ đây, khi các con cô đều đã trưởng thành, cô mới có thể theo đuổi mơ ước ấy.

Vậy thì tại sao cô ấy lại sinh con, những ba người? À thì... Bởi đó là mẫu mực của con gái thời ấy, là điều mà các đấng phu quân và các bậc cha mẹ thường đó mong đợi. Lẽ đời khi xưa là vậy.

Trong lúc kể lại các câu chuyện cũ, những người phụ nữ nói mình giống như những cô gái bị khép vào tội ngộ nghịch chỉ vì khi đó dám có những ước muốn thế kia. Người này rồi người khác mỉm cười, khẽ lắc đầu:

- Sao hối đó mình đại thế?

\*\*\*

Họ là những phụ nữ mẫu mực, đảm đang và tận tụy, những người mà trong quan hệ xã hội - không chỉ gói gọn trong phạm vi bạn bè hay người yêu - đều quy phục theo người đàn ông, người vô n dĩ

cũng phải tuân thủ theo những chuẩn mực đặt lên phái nam. Nỗi cô đơn của người đàn ông đó ấ t hẳn cũng trầ m trọng như sự bất bình đẳng này.

Chúng tôi đã gợi ý rằ ng mỗi người nên xem xét, đánh giá lại các quá trình này theo cách thức của riêng mình. Vì sao họ đã xử sự theo cách này, cách khác? Họ có thể làm gì trong hoàn cảnh này, vào lúc này, sau biế t bao nhiêu năm?

- Bây giờ tôi không làm gì được nữa hế t. Chuyện đã hai mươi năm trước đây rồi. An bài hế t rồi, thay đổi mà làm chi.

Khuynh hướng chung là kéo lê tàn dư của quá khứ: “Giá mà hồ i đó mình... giá mà chồ ng mình...”.

Ta có thể tránh vế t rạn này ra, bằ ng cách giả vờ như không có chuyện gì cả; nằ m xuố ng cạnh nó, âm thầ m rơi lệ; chôn mình trong đó, chôn vùi cả tài năng và hy vọng của ta; lắ y lá mục, cành cây, ván gỗ mà che phủ vế t nứt, như thể chưa từng có gì xảy ra. Cô tìm lắ y một thứ gì đó tích cực hơn để cân bằ ng cái tiêu cực này – thứ đó là thứ gì, thì mỗi người mỗi khác. Gặ ng hỏi tại sao ta lại hành động như vậy tại thời điể m đó. Do thiế u hiểu biế t, hèn nhát, hay là muố n hủy diệt bản thân?

Một khi đã trưởng thành và khôn ngoan hơn, ta sẽ thấ y hồ u hế t những lỗ lằ m kia trông có vẻ bớt trầ m trọng hơn khi ta nhận ra rằ ng: “*Lúc đó, trong tình huồ ng đó, mình đã làm hế t khả năng*”. Hồ u như lúc nào ta cũng có lý do: con nhỏ, khó khăn của người bạn đời, gặ p nhiề u trở ngại khi phải rời xa nhà hay xa thành phố , áp lực từ xã hội hay gia đình – những yế u tố không phải lúc nào cũng tiêu cực. Chỉ có những thực tế khiế n con người ta phải cô hế t sức để đố i phó vào thời điể m đó.

Dầ n rồi ta cũng phải đố i mặt với những vắ n đề cũ một cách rõ ràng hơn: trong hoàn cảnh đó ta đã làm hế t sức có thể, mặc dù hôm nay, khi đã trưởng thành, ta nhận thấ y rằ ng mình có thể hành động khác hơn. Nhưng trong giai đoạn đó, khi vẫn còn non nớt, ta đã không thể, cha mẹ ta đã không hiểu, chồ ng ta đã không biế t.

Sự trưởng thành cho ta cái nhìn mới, từ một khoảng cách an toàn hơn xưa, cho phép ta hiểu ra nhiều nhân tố, nơi bản thân ta hay nơi người khác, mà trước đây ta chưa thể hiểu. Rồi có đôi khi, ta lấy được đủ nghị lực để tha thứ. Ta có thể thay đổi nếp đời dựa trên cơ sở đó.

Tôi thích dùng từ *tha thứ*, thay vì *xá tội*, vì nó không mang ý nghĩa tôn giáo, mà cũng không làm ai liên tưởng rằng chúng ta là bậc thánh hiền đi ban ân xá.

Dù chỉ cho chính mình.

\*\*\*

Một lần nọ, tôi đề nghị nhóm trò chuyện về những điều làm họ tức giận.

Thoạt đầu, chẳng có ai hưởng ứng. Ai cũng có đâu đó một phụ quân tuyệt vời, các con ngoan giỏi, bậc phụ mẫu thánh thiện. Tuyệt nhiên không một cảm xúc giận dữ. Bỗng một phụ nữ vốn ít khi lên tiếng đã nhẹ nhàng bắt đầu:

- Tôi ấm ức lắm. Tức ơi là tức!

Cô giận người mẹ tàn tật của mình, người đã hành hạ cô với sự bạo ngược và ngang tàng của một kẻ yếu, của người đang ốm nặng, hay của đứa con hư hỏng. Rồi một phụ nữ khác cho biết cô tức giận về những gì cô hy sinh cho hai người con trai đã trưởng thành nhưng vẫn sống chung với cô, những đứa con thô lỗ, cộc cằn và không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì chúng có. Một người khác cảm thấy giận người chồng vì không hề chú ý hay quan tâm đến cô:

- Trong mắt ông ấy, hình như tôi không tồn tại vậy. Thậm chí, tôi không phải là con người.

Nhiều phụ nữ khác giận dữ về những quyết định thời trẻ của mình, một vấn đề tôi đã đề cập ở phía trên.

Danh sách này dài và rất sống động.

Chúng tôi bắt đầu khám phá ra rằng tức giận (chứ không phải thù hận) có thể chẳng là một cảm xúc lành mạnh và cần thiết. Nghĩ rằng mình không bao giờ giận dữ – ta không tính đến lòng thù ghét hay oán giận – chỉ là đang tự lừa dối bản thân.

Có thể nhìn nhận những lý do khiến ta tức giận từ một góc độ khác: sự quy phục của người mẹ trước hai đứa con trai hỗn hào là hệ quả của một quá trình dài, từ khi người mẹ sinh con ra, thậm chí từ trước đó. Cô muốn cảm thấy mình là nạn nhân, rằng mình là phe chính nghĩa, rằng mình đang bị đọa đày. Nếu thôi đóng vai thánh thiện, dám kháng cự và bày tỏ cảm xúc thật, cô có thể tạo nên sự thay đổi đáng kinh ngạc trong mối quan hệ gia đình. Nhất định người chồng và hai đứa con ngỗ ngược sẽ vừa giận dữ, vừa phải cảm thấy có lỗi trong mối quan hệ với người bạn đời, kiêm người mẹ, kiêm người hy sinh.

Một người bạn dạy tôi rằng đối diện với cuộc sống rồ dại như tờ vò, ta hãy tự hỏi mình: “Đây là bi kịch, hay chỉ là một phiến toái?”.

Trong đại đa số trường hợp, đó chỉ là một phiến toái. Tài khoản ngân hàng quá hạn trả, sếp gây sự, đồng nghiệp đố kỵ, con cái xấc láo, chồng lảm lì, mẹ già cau có, bản thân tăng ký vùn vụt... – chỉ là những trở ngại trong cuộc sống. Mưa quá, nắng quá. Lạnh quá, nóng quá. Bỗng dưng, mỗi lần hít thở, ta tưởng như đã đến ngày tận thế.

Sau khi dọn sạch sẽ “nhà kho tâm hồn”, ta sẽ giảm bớt nhiều căng thẳng: hoặc ta vứt bỏ mọi phiến toái, hoặc tạm thời gạt chúng qua một bên, rồi ta chuyển sang giải quyết những vấn đề quan trọng hơn.

Dần dần, ta sẽ thấy mình đã dễ thở hơn. Thậm chí, ta còn có đủ sức để mơ mộng.

\*\*\*

Lòng tự trọng sứt mẻ, kéo theo nỗi bất an và cảm giác sợ hãi, sẽ hướng chúng ta đến nhiều lựa chọn sai lầm trong thời son trẻ. Điều đó trở buộc nhiều người trong chúng ta vào những vết xe đổ

tai ác, mang bất hạnh vào bầu không khí gia đình và đón đau triền miên cho riêng mình.

Nếu chúng ta không coi trọng bản thân, không những ta có khuynh hướng để mọi sự tiếp tục diễn ra như cũ, mà còn ra quyết định – hay không quyết định – trong tâm trạng nơm nớp lo sợ. Sợ cô đơn, sợ tự mình không thể quyết, sợ người khác đánh giá. Một trăm thứ sợ!

Người tự ti sẽ cần một ai đó kề bên để giúp xác nhận giá trị con người mình. Trong hoàn cảnh này, người phụ nữ không thể đòi hỏi thoải, vì sự cân bằng trong tâm hồn họ đã bị hủy hoại quá nhiều. Ta ngạc nhiên khi thấy cánh phụ nữ, ngay cả những người giỏi giang, lại gặp quá nhiều khó khăn trong việc cảm thấy giá trị của chính mình.

- Tôi cảm thấy cuộc sống của mình chưa toàn vẹn nếu không có một người bạn đời, mà cũng không ổn nếu tôi không tự lừa dối mình rằng “đang có người sẽ chia”.

Một nữ luật sư đã nói với tôi như thế.

Ngay cả trong số những người phụ nữ thành công trong cuộc sống cá nhân và sự nghiệp cũng vẫn có người e sợ cảnh độc thân, vẫn có người lớn lên dưới cái bóng của người khác và tin rằng thiên hướng của mình là phục vụ, là cung ứng, là làm người khác vui lòng - như các nàng *kỹ nữ*.

Đây là mẫu người kháng lại mọi sự đổi mới và thành tựu của thời đại tân kỳ.

- Nam giới thích dạng phụ nữ không tự mình chọn món trong thực đơn, hoặc giả vờ như vậy, rồi để người đàn ông quyết định. - Một phụ nữ trẻ trong giai đoạn vỡ mộng nói với tôi.

Nhưng phải chăng đây là do ta đã không làm tốt việc chọn bạn, dù chỉ là để hẹn hò ăn tối? Và ai dám nói rằng một đấng mày râu với cái “gu” như thế sẽ biết quý trọng nữ giới, dẫu con người anh ta rõ ràng là thú vị?



Cẩn thận: loại đàn ông thích nghe kỹ nữ riu rít và thích món khoái khẩu của anh ta luôn được dọn sẵn trên bàn đó trông thì có vẻ đầy nam tính và uy lực, nhưng lại nhiều nguy cơ bất lực trong việc bày tỏ vốn cảm xúc hạn hẹp của mình.

\*\*\*

Lỗi suy nghĩ nước đôi sẽ cho ta vô số lựa chọn và cách diễn giải, khiến cuộc đời thú vị hơn, nhưng mặt khác lại làm ta bế tắc trong cảnh dùng dằng, thiếu quyết đoán. Lòng ta đã nạt, khi cái ta muốn làm lại đối lập với cái ta nghĩ mình phải làm. Chúng ta nghiên ngẫm câu thành ngữ từ thuở xưa mà tôi vẫn thường được nghe: *Trẻ con không được đòi hỏi.*

Ở nhiều khía cạnh, ta vẫn là đứa trẻ - được hưởng đặc quyền, để rồi chịu đựng những hạn chế của thân phận đó. Bất cứ ai sống chung với ta, người chồng hay con cái, sẽ phải gánh thêm một gánh nặng - cái gánh nặng hoặc sẽ bỏ mặc hoặc sẽ nuông chiều người đó: có thêm bên mình một cô gái mãi mãi bé bỏng, không ai cậy trông được, không thể chia sẻ cuộc sống với mình.

Dẫu có tiền tài và học vấn, ta cũng không dễ thoát khỏi quá trình tẩy não của môi trường văn hóa xã hội, chưa tính đến yếu tố tôn giáo. Con người ta không thể đạp đổ rào cản từ vị trí bị động. Nhưng *văn hóa xã hội* - những cái ta nghiệm nhiên chấp nhận - đã dạy rằng vai trò chủ động là vai trò của người đàn ông. Phụ nữ thì phải dịu dàng, mềm mỏng, dễ thương, quyến rũ, biệt gọi lên trong nam giới cái cảm giác oai phong lẫm liệt, khiến họ muốn che chở ta, và ta không được buông lời việc nuôi dạy con cái dù chỉ trong phút giây, nhằm chứng tỏ mình tận tụy đến nhường nào.

Nói tóm lại, chúng ta phải chứng minh rằng mình xứng đáng được yêu thương.

Ta lớn lên thành người với quan niệm rằng phụ nữ phải bù đắp cho cái giá trị rẻ mạt của mình - cái luân lý một hai muốn định đoạt tương lai của chúng ta bằng mọi giá. Thế là, một cách hết sức tự nhiên, ta sẽ bị đối xử như trẻ con. Ta sẽ luôn là những người bị trướ

hữu, không có tâm vóc hay sức mạnh để quyết định. Chúng ta thuộc quyền sở hữu của cha mẹ, rồi thuộc về chồng, về con, về cháu.

Phần dành cho ta sẽ là góc bàn ăn còn lại khi ta muốn viết lách, sẽ là máy vi tính của thằng con trai khi ta mạo hiểm vào Internet, sẽ là ghế salon, nơi ta ngồi cùng những người đàn bà khác trong bữa ăn tối giữa các cặp vợ chồng.

Sau lưng ta lần khuất nỗi sợ rằng thời gian sẽ trôi qua và nuôi dưỡng cái cuộc sống mà ta chưa từng học cách điểu khiển – vì nó đã bao giờ thuộc về ta đâu. Tệ hơn nữa, chắc ta thậm chí còn không muốn điểu khiển cuộc sống đó, bởi như vậy có nghĩa là ta phải từ bỏ thân phận khiêm nhường nhưng được chở che của mình để đón lấy những cú sốc khi quyết định; phải đối mặt với thử thách và cuối cùng là phải tự thân vận động, điểu mà ta hằng ao ước, nhưng lại còn e.

Giả dụ một ngày kia Thiên Chết đến gõ cửa để dắt ta về trời, nhưng lại ban cho ta cơ hội sống nếu ta nêu được ba lý do thuyết phục vì sao mình còn vương vấn cõi trần. Khi ấy, liệu ta sẽ nói gì để thuyết phục lão đây, ngoài những cái cớ thông thường như “Chồng con cần tôi, mà tôi cũng chưa kịp lau nhà” hay “Tôi phải đi chợ nấu cơm”?

Xin đừng tự dối lòng. Những gì tôi nói ở đây không chỉ xảy ra hòì đầu thế kỷ, và ngày nay chúng cũng không chỉ quen thuộc với những phụ nữ chắt phác và kém phần hiểu biết. Vị trí của phái nam và phái nữ - vì nói đến phụ nữ thì mặc nhiên sẽ có liên quan đến đàn ông – dù đã có nhiều đổi thay, nhưng vẫn hoán chuyển không ngừng.

Còn rất nhiều việc phải làm để đạt đến mối quan hệ gần bó đích thực, vốn đòi hỏi sự bình đẳng, vì không thể có đối thoại giữa *lãnh chúa* và *bầy tôi*.

\*\*\*

Lời than tôi thường nghe nhất trong những buổi gặp mặt là tình trạng thiếu giao tiếp, trao đổi với chồng và người yêu. Một vấn đề không mới.

- Nhưng các chị, các bạn đã cố gắng trao đổi, thử trò chuyện với chồng, người yêu, hoặc ngay cả con trai mình chưa?

- Ôi, chẳng ăn thua gì... đàn ông con trai không thích nói chuyện... chuyện nói năng đối với họ dường như khó khăn lắm, họ không giỏi tâm tình... đàn ông cứ tảng lờ chuyện tình cảm... đàn ông là đồ hèn. Bản chất của đàn ông là như thế rồi.

Thật vậy sao?

Hay do ta ngăn cản những người đàn ông của mình nói chuyện bởi vì ta đòi hỏi quá nhiều, muốn họ phải giống như chúng ta, phải nói ngôn ngữ của ta - thay vì ngôn ngữ của đàn ông?

Ta có thật sự để họ có dịp ở bên cạnh ta chẳng, có thật sự khuyến khích họ không, có thật sự là bằng hữu chưa? Hay khi họ về nhà, ta cứ nhè lỗ tai họ mà trút bao nỗi nhọc nhằn: nhà cửa, con cái, đường sá, giá cả trong siêu thị - cứ như thể trên đời này chỉ có chuyện của mình là đáng nói?

Hai người nói hai thứ tiếng khác nhau vẫn có thể hiểu nhau. Cử chỉ, điệu bộ, biểu hiện trên khuôn mặt, giọng nói, tâm hồn, thể xác và *thần thái* có thể chuyển tải tất cả những gì cần nói.

Không nên chia sẻ cả một chuỗi những âu lo, phiền muộn, mà chúng ta nên chia sẻ những khoảnh khắc tràn ngập tiếng cười và niềm vui. Tôi đã đề cập đến tầm quan trọng của thái độ vui tươi trong hôn nhân, trong cuộc sống, trong việc tận hưởng vẻ đẹp của mọi điều thay trên đời. “Có những lúc vị cứu tinh của chúng ta không phải là tình yêu, mà là nụ cười”, một người bạn đã nói với tôi như thế.

Khả năng quan sát sự việc dưới góc độ hài hước là một nét hấp dẫn trong tính cách và là một thái độ sống sáng suốt.

Không phải là mỉa mai hay cười nhạo người khác, cười đây là cười chính mình, cười đúng lúc, là biết tôn trọng và yêu thương bản thân, không nghĩ rằng mình lúc nào cũng bị đố ỉ xử bất công, cũng bị thiên hạ că ỉn xé.

Cười có thể là sách lược cuối cùng.

- Không nỡ được nụ cười, cười cái thân mình còn không nổi, thì chắc chỉ có nước rửa cổ tay chế ỉt quách cho rô ỉ. – Một người đang tuyệt vọng đã nói với tôi như vậy. Rô ỉ anh mỉm cười, như thầ ỉm nói: “Tôi sẽ thành công. Ai ở trên đời này rô ỉ cũng thành công thôi. Rô ỉ công sức của mình sẽ được đề ỉn bù xứng đáng”.

Ta không thể đùa cợt khi mất đi người yêu hay một người bạn, khi ta biết rằng mình đang đau ó ỉm, hay khi ta mất việc. Lạc quan không đồng nghĩa với cợt nhả, mà là nụ cười trù ỉm, giây phút im lặng yêu thương, bờ vai mở rộng chào đón người khác. Và chào đón chính ta.

Quá trình tiến hóa của con người, khuôn khổ văn hóa và cộng đồng, ao ước của ta... tất cả đời hỏi ta phải có nghị lực và quyết tâm cao độ, cộng với một chút hài hước lạc quan, nếu muốn thuậ ỉn phục chúng – và nếu ta không muốn bị những thứ đó ăn tươi nuốt sống không chút xót thương.

\*\*\*

Thoạt đầu, chúng tôi chỉ dự định tổ chức vài buổi trò chuyện gồ ỉm toàn chị em phụ nữ với nhau.

Nhưng sau gầ ỉn một năm, khi chúng tôi đã định ngưng công việc này do áp lực và những ràng buộc khác trong cuộc sống, thì lại có mười người đàn ông nói muốn tham gia vào nghiên cứu này. Vì vậy, chúng tôi đã thực hiện nghiên cứu với một nhóm cuối cùng, lần này toàn nam giới. Nhiề ỉu người hỏi:

- Tại sao không kết hợp cả nam lẫn nữ?

Đó là vì chúng tôi không ước lượng được mức độ thành công. Từ mong muốn gộp một hoặc hai nhóm lại với nhau, chỉ vì muốn *bắt mạch* tình cảm phái nữ, chúng tôi đã có tới mười mấy người. Tôi chưa hề có ý định đưa đàn ông vào cuộc họp cùng phụ nữ, vì chúng tôi chỉ có bốn nhóm mỗi lần, và làm như vậy thì sẽ không đủ thời gian để tạo ra bầu không khí thoải mái như mong muốn.

Tôi tò mò, muốn biết xem cánh đàn ông sẽ nói gì về chủ đề *lợi* và *hại* khi ta trưởng thành.

Nhóm nam cho kết quả giống của nhóm nữ - giống đến kinh ngạc: nghi ngờ những chọn lựa của mình, ghét cái thực tế rằng mình ngày một già đi, lo mất năng lực (cả về quyền lực kinh tế lẫn quyền quyết đoán), sợ mất đi sức khỏe và dáng vóc hiện thời. Họ cũng cảm thấy tức tở vì mặc dù mình đã kiệt sức nhưng vẫn không thể dừng lại hay giảm nhịp độ công việc: vợ con quá phụ thuộc vào họ.

Họ lo âu về con cái và cảm giác tội lỗi khi nghĩ rằng mình đã thất bại trong gia đình, rằng mình đáng lẽ phải thương xuyên trò chuyện hơn, công việc nhiều hơn, chịu đựng tốt hơn. Nhiều người cảm thấy bị cô lập ngay trong nhà mình. Mọi liên kết đặc biệt giữa mẹ và con đã đẩy họ ra rìa.

- Chỉ lúc nào cần xin tiền thì mấy đứa con mới nhớ tới tôi, còn lúc muốn có người bầu bạn hay để nói mấy chuyện cá nhân, tụi nó đi tìm mẹ.

Trái tim của con, ngay cả con trai, là nơi mà người đàn ông không thể trực tiếp đặt chân vào. Từ thuở nhỏ, họ đã được dạy rằng đàn ông là kẻ xa lạ trong lãnh địa của người mẹ và đứa con.

- Coi chừng, anh làm con té bây giờ! Đàn ông trông em bé không khéo lắm đâu. Thôi để em trông con cho, anh cứ lo đọc báo hay coi đá banh gì của anh đi.

Đó không phải là câu nói tôi bịa ra, mà là câu rất nhiều chị em phụ nữ đã nói, với chính những người mà sau này chúng ta sẽ đổ lỗi rằng họ thờ ơ với con cái. Có phải ta làm như vậy để độc chiếm lấy

thứ mà ta coi như tài sản đích thực, duy nhất của mình, một báu vật của riêng ta, sản phẩm của ta, từ mình mà ra – đứa con “của ta”?

Người đàn bà đã p tường che chắ n mớ i quan hệ của mình với đứa trẻ, bỏ mặc người đàn ông bên ngoài. Theo lẽ tự nhiên, suố t đời bà sẽ trách móc sao người chồ ng chẳng hê ẽ mắ y may quan tâm đê ẽ n đứa bé, không hê ẽ biế t nuôi con.

\*\*\*

Theo tôi thắ y, dường như cái cô đơn của đàn ông còn khắ c nghiệt hơn cái cô đơn của đàn bà. Nữ giới ít ra còn có những liên kê t tình cảm khác: gia đình, bạn bè, thậm chí là nhà cửa. Một cô làm trong trường đại học nói với tôi:

- Mắ y đồ ng nghiệp trẻ trong trường tôi mà xúm vào với nhau thì toàn nói mắ y chuyện kiế m tiề n, đá banh, chính trị, rô i đàn bà con gái. Còn phe mình (một số ẽ đã lập gia đình) cứ xáp lại là rỉ tai nhau đủ loại bí mật, rô i kêu ca (về ẽ mẹ chồ ng, con cái, chuyện nhà cửa, hoặc về ẽ đàn ông).

Những lúc không chuyện phiế m với bạn bè, đàn ông rút vào im lặng. Họ sợ mình sẽ làm người phụ nữ thắ t vọng, bị choáng (hay khó chịu?) khi thổ lộ những tâm tư yế u đầ u, mật thiế t hay kịch tính trong lòng.

Với người phụ nữ thường hay thờ vắ n than dài, vùi đầ u vào nghĩa vụ làm mẹ, bận rộn với việc nhà hay chuyện vô bổ, người đàn ông chỉ còn lại vai trò chu cá p. Những người đàn ông tham gia buổi họp nói rắ t nhiề u về ẽ nhu cá u có một ai đó đẽ sẽ chia suy nghĩ, có một người mà họ có thể thực sự cởi mở tá m lòng:

- Ngồ i với mắ y thắ ng bạn thì chỉ nói mắ y chuyện đàn ông hay nói với nhau thôi: chính trị, rô i đá banh. Còn với vợ thì tôi không muố n nói nhiề u. Chỉ tiề ng trước tiề ng sau là cô á y gắ t lên, rô i chuyện lớn nhỏ gì cũng đổ tội cho tôi. Còn mắ y đứa nhỏ u, thì mình phải che chở cho tụi nó, không phải sao?

Lúc nào cũng có cái để ta cải tiến và hậu như mọi thứ trên đời này ta đều cải thiện được. Không gì có thể ngăn ta đặt dấu hỏi, làm rõ và giải nghĩa vấn đề. Ta không có gì phải hối hận khi muốn theo đuổi ước mơ đi học, mở một cửa hàng, làm một chuyến du hành hoặc thay đổi nghề nghiệp của mình. Hoặc thay đổi một mối quan hệ.

Bỏ cuộc lúc nào cũng dễ, nhưng đó là chết trước khi đến lúc mình phải chết. Những cặp vợ chồng sống cô độc trong căn nhà là một thực tế rất đau buồn, nhưng lại cực kỳ phổ biến.

- Lúc tôi buồn, chỉ riêng chuyện thức dậy rồi bước xuống giường, chưa nói đến chuyện lê lê t quanh nhà, cũng đã là kỳ công.

Sống là một kỳ công, sống sao cho mọi tình được bền lâu lại còn gian truân hơn thế. Sống một thân một mình khi gầy gánh tơ duyên là cả một cuộc đấu tranh sinh tồn.

Nhưng trong hôn nhân, có phải ta chỉ cần sinh tồn là đủ?

Vào ngày sinh nhật của vợ, một người bạn đã nói lên lời đẹp nhất mà tôi từng nghe:

- Mỗi ngày trong hôn nhân của tụi mình [40 năm có lẻ], anh lại lấy em làm vợ.

Đôi vợ chồng hạnh phúc nhất trên đời phải là đôi không ngừng theo đuổi lý tưởng rằng ngày đầu có sáu đầu, hàng ngày hai người phải xem như thể vừa gặp nhau lần đầu, phải tập trung vào chính mình - và lựa chọn lần nữa.

\*\*\*

Đã có lần tôi được đề nghị viết về *đôi uyên ương hoàn hảo*: một đề nghị hay cho những ai ưa thử thách. Cần tấc vô ưu, trước tiên là tôi cho từ “hoàn hảo” vào ngoặc kép.

Cái từ mà tôi phải phân tích này hàm chứa những gì?

Tôi hiểu ngay rằng hai nửa của một cặp uyên ương “hoàn hảo” cần đối xử tốt với nhau như đối xử với bạn thân, và hòa quyện tình yêu thương này với khoái lạc, thứ phân biệt tình bạn với tình yêu. Hai cá nhân phải hiểu được những yếu tố không thể tránh khỏi của con người và những rào cản trong giao tiếp mà không oán trách hay đòi hỏi lẫn nhau. Cuối cùng, tôi phân tích tất cả những khó khăn nảy sinh.

Lý tưởng nhất là khi mỗi bên chấp nhận con người của bên kia, nhưng không quy phục người kia ở bất kỳ phương diện nào; khi hai người quý trọng và cảm phục nhau, nhưng với thái độ âu yếm và ân cần. Trên hết, hai người không được đặt mọi dự định cuộc sống của mình lên nhau, bằng không chỉ cần một nỗi thất vọng thôi là tình yêu sẽ biến thành thù hận.

Nếu ta chỉ dùng người bạn đời như cây cọc để neo giữ giấc mơ theo đuổi lý tưởng hoàn mỹ nhưng hoang đường của mình, thì khi cơn gió chướng thổi qua, thân tượng bất hạnh kia sẽ đổ gục, mà thân tượng đó nào có lỗi.

Nếu muốn có một cuộc hôn nhân lành mạnh, ta phải ngỏ lời như sau: Nửa kia ơi, tôi muốn sống những ngày tháng còn lại với người, muốn đôi ta cùng xây dựng một mối chân tình cho thật hệ trọng, cho thật hấp dẫn.

Quan trọng là ta không nên vội vã chạy ùa vào vòng tay của người ấy chỉ để trốn tránh những phiền toái trong gia đình, hay chỉ vì nỗi cô đơn thúc giục, hoặc do đời ta quá tẻ nhạt. Có thể yêu là không được rơi vào cái bẫy “Vĩnh biệt cô đơn nhé!” rồi đu mình lên cổ của nửa kia.

“Mối tình đẹp” có nghĩa là cùng nhau chịu đựng và chiến thắng cuộc sống hàng ngày.

Tiền phải trả, con trai đau ốm, con gái bước vào tuổi lớn, mẹ lúc lẫn, cha trầm cảm, công việc bạc bẽo, căng thẳng trên cục cằn. Khi giọt nước làm tràn ly – dù chỉ là một giọt nước li ti – cơn giận trong ta sẽ tràn bờ. Ta như muốn giết người, muốn chết đi, rồi ta như có



gai mọc trong mắt: chẳng còn gì trong môi quan hệ là giống với lúc xưa. Thực tế đã chệch đi quá xa so với dự định ban đầu.

Ta không muốn sống như vậy nữa, nhưng lại không biết phải làm gì. Hoặc có thể ta biết, nhưng cảm thấy như mình chẳng thể nào làm nổi.

Thật ra, mỗi ngày ta phải bắt đầu lại từ con số không, cả với môi quan hệ yêu đương lẫn mọi việc khác. Để rồi ta gây dựng một khởi đầu mới, ngay lập tức, ngay tại chỗ. Cái nhịp điệu thường nhật êm đềm, những nghi thức nho nhỏ... là biểu hiện của một cuộc sống vững vàng, nhưng đồng thời cũng mang đến cảm giác đơn điệu, nhàm chán.

Người ta nói trong môi quan hệ yêu đương cũng cần tính sáng tạo. Vấn đề là khi nói đến *tính sáng tạo* trong một môi quan hệ, hầu như ai cũng nghĩ ngay đến sự mới lạ trong quan hệ tình dục - cứ như thể tư thế mới, mùi nước hoa mới hay “ngón nghề” mới chính là chiếc chìa khóa vạn năng vậy.

Quan hệ tình dục lý tưởng là kết quả của tình yêu, chứ không phải biện pháp kích thích tình yêu. Cũng như con cái nên là kết quả của một môi tình đầy nhựa sống, chứ không phải là công cụ để ta sửa chữa thất bại.

Khi giai đoạn nô nức ban đầu đã qua (tôi xin lỗi vì nói thẳng: nó sẽ đi qua, nhưng không đồng nghĩa với nhàm chán hay hết khoái cảm), chúng ta bắt đầu yêu theo cách khác. Có thể tình yêu sẽ trở nên đẹp đẽ hơn, hoặc cũng có thể, đây mới là lúc ta bắt đầu yêu; cho nhau chỗ dựa tinh thần; thấy cái hay của nhau; tôn trọng nhau; trân quý nhau; tán tỉnh nhau; nhưng nhớ nhau; tạo cơ hội cho nhau; mong nửa kia trưởng thành, không còn bám víu vào mình như trước.

Có một mảnh giấy nhỏ, ghi rằng: “*Khi ta yêu thương người nào, hãy để người đó được tự do*”. Và thông điệp đó là một trong những món quà đẹp đẽ nhất mà một con người có thể cho đi.

Muốn chung tay tát biển (có được không ấy nhỉ?), cặp tình nhân phải đạt được nét mình bạch và độ chín chắn. Thời gian quả có sức

manh tuyệt vời, phải không bạn?

Hiểu được như vậy rồi, ta cần xác định rõ mình phải làm gì đây? Còn nước còn tát. Nếu còn giải pháp, ta còn bỏ công sức ra thực hiện.

Ta vốn dĩ không dễ dàng bỏ cuộc, bởi xét cho cùng, chúng ta là những chiến sĩ (nếu không phải thì chắc đã chẳng sống được tới giờ), và vì ta còn con cái, bản phận, nhà cửa, thành quả chưa gặt hái, và cả một tình yêu – nên ta sẽ dùng đến chiêu thức tôn tạo lại những chỗ trống như đã toang hoang. Đó là khi chúng ta có ý chí, có tình yêu và khát vọng sống. Thành công chỉ đến khi đôi bạn chung sức đổi mới cuộc tình. Tránh lâm vào cảnh một người chịu thua, còn kẻ thắng phải đơn côi, vì giữa kẻ cai trị và kẻ bị trị sẽ chẳng có gì ngoài một khoảng không vơi vơi.

Còn nếu tuyệt nhiên không cứu vãn được gì nữa thì sao?

Ta có thể cải tổ, hàn gắn lại, hoặc cắt đứt mọi ràng buộc trên đời. Cắt đứt mọi quan hệ, dù hai bên có rộng lượng và ấm áp với nhau, hay thù nghịch và giận dữ, cũng sẽ luôn đi kèm với nỗi đau. Tuy nhiên, ta không nên để cuộc hôn nhân biến thành một bản án, giam cầm hai con người trong chiếc lồng thép để rồi hủy hoại lẫn nhau.

\*\*\*

Nghề của tôi là bịa chuyện nên tôi rất thích truyện ngụ ngôn.

Tôi viết truyện ngụ ngôn vì chúng phản ánh hiện thực. Và vì tôi thích những câu chuyện về thiên sứ nên đây là một câu chuyện ngụ ngôn khác. Chuyện kể về mối tình giữa hai người đang yêu, về việc khám phá ra ai có thể *động lòng* với ta, vượt xa hơn và cao hơn mọi thông lệ, công thức và kiểu mẫu.

*Có một người đàn ông nọ, một người đàn ông bình thường với một số mệnh tương như tầm thường đến vô vị. Như con vật nuôi đã thuần hóa xong.*

*Một ngày kia, anh cảm thấy khó chịu ở cả hai bên vai – căng cơ, không giữ được tư thế ngay ngắn khi làm việc... Bệnh ngày càng*

nặng và anh quyết định soi mình trong gương, khi vừa tắm xong và chưa mặc quần áo. Không còn nghi ngờ gì nữa, trên mỗi bên vai của anh đã nhô lên một khối u nghiêng nghiêng dưới da, rõ rệt. Anh vô cùng hoảng sợ, nhưng quyết định không hé ra với ai dù chỉ một lời, và do không thường xuyên quan hệ tình dục với vợ nên anh đã che giấu được sự việc đến gần một tháng.

Rồi anh làm theo những gì anh thấy vợ làm là với tay lấy tấm gương tròn nhỏ cô để phía trên bồn rửa mặt để tiện soi khi chải tóc. Anh bắt đầu sờ soi cái sự oái oăm kia suốt cả buổi, một hiện tượng thay vì khiến anh khiếp sợ nay lại gợi lên tính hiếu kỳ. Anh tò mò quan sát quá trình hai khối u lớn lên, nhưng không phải chịu đựng gì cả, vì chúng không hề làm anh đau đớn.

Rồi anh nghĩ: Đi bác sĩ cũng chẳng ích gì, vì nếu có một (hay hai) cục u lớn như thế thì cũng vô phương cứu chữa, mà thà chết toàn thân còn hơn là bị mổ xẻ.

Một lần, trong phòng tắm, anh có cảm giác như hai khối u đang bật ra từ phía sau lưng, rồi anh thấy mình vừa có thêm đôi cánh. Đôi cánh ấy xếp lại như cánh của chú thiên nga vừa choàng tỉnh giấc và đã m mở mình xuống hồ nước.

Anh đứng ngậy người trước tấm gương, trăn trăn, kinh ngạc khôn xiết.

Giờ đây, anh không còn là một người đàn ông bình thường, phải thanh toán những khoản chi tiêu, có công ăn việc làm, phải nuôi sống gia đình, phải đưa con đi công viên chơi, phải làm việc cho đủ giờ nữa: anh đã trở thành người có phép màu nhiệm.

Cặp cánh này rất thiết thực, vì chỉ cần anh mặc áo rộng hơn một chút là đôi cánh sẽ nở m gọn, vừa khít dưới lớp y phục. Có những đêm, lúc mọi người đã ngủ say, anh bước ra sân, trút bỏ quần áo và vỗ cánh bay lên.

Vợ anh nhận thấy có điều khác thường trên cơ thể chồng mình. Hình như anh chồng bị cồng lưng do ngộ ì làm việc quá nhiều. Nhưng chỉ vậy thôi, không có gì hơn. Mặc dù mẹ cô đã từng

dạy rằng “Phải luôn nghi ngờ đàn ông”, cô vẫn chưa bao giờ hình dung ra điều gì quá đỗi bất thường nơi anh chồng hiền lành của mình.

- Cứ thế này thì anh sẽ gù mà t thôi. Đứng thẳng lưng lên nào.

Cô buồn giọng cầu nhàu của một bà vợ.

Sự thế trở nên phức tạp hơn khi người-đàn-ông-thiên-sứ đã hoàn toàn thích nghi với trạng thái mới, nhìn quanh, và dẫu có cánh, anh vẫn chỉ là một con người, nên anh cảm thấy mình thật cô đơn. Anh suy ngẫm. Đoạn anh kiếm tìm đây đó, để rồi phải lòng một người khác.

Trong đêm đầu tiên bên cạnh tình nhân, anh quên bẵng đi cái khó của mình, cởi bỏ hết quần áo, và khi cô gái bắt đầu vuốt ve lưng anh thì cặp cánh đã giang rộng ra, rồi uốn thành hình vòng cung, hai chóp cánh chạm nhau phía cao trên đầu anh trong cơn khoái lạc.

Nhưng người tình/người phụ nữ này không hề sợ hãi, không đẩy anh ra. Cô ôm lấy anh và nói: ‘Đến với em đi, đến với em, đến với em...’

Đoạn, cô cũng giương đôi cánh của mình ra.<sup>(\*)</sup>

\*\*\*

Yêu là việc phức tạp, trên hết là do với tôi, muốn yêu thì phải yêu thương chính mình trước đã. Bên trong và bên ngoài phản ánh lẫn nhau, như hai tấm gương đặt đối diện nhau. Ta đi tìm một tình yêu cho mình – trong tình yêu đó, ta nhận thức được bản thân và có thể tìm lại chính ta, tái tạo và mở rộng, khám phá và trải rộng lòng mình – nếu hình ảnh nội tâm cho phép.

Tình yêu cho ta nhìn rõ con người thật của mình: nó biểu lộ mọi khuynh hướng của ta, những cái ta yêu, ta ghét, và những gì ta lựa chọn cho mình. Ta có mong muốn và xứng đáng được hạnh phúc, ta có làm điều đúng chẳng? Hay ta phải trừng phạt cả mình lẫn người

khác? Ta có xứng đáng và đủ khả năng trưởng thành, hay ta đang tự hủy hoại bản thân – và kéo theo cả người bạn đời?

*Lựa chọn* khi yêu nghe có vẻ mâu thuẫn. Khi xưa, người ta nói “Chọn vợ, chọn chồng”. Tôi thấy họ nghĩ lắm. Nay tôi nghĩ, ừ đúng là chọn thật, nhưng không phải theo như hàm ý của câu nói - tức chọn chồng tốt, vợ tốt. Quan niệm này, dù bộc trực hay ẩn ý, đều mang nghĩa rằng người chồng phải đảm bảo cho vợ về mặt vật chất, rằng người vợ phải đôn chính và phải chăm con, quản nhà cho tốt.

Nói như vậy tức là ta phải chọn do được sắp đặt, chọn để tiện cho mình hay do khuôn khổ cứng nhắc áp đặt từ bên ngoài. Tình yêu phải lựa chọn theo cách khác. Người đàn ông có cánh đã đến với người tình có cánh một cách tình cờ. Nhưng thật ra, đó chính là chọn lựa tối ưu của anh trong cuộc tìm kiếm bạn đời.

Với cả hai người, cuộc gặp gỡ diễn ra trong vô thức. À mà cũng có phần có ý thức đấy - thể theo khoái cảm và nhu cầu, theo như dự định trong đầu ta, theo hình mẫu mà ta muốn. Nhưng phần nhiều là vô thức, bộc phát từ những thôi thúc còn sơ đẳng hơn cả cái tôi mà ta vẫn che giấu dưới bao lớp mặt nạ dày.

Đó là lựa chọn nghiêm túc nhất, do nó hoàn toàn xuất phát từ quan điểm nội tâm. *Khi chọn bạn, ta chọn cái mà ta nghĩ mình xứng đáng có được.* Và cũng vì lẽ đó, đôi lúc ta lâm vào cảnh “Gậy ông đập lưng ông”.

Ta chọn lựa theo tình trạng lành mạnh hay bệnh tật nơi tâm hồn mình, theo những khát vọng sâu thẳm, theo những dòng chảy tích cực hay tiêu cực trong vô thức.

Có một thực thể ngự tại góc khuất trong ta, và nó cảm nhận, nó đánh hơi: à, đây là người đáng để mình mở lòng, à, đây là người đáng để mình trao thân, à, đây là người để mình gây dựng mọi tâm giao.

\*\*\*

Khi yêu, ta nghĩ rằng câu chuyện thân tiên sau cùng đã thành hiện thực. Ta muốn đánh mất bản thân trong vòng tay của người mà, trong phút giây ấy, ta coi là tất cả đối với mình.

Nhiệt huyết lúc ban đầu khiến ta như muốn phơi bày tất cả. Thứ ước muốn không thể kiềm chế, muốn trải lòng mình và đắm chìm trong người ấy, trung ra mọi chi tiết nhỏ nhất trên cơ thể và tâm hồn, để mặc cho chuyện quá khứ tuôn trào, những giao hòa như đang dẫn ta đến ước mơ hợp nhất.

Ta nắm rõ từng phút từng giây trong thời gian biểu của người ấy - nói chuyện với ai, đang ở đâu, định đi đâu, hay muốn đi đâu, làm gì vào lúc nào. Ta muốn được ở bên nhau suốt ngày, để khẳng định là mình yêu và quan tâm đến người ấy.

Thế nhưng yêu là một quá trình công phu và kéo dài: nó phải chống chọi với cả một chuỗi đổi thay trên khắp mọi phương diện. Không ai dám chắc rằng ta và nửa kia sẽ thay đổi nhịp nhàng theo nhau, với cùng cường độ hay cùng cảm giác.

Bản năng và sự yêu mến là hai yếu tố giúp các cặp uyên ương tâm đầu ý hợp lợi dụng những giai đoạn khủng hoảng này để đổi mới bản thân và, nếu được, thì phát triển cùng nhau. Chỉ cần bản năng lành mạnh, tình thương sâu đậm và cá tính cởi mở.

Không có công thức. Không có trường dạy. Không có sách hướng dẫn.

Trong hai người, có một người chắc chắn sẽ già đi trước, dễ bệnh tật hơn. Có thể một người sẽ sa cơ lỡ vận, thất bại trong nghề nghiệp. Có thể người này sẽ đổi thay nhanh theo tuổi tác và ngoại cảnh, còn người kia lại chậm hơn.

Giữa hai người sẽ có một *trò chơi quyền lực*. Kẻ yếu hơn sẽ thông trị người dễ quy phục hơn, dễ từ bỏ quyền lợi hơn (không phải lúc nào người đó cũng là phụ nữ).

Để bị tổn thương và không tránh khỏi cảm giác tội lỗi, người có nhiều lợi thế hơn (dù là gì chẳng nữa) có thể sẽ khuất phục trước

hành động đe dọa, cắt cụt đôi cánh và xén bớt đi định mệnh của mình, để tránh làm bề mặt người kia.

Trong trường hợp là phụ nữ thì tình tiết lại càng éo le, vì đã có quan niệm cho rằng đàn ông phải mạnh mẽ còn phụ nữ thì yếu đuối, rằng người đàn ông là chủ sở hữu dòng tiền (dòng nghĩa với quyên lực) còn người phụ nữ luôn giữ vai trò nội trợ. Tôi biết có những phụ nữ rất thành đạt, nhưng mỗi cuối tháng họ vẫn đưa hết tiền lương cho chồng quản lý, vì cảm thấy mình yếu đuối, bất lực, hay tệ hơn là họ sợ tài năng của mình sẽ khiến chồng mình có cảm giác bất an và dễ nổi nóng.

Liệu pháp tâm lý hoặc tư vấn (cho từng cá nhân, hai người mặt đối mặt, hoặc ít ra là một trong hai người) có thể là gợi ý tốt. Rồi những kỳ nghỉ rời xa công việc và con cái, cơ hội đối mặt với nhau lần nữa để trò chuyện một cách thẳng thắn. Thường thì bên có khả năng chủ động phục hồi cuộc sống của mình, ngay cả với mối quan hệ này, lại không muốn làm. Cảm giác tội lỗi không cho phép. Nỗi sợ mất đi người bạn đời cản ngăn họ. Nỗi sợ cảnh cô đơn còn kinh khủng hơn.

Thế là mọi thứ ứ lì tại chỗ, bên dưới lớp vỏ kia là cuộc tự sát ngầm ngầm về thể xác cũng như đạo đức của cặp tình nhân, tựa như dòng nước vẫn đục cứ trôi đi lơ lờ, uể oải. Là cái chết của mọi niềm vui, của mọi tình cảm mềm mại, tươi non. Một thỏa thuận chết người, thủ tiêu mọi hy vọng. Có người nói, tội lỗi như chiếc va li đầy ắp gạch đá, là cái trọng lượng vô dụng mà người ta phải vác bên mình mà chẳng để làm gì cả. Chỉ có một cách duy nhất: vứt bỏ hết, hoặc ít ra là vứt bỏ một phần.

Nhưng những luật lệ mà ta tự áp đặt lên mình, những thỏa thuận không bao giờ nói ra, những điều chỉnh tưởng chừng cần thiết hông tránh mâu thuẫn, trong khi mọi mâu thuẫn đó có thể mang lại lợi ích – chưa nói đến các cuộc chiến tranh lạnh không ngừng leo thang giữa những cặp vợ chồng – hay lối suy nghĩ thực dụng... tất cả đều ngăn cản ta hành động. Chúng dựng lên đôi trụ của thần Hercules(\*) mà không ai dám vượt qua. Rồi về sau, một ngày nào

đó, hoặc hai cây cột kia sẽ bị phá sập, kèm theo bạo lực và đôn đau, hoặc chúng sẽ lưu lại như chứng nhân cho hai mảnh đời tù ngục.

\*\*\*

Khi viết về tình yêu, tôi không thể chỉ nói đến những phụ nữ ngoan ngoãn, dễ bảo.

Tôi biết những người chồng bị vợ khống chế đến nỗi không thể kết bạn, thậm chí là không trao đổi ý kiến hay động viên – và sẽ còn gặt gao hơn nữa nếu người bạn mới là một người phụ nữ.

Trong một gia đình tôi thường đến thăm hồ i còn nhỏ, người chồng và mấy cậu con trai đã phải cởi giày khi bước vào nhà: từng đôi dép lê nằ m chờ sẵn những kẻ khố n khổ kia.

- Đừng có lôi mấy đôi giày bản của mấy người vào nhà tôi!

Vị nữ tướng hét lên như thế .

Mảnh hồ n bị bóp nghẹt mơ đến ngày được giải thoát. Cuối cùng, nếu phương án đó trông có vẻ hấp dẫn hơn, viết rạn nứt sẽ xuất hiện, theo sau là lời bình luận không sai vào đâu được của người ngoài cuộc:

- Nhưng sao lại đến nông nỗi này chứ? Thấy hai người đó có vẻ hợp nhau lắm mà!

\*\*\*

Có một điều đáng để tái bút: yêu tôi lôi kéo người trong cuộc ra khỏi mối quan hệ đã mòn không nhất thiết phải là “kẻ thứ ba”, mà có thể là một cơ hội để phát triển, để đi du ngoạn, học tập, bỏ việc, giao thiệp với bạn mới. Để có cơ hội được vui sống, được hít thở. Để có niềm tin. Để không cảm thấy mình bị kiểm soát hay bị bỏ quên. Nhưng cũng có trường hợp ta quyết định để yên mọi sự như cũ. Thôi vậy... là vậy thôi.

Đôi khi, giải thoát cũng thật sự chẳng còn ý nghĩa.



Trong trường hợp đó, nếu Thiên Chết đến gõ cửa, ta sẽ không đưa ra được dù chỉ là một lý do - của riêng mình - để thuyết phục lão đùng bắt ta đi, đùng kết liễu cái mảnh đời mà, suy cho cùng, vốn đã một ruộng từ lâu.

## Nhảy múa với bù nhìn

Ta nên xem quá trình trưởng thành là một điều tích cực và lão hóa không đồng nghĩa với mất đi cá tính.

Một trong những nguyên do dẫn đến mọi thất vọng của chúng ta, cả nam giới lẫn phụ nữ, là chúng ta sống trong một nền văn hóa đề cao tuổi trẻ và tôn sùng vẻ đẹp thể xác hơn là đầu óc tư duy.

Nếu trưởng thành là kết quả của tuổi trẻ và tuổi già là kết quả của sự trưởng thành thì cuộc sống chính là sự đan xen tự nhiên của thực tại. Đó là một quá trình hết sức đơn giản đối với người trong cuộc, nhưng lại vô cùng khác thường khi quan sát từ bên ngoài, và nó thật nhỏ nhoi so với bề dày lịch sử loài người.

Chúng ta – sản phẩm của hoàn cảnh sống – cobơi theo dòng, mang theo hành trang ta đã được giao cho và cả hành trang ta nhặt nhạnh dọc đường. Ta chọn một phần kịch bản, vẽ vờ đôi nét bên lề già y, được thánh thần hộ mệnh, đồng thời bị bầy yêu ma rình rập, ngăn không cho ta sống tốt và chỉ chực chờ để hủy diệt ta.

Không phải lúc nào ta cũng lèo lái được cuộc sống: nó hình thành nên một phần văn hóa, học vấn của ta, môi trường truyền thông và tính cách của ta. Cuộc sống chứa đựng trong những tờ tạp chí, trong lối suy nghĩ của những người quanh ta, của những người ta yêu quý, ở ngay trong bản thân ta. Cuộc sống phát triển và bành trướng nhanh đến nỗi ta không kịp xử lý.

Kẻ địch đa dạng, lại ba đầu sáu tay. “Chúng ta là vô số”, con quỷ dữ chuyên nhập vào người bất hạnh trong Kinh thánh nói. Tất cả những cái đầu, cái tay đó điều khiển và cảm đoán ta: qua sự áp đặt và chấp nhận những khuôn khổ vô hình, thiêu đánh giá bản thân,

quy phục trước định kiến, không có chuẩn mực cá nhân, phù phiếm trong những mối quan hệ xúc cảm phức tạp, lảm nhảm. Rồi hậu quả là ta khiếp sợ cuộc đời, xem đó như một quá trình hủy diệt, trong khi cuộc sống đáng lý ra là một con đường để ta tiến triển.

Chúng ta phải vượt qua cái ý nghĩ rằng sống là đi đến kết cục của mình, là đang trong quá trình thoái hóa và diệt vong.

Đây là ảo ảnh tai hại nhất trong mắt ta, vì nó được nỗi sợ cái chết của ta nuôi sống, và nó lớn nhanh như nấm sau mưa, do khoảng trống nội tâm của ta đã chừa cho nó một khoảng quá rộng.

Nếu ta muốn trưởng thành như một con người có suy nghĩ – hơn là chỉ đơn thuần tồn tại – thì chức đồng hồ để đầu giường (hay đeo tay) này – đặc biệt là chức đồng hồ tâm lý – phải làm đúng nhiệm vụ của mình: một công cụ dùng để đo lường và điều chỉnh những hoạt động thường ngày. Để chia cuộc sống thành từng giai đoạn, với những niềm vui, giới hạn, những phong phú và thiếu hụt khác nhau, với đại ý là ta đang *phát triển, chứ không phải hao mòn đi*.

Cứ đến mỗi bước chuyển tiếp, ta lại thực hiện những nghi thức, ta mất đi vài vốn quý và thu được những báu vật khác, trong đó có nhiều chiến thắng ta phải hao tâm tốn trí mới giành được.

Ở đây tôi đang nói đến tài sản tâm hồn.

Đó là thứ của cải mà dù ngân hàng có phá sản, quốc gia có vỡ nợ, ta cũng không cạn kiệt; thứ tài sản không mất đi ngay cả khi những người chúng ta yêu thương khuất bóng; thứ tài sản động viên ta lúc đau buồn, thúc giục ta khi vui sướng để ta mưu cầu nhiều hơn, và lúc ta chán nản – khi cuộc đời dường như vô nghĩa – chúng sẽ khuấy động những luồng năng lượng ẩn dưới một bề mặt phẳng lặng như đã chết.

Thế nên, mỗi khi ta nghĩ vỡ kịch đã hạ màn, rằng ta vĩnh viễn không còn cảm thấy vui sướng hay xúc động nữa, thì toàn bộ những điều tốt đẹp ta đã tích lũy kia sẽ trỗi dậy với sức mạnh tột cùng.

Đây là những báu vật mà tôi đang nói đến: chúng có khả năng đánh bại những thứ làm ta tê liệt. Nó đòi hỏi chúng ta phải vượt lên cái thái độ sống chỉ-biết-hôm-nay: lợi nhuận, mua bán, nấc thang địa vị, sản xuất và sửa chữa không ngơi nghỉ.

Trong thời thơ ấu, cuộc sống luôn ở thì hiện tại.

Ta mãi bận rộn với việc sống còn.

Dần dần, ta phân biệt được *trước đây* và *sau này*, có lẽ nhờ cuộc chia ly tạm thời với một người thân thiết; người đó đến và đi trong quỹ thời gian mà đối với ta vẫn còn là vô hạn. Khi người đó quay về, sự vắng mặt kia hóa thật trong nháy mắt. Ta tự hỏi, ô kìa, không phải người vừa ở bên ta lúc nãy đó sao?

Sau cùng, ta trỗi lên mặt nước ấm áp của tuổi thơ, và ta nhận thức được rằng, à, mình hiện hữu – trong chiều thời gian. Ta đang trải qua một quá trình, ta đang ở trên một chuyến hành trình, ta đang đi.

Ta hiểu ra mình đang trôi dạt trong vô định. Và câu chuyện đời của ta bắt đầu.

Khi bé, tôi thích thức dậy khi trời hửng sáng. Tôi đến bên cửa sổ, mở ra thật chậm rãi, tránh gây tiếng động. Khu vườn vào giờ đó mới kỳ diệu làm sao. Đây ấ p cả một đêm đang kết thúc, chứa chan hy vọng của ngày mới sắp bắt đầu.

Nếu thuở đó tôi đã không thấy chán ghét sự luân phiên giữa ngày và đêm, mà cảm thấy như một phép thuật nào đó đã gây ra sự biến đổi này - như cái kén hứa hẹn sẽ nứt ra và hé lộ đôi cánh rực rỡ - thì tại sao bây giờ, với cơ thể lớn hơn xưa, làn da kém mịn màng hơn, với nếp nhăn và bao nhiêu kinh nghiệm sống, tôi cứ nhất thiết phải là đang *suy tàn*, mà không phải là đang biến đổi tự nhiên – như mọi thứ khác trên đời?

Những gì là đẹp đẽ ở một đứa bé thì lại khó coi ở người trưởng thành. Những gì sáng lóa trong độ thanh xuân có thể không còn thích

hợp với một người trung tuổi. Như vậy tuổi già – nếu không phải là bản sao xấu xí của tuổi trẻ – sẽ có sức hấp dẫn của riêng mình.

\*\*\*

- Tuổi già có gì để lạc quan chứ? Cho tôi một lý do thôi, rồi tôi sẽ tin chị.

Những phẩm chất bên trong sẽ lộ ra ngoài, khi chúng không còn bị ngoại hình làm lu mờ. Thay vì làn da mịn màng, mái tóc dày mượt, đôi mắt sáng ngời và cơ thể săn chắc, những điểm sau đây sẽ vươn lên hàng đầu: tri thức uyên thâm, tâm lòng rộng lượng, phong thái đĩnh đạc, biết quan tâm lắng nghe người khác, khả năng thấu hiểu.

Nhưng buộc phải có *một cái gì đó lộ ra*: cơ thể suy yếu sẽ được bù đắp bằng vẻ đẹp bên trong. Ta không cần cắt xẻo mình trong những ca phẫu thuật thẩm mỹ vô bổ, cũng không phải trang điểm quá kỹ càng, hay khoác những bộ cánh khoa trương lòe loẹt – hoặc tìm cách lẩn tránh vì ta đã đứng tuổi, đã già rồi.

Quá trình biến đổi thể chất là bất khả kháng, nhưng tốc độ và đặc tính của nó lại phụ thuộc vào yếu tố di truyền, chăm sóc bảo dưỡng, sức khỏe và sinh lực nội tại. Với thứ bất khả kháng, ta chỉ có độc một lời giải - không trốn chạy, mà là cố gắng chung sống với nó theo cách tốt nhất trong khả năng của mình. Điểm mấu chốt ở đây không phải là ta cố trì hoãn cuộc đời, mà là tiến bước với nó, thay vì chờ đợi cả người và chùn bước, không dám sống.

Nếu không phải do quá mù mịt, loài người ắt hẳn đã thích thú với diện mạo bản thân ở mọi giai đoạn. Hãy nhìn vào gương và nói “Tôi, là mình đây”. Không bị bảo quản một cách phi tự nhiên, cũng không bị tàn phá quá mức. Ở tuổi này, mình như vậy là đúng rồi. Và nếu mình là như thế này thì mình vẫn yêu bản thân mình.

*Diện mạo là chứng nhân cho cuộc đời ta.*

Nếu ta không chỉ là vẻ ngoài của mình, thì *ta cũng chính là diện mạo của mình*. Phủ nhận điều này tức là phủ nhận những gì ta đã trở

thành. Thật đáng buồn nếu chúng ta hờ hững với ngoại hình, thật đáng thương khi ta muốn mình trông như mới hai mươi khi trong độ tuổi bốn mươi, hay trông như bốn mươi khi đang bảy mươi. Nên chẳng, ta muốn mình đẹp, đáng kính trọng, tao nhã, và đầy sức sống – ở độ tuổi sáu mươi đến tám mươi.

Vẫn hạnh phúc ở tuổi bát tuấn.

\*\*\*

Có người cho tôi mượn một cuốn sách, trong đó có một câu được gạch dưới: “Cái đích của mọi sự sống là cái chết”.

Nhưng tôi lại tin rằng kết thúc của cuộc sống là cái chết, nhưng cái đích của cuộc sống là hạnh phúc.

Từ ngữ mòn đi như những tảng đá dưới lòng sông: chúng biến dạng, đổi nghĩa, chuyển dời vị trí; một số mất đi, bị bào mòn thành bùn đất lắng đọng dưới dòng nước. Rồi chúng tái xuất hiện sau đó, trong một diện mạo mới.

*Hạnh phúc* là một từ như thế.

Một từ đã trở nên sáo rỗng do chúng ta sống trong thời đại mà mọi cảm xúc và khao khát mãnh liệt đều bị tầm thường hóa, tất cả – thức ăn nhanh, quần áo may sẵn – đều nhanh chóng và dễ dàng, và thiếu sức sống.

Vì say mê và đặc thù của nghề nghiệp mà tôi chọn lĩnh vực ngôn ngữ. Tôi biết có những từ bị sử dụng sai lạc và trở nên mâu thuẫn với nghĩa gốc, hay bỗng mang màu sắc mỉa mai hoặc dí dỏm. Những từ dạng này bị người đời lẫn lộn; chúng thiếu khả năng gây tác động, dễ gây hiểu lầm hoặc mù mờ về hàm ý.

Tôi biết đôi chút về chuyện ngôn từ có khả năng lột tả những trải nghiệm sống của ta, thổi vào đó những diện mạo và khí sắc mà ta chưa từng mừng tượng đến.

Tôi thích yêu tố gây ngạc nhiên – trong con người cũng như trong ngôn ngữ. Nhưng có vài từ ngữ và tình huống khiến tôi giật mình khi bóc gỡ bảy lớp màn che. Một số đã khoác lên mình những đổi thay của thời đại này, cùng nếp ứng xử, tiến bộ xã hội; số khác trở thành biểu trưng cho nỗi lo âu khôn cùng và tối tăm, cho phí phạm. Một số được dùng để diễn đạt lòng tự tưởng rằng chúng ta hiếm khi đạt được gì trong cuộc sống, mà cả khi ta đạt được, thì tự do và hạnh phúc cũng chẳng thấy đâu.

*Thời gian trôi qua nghĩa là tôi ngày càng hoàn thiện hơn, nếu tôi không giữ mãi bên mình cái định kiến của thời đại rằng chỉ có tuổi trẻ là tươi đẹp và có quyên được hạnh phúc, tuổi trung niên thiếu vắng sức quyên rũ, còn tuổi già là một lời nguy hiểm.*

Lớn tuổi không cứ phải là khởi đầu của một kết thúc. Người già không nhất thiết phải cách ly và an phận. Cả hai đối tượng đều có thể tăng cường các mối quan hệ gắn bó yêu thương, quan hệ gia đình, tình bạn, thay đổi sở thích, thỏa sức tận hưởng những điều tốt đẹp trên đời.

Sống là trau dồi tri thức rằng bản thân ta là vô cùng quý giá, đừng nên phí công trở thành những thứ không phải là mình, thành những gì mình không thể và không muốn trở thành.

\*\*\*

Thời gian là như thế: nó tàn phá tất cả, từ ngoài rìa vào; nó gặm nhấm, rĩa rói, cắt xẻo ròi nhai nuốt. Và không ai, không gì có thể chạy thoát, trừ phi biếm t quy phục nó.<sup>(\*)</sup>

Độc giả đi cùng tôi trong quyển sách này sẽ giúp tôi trả ngược lại thời gian suy ngẫm, thời gian nghĩ ngợi, thời gian cảm giận và sợ hãi, thời gian ta đã chinh phục.

Tại sao chúng ta lại sợ thời gian đến vậy?

Do đâu, và từ khi nào, ta xác định rằng thời gian luôn là mầm móng đe dọa, mà không phải là hứa hẹn? Chúng ta được dạy phải

suy nghĩ theo cách này từ bao giờ và có sao ta chấp nhận cách nghĩ đó?

Ta sống trong một nền văn minh đã ban cho ta nhiều thời gian hơn, nhưng ta lại sợ hãi thời gian. Một nhà báo đã hỏi tôi:

- Cô khẳng định rằng thời gian không tồn tại, vậy tại sao cô lại viết nhiều về đề tài thời gian đến thế?

Cô nhà báo nói đúng, mà cũng sai. Thời gian luôn là phong nền, thậm chí là một nhân vật trong những bài viết của tôi. Khi khẳng định thời gian không tồn tại, tôi muốn nói rằng nó không tồn tại với vai trò ủng hộ cho tư tưởng bị quan, *nếu tôi không muốn bị quan*. Thời gian không phải là một thứ ngoại lực đầy quyền năng, đẩy tôi xuống con dốc bên kia cuộc đời ở một độ tuổi nhất định nào đó (một độ tuổi mà các tổ chức sức khỏe thế giới vẫn tùy nghi xác định), không cho tôi kịp phản ứng.

Người ta có thể phản ứng theo nhiều cách tích cực khác nhau: quý trọng từng giai đoạn sống của mình; không cam chịu trước quan niệm xã hội, hay đấu hàng ngay khi nộp nhận xuất hiện trên gương mặt; không bao giờ phạm vào cái sai lầm “nổi loạn” khi đã đứng tuổi, “cua sừng làm nghề” để tự biến mình thành nhân vật trong bức tranh châm biếm của đám trẻ.

Một số quan niệm thịnh hành về niềm vui thú tuổi già mới thảm hại làm sao. Một phụ nữ độc thân 65 tuổi tự mình mua lấy căn nhà chung cư mới. Bà nhận được nhiều lời nhận xét đầy khích lệ, nhưng có vài lời làm bà chưng hửng:

- Với cái nhà đẹp thế này, chắc sắp tới bà có cả lũ đàn ông theo đuổi cho mà xem.

- Gần nhà mới của bà có phòng tập thể hình hiện đại lắm, mới mở luôn đó. Giờ bà muốn cua trai trẻ đẹp thì dễ ợt, ha?

Trong cái vương quốc đề tiện, phù phiếm này, những quan niệm như thế chẳng những không thúc đẩy cuộc sống, mà còn làm cuộc đời giậm chân tại chỗ. Chúng không khuyến khích ta xây dựng

những giá trị tích cực, mà gieo mầm cho những điều đại dột. Thời gian sẽ là con quỷ tàn nhẫn ám ảnh ta, những thời khắc khủng hoảng sẽ xô đẩy ta, từ bên này sang bên kia, như thể ta là thứ hình nhân làm từ giẻ rách, như con người nhô ỉ bả ờng rom ờ.

Nếu như ánh nhìn của ta mang đến ý nghĩa cho đời thực, ta có thể tuyên bố rằng thế giới này sẽ luôn có chỗ cho ta, bất kể vẻ đẹp tự nhiên của ta, hay bên ngoài, hay tuổi tác. Còn nếu ta nhìn tất cả mọi thứ qua những lăng kính thiên cận ngu si, cay độc kia, ta sẽ phải cuốn gói ra đi trước khi mình trưởng thành hoàn toàn, trước đó nhiều là đã ờng khác.

*Giống như bao thứ khác, cuộc đời sẽ khiên thế chất ta thay đổi. Nhưng đối với tâm hồn ta, cuộc đời chỉ có những quyên năng do ta ban cho.*

Chỉ khi nào ta cho phép, người bạn đồng hành thân thiết nhất này của ta - cõi thời gian ta đi qua - mới trở thành tên đồng tử. Ta sẽ tồn tại trên đời này, thân mình ràng buộc với một con bù nhìn, thay vì xua đi lũ chim ăn lúa lại không để ta cất cánh bay xa.

Bí quyết ở đây là phải đảo ngược tình thế.

Chấp nhận những gì tự nhiên là tự nhiên; ung dung chấp nhận những điều ta không thể thay đổi. Có vô vàn lý do thuyết phục để ta sống tốt; có vô số điều thú vị để khám phá, những điều mà trước đây ta không có cơ hội hay hiểu biết, dù chỉ là để thử.

\*\*\*

Chúng ta phù phiếm đến nỗi tự trau chuốt đi khả năng chấp nhận và yêu đời – khả năng giúp ta vượt qua trở ngại trong mỗi giai đoạn sống. Nỗi lo âu kia, cái nỗi lo ngự trị trong ta kia, nào có hướng ta đến cái tốt đẹp, thúc giục ta kiến tạo và tiếp thu cái mới. Nó là cái bô ỉ rô ỉ ấ u trĩ của một người chẳng bao giờ thỏa mãn vì không tìm được bản thân. Theo sau đó là chia cắt, là mất mát.

Nếu ta chệch ra ngoài quy phạm – những thông lệ do người khác định ra (không phải lúc nào cũng thật, không phải lúc nào cũng đáng



trân trọng) – ví dụ như mình cao lớn quá, mập quá, già quá hay kém chải chuốt, ít tiền, ít quyền... thì ta sẽ không để cho mình hấp dẫn và đáng yêu một cách tự nhiên.

Thế nên ta không để cho mình được yêu.

Một cơ thể trung niên hay đã già vẫn có thể khỏe mạnh và hài hòa, cũng như một cơ thể trẻ trung vẫn có thể mắc bệnh hay biến dạng. *Nhưng ta thật trẻ con và tàn nhẫn làm sao, khi so sánh một cơ thể đứng tuổi hoặc già nua với một cơ thể đang ở thời kỳ sung mãn nhất của cuộc đời.*

Để được thanh thản hơn, có nhiều hiểu biết hơn và để bỏ đi những quan niệm riêng của mình – tóm lại là để sống như một cá nhân – ta phải biết tư duy, phải kiên quyết và có cá tính. Nhưng suy nghĩ như thế đã lỗi thời, đã không còn hợp mô-t. Xã hội thời nay liên tục kêu gọi con người ta *tận hưởng cuộc sống* – nghĩa là sao thì không rõ.

Khi còn bé, tôi thường nghe (và đến bây giờ, đôi lúc tôi vẫn còn nghe) những câu như: “Đừng kể hôn sớm – phải tận hưởng trước!”. Ngày nay thì tôi nghe: “Đừng nghĩ đến chuyện có con sớm – phải tận hưởng trước!”.

Tôi không nói được cảm nghĩ của tôi về câu nói này, vì tôi không dùng đến nó. Tôi chỉ biết cốt lõi của chữ *tận hưởng* chẳng can dự gì đến mua sắm, khoái lạc, chiếm hữu, du ngoạn, nhảy nhót, làm tình hay tiêu xài. Tất cả những thứ đó chỉ là một phần thôi, và cũng không sai quấy gì hết, nhưng nghĩa chính xác của từ *tận hưởng* là gì nhỉ?

Nhiều người có thú vui chạy theo mô-t thời thượng, cho dù kiểu mẫu được chào bán hoàn toàn vượt quá (hoặc nằm ngoài) những giác mơ hoang đường nhất của ta. Với nhiều người khác, tận hưởng nghĩa là có được những món hàng tiêu dùng vượt xa nhu cầu của bản thân.

Tựa như con thú bất khả tự vệ, cổ bị buộc những tư tưởng mà mình thậm chí không hề chấp thuận, ta trở thành nạn nhân của những ảo mộng do giới truyền thông, giới doanh nghiệp, ngành thời

trang và thương mại dụng nên – những đồ ́i tượng muố ́n bán cho ta thứ hàng hóa biểu tượng, được coi trọng hơn mọi thứ khác trên đời: sắc đẹp và tuổi thanh xuân.

Tâm lý e ngại hình thể “kém chuẩn” đã phổ biế ́n đê ́n mức, khi hỏi thăm về ́ một ai đó, chúng ta rấ ́t thường nghe câu trả lời (kèm theo là điệu bộ ẩn chứa đầ ́y hàm ý) như sau:

- Nhỏ con gái em khỏe không?
- Nó mập lắ ́m chị ơi!
- Còn bé gì-gì-đó sao rô ́i?
- Con nhỏ đó thì tròn quay luôn!

Những người này không hề ́ mấy may nghĩ liệu tôi có muố ́n biế ́t người được hỏi đang đi du lịch ở đâu không, đã có thêm em bé chưa, đã học xong chưa, bị bệnh hay vẫn khỏe khoắ ́n, đã về ́ hưu chưa, có đi bước nữa trong hôn nhân hay chưa.

Với ta, vẻ bê ́ ngoài là nổi ám ảnh, còn hơn cả tiề ́n bạc và địa vị xã hội. Như vậy, số ́ng không phải là để ́ đạt được những bước tiế ́n mới, mà là để ́ tiêu xài và giảm cân. Mặc cho cái thực tế ́ rằng để ́ lớn lên thì bộ xương tôi phải dài ra trong suố ́t quãng đời thơ trẻ, cỡ giầy của tôi không còn là 7,5 nữa. Khi đã trưởng thành, cơ thể sẽ biế ́n đôi, và sẽ còn nhiề ́u, nhiề ́u thay đổi tiế ́p theo sau - đầ ́y cũng là một phầ ́n của quá trình phát triển.

Là bởi cuộc số ́ng tiế ́p diễn, chứ không phải do cái chề ́t cận kề ́, mà ở tuổi sáu mươi, bảy mươi, tám mươi, bước chân tôi sẽ không còn nhanh nhẹn, làn da tôi nhăn nheo, dáng người không còn thẳng, cặp mắ ́t bớt tinh anh. Nhưng cuộc số ́ng trôi qua không có nghĩa là tôi phải xem mình như đầ ́ phế ́ thải, để ́ rô ́i lẫn lút trong bóng tồ ́i, mắ ́t đi quyề ́n dịch chuyển, hành động, tham gia hăng hái – trong phạm vi mà những giới hạn tự nhiên của cơ thể tôi cho phép.

- Tôi không đi bơi đã bao nhiêu năm nay rô ́i. Làm sao tôi dám để ́ ai trông thấ ́y con người tôi xuố ́ng cá ́p thể ́ này chứ!

Do cứ muố n mình phải giố ng như hai mươi hay bô n mươi năm trước, ta sẽ cảm thấ y như mình đã mấ t đi, sẽ nghĩ rằ ng con người trong gương kia không phải là con người trước đây, mà là một quái vật của tạo hóa.

\*\*\*

Bấ t kể bộ gen của mình ra sao, bấ t kể thực lực, tuổi tác, ta vẫn thấ t vọng vì tóc mình không phải tóc vàng hay nâu, bởi dáng mình không thanh mảnh, vì chiê u cao, thể lực không được như ý, vì làn da kém mịn, đôi mắ t kém xanh.

Vì sao ta chấ p nhận và nuôi dưỡng cái tư tưởng đáng thương rằ ng chỉ có tuổi trẻ là tươi đẹp, chỉ tuổi trẻ mới có quyê n thách thức, đổi mới, yêu thương?

Khỏ đau (tôi đang nói đế n những khỏ đau tránh được), chủ yế u sản sinh từ cái thực tế rằ ng ta á u trĩ vô cùng. Bên cạnh nỗi sầ u đau về thân thể, ta còn chịu thồ ng khổ bởi những việc mình chưa làm:

Mua sắ m mọi đồ ` đạc.

Lui tới mọi nơi sành điệu.

Nhưng trên hế t là không bao giờ ngơi nghỉ, không bao giờ toại nguyện, không bao giờ chấ p nhận bản thân.

*Dừng lại để suy nghĩ, hay không suy nghĩ, cũng thật khó làm sao.*

Đấ y không phải là dấ u hiệu của một tâm trí bận rộn, mà là dấ u hiệu của một tâm hồ n chông chênh. Đấ y không phải là số ng, càng không phải là tận hưởng cuộc số ng.

Cuộc đua đời người sẽ không cho ta phút ngừng nghỉ nào để ta bấ t ngờ nhận ra mình tồ n tại như một con người phức tạp, có hướng đi và số mệnh.

Sẽ không có chuyện ta chợt trích ra khoảnh khắ c để yêu thương, để đứng đầ n, rộng lượng, để trầ m ngâm, để soi vào bên trong con

người mình và những ai chung sống. Khoảnh khắc để chắt vắt bản thân. Khoảnh khắc để bày tỏ với con cái những điều ta đang nghĩ, khoảnh khắc để làm người bạn đời và kẻ đồng lõa chung thủy với người ta yêu.

Loài người không vận hành như vậy.

Chẳng có đề đập, thành lũy nào chia cuộc đời thành nhiều khúc: đời là một dòng chảy xuyên suốt. Nhưng dòng chảy đó phải tự nhiên, phải là một phần của cuộc sống, chứ đừng nên là một cú thúc tức thời vào lề thói hàng ngày – như một vật thể lạ - khi ta cảm thấy sợ hãi và có lỗi. Tình yêu có thói quen là một thói quen. Nếu ta không tập để thói quen trở thành thói quen, đừng mong chờ tình yêu đem trái ngọt.

Ngay cả trong sinh hoạt tình dục, ta vẫn giữ nguyên trạng thái cơ bản, mặc cho bao phô trương, giải phóng, cùng vô số những thông điệp đa dạng (mà hậu hế t để u rât đáng ngờ).

Cuối cùng, ta đành tuân theo nghĩa vụ “mình phải vượt trội” (hậu như luôn là giả dối, là hệ quả của sự bất an), nhưng là con người, có lẽ chúng ta không chắc chắn. Nếu nhà báo, nhà đài cho tôi mười bí kíp để có được hạnh phúc gói chẵn – hay không gói chẵn – với giá cả khiêm tốn, thì tôi có thể phân tích và kết luận rằng đây là canh bạc bịp, rằng *hạnh phúc trong tình yêu không có được từ việc “động chân động tay”, mà từ những tình cảm dịu dàng, làm nổi bật và thổi sức sống vào hành động yêu đương.*

Ta phải học cách đấu tranh chống lại những khuôn khổ phi lý, khám phá xem mình là ai, mình thích gì, mình muốn làm người như thế nào – làm sao để mình hạnh phúc hơn. Kiến thức này không có trong tạp chí, trên tivi, trong những lời khuyên của bạn bè: nó thâm kín, riêng tư, không thể truyền tải từ người này sang kẻ khác. Mỗi người chúng ta cần hiểu và gây dựng nó.

*Hạnh phúc là như thế: mỗi người, hàng ngày, chấp nhận những gì có sẵn trên thị trường – hoặc tự đưa ra quyết định của riêng mình.*

4

# Mất mát, nhưng không đánh mất chính mình



Bao người tôi yêu  
hay từng yêu tôi  
nay đều đã xa  
trong thình lạng chói lòa.  
Thời gian đã dạy tôi  
đừng cả tin vào cái chết  
mà bỏ đi cuộc đời: Tôi vun xới  
niềm vui trong khu vườn  
nơi có tôi, với bao giấc mơ xưa  
có tình yêu cũ, cả những bí mật chôn vùi.  
Ánh sáng kia là hy vọng  
như sỏi đá muôn màu, chen lẫn dưới đám  
rễ cây<sup>(\*)</sup>.

# Hy vọng - Tình yêu của tôi

Tuổi thanh xuân, cô gái toan kế t liểu cuộc đời mình. Hô`i tỉnh lại trong bệnh viện, cô gặp một nữ y tá với câu hỏi cay đắ`ng:

- Nhưng mà tại sao, tại sao phải làm vậy hả em?

Cô gái trả lời, ngắ`n gọn, rành rẽ, mà chắ`t ngắ`t niề`m đau:

- Còn hy vọng gì đâu.

\*\*\*

Ai cũng từng số`ng qua những tháng ngày mây đen giắ`ng kín. Chúng ta đứ` từng trải để biế`t thời khắ`c đó rô`i sẽ qua, chỉ trừ người bệnh và những tâm hô`n bị quan thường trực, do bẩm sinh hay do ảnh hưởng của cuộc đời.

Mức độ lạc quan phụ thuộc vào rắ`t nhiề`u yế`u tô` : từ môi trường gia đình, cách giáo dục, cho đế`n bẩm chắ`t di truyề`n (ứng dụng của di truyề`n học vào tâm hô`n...) và cả vớ`n số`ng. Hiề`n nhiên, những ai hài lòng với cuộc số`ng sẽ dễ tự tin hơn.

Người bị quan sẽ sưu tập những chuyện tai ương nhan nhản trên báo rô`i gửi cho bạn bè mỗi ngày. Anh ta bị quan tin rắ`ng loài người là đờ` bỏ, thế` gian chỉ toàn chiế`n tranh và thố`i nát. Anh lạc quan thái quá thì ngược lại - tưởng đâu đời là phim nhiề`u tập chiế`u trên tivi, là ước mơ hô`ng của tuổi mới lớn, là thời trang, tạp chí, là bãi biển, hộp đê`m. Còn anh thực tề` (chứ không phải người vô duyên, làm kẻ khác đắ`m chán) thì vẫn yêu mê`n nhân loại, dẫu biế`t con người không hoàn hảo. Vẫn số`ng cho trọn vẹn, dẫu biế`t đời lắ`m gian truân. Biế`t rắ`ng bên cạnh đau khổ, bắ`t công và bội phản vẫn tồ`n tại khái niệm chân, thiện, mỹ. Biế`t rắ`ng ta có thể đặt niề`m tin nơi người mình thương yêu, mà không nom nóp lo bị phản bội.

Có thể mình vớ`n dĩ bị quan, vì thiên bẩm hay bị ảnh hưởng. Hoặc có thể chẳng, mình tuyệt vọng chẳng qua là do đang trắ`m cảm.

Có cả ngàn cách để thoát cơn trâm cảm: liệu pháp tâm lý, đi dạo, kiếm tìm đam mê mới, nhuộm tóc, ăn tối trong khung cảnh trữ tình, dò chỗ máy chấu kiếng ngoài sân, tìm hiểu những kiến thức mới lạ trong lĩnh vực nghệ thuật. Đọc, suy ngẫm và quan sát bên trong, bên ngoài. Mua một chú chó nhỏ, đi coi đá banh, lập kế hoạch ngao du (dù chỉ là băng qua bên kia đường thôi cũng được). Tham gia môn thể thao nào đó, bắt kẻ. Khám phá sở thích mới, niềm vui mới, rồi vun tưới cho chúng đơm hoa.

Nhưng giả dụ ta cứ vùi đầu vào nỗi tuyệt vọng và nhìn đời qua cặp kính đen? Giả như từ đó mà ta bắt người khác phải quan tâm đến mình, nhằm trừng phạt họ (hay trừng phạt chính ta)? Nếu vậy, có lẽ bởi ta muốn mình cả đời phải bắt mãi đó thôi. Chẳng chóng thì chầy, ta sẽ bị hội-những-người-yêu-hy-vọng hất hủi.

\*\*\*

Dù thời gian đã tàn phá nhiều thứ, từ gia đình, bạn bè, công việc cho đến tình yêu... nhưng những gì tốt đẹp nhất thì vẫn còn đó – không phải hình bóng mờ nhạt, chẳng phải cái xác không hồn, mà là động lực để quay lại và khoe sắc với đời. Hãy thử một lần kéo mình ra khỏi bóng râm để tắm ánh mặt trời. Rồi khi cú sốc đã qua, trong bóng tối của vô vọng và bất ổn, từng khoảng trống sẽ mở ra, để ánh sáng của quá khứ soi vào hiện tại.

Này chiếc bàn trong căn phòng thuở ấu y, này người bạn, này đứa con. Tiếng dương cầm nọ, hành cây ai toan vạt bỏ, phía đời xa bao năm trước có dấu chân mình. Tất cả ủa về trong ký ức, nhẩn nhủ ta tiếc thương chi dĩ vãng. Hãy lưu giữ vào hiện tại những gì đẹp để vẫn còn vẹn nguyên.

Và rồi người ta bắt đầu nhớ lại món nợ ân tình với người thương, với những người bạn tưởng chừng quên lãng, với ngôi nhà đã bán, lưu dấu cả một thời ấu thơ, với chính bản thân mình trong quá khứ. Thế rồi cuộc sống đột nhiên tung búng trở lại, dù ta đang ở một mình hay với một ai khác, trong ngôi nhà khác, với bè bạn mới, với những món đồ mới, hay những món cũ.

Ánh sáng luôn tỏa ra từ những ký ức êm đềm, để rồi ta phát hiện ra vẻ đẹp tiềm ẩn cả trong những điều bình dị nhất. Chính đây là *cái bí mật tuyệt diệu* mà người ta chỉ có thể thưởng thức khi không tất tả với đời, không tối tăm mặt mũi với công việc và sự đòi hỏi quá đáng của người khác.

Muốn sống một cuộc đời vui tươi, tao nhã và đầy sinh lực, ta cần phải tin rằng cuộc đời là đáng sống. Rằng có rất nhiều con đường dẫn mình đến hạnh phúc, rồi hạnh phúc hơn, miễn là ta quyết tâm theo đuổi. Nhưng đây không phải là cuộc săn lùng báu vật, mà là chuyến hành trình nội tâm, đi tìm quan niệm sống, giá trị con người, niềm tin và khát khao sâu thẳm trong tim.

Có nhất thiết phải đạt điều này điều kia, lãng xãng nơi này chốn nọ theo kỳ vọng của người khác? Hay ta nên tự hài lòng với mình, với thân xác, của cải, công việc, để nhấm nháp hương vị của thành công, rồi dự tính xem mình sẽ thay đổi những gì tiếp theo?

Để trả lời câu hỏi trên, ta phải bỏ ra thời gian hồ hởi tương, quan sát người, quan sát mình trong nhịp sống thường ngày. Ta phải chủ động dành những khoảng lặng để suy nghĩ.

Nhưng thật khó để thay đổi, khi xã hội một mặt thì nhan nhản các loại sách báo rao giảng về thiên định, suy ngẫm và tâm linh (mà nay đã trở thành trào lưu), một mặt lại khuyến khích con người hoạt động không ngừng: đi lại, giao thiệp, tiếp xúc.

Phải tươi tỉnh, phải bận rộn, phải ra ngoài gặp gỡ. Phải biết chỗ nào đi chơi cho đúng điệu. Phải hợp thời, phải đi du lịch. Mục đích chính không phải để mở mang tầm mắt, mà để không bị ngờ ngạc nhiên khi tán gẫu với bạn bè trong buổi tiệc ở nhà hàng mới mở, khi tham quan phòng triển lãm hiện đại, hay lúc ghé thăm cửa hàng thời trang danh giá.

Rồi cũng có những thời điểm ta buộc phải tỏ ra vui vẻ, chẳng hạn vào những ngày cuối tuần, cũng giống như một số cặp thường chọn (và *chỉ chọn*) buổi chiều thứ Bảy hàng tuần để gặp gỡ nhau.

\*\*\*



*Lúc còn trẻ, ta như anh thợ mới vào nghề - còn vụng về, lóng ngóng. Một khi đã trưởng thành, ta phải nâng cao trình độ sống của mình: thây rõ hơn, hiểu nhiều hơn, mà vẫn lạc quan, rồi còn tinh tại hơn nữa chứ! Ta khoác lên một vẻ đẹp khác trước, hữu ích và hiệu quả hơn.*

Nhưng người ta thường bảo một khi đã bước qua độ tuổi nào đó, bạn sẽ chẳng còn đổi được hướng, chuyển được nhà, thay cách ăn mặc hay nơi sinh sống. Cũng không nên chia tay dù đang có một mối quan hệ cực kỳ tệ hại. Càng không nên yêu (dù mình đang tự do) hay tận hưởng một đời sống tình dục sung mãn (dẫu sức khỏe mình vẫn tràn đầy).

Có thật là chúng ta không còn quyền lựa chọn khi đã quá thì? Và một khi thời gian trôi qua thì *thời của mình* cũng hết?

Riêng tôi lại nghĩ lựa chọn luôn nắm trong tay ta. Con người hoàn toàn có quyền lựa chọn, nhưng lại rất hay lo sợ. Chúng ta hoàn toàn có khả năng thay đổi, nhưng không dám tin vào khả năng đó. Ta ngại ngừng phấn đấu vì những tác động từ bên ngoài, bởi lời ong tiếng ve, bởi những ý kiến nông cạn và các tấm gương xấu.

Có người nói đâu cần phức tạp hóa vấn đề thì mới sống vui vẻ được. Phải chăng người ta không chịu đơn giản hóa những vấn đề vốn dĩ chẳng hề phức tạp?

*Trưởng thành tức là nâng cao kỹ năng đi tìm sự giản đơn.*

Khi viết tiểu thuyết, tôi thích lột tả mặt tối của con người. Tôi thích viết về mâu thuẫn và bi kịch. Về cảnh trái ngang, cảnh tự diệt vong. Về cái cuồn cuộn, hằn học chát chòn bên trong mỗi người. Nhưng tôi không tin rằng trong con người chỉ có vậy. Tôi tin vào con người. Tôi luôn cảm thông với các nhân vật trong truyện mình viết.

Những độc giả chỉ biết tôi qua các trang sách kia ơi, bạn sẽ thật sai lầm nếu nghĩ rằng tôi là một kẻ u sầu và lãnh đạm. Ngược lại đã khác - trong tôi luôn tồn tại một tinh thần lạc quan bừng bình, luôn gửi niềm tin sắt đá vào hạnh phúc, đổi mới, chiến

thăng và sinh tồn. Sinh tồn như một cá thể vẹn toàn, chứ không phải dư âm, đồ nát.

Tôi tin rằng sống đúng nghĩa với lao động và kiến tạo. Dĩ nhiên tai ương, bệnh tật và chết chóc là không thể tránh khỏi, nhưng ta hoàn toàn có thể tự kiến thiết cuộc sống nội tâm và ngoại cảnh tùy theo ý mình. Ta là chủ nhân của đời mình. Nhưng đổ lỗi cho hoàn cảnh thì dễ hơn là tự nhìn nhận lại mình và cố gắng vượt qua số phận.

- Làm sao tôi lạc quan được cơ chứ? Mẹ tôi bị tâm thần. Chồng tôi mỗi tháng chỉ kiếm được vài đồng lương mọn. Con trai tôi còn mãi lông bông. Tay tôi đầy vết dùi mìn, da dẻ nhăn nheo, ngực ngày càng chảy xệ.

Con người vượt qua được hết.

Nhờ đâu? Chắc chắn không phải nhờ kỹ thuật chặn gông mới, không phải nhờ hàng hiệu đắt tiền, bãi biển sang trọng, cũng không phải nhờ lui tới những vũ trường mà tên tuổi đang nổi như cồn. Mà chính tại đây, ta tìm thấy mình. Trong ngôi nhà tĩnh mịch, trong cơ thể và trí óc ta. Bởi ta quyết định dứt khoát, bởi ta dám bút ra.

Nếu ta nghĩ cuộc chơi sẽ tàn khi mình quá tuổi xuân, dần dà tự ta sẽ đánh mất chính mình. Viễn cảnh đó khiến ta nản lòng, sinh tính ì, tính biếng nhác, rồi phung phí những tài năng đáng lẽ cần phát triển đến phút cuối, bất kể tuổi tác.

Sau khi chia tay cha của đám trẻ, tôi quyết định gắn bó với một người đàn ông khác. Bạn bè cứ hỏi tôi:

- Tới tuổi này rồi mà còn tính tìm lại hạnh phúc sao?

- Bạn nè, tôi mới có 46 tuổi, chứ đâu phải 146 đâu!

Tôi đáp lại. Sững sờ.

Kinh nghiệm đó càng làm tôi hứng thú với đề tài này hơn. Con người chúng ta vừa hiện đại, vừa cổ lỗ. Tự do rồi nhưng vẫn tự trói

mình. Ta sống trong thiên niên kỷ mới, nhưng lại không chấp nhận thực tế rằng cuộc đời rồi sẽ đi qua cùng thời gian.

Tuổi trẻ trôi qua cũng là lúc ta bắt đầu trưởng thành. Ta bắt đầu học cách nói tay, vui đùa trước nghịch cảnh, giải quyết vấn đề khéo léo hơn và chú tâm nhiều hơn đến cuộc sống xung quanh. Có kiên nhẫn mới có hạnh phúc. Hạnh phúc là góp nhặt, là chắt chiu, là chinh phục, là hoàn thiện.

\*\*\*

Trong buổi nói chuyện do chúng tôi tổ chức về đề tài đi tìm thú vui ở người cao tuổi, tôi để ý có tới 90% người tham dự là phụ nữ. Thắc mắc, tôi quay sang hỏi vị tiến sĩ đồng nghiệp ngồi bên:

- Mà ý người đàn ông đâu hết rồi anh?

Anh nhẹ nhàng trả lời tôi bằng một câu hỏi khác:

- Chị có bao giờ nghe ai tổ chức buổi nói chuyện cho nam giới hay chuyển dã ngoại dành cho đàn ông góa vợ chưa?

Đúng là tôi chưa bao giờ nghĩ đến thật. Mà sao lại không nhỉ? Do nhiều người đàn ông chẳng may mất trước vợ mình nên số lượng đàn ông ở góa ít hơn chẳng? Hoặc vì đa số sẽ chóng tìm ra bạn mới, chứ ít có người đàn ông nào tiếp tục sống độc thân sau khi người bạn đời mất? Có thể là vậy.

Hay phải chăng phần đông đã sớm đầu hàng cảnh đơn côi rồi rơi vào trầm cảm, hoặc sống phụ thuộc vào con cái? Cũng có lý.

Hay bởi đàn ông bận bịu làm việc đến gần cuối đời, chỉ trừ phi muốn nghỉ hưu non? Cũng đúng.

Đến tuổi cao niên, sức ép lên nam giới đã giảm nhiều. Họ được quyền thay đổi, không cần phải chinh phục và giữ vững vị trí nữa. Với họ, thoái lui giờ đây đã thôi đồng nghĩa với nhu nhược.

Thêm nữa, chắc còn vì phụ nữ giỏi những chuyện nô nhip tâm tình, nuôi dưỡng xúc cảm và ưa quây quăn bên nhau hơn cánh đàn

ông. Nữ giới sẵn lòng đoàn kết, tương trợ nhau và dễ sống vui hơn.

Tôi thấy nhiều phụ nữ đi du lịch. Dù đi một mình hay theo cặp, theo nhóm, họ cũng tận hưởng, học hỏi và khám phá những miền đất lạ. Miệt mài với thú vui mới, hào hứng dấn thân vào các mối quan hệ. Có người thậm chí còn trở lại học đường. Họ tương tác và vận động không ngừng.

Ngược lại, tôi hiếm thấy nam giới làm những điều tương tự. Ít thấy đàn ông đi du lịch theo nhóm hội. Cũng hiếm thấy ai hứng thú với chuyện học hành, ví dụ như lấy bằng thạc sĩ ở tuổi bảy mươi chẳng hạn. Hay dành thời gian đến thư viện để đọc sách? Hoặc đến rạp xem bộ phim mới chiếu?

Nhưng dù sao cũng phải tìm ra phương thuốc chữa căn bệnh sợ thời gian, mà thật ra là bệnh sợ sống kia. Ta không muốn sống vì không muốn tâm hồn bị vùi dập. Cứ thế, ta giam mình trong chiếc vỏ ốc.

Nhưng làm sao ta vững tâm mà sống được, khi mỗi ngày trôi qua lại có một chiếc lá rời cành?

Một chiếc lá.

Rồi nhiều chiếc lá.

Trên tay tôi đây là một bản danh sách những người thân đã khuất hoặc chuyển đi nơi khác. Nếu tôi sống được đến tám mươi, danh sách này ắt hẳn sẽ dài ra nhiều lắm. Nhưng tôi cũng có danh sách những người mới bước vào cuộc đời mình: là cháu chắt, là những người bạn thuộc đủ mọi lứa tuổi. Chưa kể những kỹ thuật tiên tiến mà tôi muốn biết và muốn học cách dùng, những phát hiện khoa học mới tôi sẽ gắng theo dõi, những quyển sách mới và cả những thi vị mới.

Ngày nọ, tôi hỏi cô con gái là bác sĩ xem mình có bị thiếu nước không, vì làn da tôi trông có vẻ kém tươi. Con bé nhìn hồi lâu, cười - nụ cười ranh mãnh, ân cần mà thỉnh thoảng vẫn nở trên môi bạn con gái khi chuyện trò cùng cha mẹ - rồi trù mến bảo tôi:

- Mẹ à, mẹ sáu mươi rồi mà. Vậy thôi chứ có gì đâu.

Rồi hai mẹ con bật cười, kiêu cười giữa mẹ và con gái.

Tôi chưa bao giờ thương tiếc làn da khi-ta-hai-mươi, dù chỉ trong giây phút. Thời có làn da đó, tôi phải chọi với bao niềm vui, nỗi buồn tuổi thanh xuân. Giờ thì tôi đã thoát.

Tôi đeo kính lão và nhìn vào gương. Đúng thật. Tôi thay đổi nhiều quá. Tôi chưa tận số, nhưng cũng chẳng còn giống mình lúc xưa. Về hình hài, tôi khác xa cô bé con và cô thiếu nữ ngày nào.

Làm gì được đây? Tuyệt vọng, xấu hổ, rồi ước sao thời gian quay ngược lại chẳng? Tôi thì không. Tôi lại thích hóm hỉnh mà sống tiếp, biết rằng mình đã thay đổi, và rằng những ai yêu mến tôi rồi đây vẫn thương yêu tôi mặc cho - hoặc chính vì - điều gì xảy đến.

Người ta hay hỏi tôi, giọng bức xúc:

- Lớn tuổi thì được lợi gì cơ chứ?

Vậy để tôi điếm lại những cái được xem nhé. Đầu tiên, tôi có thêm niềm vui trong công việc. Ở tuổi bốn mươi là việc viết lách và xuất bản cuốn tiểu thuyết đầu tiên, rồi đợt phản hồi từ dư luận và trông ngóng doanh số, là cả một quá trình mê ly mà cũng thật... rùng rợn. Còn bây giờ, khi đã xuất bản nhiều đầu sách và thu hút được một lượng độc giả trung thành nhất định, tôi chẳng còn gì phải lo âu nữa. Tôi không cần chứng tỏ mình như trước. Tôi chỉ việc làm những gì tôi cần làm, nhẹ tay hơn (nhưng vẫn không kém phần nghiêm túc), khoan khoái hơn. Tất nhiên người đọc đòi hỏi gắt gao hơn, nhưng tôi cũng không cần căng thẳng quá mức.

Tôi chưa một lần cảm thấy mình phải tỏ ra đố kỵ với đồng nghiệp, vì biết rằng trong nghề này vẫn còn chỗ đứng cho nhiều người - cho tất cả những ai vào cuộc. Tôi chia vui với thành công của đồng nghiệp mà chẳng sợ điều đó sẽ ảnh hưởng tới thành công của riêng mình.

Phải chăng do tôi rộng lượng?

Thưa rằng không phải. Mà bởi dẫu đôi lúc tôi luẩn quẩn, lằm lẩn, nhưng tôi đã không còn hốt hoảng và nơm nớp lo sợ như thuở 20. Cũng xa rời cái tính ngạo mạn đáng yêu của tuổi trẻ khiến tôi nghĩ rằng thế giới này là của tôi và phải thản phục tôi.

Từ lúc chào đời, cơ thể tôi vẫn không ngừng thay đổi. Trái tim tôi chuyển biến mỗi ngày với từng trải nghiệm. Vẫn cứ đập, nháy nhót và hô hô. Vẫn nhạy cảm với những điều tốt đẹp, với tai ương và thất vọng, y như lúc lên mười.

Con người là vậy: hỗn tạp, mâu thuẫn, lúc nào cũng hoài nghi. Thế mới gọi là sống.

Ở đây tôi cũng không muốn biện minh rằng *trung niên* thì tốt hơn *tuổi trẻ*, rồi *tuổi già* còn hay hơn cả *trung niên*. Tôi thấy mỗi giây phút trôi qua đều đáng quý, và chúng ta phải cố gắng sống với nó sao cho trọn vẹn. Cho thực tế. Cho hợp tình. Pha chút táo bạo. Sống thật vui tươi.

Trong tôi vẫn có cô bé thường hay sợ sệt và buồn cười trước những điều nhỏ nhặt mà người khác thường không hiểu do bận bịu với những việc hệ trọng hơn. Tôi sống nửa trong mơ, nửa trong đời thực, mà không biết chắc mình thuộc về đâu. Rồi theo thời gian, tôi nhận ra cảnh nhập nhằng mơ-thực này âu cũng là tự nhiên, và nó đã giúp tôi mạnh mẽ hơn, gợi cảm hứng cho tôi hư cấu đủ chuyện trong tiểu thuyết. Tôi học được rằng óc hài hước sẽ nâng đỡ tình yêu.

Cái tuổi “cuối thu” này – nói như nhà thơ Carlos Drummond de Andrade<sup>(\*)</sup> – cũng có lợi đấy chứ.

Thật tự do khi ta không còn phải lựa chọn con đường sự nghiệp, chứng tỏ năng lực, sinh con đẻ cái, mua nhà, tích lũy tiền bạc hay sợ hãi tương lai phía trước – sợ vì không biết tương lai có chỗ cho mình chăng.

Nhiều sự thể năm xưa thật rõ ràng, nay khiến tôi mỉm cười cảm thông khi nhìn lại.

Nếu giờ này có ai yêu tôi, chắc hẳn vì người đó yêu con người tôi chứ không phải yêu vẻ ngoài đẹp đẽ. Chẳng một kẻ nữ tuổi đôi mươi nào đe dọa được tôi. Bởi tôi đã bước sang một đẳng cấp khác rồi.

Tôi đã từng mất mát, và theo thời gian, gánh mất mát ấy càng nặng thêm. Nhưng tôi đã có nhiều thứ khác, đủ để thấy mình không bị đời đời xử bất công. Thứ quan trọng nhất tôi vẫn còn giữ được là lòng tự tin ngang bước để thúc giục mình tiến lên mỗi khi những bước đầu tiên dường như quá khó khăn.

\*\*\*

Chỉ cần ta sẵn sàng thay đổi, cuộc sống sẽ luôn tiếp diễn. Và rồi bất cứ khi nào tình đến, ta lại được tái sinh để yêu lần nữa. Nhưng ta không còn phải sinh con, xây dựng gia đình nữa. (Có con và lập gia đình đã từng là ước mơ cháy bỏng của tôi thời trẻ, và quá trình thực hiện giấc mơ ấy đã cho tôi niềm sung sướng vui tột bậc).

Ta làm tròn trách nhiệm và bổn phận. Ta phạm sai lầm, bởi đó là cần thiết. Ta chịu đựng nỗi đau, vì đó là một phần của cuộc sống.

Những đứa trẻ mới ngày nào còn bám váy mẹ giờ đã lớn khôn. Dù ở xa hay gần, chúng vẫn là con ta. Tình mẫu tử đã đổi khác, đa sắc thái hơn. Thậm chí ta còn chia sẻ với chúng đôi câu tâm tình.

- Nhưng tâm tình gì mới được?
- Trời biết. Dự định mới, đi du lịch, đi học, bạn mới, duyên mới?
- Tình mới ư? Ở tuổi này sao?

Các bậc cha mẹ và ông bà hoàn toàn có quyền sống tự do, du lịch, học hành, yêu đương hoặc đơn giản là sống mình mãi, tráng kiện dù tuổi tác đã cao. Nhưng trong một số gia đình, người già góa

bua, hoặc đã ly hôn, thường gặp sóng gió khi muố n đi tìm tình yêu mới.

Đó là nghịch lý phát sinh từ một nề n văn hóa phát triển tùy tiện: thoát trông thì hiện đại, nhưng thực chấ t lại cổ hủ và ấ u trĩ.

- Mình mà có ai thì chắ c chề t với mấ y đứa con! Mình mà dẫn ai về giới thiệu là tụi nhỏ cười vào mặt cho coi!

Số ng độc lập và tự do, hay số ng phụ thuộc trong cay đắ ng – dẫu là phụ thuộc vào con cái - quyề n quyề t định là ở ta. Ta có quyề n theo đuồi và trải nghiệm cuộc số ng, hoặc rút vào nơi xó tồ i mà đợi tử thầ n.

\*\*\*

“Thời gian hủy diệt tâ t cả, vậy mình phải tìm lại thời gian”. Một nhân vật của tôi kế t luận như thế và tôi nói thêm: “Cho chính mình”.

- Ở tuổi năm mươi làm sao mình mẫn nguyện đợc đây? Sang sáu mươi còn chán nữa, rô i tới bảy mươi thì... hời ôi!

Có những chuyện ta chỉ làm đợc khi đã lớn tuổi. Tuổi trẻ thường thiế u thời gian, kinh nghiệm, tự do và tâ m nhìn. Lúc ấ y ta còn bận rộn, căng thẳng và phân tâm quá.

Khi không còn gì để làm, ta có thời gian để hành động, đấ u tranh tư tưởng và phát kiế n. Chỉ suy tư một chút thôi cũng đợc. Nghĩ. Đọc. Nhìn xa xăm. Đi dạo.

Rô i, vào lúc ta ít trông đợi nhấ t, có một ý tưởng lóe lên, hô i thúc ta phải làm.

Thay vì tiế p tục chịu đựng hội chứng “chiế c tổ tro ng vắ ng” (khi con cái không còn số ng với ta nữa), ta có thể lấ p đầ y khoảng tro ng trong hô n mình bắ ng nhiề u cách. Một khi đã bớt nặng gá nh gia đình, ta có điề u kiện phát triển tồ t hơn, thoải mái hơn. Gia



đình là tốt đẹp; gia đình đã cho ta những thời khắc từ hạnh phúc, phần khởi đầu đảo điên. Nhưng giờ thì cuộc sống đã khác xưa.

Như vậy không có nghĩa cuộc sống tuổi già đã hết chỗ dành cho gia đình. Diễm lưu ý này rất quan trọng.

\*\*\*

Nhờ biết suy ngẫm và tái tổ chức bản thân, rất nhiều phụ nữ đã bước ra khỏe mạnh với đời ở tuổi trung niên, trong công việc, khoa học và nghệ thuật. Khi con cái đã đủ lông cánh và cuộc sống bắt đầu tẻ nhạt đi, người phụ nữ bỗng thấy cả một chân trời mới mở ra trước mắt, cùng bao lối đi chưa có dấu chân mình. Thế là họ bước, đi khám phá chính mình.

Nhưng nhiều phụ nữ không chịu tình già c. Người thì bê tấc. Người mất phương hướng. Người lại thích từ bỏ hơn là phiêu lưu. Nhưng số đông chọn cách dấn thân và tiếp tục thăng hoa.

Riêng về phần tôi, chính cảm giác lo sợ và tính ưa nhàn đã ngăn tôi viết lách, ngoại trừ làm thơ và viết cho chuyên mục báo. Còn tiểu thuyết, niềm say mê từ thuở bé, thì trông như thể vùng cấm địa. Tôi thiếu tính táo bạo, một thói tật thường chỉ xuất hiện khi người ta đã sang tuổi trung niên, hoặc thậm chí muộn hơn.

Tôi trốn vào cái mai rùa “Mình hả? Nắm mơ mới thấy!” để tránh né rủi ro. Trực giác mách bảo tôi rằng khi viết tiểu thuyết, tôi sẽ phải lột tả những tính cách mãnh liệt, phải khơi gợi nước mắt và hồ nghi, mọi thứ vượt xa kinh nghiệm cá nhân - vì viết tiểu thuyết là phải cất tiếng nói thay cho kẻ khác, cho bao người, cho tất cả. Liệu tôi sẽ tháo cũi sổ lồng cho những sinh vật lạ nào đây, và chúng sẽ tính sổ thế nào với tôi sau đó?

Lũ chúng nó sẽ chiếm bao nhiêu phần trong đời sống thường ngày của tôi?

Sao phải làm kinh động bà y quái thú đang say giấc nồng?

Tôi vẫn còn sợ những lời bình phẩm khen chê của người đời. Viết và xuất bản là trận chiến cuối cùng với con quỷ dữ, vốn chưa bao giờ được thỏa sức tung hoành, nhưng vẫn ẩn nấp đâu đó trong tôi.

Mãi đến khi viết cuốn tiểu thuyết đầu tay vào năm bốn mươi tuổi, tôi mới nhận ra giá trị của mình. Lúc đó, những mâu thuẫn thoai trong nhà luôn diễn ra như sau:

- Em không biết mình làm được gì trong cái nghề này nữa.
- Sao em không tập trung viết văn đi?
- Em tập trung cách nào bây giờ?
- Rồi sẽ có cách mà em.

Quả thật là tôi đã tìm ra, tuy có đau đớn và chông gai. Và tôi cũng thấy nhiều phụ nữ khác trong xã hội ta bắt đầu trưởng thành, cả trong sự nghiệp lẫn đời sống gia đình. Những người cùng lứa tuổi với tôi, có những trải nghiệm tương tự như tôi.

Tôi nhận ra mình vẫn còn nhiều việc dang dở với nửa cuộc đời bên kia con dốc. Như bao phụ nữ khác, tôi thấy đây không phải lúc dừng bước để sợ hãi nhìn quá trình lão hóa, bất an khi bọn trẻ đã lớn, lo lắng về tương lai hoặc nuôi tiếp tuổi trẻ đã qua, mà là thời điểm thích hợp để tái cấu trúc, phát triển, thậm chí để bắt đầu một cuộc sống mới.

Đây mới là độ tuổi chín muồi, là quả ngọt của cả một quá trình khám phá đầy đớn đau mà cũng không kém phần hạnh phúc.

Tôi có được lòng can đảm cũng nhờ người thương cũ đã tin tưởng nơi tôi. Tôi mang ơn anh suốt đời vì tình yêu anh dành cho tôi. Thay vì kìm hãm, gò bó tôi, tình yêu ấy đã để tôi tự do bay nhảy và giúp tôi lớn lên.

\*\*\*

Có một câu hỏi, có lẽ là cơ bản nhất, là: ta đặt ra giới hạn thế nào cho bản thân, và giới hạn đó bao gồm những gì? Xu hướng chung là

tự bó buộc mình, rồi mặc kệ sự đời: Lúc này sao? Trong tình cảnh này à? Có chắc vậy không?

Sau khi ly hôn, bạn tôi tự mình tận được một căn nhà chung cư sáng loáng, rộng thênh thang, đủ chỗ cho cả một gia đình lớn.

Vậy mà thay vì khuyếch trương và động viên cô, nhiều người lấy làm lạ:

- Ở có một mình, sao phải mua nhà lớn vậy?

Tại sao cô bạn tôi, có một mình thôi, lại phải ở nhà nhỏ - như thể người độc thân thì không được sống trong không gian rộng? Bạn xem, cánh phụ nữ mà con đã đi hết, chỗ ở thì chẳng may qua đời, thì hay bị thiên hạ xì xầm:

- Bà này bị điên hay sao mà sống một mình trong cái nhà mênh mông đó.

Nhưng tại sao (trừ trường hợp liên quan tới an ninh) cô ấy không được quyền sở hữu một ngôi nhà rộng rãi, để đám trẻ đến chơi, để tổ chức tiệc tùng - hay đơn giản chỉ vì cô thích vậy?

Không gian nội thất là yếu tố then chốt để ta liên tục tái tạo bản thân. Nhà ở càng sáng rộng càng tốt. Ta có không gian để trầm ngâm về con đường ta đã đi, vạch ra giới hạn mới, nghĩ về tình yêu đã qua và hoạch định tương lai.

Dù sao trong xã hội ồn ào, huyên náo này, con người bắt buộc phải làm việc, tổ chức; con người không được suy ngẫm. Nếu không có sự kiện, kế hoạch, lộ trình, ta cảm thấy bị tụt hậu, ra rìa.

Nhưng chính thư giãn, tự kiểm và suy tư mới giúp ta hồi sức. Sẽ chẳng có sáng kiến, cải tiến hay phát triển nếu ta thiếu những phút giây yên lặng để quan sát. Để rồi ta (bắt buộc phải) khao khát và dấn thân.

Lưu trữ thông tin trong tâm hồn một cách hời hợt và máy móc sẽ chẳng ích chi. Ta phải mạnh tay lục soát trong cái tôi để tìm ra các vật

liệu cần thiết, rồi ta cất cánh, dù chưa đủ an toàn.

Không cần đi nhiều mới cảm thụ được phép màu nhiệm và nhịp điệu cuộc sống. Con người có thể sống một cuộc sống trọn vẹn, tinh táo và đáng sống, ngay trong gian phòng tĩnh lặng, thậm chí ngay tại bàn làm việc.

Người ta thường nghĩ nhà văn thích viết tay, ghét cay ghét đắng trò sử dụng công nghệ trợ giúp. Chẳng trách giới nhà báo luôn hỏi tôi về Internet, World Wide Web, máy vi tính, điện thoại di động, công nghệ kỹ thuật và các tiến bộ khoa học mới.

Đi máy bay tốt hơn nhiều so với đi xe ngựa chứ. Có điều kiện liên lạc với người thân bằng e-mail nhiều lần trong ngày vẫn tốt hơn nhận thư tay nửa tháng một lần. Đem con đi chích ngừa luôn an toàn hơn là cứ để con có nguy cơ mắc bệnh đậu mùa, quai bị, sởi hay viêm gan.

Viết tay là vắn đề sở thích và thói quen riêng của mỗi nhà văn; ghi chép bằng bút cũng có vẻ đẹp của nó. Riêng tôi từ lâu đã không nghĩ đến chuyện viết tay nữa: chiếc máy vi tính, tựa như tay phụ việc hiền lành, giỏi giang, đã giúp công việc của tôi trở nên nhẹ nhàng hơn.

Khi đã có quá nhiều tiện nghi được chào mời tới tận ngưỡng cửa, tận màn hình tivi, máy tính, thì chẳng việc gì ta phải tự cô lập mình. Trừ phi ta chịu cuộn mình suốt ngày trong căn phòng không có cả cửa sổ lẫn cửa chính.

Nhiều người cứ thích nhốt mình trong hang.

Đó là lựa chọn của mỗi người, và chính bạn cũng chọn được. Nhưng đừng, xin đừng để tâm hồn bằng giá của mình phải hơi lạnh ra cuộc sống xung quanh.

Tóm lại: Thứ nhất, nhân loại tiến lên chứ không thụ lùi. Cố bơi ngược dòng là tự đặt mình vào thế khó chịu vô ích; lại còn khiến ta trông ngạo mạn và ngu si. Thứ hai, hãy cứ nhìn đời dưới góc độ lạc quan. Đã bao giờ loài người có nhiều phương tiện liên lạc đến vậy

chưa? Hai người bạn chưa từng gửi cho nhau một lá thư, nay trò chuyện mỗi ngày qua e-mail (thư tay lạc hậu rồi, đúng không?). Người cô đơn giờ đây có cơ hội kết bạn qua các chatroom. Lứa đôi nghìn trùng xa cách có thể “hiện diện” bên nhau. Cả thế giới nằm gọn trong tầm mắt: các phát hiện mới nhất của ngành di truyền học, những tựa sách trước đây ta chưa nghe đến. Tôi có quyết định đi thăm bảo tàng trú danh, đọc về bao tác phẩm, khảo cứu mọi chi tiết. Tôi có thể tìm hiểu các thành phố xa lạ, nghe nhạc, đánh cờ. Có đủ thượng vàng hạ cám đang chờ ta khám phá.

- Cô nghĩ sao về chuyện hẹn hò hoặc quan hệ tình dục trên mạng?

Ôi, chúng ta mới trẻ con làm sao! Những thắc mắc nghe mới ngô nghê làm sao! Vừa ngây ngô vừa dễ thương. Tôi xin trả lời rằng chẳng có gì mới đâu. Những việc đó từ trước đến nay người đời vẫn làm đầy đủ, thông qua tạp chí.

Chúng ta quá xem trọng những định kiến, tiêu tiết và căm đoán mà quên mất rằng còn rất nhiều cái đẹp. Trong biển cả mênh mông của cuộc sống, công nghệ tốt hay xấu là tùy thuộc vào cách ta sử dụng.

Người hướng ngoại sẽ chọn máy tính để giao tiếp với mọi người, để nghiên cứu và chìm đắm vào cả thế giới. Người hướng nội lại càng cô lập bản thân. Người dễ kích động thì càng có cơ hội đào sâu chứng cuồng.

\*\*\*

Cuối cùng ta đã già dặn hơn, sau bao chuyện rong ruổi, ít nhất là nhìn từ góc độ thời gian.

Dường như ta đã đến được nơi dễ chịu. Ta đã vượt qua khổ đau, đã hoàn thành nhiệm vụ; những gì vào thời trẻ còn chẳng dám mơ, nay ta đã đạt được rồi.

Vậy thì đây là lúc ta ngả lưng và lên kế hoạch hưởng thụ tự do: đi du lịch, đi học, đọc sách, quên đi nỗi đau, gặp gỡ bạn bè mới. Làm vườn. Kéo rèm cửa ra, thấy buổi sáng sao rực rỡ quá, ta dành thời

gian đạo chơi trên những con phố mà ta vẫn đi qua suốt bao năm: mỗi chiếc lá, mỗi bức tường đều tựa cô nhân – cũng là tốt đẹp.

Nhưng con yêu tinh phiêu toái, xảo quyết ngày nào đã bắt gặp ta rồi. Nó nhe nanh, khua lưỡi, hỏi: Giờ thì sao? Hết chuyện rồi sao? Có phải mình chỉ cần sống nốt quãng đời bình yên này thôi?

Ta sợ rằng, chắc lẽ, kể từ đây mọi thứ sẽ an bài trong cõi lòng thanh thản này. Màng nhện phủ mờ ký ức. Qua hết rồi. Xong hết rồi. Chắc vậy.

Cuộc sống không lúc nào ngơi nghỉ, trừ phi con người muốn dừng lại.

Bên tai ta vẫn văng vẳng hơi thở của ước mơ, dù mọi vật như đang im lìm trong giấc ngủ. Rồi sớm hay muộn, ta bắt đầu thấy điểm dừng này vẫn chưa phải là trạm cuối.

Cạnh chiếc ghế bành nơi ta ngồi xem tivi, có một vật mới mẻ. Ta nghe được một từ mới, một câu nói mới; ta gặp người mới, người cũ; một chuyện nhỏ thôi cũng có khả năng khuấy động tâm hồn. Ta tỉnh dậy sau giấc ngủ an lành. Ta thò đầu ra khỏi cái kén để nhìn cho rõ.

Ta có quyền chọn lựa:

Mình sẽ ngủ tiếp.

Hoặc mình sẽ đi lại đây kia, xem có gì đang xảy ra.

Thời điểm này là thời điểm quyết định: ra ngoài mà vùng vẫy với đời, hay co mình trong chiếc kén?

Ta giật mình vì phải chọn, nhưng đó cũng là dấu hiệu cho thấy ta đã khởi hành, ta đang vận động và biến đổi.

Dù ở giai đoạn này, kinh nghiệm sống, ảnh hưởng từ bên ngoài cộng với tính cách của ta vẫn sẽ quyết định cuộc đời trong những năm tới. À, mà bạn lưu ý chuyện đó có thể xảy ra bất cứ lúc nào - nếu bạn vẫn là người, chưa biến thành bù nhìn.

- Có gì mà phấ n khởi vậy? - Bạn bè hỏi.
- Đạo này trông chị cứ phơi phới! - Đô ùng nghiệp nói.
- Con vừa nghe mẹ hát trong phòng tắ m đấ y nhé! - Lũ trẻ kêu.

Dầ n dà, luồ ng gió tươi mới sẽ thổi vào đời ta. Kế hoạch mới, công việc mới, chuyề n du lịch mới, tình bạn mới hoặc người yêu mới sẽ hiện ra trước mắ t. Tiế ng gió gọi tên mình, thật rõ ràng và trong trẻo.

Con người không hiểu hế t, nhưng số phận – cái số phận thường giấ u trong mình những tai ương bệnh tật, hồng để con người dễ dàng buông xuôi - sẽ gắ t đầ u mỉm cười với tình yêu mới của ta: *cuộc số ng*.

Thế là, tương lai lại một lâ n nữa nắ m gọn trong tâ m tay.

## Gửi người bạn không dùng e-mail

Nhận đượ c thư này, chắ c ông nghĩ tôi sao mà điên khùng, tọc mạch vậy. Thư dài, mà tôi thì phải gửi cho ông qua đường bưu điện (cũng may là đã qua cái thời ông đưa thư phải cười ngạ) thay vì đính kèm trong e-mail, tại ông không chịu mua máy vi tính để ở nhà, mặc dù chuyện đó ông làm đượ c. Ông ghét hế t thấy những thứ gì hiện đạ i. Ông nghĩ *ông đã quá già để quan tâm tới má y thứ đó*.

Đêm qua, tôi nắ m mộng thấ y ông. Thấ y ông thui thủi một mình trong căn biệt thự trồ ng trải trên cánh đờ ùng hoang. Rồ i tôi thấ y, cũng trong căn nhà đó, nhưng bây giờ xung quanh nhà toàn cây cỏ, hoa lá, ông đang mở tiệc sửa nhà. Tôi nghe tiế ng búa đập, thấ y có người đang dọn đờ ùn ăn thức uố ng, bạn bè tụ tập chờ nhập tiệc. Có lâ n ông nói với tôi là sẽ không sửa sang gì trong nhà ông hế t, rắ ng mọi cái phải y nguyên như ba thập kỷ trước. Nhưng làm gì có chuyện đó hả ông? Cái nhà cũng như con người vậy, rồ i phải để n lúc mình tân trang cho nó chứ.

Mộng mị gì mà đậm tính hình tượng quá, tôi phải kể ông nghe cho bả`ng được.

Ông là người tốt, thanh tao, có học thức, hay buồn và cam chịu. Đôi lúc ông vẫn tiếu lâm, ngay cả trong cơn sâu, chúng tỏ rằng ông sẽ thoát khỏi cảnh này. Chỉ cần ông muốn.

Một vài lời thổ lộ ra đây có thể khiến ông phật lòng, nhưng tôi mong ông lấy đó làm chuyện suy ngẫm. Không phải lời của đứa con gái khờ dại, mà của một người lớn, người đã đi đến cõi u minh rồi quay về.

Đừng tự thương hại mình. Ông không phải nạn nhân. Ông nói ông hựt hẩng khi nhận ra mình đã “lỡ xe vì chưa kịp chuẩn bị tinh thần, quên không nhìn đèn”. Đừng xa cách nữa, mà lao người xuống, thả mình ra. Nếu cần, ông cứ nhắm mắt mà nhảy liêu, bởi đây có thể là cơ hội sau cùng.

Thay đổi đã khó, dám thay đổi lại càng khó hơn. Tôi biết mà. Tôi nhiều khi sáng thức dậy, nghĩ: Có khi hai mươi hay ba mươi năm nữa, mình cũng vẫn sống y như bây giờ. Mình có muốn sống như vậy mãi không nhỉ?

Ít ra, tôi cũng có quyền chọn lấy một thái độ sống mới; những thứ còn lại rồi sẽ đi theo. Không phải lúc nào tôi cũng thành công và đạt mục tiêu. Nhưng vận động dù sao vẫn tốt hơn là cứ chôn chân ở đó để đời phủ bụi.

Nói chung, mình có thể đổi mới ngay từ những chuyện thiết thực và vô cùng đơn giản.

Cụ thể là chuyện gì thì còn tùy vào cách nghĩ của mỗi người, cộng với những yếu tố thực tế như tiền bạc hay sở thích. Bà nội trợ có thể đổi mới bằng cách dọn dẹp, vứt bớt đi hoặc sắp xếp lại đồ đạc theo ý mình - cho dù người khác trong nhà thấy không thuận mắt. Còn ông, tôi lấy ví dụ (cho dù ông sẽ bảo tôi, sao phí sức gảy đàn tai trâu, nhưng tôi vẫn nói) chuyện mua máy vi tính. Vào Internet mà tìm hiểu, khám phá, giải trí, cập nhật thông tin đi ông. Hòa mạng đi.



Ông hãy nhìn vào mặt tốt của thời hiện đại. Sao phải dè chừng vậy? Có nhiều cái hay cái đẹp lắm. Cái mới không phải tai ương hay đại họa, mà là thành quả của tiến bộ, là kỳ tích của khoa học, là phương tiện đắc dụng, nhờ đó mà con người trở nên hoàn chỉnh hơn, hòa đồng hơn.

Tới mấy chỗ “nhí nhố” mà ông ghét đi, thử coi sao. Tôi không du ông đi vũ trường, mà chỉ tới một nơi nào đó mới mẻ, dễ chịu thôi cũng được. Một chỗ ông ăn thấy ngon miệng, gặp được người hay hay. Nhốt mình giữa bốn bức tường chẳng lợi lộc cho ai hết, nhốt là bản thân ông.

Đừng nghĩ máy lạnh “hại sức khỏe” mà tẩy chay nó, rồi phải chịu nóng. Và nếu không nhờ máy sưởi, chắc nửa dân cư ở Mỹ với châu Âu đã không vượt qua nổi mùa đông.

Tôi có quen mấy người lớn tuổi cũng trong nghề của ông. Người ta tuy già rồi, có người già lắm nữa kìa, nhưng vẫn còn làm nghề, vẫn cập nhật cái mới, đơn giản để cho vui. Ông có muốn “tái xuất giang hồ” không nhỉ? Nói nghề nghiệp đào thải con người là không đúng, có chăng là do người ta không chú ý đến nó. Cái đó thì nhiều lúc mình vẫn cứu vãn được.

Ông lên kế hoạch đi nhé. Lấy thời gian, tiền bạc mà vui thú với đời (bởi ít ra, cái nào ông cũng có đủ). Đời là bàn tiệc bày sẵn, có cả thứ độc hại lẫn đặc sản. Kẻ chọn cái này, người chọn cái kia. Tôi mong ông đừng nghĩ rằng chuyện hưởng lạc là điều bất khả thi, hoặc chỉ mang tới thảm họa.

Tích cực lên đi, bạn của tôi. *Mình phải ham muốn, dù chỉ một chút hạnh phúc*; ông phải nhiệt tình lên – chỉ đừng nhiệt tình với cái bị quan.

Hoặc giả những điều tôi nói trên đây là không thể, tức là ông vẫn quyết định sống theo *kiểu của ông*, thì xin ông cũng đừng nghĩ xấu về tôi nhé. Lá thư này, nếu không phải là mấy chữ chào hỏi ông, thì có lẽ là một lời lầm... trong *lời sống của tôi* mà thôi.

# Lớn tuổi - sao lại không nhỉ?

Đôi với Nội, sắc đẹp là một nỗi giày vò, vì thời gian cứ không ngừng trôi. Ngay từ bé, Nội đã sợ mất đi món quà này. Nội đứng trước gương mà ngắm soi nếp nhăn đầu tiên, nếp gập đầu tiên. Đầu vết đầu tiên.

Khi bước sang tuổi sáu mươi, Nội cứ qua qua lại lại trong nhà, buồn như buồn chết. Nội than luôn miệng:

- Ghét cái tuổi sáu mươi này quá đi! Không chịu được!

Mặc cho ai nói Nội trẻ lâu, nhìn Nội như chưa tới bốn mươi, Nội cũng bỏ ngoài tai. Người khác nài nỉ:

- Chị cứ coi như mình đang chinh phục tuổi già đi, thay vì đang đánh mất tuổi trẻ; rồi sau này chị sẽ bỏ tuổi già lại sau lưng để bước tới tuổi đại thọ. Không phải lẽ tự nhiên đó sao chị?

Nhưng Nội không chấp nhận; với Nội thì lẽ tự nhiên này chẳng tự nhiên chút nào: Nghĩ tôi già đi là tôi không bằng lòng đâu. Còn lâu tôi mới chịu hết thời.

Lần phẫu thuật thẩm mỹ đầu tiên cho kết quả khả quan: nó xóa đi vẻ cay đắng, dấu hiệu già nua trên gương mặt Nội. Bác sĩ dặn:

- Cứ để cho thân mình được tự nhiên, cho nó nghỉ xả hơi một thời gian. Đừng ham đi cắt sửa.

Vậy là Nội tìm đến các bác sĩ khác, những người chịu làm theo ý nguyện của Nội. Thách thức điếu không thể thách thức và đi quá giới hạn của nó, Nội lạc vào cõi ảo tưởng.

Nhưng ảo tưởng cũng không thể kéo dãn thời gian, và các nếp nhăn bắt đầu bung ra. Nội tự cô lập mình. Nội xa lánh bạn bè, thôi tiệc tùng. Nội không ưa ai nữa. Nội đôi lòng, nói là bá tánh ngoài phố lẫn trong tiệm quán ai ai cũng gièm pha Nội:

- *Coi kìa, coi bà già kìa.*

*Nội ngày càng khó tính. Nội muố`n thứ mà không ai có thể cho Nội: làm thời gian dừng lại. Từng chút, từng chút một, Nội mục rã từ bên trong.*

*Khuôn mặt Nội tôi do chỉnh sửa quá nhiê`u đã mang vẻ đẹp của người khác. Nội sửa mắ`t, sửa mũi, sửa cắ`m rô`i sửa cả tai. Cuối cùng thì Nội không còn là Nội nữa.<sup>(\*)</sup>*

\*\*\*

Nê`u ta muố`n thời gian dừng lại và cô lập mình trong tổ kén này thì cuộc số`ng xem như đã chắ`m hế`t trước khi tuổi trẻ trôi qua. Ta sẽ thành mộng tưởng. Quanh ta, đời thực cứ trôi đi, rô`i một ngày nọ ta phát hiện mình đang đứng bên lê`.

Cú số`c này sẽ là gáo nước lạnh giúp một số` người tỉnh ra. Cái “tôi” ảo ảnh đột nhiên biế`n mắ`t.

Nê`u muố`n số`ng thực, không muố`n ngắ`c ngoài trong cõi mơ, ta phải đi tìm lại cái tôi chân thật. Vì chính con người thật của ta là chắ`t keo hàn gắ`n, là nguồ`n nhiên liệu đưa ta về` hướng ánh sáng.

Ta không có quyê`n năng điê`u khiển thời gian, nhưng có thể mở rộng những ảnh hưởng nâng đỡ hay hủy diệt cuộc số`ng của ta.

Chúng ta phải chuẩn bị tinh thầ`n nhắ`m hiểu rằ`ng tuổi già không phải là quá trình suy tàn, mà là quá trình biế`n đoi. Sẵn sàng đoi`i mặt với *bức tranh tổng thể của cuộc số`ng* gồm nhiê`u giai đoạn khác nhau, nhiê`u dạng thức khác nhau của vẻ đẹp và cả niê`m hạnh phúc. Tin rằ`ng nhờ cẩn trọng và phước lộc, ta vẫn có thể số`ng năng động từ thập niên này sang thập niên khác. Phải vượt khó từng chút một.

Nhưng ngay từ nhỏ, người lớn đã cảnh báo ta rằ`ng tương lai ẩn chứa vô vàn hiểm nguy.

- Cứ tới tuổi này đi rồi con khác biệt. - Bà, mẹ và dì của bao đứa trẻ vẫn nói vậy.

- Còn nhỏ thì quậy cho chán đi. Lớn rồi là hết còn được sướng vậy đâu. - Người lớn bảo lũ con nít, giọng pha chút tị nạnh.

- Tôi già lắm rồi, không ham vui nữa đâu mà y cô cậu ơi! - Người lớn tuổi than thở lúc có cuộc vui.

Hậu quả là trong mắt ta, sống với thời gian giống như một cuộc chạy đua đầy bất trắc: mỗi ngày thêm một mất mát, mỗi năm thêm một trở ngại. Ai chẳng có lúc ước mình đừng lớn, hòng thoát khỏi những mối đe dọa mơ hồ kia.

Chẳng trách sao trong cái kỷ nguyên đầy mâu thuẫn (và do đó, thú vị không kém) mà ta đang sống đây, lại có nhiều người trốn chạy cái ta vẫn gọi là *tuổi già*. Bởi nghĩ rằng cuộc đời chỉ có tàn phai, ta càng tiếp thêm sức mạnh cho nghĩa xấu của từ này.

Từ ngữ truyền tải cảm xúc và khái niệm nên chúng mang theo cả định kiến. Tôi muốn nói đến sự kiên định của mình, cùng tính bất di bất dịch của những chữ - và cũng là thực tế - mang tên *người già, tuổi già*.

Ta căm ghét, sợ hãi tuổi già, vì già là bất lực, là cô đơn. Phải tránh xa cái sự già, như thể đó là dịch bệnh. Thật ngớ c ngờ ch khi chia thời gian thành từng ngăn riêng biệt: tuổi trẻ, trung niên, rồi tuổi già, mà theo đó chỉ có ngăn dừng tuổi trẻ mới cho ta quyết tâm sống vui và hạnh phúc. Nói là ngớ c ngờ ch, vì trên thực tế, con người vẫn có sức khỏe, kế hoạch sống và tâm hồn dịu ngọt mãi đến tuổi chín mươi, tuy rằng mỗi đoạn đời sẽ có giới hạn của nó.

Khi đã hết khả năng làm việc hoặc đi du lịch đến các miền đất xa xôi, hay thậm chí là không đi dạo được, ta vẫn có thể đọc sách, nghe nhạc, ngắm cảnh, tâm tình, tụ họp mọi người. Ta vẫn có thể quan sát, che chở và trở thành chỗ dựa cho người khác.

Như vậy, ta không cần trẻ đẹp (đẹp nghĩa là người rảnh rỗi, da dẻ mịn màng) hay nhanh nhẹn, mà cái ta cần là tinh thần minh

mẫn. Ta phải khôn ngoan và lạc quan hợp lý – những trâm tích ngưng tụ cùng tuổi tác. Ấy vậy nhưng xã hội vẫn cứ quan niệm rằng con người phải chạy trốn bản án mang tên *tuổi già* bằng mọi giá, thậm chí là phải cắt xẻo hoặc che giấu chính mình. Với tâm lý bầy đàn có hữu của loài người, chúng ta nghiêm nhiên chấp nhận mệnh đề trên mà chẳng cần nhắc nhở, dầu rằng nó bất lợi cho ta. Bằng chứng là ta thường vội thêm vào một lời chôn ché:

- Ồ, tám mươi thì tui mình già là đúng rồi, nhưng mà... tâm hồn mình còn trẻ.

*Tại sao tâm hồn trẻ trung lại cứ phải tốt hơn tâm hồn trung niên hay già lão?*

Cũng đâu có gì là xấu khi mình thông thái hơn, bình thản hơn trước những sự việc khiếm người trẻ vô đầu bút tai. Tôi ghét khi mình già, người ta lại tán dương tôi bằng cách nói tôi còn trẻ trong tâm hồn.

Tôi nghĩ, tâm hồn người lớn tuổi thú vị hơn nhiều so với người trẻ. Thanh thản hơn, bí ẩn hơn và có sức lôi cuốn hơn.

Tương tự, tôi không thích một nhà phê bình vì muốn làm tôi vui đã viết rằng: mặc dù là phụ nữ, tôi “có ngòi bút rắn rỏi, nam tính”. Tác phẩm của nhà văn nữ thì chẳng cứ phải có giọng văn rắn rỏi, nam tính mới là hay.

Tôi có dịp tới thăm một họa sĩ đã gần chín mươi chuyên vẽ tranh với gam màu đỏ đầy sức sống. Tôi nói với bà:

- Tranh của bà đúng là tranh ca ngợi cuộc sống.

- Tôi vẽ cho mình thôi, cho vui đó mà. - Bà thì thảo vào tai tôi, mắt háp háp.

Khuôn mặt nhăn nheo và tấm lưng còng của bà toát lên một niềm vui sống khiến tôi phát ghen tị. Trong chốc lát, tôi muốn lúc cuối đời mình cũng sẽ được như vậy – được bình yên sau bao gian truân, khổ ải.

Một chị sáu mươi tuổi nắm tay, dẫn tôi đến góc phòng rồi thì thắm, mắt ngân ngấn nước:

- Chị ơi, tại sao người ta lại nói phụ nữ ở tuổi tui mình thì coi như là hết đời rồi?

- Tôi đâu biết, - tôi trả lời, - nhưng mà chị với tôi đã hết đời đâu, thật mà. Cơ thể đôi khác thì đồng ý, chứ con người mình cũng vẫn vậy thôi.

Người vừa nói chuyện với tôi là một phụ nữ đẹp, nhiều bạn bè thân, con đã lớn. Cái thiếu vắng trong tâm hồn chị là thiếu lòng tự trọng, vì cái xã hội ngu muội này đã tước đi của chị quyền được cảm thấy mình là đầy đủ, và buộc chị chấp nhận ý niệm rằng chị bây giờ kém giá trị hơn nhiều so với chị khi còn bốn mươi. Và mỗi năm, mỗi ngày trôi qua, giá trị đó lại càng thấp đi.

“Nếu có cách cho tôi trẻ lại như lúc còn ba mươi mà đầu óc vẫn từng trải được như bây giờ, thì bắt đánh đổi cái gì, tôi cũng chấp nhận”, - ta vẫn nghe nhiều người ao ước thế.

Một nhà thơ đã viết, với cái khôn ngoan của người làm nghệ thuật và của người chắt lọc: “Tôi săn sóc cơ thể mình kỹ lưỡng. Suy cho cùng thì nó đã phục vụ tôi thật là tốt. Tôi ngày càng hài lòng với nó cùng những khả năng mà nó lưu giữ được”.

Kinh nghiệm dạy ta rằng muốn hạnh phúc thì phải yêu quý cơ thể lúc về già, thấu hiểu nhu cầu của nó, luyện tập đều đặn, và phải kiên nhẫn - vì nó không còn được như ngày xưa.

\*\*\*

Vài thập niên trước, tuổi thọ trung bình thay đổi đã kéo theo quan niệm về tuổi trẻ, tuổi trung niên và tuổi già. Con người sống lâu hơn, nhưng không có nghĩa là sống tốt hơn. Tôi thấy đây là một thực tế đáng buồn của thời nay.

Hai người bà của tôi, ngay ở độ tuổi còn trẻ hơn tôi bây giờ, trông đã có vẻ rất già - mà chính hai bà chắc cũng tự cảm thấy mình già

cổ: chậm chạp, thân khớp, mặc quần áo tối màu, tóc muối tiêu, kính lão nặng trĩu trên sống mũi, luôn tay làm bánh hoặc đan len. Ở thì hai bà cũng hay cầm sách trên tay – mọi người trong nhà tôi đọc sách nhiều lắm. Mặc dù vậy, trong mắt đám con nít chúng tôi, các bà nhìn rất cổ kính. Không thể tưởng tượng nổi rằng khi xưa, hai bà là hai bé gái, rồi là hai thanh nữ. “Bà nội cũng phải... hú hí với ông nội thì mới có ba với dì út được chứ”, nghĩ đến thì... eo ơi. Chuyện nam nữ vào thời xa vắng nào đó nghe sao thật lạ.

Còn các bà nội, bà ngoại thời nay lái xe, du hí, đi ăn uống với bè bạn, hẹn hò, xài máy vi tính, nói chung là trông hạnh phúc hơn nhiều so với các bậc tiền bối.

Thế nhưng vẫn còn đó một xu hướng hoàn toàn trái ngược với xu hướng trên – xu hướng từ chối tuổi già.

Tôi nhớ một đoạn quảng cáo trên tivi có hình ảnh một cụ già với khăn choàng trên vai và gương mặt nhăn nheo, buồm đang đi dọc hành lang. Bà mở cửa và lặng đi trước từng căn phòng trống, nơi vọng lại tiếng nói cười của con trẻ, của chông bà. Đây là hình ảnh của một bà già bất hạnh và cô độc vì đã mất đi mọi thứ. Vì không còn tuổi xuân.

Tôi thật sự không hiểu. Thay vì giữ nguyên trạng mọi thứ để rồi hoài niệm và đau xót lúc về già, sao người ta không biến nó thành chỗ xem tivi, phòng vẽ hay gian làm đồ gốm, nơi tiếp bạn bè và chốn nghỉ ngơi cuối tuần, hay một không gian vui đùa cho bà cháu?

Nếu ở chỗ ở không còn phục vụ mục đích gì khác, thì sao tôi lại từ chối quyền làm chủ của mình?

Ngay cả nếu nhà tôi không đề huề như trước thì cũng đâu có gì tôi phải chuyển đến một căn nhà nhỏ hơn - trừ phi tôi thật lòng muốn, và quyết rằng như vậy mới là thực tế hơn, hợp lý hơn. Tôi sẽ không bao giờ chuyển đi vì nghĩ rằng tôi không cần căn nhà đó nữa, hoặc là (cái lý do này còn buồm hơn) tôi không xứng đáng có nó, hay nghĩ căn nhà không còn hữu ích như trước.

*Ở mỗi đoạn đời, chúng ta đều là con người hoàn chỉnh, với mức độ hoàn chỉnh mà giai đoạn đó cho phép. Khi lớn tuổi, ta cần nỗ lực để giữ lấy niềm tin đó. Cũng như thời niên thiếu, ta phải khó khăn lắm mới có được lòng tin vào bản thân và các quyết định ta đưa ra cho tương lai.*

Tuổi già đến sẽ mang theo quyên và nghĩa vụ tìm kiếm những mối quan tâm mới, thay đổi những mối quan tâm hiện tại và cả niềm vui. Có thể về già, tôi không còn sung sức hay hứng thú với đời sống tình dục, nhưng tôi còn sức để vui vầy cùng bạn bè, đồng cam cộng khổ với người thân, đi dạo, làm vườn, đọc sách và thưởng thức nghệ thuật.

Tuy vậy, trong một xã hội lấy tiền tài, danh vọng và tình dục làm thước đo thành công và hạnh phúc, ai càng lớn tuổi thì càng bị đẩy ra rìa. Ngày qua ngày, ta càng vô vọng. Ta không sống nữa, mà đang chết. Thay vì *chinh phục cuộc sống*, ta sẽ bị bầy yêu ma trong lòng mình hủy hoại theo đúng nghĩa đen – *chừng nào ta còn cho phép chúng*.

Thắng hay bại cũng do mình: hoặc ta sống theo lẽ tự nhiên, hoặc lãnh cú trời giáng – với cái tuổi bảy mươi hay tám mươi.

Do thiếu chuẩn bị tinh thần, một số người tụt dốc không phanh khi tuổi già đến. Họ chưa từng nghĩ đến nó. Họ không để ý. Thật buồn thay khi con người trải nghiệm cuộc sống kỳ diệu này theo cách hời hợt như vậy.

Chúng ta tưởng tượng mình đang đùa với cỗ máy thời gian, nhưng bánh răng của nó lại làm ta nghiêng ngã thay vì đưa ta đi. Với những ai chỉ nghĩ đến nỗi buồn khi về già, *tôi muốn bàn đến sự thú vị của nó*. Với những người chỉ biết đến cảnh buồn xuôi, *tôi muốn nhắc họ về sự thông thái của tuổi già*.

Ta phải sống tiếp với thời của mình. Nhưng *thời của mình* là thời nào, ở đâu?

Bên tai ta cứ văng vẳng những câu như “thời của mình qua rồi”, “mình không nên...” hay “có đời thuở nhà ai mà...?”. Mất mát khiến



ta dễ tổn thương, sợ rằng mình sẽ còn mất nữa. Sợ người thân yêu quên ta, những người khác sẽ ra đi; sợ hoa tàn, cỏ úa. Ta không muốn tái diễn những cảnh này, không muốn mất mát thêm. Thậm chí ta còn chẳng muốn có thêm gì nữa.

Nhưng nếu ta chú ý lắng nghe, tiếng lòng sẽ nhắc ta nhớ về những thời khắc hạnh phúc, những kỷ niệm đẹp, nhắc nhở ta rằng cuộc đời vẫn còn đây, vẫn đang phát đi những tín hiệu vô thanh mà ta thường chậm hiểu.

Tôi có một người bạn thân đã gần chín mươi tuổi. Tôi vẫn hào hứng chờ đợi cuối tuần để cùng nhâm nhi ly whisky trong căn nhà ấm cúng của bà. Bà với tôi luôn có rất nhiều chuyện để nói. Bà biết mọi thứ, hứng thú theo dõi thời sự. Bà không nói về sức khỏe – người bà không còn được như mười năm về trước – mà bình luận về các tin tức trên báo chí, về chính trị, âm nhạc. Bà hỏi thăm những người bạn khác. Bà không đợi rạp xem phim nữa, nhưng lại ham đọc sách. Qua đó bà có cả ngàn chuyện để nói.

Bà cười nhiều và bọn tôi thật vui vẻ.

Khi nghĩ về bà và những người như bà, tôi tự hỏi: Tuổi tám mươi hoặc cao hơn nữa phải chăng là bản án, hay là đỉnh cao của đời người? Đừng nghĩ, để có được chiến thắng, phải chuẩn bị đội hình hợp lý để giành chiến thắng. Dòng đời tựa như dòng nước chảy tự do, mang theo thắng và bại, sản sinh và tích lũy, cùng niềm vui nổi buồn, cùng hy vọng ái ô.

Niềm vui trên đời này gộp lại vẫn nặng hơn bao nỗi muộn phiền.

\*\*\*

Người ta hỏi tôi quan niệm thế nào về tuổi trẻ.

Tôi không nói nhiều vì người ta đã tôn vinh và tán dương tuổi trẻ trên mọi phương tiện truyền thông, trong tất cả các phòng tranh và cả những nơi khác. Tuổi trẻ có sôi động và ưu phiền, có trưởng thành và bất lực, có lo lắng và say mê, như bao giai đoạn khác trong cuộc

đòi – chỉ trừ một điểm khác biệt: mọi cảm xúc khi ta còn trẻ đều mãnh liệt.

Nhưng tôi không tin rằng tuổi trẻ là độ tuổi duy nhất đáng sống, hoặc đáng giá.

Tôi cũng không cho rằng tuổi trung niên hay tuổi già là tốt hơn. Trên thực tế, các giai đoạn này rất khác nhau, và mỗi tuổi đều có thể mạnh cũng như hạn chế. Tuổi tác không phải là thước đo lòng tốt và vẻ duyên dáng của con người.

Hình ảnh ông già tốt bụng chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng; cụ bà đôn hậu chỉ có trong truyện cổ tích. Thực tế lại khác. Thực tế là cụ già có thể rất hách dịch, lợi dụng tuổi tác và cơ thể yếu ớt của mình để hành hạ người nhà.

Có những người càng lớn tuổi càng khắt khe, khó tính đến mức khó lòng sống chung. Chỉ biết đến quá khứ, đến người xưa cũ, đến vẻ ngoài mà mình không còn nữa, đến những chuyện mình không làm được nữa. Họ không thích nghi.

Không hẳn người già nào cũng có con cháu bất hiếu, cũng bị bỏ rơi, mà thông thường, chính các ông các bà đã làm đám con cái xa rời mình, bằng cách chê bai hết thảy mọi việc, mọi người, bằng cách đòi hỏi người khác phải luôn mắt để ý đến mình – chuyện không thể lúc nào cũng thực hiện được. Trong các gia đình hiện đại, khi hai vợ chồng đều phải đi làm, cháu chắt ít, chi phí thuê mướn người giúp việc cao, thật khó gánh vác thêm ông cụ nếu ông quá ỷ lại. Bệnh viện tốt đã hiếm, lại còn đắt đỏ. Quả là vãn đề nan giải. Mỗi nhà đều cố gắng bươn chải, được đến đâu hay đến đó, thường là phải hy sinh tiền bạc và chịu áp lực tinh thần.

“Vãn đề đối với người cao tuổi là họ không có gì để làm, họ không có gì để giải trí”, người ta thường nói như thế đây là sự thật không tránh khỏi. Nhưng không phải vậy. Chừng nào còn tự lo cho mình được, chừng nào tinh thần còn minh mẫn, chừng đó người cao tuổi vẫn có quyết tâm tự quyết. Chính đây là thứ quý giá nhất của một con người, trừ phi là chỉ để thoát khỏi nỗi đau đớn về thể xác.

Khi đạt tới tuổi cao niên, người ta không thể, và không cần, quan tâm tới hoạt động, tiền bạc, du lịch và những cuộc chinh phục như trước. *Nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc họ trở nên vô dụng và vô vị. Ngược lại, chúng ta tìm thấy niềm vui ở những thứ bình dị hơn. Và thế là hạnh phúc trở nên đơn giản hơn.*

Ở tuổi nào ta cũng có thể phát sinh cảm xúc mới, gắn bó với con người, nơi chốn và sở thích mới. Ngay cả tình yêu, tâm hồn điệu dàng và nhục dục cũng không phải là đặc quyền của tuổi trẻ.

Nhưng thường thì người lớn tuổi không được độc lập dù ở cấp độ thấp nhất, hầu họ hoàn toàn có thể.

- Mẹ à, sao mẹ dám ra đường một mình vậy chứ, con thật không hiểu nổi!

- Ba ơi, ba không sống một mình được đâu! Đi lại một mình, ăn uống một mình há ba? Đã tới tuổi này rồi, ba đừng...

“Ở tuổi ba mẹ”, “ở tuổi con” – nghe cứ như một lời tuyên án! Chúng ta không mất đi niềm vui, sức khỏe, tình yêu: ta tự buông chúng khỏi tay mình, rồi lại tự tẩy chay mình bằng những câu như:

- Mình già rồi, tay nhăn nheo cả, đeo nhẫn làm gì nữa nhỉ?

- Mua bộ vest mới này làm chi, mình già rồi. Có mấy lần mặc đâu.

- Già rồi mà còn sắm quần áo mới, sơn lại nhà, sửa cái ghế salon làm gì chứ?

Thế là người lớn tuổi cứ phải mặc áo quần lụng thụng, đi giày cong vênh, đầu tóc rối bù và ngò trên ghế sofa sờn rách. Quy luật nào khiến ta tự khép mình vào khuôn mẫu đó vì tự cho rằng nó phản ánh tuổi tác của ta? Trong khi ta vẫn còn chọn lựa khác.

Thời nào mình sống thì cũng là thời của mình, cũng là thời để mình làm được điều gì đó tích cực – dù chỉ là thay đổi vị trí của chiếc ghế (hoặc xe lăn) để ngắm cơn mưa qua cửa sổ.

Có cụ bà sống một mình nhưng lại có thú vui tụ tập bạn bè, gia đình, yêu sách vở, âm nhạc và thiên nhiên. Hết lần này đến lần khác, bà khai rượu sâm-banh uống một mình - không phải uống giải sầu, mà uống mừng những điều tốt đẹp mà bà đã có và đang có, mừng những gì bà còn muốn trải nghiệm.

Ngày nọ, tôi nói tôi rất ngưỡng mộ bà.

Bà mỉm cười, vừa rụt rè, vừa thích thú, nói rằng đối với bà, đời luôn có cái để ăn mừng.

Quả là một đặc ân khi có thể sống tới tuổi ấy mà hiểu được như vậy, đồng thời không gặp vấn đề gì nghiêm trọng về sức khỏe. Bà thấy được giá trị của năng sống, chất vị món ăn, mùi hương nước hoa. Giao tiếp, cập nhật tin tức thể thao, âm nhạc, chính trị... muốn gì làm nấy. Bà vẫn chan hòa với đời.

Tôi xúc động trước hình tượng một cụ bà lạc quan. Tuổi tác chẳng những không đình trệ cuộc sống, mà còn cho phép bà làm được những việc trước đây bà không thể. Bà đã thôi phải bù đắp làm những việc vô danh trong nhà, hay đáp ứng quá nhiều kỳ vọng. Bà cười:

- Bây giờ người ta ai cũng xuề xòa với tôi hơn hồi xưa, chắc tại nghĩ “tội nghiệp bà già”, vậy là tôi có quyền sống thoải mái, tự nhiên.

Tôi đọc được một câu chuyện đại ý thế này:

*Có cô gái nọ thường xuyên chạy bộ để giữ vóc dáng. Chạy ngang qua một bà cụ đang chăm tưới mảnh vườn trước nhà, cô la lớn:*

*- Bà ơi, phải chi con mi non được như bà thì con không cần chạy như vậy đâu!*

*Bà cụ nhỏ nhắn vẫn cô đứng lại. Bà đến bên cô, mỉm cười và nói:*

- Con à, khi người ta tới tuổi bà đây thì mọi việc đều trở nên dễ dàng. Mình chỉ cần nghỉ ngơi và tưới đám hoa trước nhà thôi.

Nhưng nếu mơ du hành tới mặt trăng, ta sẽ thấy chuyện trồng hoa hồng sao tầm thường quá, và rồi ta sẽ chẳng trồng được gì.

Đời ta vẫn là của ta, dù ta mười hai, ba mươi hay bảy mươi tuổi. Ta có thể làm những việc người khác bảo ta đừng làm. Vẫn được - trong giới hạn của cái khả năng, của cái hợp lý, mặc dù thỉnh thoảng ta cũng thật ngớ ngẩn. Nếu không chịu tin vào tiềm năng vẫn còn đó, trong mình, trong cuộc sống, ta sẽ trở thành hư vô.

## Thương tiếc và tái sinh

Một nhóm các nhà tâm lý và tâm thần học thuộc một bệnh viện lớn đã mời tôi nói chuyện về chủ đề *mất mát*. *Mất* người thân, *mất* sức khỏe và cái chết.

Tôi sẽ nói gì với họ, những nhà chuyên môn đầy năng lực ngày ngày đối mặt với đau thương, sợ hãi, hy vọng và cả cái chết trong một bệnh viện tâm cơ đây? Ngay cả những người trẻ tuổi trong nhóm cũng nhiều kinh nghiệm hơn tôi ở lãnh vực này.

Vì vậy, tôi chỉ nói đơn giản. Nói về những khó khăn ta nghiệm nhiên gặp phải khi đối mặt với *mất mát*.

*Trước tiên, con người không muốn mất mát.*

Cũng hợp lý thôi. Lẽ ra ta không phải *mất* gì cả - sức khỏe, tình yêu, gia quyến. Nhưng thực tế lại khác: cuộc đời bắt ta *nếm* trải *hết* được rồi *đến mất*, như chơi trò bập bênh của trẻ con. Và đây cũng là nội dung cuốn sách này muốn chia sẻ với các bạn độc giả.

*Thứ đến, mất mát thật đau đớn.*

Chẳng có cách nào lẩn tránh nỗi đau trên đời. Thật đại dột sao khi nói: “Này, đừng đau khổ nữa, đừng khóc nữa”. Đón đau, cũng như cái

chết, để u mang ý nghĩa, miễn là nó không làm ta tê dại. Vì ta vẫn còn nhiều thời gian phía trước.

*Thứ ba, ta cần có sức mạnh nội tâm để đối mặt với bi thương và chết chóc.*

Lời động viên, vòng tay an ủi, một ai đó lắng nghe ta, một bờ vai hay thậm chí miếng ăn, thức uống, để u chỉ mang tính tương đối và thoáng qua. Sức mạnh thật sự phải xuất phát từ bên trong. Khả năng đối mặt với mất mát sẽ phụ thuộc vào những gì ta tìm thấy bên trong con người mình.

Ở một số người, đau thương sẽ khơi dậy nguồn nghị lực không ngờ. Đón đau có sức mạnh tàn phá, nhưng cũng khiến ta trưởng thành hơn, tạo động lực cho ta vươn lên.

Đối với nhiều người, tất cả để u là đổ vỡ. Trong cõi lòng trống rỗng của họ như có bão giông thét gào. Chán ghét, cay đắng. Họ xem mất mát là hành động bội ước của cuộc đời bất công.

Biết tin sét đánh về căn bệnh hiểm nghèo có khả năng cướp đi mạng sống của mình hoặc người thân, người ta hay làm những chuyện vô bổ. Cái tôi muốn nói ở đây không phải những nghi thức ta làm khi có người bệnh hay người chết, mà là thứ nghiêm trọng hơn: *là khi người ta không còn nhìn thấy ý nghĩa cuộc sống. Ta sống thiếu nghĩ suy, mãi cho đến cái ngày mất mát ập đến.*

Ta cứ sống mà không chiêm nghiệm, cũng chẳng coi trọng những thứ mình đang mất: con người, sức khỏe, tình yêu, địa vị... Sống thiếu cận nên khi nhìn vào bên trong mình, ta chỉ thấy cảnh hoang tàn.

Tôi thấy người ta chẳng phải làm triết gia, ẩn sĩ hay tín đồ của tôn giáo nào cả. Tôi không tin vào những thứ giáo điều. Nói thật, tôi còn chẳng muốn đem chuyện sinh tử, sâu đầu... ra lý sự làm gì cho lắm. Nhưng tôi tin vào tình yêu, và tôi biết rằng chúng ta là một phần của một vòng luân hồi đầy huyền bí. Sự tồn tại của ta mang một ý nghĩa nào đó. Ta là quan trọng, dấu trong vòng luân hồi này ta có nhỏ nhoi.

Đó là một trong những lý do vì sao những bí ẩn và vẻ đẹp của tuổi già không bộc lộ đầy đủ khi ta còn trẻ.

\*\*\*

Khi tranh luận về sự mất mát, tôi nhận ra con người thật kém cỏi khi phải đối diện với nỗi đau của người khác. Như thể ta đặt lên mình nghĩa vụ phải gương vui cười - một văn đề vệ sinh, như phải tắm rửa xúc nước hoa.

*Nhưng có đôi khi ta phải để cho mình, hoặc người khác, chịu đựng đau khổ.*

Tất cả chúng ta - bè bạn, gia đình và bác sĩ – đều bất lực khi nhìn người khác đang chịu đựng khổ đau mà mình không làm sao giúp được. Có những thời điểm ta chỉ nên hiện diện rồi đáp lại khi được yêu cầu. Chỉ cần cho người ấy biết rằng ta đang ở kề bên.

Nhưng không dành thời gian để buồn thương thì thật không phải. Trong lúc đau đớn, có sao ta phải xin phép người khác cho mình cảm nhận – để rồi gột bỏ - nỗi thống khổ?

Trong xã hội mà người ta hô vang khẩu hiệu “Hành động, chịu đựng, chớ dừng bước, đừng suy nghĩ, đừng đau khổ”, chuyện khổ đau, đói nghèo, bệnh tật, chia ly, chế t chóc... bị xem như những nguy cơ luôn rình rập con người, như quân thù xâm lăng - âu cũng là dễ hiểu.

Đau buồn thật là phiên toái.

Im lặng thật là khó chịu.

Sợ nhất là khi người gặp chuyện buồn lại ẩn mình đi: “Chắc ông ấy không khỏe. Suy sụp rồi, trầm cảm rồi, chắc vì rượu chè, tình cảm, bôn bịch gì đây mà...”. Để không phải lo lắng, để không phải “dừng lại mà suy nghĩ”, hoặc chỉ đơn giản vì họ thương yêu ta, nỗi đau của ta làm họ rồi rồi, họ sẽ không ngừng thúc giục ta: “Vui lên bạn. Ra ngoài chơi, đừng ru rú trong nhà mãi thế. Nín khóc đi, diện đồ đẹp lên nào. Đi coi phim, đi ăn uống gì đó cho thoải mái”.

Rồi ta sẽ vui lên. Tiếc thương là chuyện cần thiết, nếu không làm thì nỗi đau sẽ bị vùi lấp, nhưng gốc rễ của nó còn đâm sâu hơn, hút hết nguồn sinh lực dự trữ của ta và bịt kín mọi lối thoát.

Tôi sẽ không cố làm mình vui lên bằng cách đi ăn uống bên ngoài khi mắt đi người thân, sức khỏe, bạn bè, công việc, ảo tưởng hay bất cứ điều gì khiến tôi đau đớn.

Vậy, hãy cứ để tôi đau khổ một thời gian - một tuần, một tháng hoặc hơn nữa.

*Để tôi được buồn trong một khoảng thời gian hợp lý.* Muốn tốt cho tôi, xin đừng can thiệp quá nhiều. Gọi điện, tặng hoa, thăm hỏi, ôm chầm lấy tôi mà an ủi, gì cũng được, nhưng đừng nài nỉ tôi tìm kiếm niềm vui.

Nếu ta không quá yếu ớt hoặc quá rôi rĩ, nỗi đau sẽ tự nó chầm dứt. Ta có thể bình tĩnh – dù chỉ trước vài dòng thư ngắn ngủi.

Sẽ có những điều tích cực giúp ta thoát khỏi “khu vực chăm sóc tâm lý đặc biệt” mà mắt mắt đã đẩy ta vào. Rồi một ngày kia, ta rảo mắt nhìn hành lang, đoạn ta bước ra sân trước của bệnh viện. Ta nhìn ra đường, rồi cuối cùng, ta lại hòa nhập vào cuộc sống.

Ta vẫn sống, vẫn đi trên hành trình mang tên cuộc đời, cho đến khi nhắm mắt xuôi tay.

\*\*\*

*Sự mất mát của tình yêu nơi điểm cuối tình yêu,* do bị bỏ rơi hay phản bội, sẽ làm mất hết thấy triết lý sống, giá trị của ta, dù bản thân ta đã cố chống chọi.

Nỗi đau ấy không thể vơi đi; không gì an ủi được ta. Vì người kia vẫn còn đó, có thể đang sống với kẻ khác. Ta thấy khổ tâm, thấy bị hất hủi, từ đó sinh cảm giận, đại dộ. Ta muốn giành lại cái người đã không còn yêu mình nữa.



Nỗi đau đó càng khiến ta tự giày vò mình. Ta càng phải chịu đựng lâu hơn, đau khổ hơn, trước khi tự giải thoát khỏi con người đã bỏ rơi mình, đã tỏ ra khó chịu trước yêu cầu quá lớn của mình.

Sẽ còn nhiều, nhiều cơ hội để tìm thấy tình yêu mới – nhiều hơn ta tưởng. Ngay cả khi cơ hội không đến hoặc khi thời gian đã hết (nói vậy thôi, chứ lúc nào mình cũng còn quỹ thời gian để yêu, ngay cả khi đã bắt đầu), ta vẫn biết thêm những hình thái mới của tình yêu: với gia đình, bạn bè, với cái mới, với thú tiêu khiển.

Phải chăng nhờ mất mát mà ta biết yêu thêm cuộc sống - thứ vật phẩm vô giá, chỉ bị tước khỏi tay ta vào phút cuối?

Sức khỏe mất đi, ta có thể bù đắp bằng những tiến bộ y học. Mất tiền bạc hoặc công việc, ta vẫn cứu vãn được, dầu vậy phải những hạn chế nhất định. Tuổi trẻ qua đi là tốt hay xấu còn tùy xem cách nghĩ, cách nhìn của ta có rộng thoáng, có hạn hẹp chăng.

*Nhưng bị Tử Thần cướp đi tình yêu mới là cái mất mát lớn nhất.*

Điều đó buộc ta đi sâu vào những góc ngách sâu thẳm trong nội tâm mình: niềm tin, tâm linh - tóm lại là những gì thuộc về “phần hồn”. Mất đi người thân thương, ta học cách tìm thấy chính mình và tiếp thu những cái tốt vẫn hiển hiện trong con người ấy (mặc dù thường ngày ta không chú ý).

Như nhiều phụ nữ tận tâm khác, bà bạn thân của tôi đã phải sống chung với căn bệnh mãn tính của người bạn đời. Ông từng một thời đẹp trai, hấp dẫn và tráng kiện – một người chủ đích thực của thân thể mình - nhưng nay thì ông đang dần suy sụp; ông sợ hãi, muốn sống; ông liên tục đấu tranh giữa lạc quan và tuyệt vọng.

Ta có thể rơi nước mắt cùng ông, hoặc giấu mình sau chiếc mặt nạ trầm tĩnh. Trò chuyện, im lặng, thách thức – đôi lúc là trốn chạy; mỗi trường hợp đều rất riêng, rất đặc biệt.

Cuộc đời đâu đâu cùng sẽ không đến bất thành linh. Chẳng qua nó chỉ là bước đi cuối cùng trong cuộc đấu tranh dài hơi với

thực tế và tâm hồn. Ai cũng phải tự phát quang lấy con đường của riêng mình.

Khi những nghi thức tang lễ và chôn cất đã xong, theo sau đó sẽ là phần lạ lùng nhất, buồn thảm nhất của cái chết: *khoảng lặng trong cuộc đời của người ở lại.*

Chẳng một lời an ủi hay cử chỉ vỗ về nào có thể chữa lành nỗi đau này. Người ta phải nhờ tới liều thuốc của thời gian. Thời gian không chỉ biết nuốt chửng ngày giờ, mà còn là bậc lương y mát tay.

Một nhà báo hỏi tôi:

- Bà viết nhiều về cái chết quá, cứ như bị ám ảnh vậy. Tại sao thế?

Không, tôi không viết về cái chết, mà tôi viết về cuộc sống.

Cái chết chỉ là một phần của cuộc sống.

Cũng thật sai lầm nếu nghĩ tôi đem tư tưởng chủ bại hay cái nhìn cay đắng vào văn chương. Ai đọc sách tôi thì xin hiểu rằng tôi viết văn từ niềm đồng cảm với các nhân vật tôi hư cấu, xuất phát từ cảm xúc mãnh liệt, từ niềm hy vọng không thể phủ nhận.

Tôi viết về những gì hiện diện trên đời, cái tuyệt diệu, cái đáng sợ, cái xa lạ. Tôi viết về muôn hình vạn trạng của tình yêu và cuộc sống. Do vậy mà tôi cũng cần phải nói về cái chết.

Văn vẻ một chút, có thể nói chính cái chết đang viết về con người – nó theo ta từ khi ta chào đời, nó định hình lộ trình của ta. Cái chết là nhân vật ngự trên tầng cao chót vót, là đôi mắt ngày đêm dõi theo ta không nghỉ, là giọng thì thầm mà ta không muốn để tâm, nhưng lại tiết lộ được cho ta rất nhiều bí mật.

Mà bí mật tuyệt vời nhất trong đó là: *cái chết khiến cuộc sống trở nên đáng sống!*

Bởi ai rồi cũng khuất bóng, nên hôm nay ta phải dũng cảm nói lời yêu, phải làm những gì mình hằng mong ước, phải ghì chặt lấy

bạn bè và con cái. Hôm nay ta phải tử tế, rộng lượng. Hôm nay ta phải gặt mà vui sowing.

Cái chết không cần đuổi theo ta: nó chỉ đợi ta sà vào lòng thôi. Nhưng ta lại có cả một cuộc đời để quyết định cách mình đi gặp Thần Chết.

Cao đẹp hơn cả, cái chết nhắc nhở ta rằng mình ưu việt.

Con người ta đâu chỉ có thân thể và nỗi ưu phiền. Ta là một bản thể huyền bí và lớn lao. Lớn hơn cả ta nghĩ. Hơn cả những nỗi khiếp sợ trong lòng.

Khi tiến gần hơn tới lãnh địa mơ hồ này, tình yêu phải thu mình trước kinh hoàng và đau thương, phải chấp nhận tính phù du của đời người. Tình yêu dịu ngọt hơn và tiến dần tới trạng thái vĩnh cửu.

Nếu ta quan niệm rằng sowing chỉ đơn giản là để ăn uống, lao động, làm tình, mua sắm và trả tiền, ta sẽ khổ sở trước cái chết của người thân. Ta không chấp nhận thực tế và chẳng còn tin vào điều gì nữa.

Nhưng nếu ta có cái nhìn tích cực về mọi thứ, bao gồm cả sự biến chuyển do cái chết gây nên - sự biến chuyển ta không mong đợi, không biết trước nhưng không thể tránh khỏi - thì chẳng bao lâu, ký ức về người thương sẽ hòa quyện vào trong ta, trở thành một phần đời của ta.

Thực tại nay đã khác rồi, nhưng đời sowing vẫn cứ tiếp diễn.

Bạn tôi, một người mẹ không may mất đi đứa con gái bé bỏng cách đây hơn ba mươi năm, đã nói:

- Năm này qua năm khác, dần dà rồi mình cũng bớt buồn đi.

Tôi có biết chút ít về Thần Chết. Đã hai lần lão sắp bắt được tôi, nhổ vào mặt tôi rồi quăng tôi xuống đất. Đối với tôi đó là những trải nghiệm đáng giá. Nhưng tôi nào giống loài vật có khả

năng tái tạo lại phần cơ thể đã mất. Tôi không cảm thấy mình bị đứt lìa, mặc dù mỗi ngày, bên trong tâm hồn mình, tôi có thấy những phần trống vắng. Những khoảng trống sẽ chẳng bao giờ đầy lại.

Tôi nghiệm ra rằng nếu muốn bày tỏ tình yêu với người đã khuất, tốt nhất là ta hãy sống theo cách người ấy muốn ta sống. Nghĩa là sống tốt, sống chan hòa, sống khỏe mạnh với nhiều niềm vui và cả các kế hoạch bất khả.

\*\*\*

Tuổi trung niên đã cho tôi bao bài học quý báu (dù không phải lúc nào tôi cũng là học trò giỏi). Hy vọng tuổi già sẽ thấy đứa học trò này giờ đã chịu nghe giảng hơn và sẽ dạy tôi thêm nhiều bài học nữa.

Tôi học lại những bài học từ thuở thơ ấu mà gánh nặng gia đình và nghề nghiệp đã khiến tôi quên mất. Giống như bao đứa trẻ khác - những trẻ không bị gia đình bạo ngược quá mức - tôi thích chơi một mình, lặng lẽ và hoàn toàn hạnh phúc được nhìn vào các con chữ trong trang sách, lắng nghe tiếng gió mưa hay tiếng vọng trong ngôi nhà.

Càng lớn, ta càng sợ ở một mình. Có lẽ bởi ta đánh đồng khái niệm đơn độc với cô lập. Ta dần mất đi khả năng hòa nhập cùng thế giới, dù thế giới đó nhỏ bé như một khoảnh vườn hay một gian phòng. Ta tự tước đi những giây phút riêng tư cần thiết, vốn có tác dụng làm đầy tâm hồn ta, qua suy ngẫm, yên lặng và đối diện với những cảm xúc chân thật nhất.

Nhà tôi giờ đây ngập tràn tình cảm. Tôi không hề bị cô lập. Tôi mở cửa đón tiếp bạn bè thuộc mọi lứa tuổi đến chia vui, tán chuyện phiếm hoặc lắng nghe những trăn trở trong lòng họ, những chuyện rắc rối mà thời trẻ tôi không tài nào xoay sở nổi. Hầu như tôi chẳng biết phải nói gì với họ - không ý ngọc, chẳng lời vàng. Nhưng có lẽ người khác cảm nhận được rằng tôi đã sống, nghe, nhìn và quan sát nhiều.

Ít có điều gì trên đời còn làm tôi ngạc nhiên.

Gã như chẳng còn gì có thể khiến tôi hụt hẫng.

Mọi thứ lay động tôi, khiến tôi đau buồn và giúp tôi tiến lên: từ thứ đã thành thông lệ cho đến thứ bất ngờ nhất. Sự chín chắn khiến tôi biết yêu lành mạnh hơn, bớt phần phù phiếm – nhưng không kém phần vui tươi.

\*\*\*

Tôi không tàn tật, hoàn toàn có khả năng tự đi đây đi đó khi cần. Tôi vẫn đi ăn tiệm một mình. Tự lái xe. Thật ra vẫn còn bao phụ nữ cứ tẽn tẽn đứng mãi trước cửa quán chờ tôi đến mỗi khi có hẹn đi ăn với nhau, vì họ không muốn vào đó một mình. Tôi không nói tới các bà nội trợ suốt đời chỉ biết đến xó bếp nhà mình hay những người nông dân chẳng mấy khi có dịp đến nhà hàng.

Thật không bình thường khi một người phụ nữ lớn tuổi ngại vào nhà hàng một mình. Thật không bình thường khi con người không sống theo ý thích của mình, mà chỉ chăm chăm nghe theo ý kiến người khác. Cũng không bình thường khi người ta xấu hổ, không dám yêu và khát khao ở độ tuổi nào đó. Và cũng bất bình thường nếu người ta không chịu lên kế hoạch sống, vì nghĩ mình đã bảy mươi rồi.

Tôi chỉ cần đảm bảo đây là cuộc sống của mình, không phải của người khác, của xã hội, hay của phương tiện truyền thông áp đặt lên tôi. Cuộc sống đó phải được khai triển, được mở mang. Trong một thế giới với hàng vạn nguồn vui và công nghệ, cải tiến và phát minh, một thế giới năng động, sục sôi, tôi nên tiếp tục giữ vững vị trí này, nơi tôi cảm thấy an toàn và dễ chịu. Nhưng tôi không ngủ quên.

Là nơi khiến tôi tin tưởng rằng mỗi ngày sẽ tạo nên một khác biệt nho nhỏ, và cuộc đời không chỉ có cái ác, bạo lực, bội phản, đêi bại, tiêu cực.

# 5 Thời gian sống



Nếu thời gian quay về  
tôi sẽ trở lại  
sẽ trèo lên cao  
cho máu tràn vào hõn  
vượt qua mê cung và nghịch lý  
đến khi máu nhận chìm, gột rửa con tim.  
(Dòng máu ấy chắc vẫn nóng như xưa.<sup>(\*)</sup>)

## Điệu nhạc của cuộc đời

Tôi định viết một cuốn sách nhỏ, thiết thực, về sự tái tạo không ngừng nơi bản thân chúng ta.

Trong đó, trước nhất là để tự nhủ mình, tôi sẽ viết: đừng cảm thấy quá bất lực hay sợ hãi, bởi cuộc sống không phải để ta uống như ly nước đang cạn dần, mà như ly nước uống mãi chẳng vơi.

Chỉ cần có đầu óc sáng suốt, ta có thể nhìn xung quanh và vào bên trong mình, để tìm ra quãng lặng giữa dòng đời bon chen, giữa hèn hò, mua sắm, tivi, máy tính, ăn uống, cà phê, bia rượu, tình

dục không tình yêu, giữa bất mãn, thù hận, than vãn, ngậm ngừ và cam chịu.

Suy nghĩ về bản thân là xuyên thấu cái nông cạn.

Nhưng nếu nép mình vào một góc và che mặt lại, ta sẽ không nghe được tiếng gió xào xạc qua rừng cây cuộc đời – điều tôi vẫn mong muốn lĩnh hội, dù chỉ một ngày, có lẽ là ngày cuối đời. Ta cũng không biết liệu đĩa cân của những thứ chắc chắn sẽ mất đi có nặng hơn đĩa cân của những gì ta có thể đạt được hay không.

\*\*\*

Ta là khách trọ của một thứ vĩ mô gặp với những bí mật bé nhỏ của riêng ta: vòng luân hồi. Trong quá trình chuyển động đó, mọi tai ương và cái đẹp đều có ý nghĩa, như các giai đoạn khác nhau trong một quy trình.

Chúng ta là một phần trong đó, như cây cối trong rừng. Có cây bị đổ ngã giữa lúc đẹp đẽ và mạnh mẽ nhất; cây khác chẳng thể lớn lên, để rồi lụi tàn; một cây khác nữa đã sống rất lâu năm, thân cong vẹo, khát khao được về với cát bụi – nhưng vẫn giữ được phẩm giá và vẻ đẹp trong hoàn cảnh của mình.

Trong những trang sách trước, tôi đã nói đến việc thời gian qua đi, đem theo tất cả và trả về tất cả, như dòng thủy triều – nhưng nó chỉ nhàn chìm ta đến mức nào ta cho phép. Tôi đã nói đến chủ đề thời gian đáng lẽ để ta sinh sôi nảy nở, nhưng lại bị ta xem là hiểm họa và khổ đau – dòng thời gian mà chúng ta phải thuần phục để tránh bị hủy diệt.

Tôi đã nói đến những điều được và mất, mà định nghĩa của chúng thay đổi tùy theo cách nhìn và tầm năng mỗi người.

Tôi mạo muội tuyên bố rằng tôi cần đi tìm một giọng văn cho phép tôi đối thoại với độc giả, như con người ai cũng tìm kiếm một điệu nhạc mà mình muốn – hay có thể – sống theo.

Âm điệu ấy có khi không phải của riêng ta, mà là một âm điệu giả, lạc phách, bởi quá nông cạn. Lại có giai điệu vui tai vì đã sinh ra từ trong tâm hồn, từ ngọn nguồn khát vọng của ta, từ bản chất, từ toàn bộ khả năng của con người ta.

Có những người chẳng bao giờ tìm được khúc nhạc đó.

Có những người không theo kịp nhịp điệu đời mình, vì họ không nghe thấy hay không hiểu được, bởi còn bận che đậy những thứ đã rõ ràng. Người khác lại khám phá ra giai điệu nọ, rồi lướt cùng nó: nhanh, êm dịu, nồng nàn, nghiêm trang, bí hiểm, chậm rãi và nhanh trở lại. Những người như vậy không nhảy múa cùng con bù nhìn của định kiến và ảo ảnh, mà đang khiêu vũ với tình yêu của họ - *cuộc sống*.

Ta dễ nghe thấy điệu nhạc vui tươi ở tuổi bốn mươi hơn là ở tuổi hai mươi, và đến sáu mươi lại càng dễ hơn. Tôi hình dung, khi tám mươi, ta sẽ có đủ sự tĩnh lặng và không gian nội tâm để âm điệu ấy ổn định, lắng dịu và hát lên.

Tôi quay lại với điểm khởi đầu của cuốn sách, như tôi vẫn thích làm: *Thế giới không tồn tại nếu không có nhận thức của con người. Nhận thức ấy nhào nặn vũ trụ thành hình hài. Tư duy của ta đưa thế giới vào trật tự.*

\*\*\*

Sống, có lẽ cũng như chết, là kiến tạo lại bản thân trong mỗi phút giây.

Có vô vàn lối sống phản chiếu trong chiếc gương cuộc đời. Có những hình ảnh chỉ là ảo ảnh: những cù lao kết từ bèo bọt, mà ta sẽ chìm ngấm khi bước chân lên. Cái khác lại treo lơ lửng trên cành cây cao chót vót, quá tầm với của niềm hy vọng khiêm nhường trong ta. Những cái còn lại vẫn tỏa sáng, nhưng người ta không mảy may chú ý – hay không tin tưởng vào chúng.

Ta có cuộc đời, không chỉ để chịu đựng hay để sống, mà là để làm cho nó ngày một đẹp hơn. Để lập trình lại, chẳng chóng thì chầy. Để



hoàn thiện bằ`ng cả lương tâm.

Ta không câ`n tạo kỳ tích.

Nhưng ít nhấ`t là phải tung cánh bay cao.

\*\*\*

Tôi kê`t thúc quyền sách và tắ`t máy tính. Tôi biế`t dẫu nhà văn có tô`n bao nhiêu giấ`y mực, nhạc sĩ có viế`t bao nhiêu lời hát, họa sĩ, nhà điêu khắ`c có tạo nên bao nhiêu hình dạng, màu sắ`c và ánh sáng – dù cho nghệ thuật có ví von và lột tả mâu thuẫn trong hô`n người, dẫu nó có nhảy múa trước mặt ta và hát lên tiế`ng lòng ta đê`n giờ phút tỉnh táo cuô`i cùng - thì tinh hoa của cuộc số`ng vẫn chẳng có tên tuổi hay hình thù: nó là khám phá và e sợ, là thiên đường hay địa ngục của mỗi con người.

# Mục Lục

Lời giới thiệu

1 - Lời mời gọi

2 - Những gì tôi thấy trong gương

3 - Thuần phục để không bị hủy diệt

4 - Mất mát, nhưng không đánh mất chính mình

5 - Thời gian sống.

**N**gay từ khi lên sáu, tôi đã đam mê phác họa hình dáng mọi thứ. Trước tuổi năm mươi, tôi đã có vô số thiết kế. Nhưng tất cả những gì tôi làm được trước tuổi bảy mươi đều không đáng nói đến. Mãi năm bảy ba tuổi, tôi mới bắt đầu có khái niệm về cấu trúc thật sự của thiên nhiên, cây cỏ, động vật, chim muông, cá và côn trùng. Vậy đến khi tám mươi tuổi, tôi sẽ tiến bộ hơn một chút; đến năm chín mươi tuổi thì có thể nói rằng tôi đã lĩnh hội được điều huyền bí của vạn vật; ở tuổi một trăm chắc hẳn tôi đã đạt đến trình độ phi thường, và khi tròn trăm mười tuổi, mọi thứ tôi vẽ ra, dù là một chấm nhỏ hay một nét vạch, tất cả đều mang trong mình sự sống.

**- Hokusai Katsushika, 1760-1849<sup>(\*)</sup>**