

TIỀN SĨ Y KHOA
GENE D. COHEN

Tường Linh dịch

TRÍ NÃO BẤT BẠI

**KHÁM PHÁ TIỀM NĂNG ƯU VIỆT
CỦA TRÍ NÃO THEO THỜI GIAN**



**NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI**

TIẾN SĨ Y KHOA
GENE D. COHEN

Tường Linh dịch

TRÍ NÃO BẤT BẠI

**KHÁM PHÁ TIỀM NĂNG ƯU VIỆT
CỦA TRÍ NÃO THEO THỜI GIAN**



TIỀN SĨ Y KHOA
GENE D. COHEN
Tường Linh dịch

TRÍ NÃO BẤT BẠI

KHÁM PHÁ TIỀM NĂNG ƯU VIỆT
CỦA TRÍ NÃO THEO THỜI GIAN



TRÍ NÃO BẤT BẠI

The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain

Copyright ©2005 by Gene D. Cohen, M.D., Ph.D.

This edition published by arrangement with Perseus Books, LLC.,
New York, New York, USA, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

All rights reserved.

Xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng tác phẩm giữa Perseus Books,
LLC.

và công ty TNHH Sách Phương Nam.

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH Sách Phương Nam, 2016.

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý bằng văn bản của Công ty TNHH
Sách Phương Nam.



Lời cảm ơn

Trước tiên, tôi muốn cảm ơn sự hỗ trợ và kiên nhẫn đầy ân cần từ gia đình tôi trong thời gian tôi soạn sách này. Thực tế là trong suốt mười tháng này tôi đang hồi phục sau khi bị gãy xương đùi và phải giải phẫu hai lần, điều đó càng khiến cho sự ủng hộ của gia đình trở nên bội phần quý giá. Vợ tôi, Wendy Miller, và con gái tôi, Eliana, thật phi thường trong thời gian qua, và con trai tôi, Alex, cùng vợ, Kate, và hai cháu gái của tôi – Ruby và Lucy – cũng là một sự cổ vũ tuyệt vời từ nơi xa, ở Camden, Maine.

Tôi cũng muốn cảm ơn những lời khuyên, sự trợ giúp và khích lệ vô giá mà Teresa Barker dành cho tôi trong quá trình lên kế hoạch, phác thảo sơ bộ và soạn thảo cuốn sách. Tôi cũng hết sức biết ơn Stephen Braun, người đã cộng tác rất chặt chẽ với tôi để giúp bản thảo cuối cùng đi đến đích, góp phần cực kỳ quan trọng trong việc bản thảo đạt chất lượng và kịp thời hạn.

Tôi cũng rất biết ơn Gail Ross, đại diện xuất bản của tôi, người đã nỗ lực để kết nối tôi với Basic Books và tiếp tục hỗ trợ để mọi việc diễn ra suôn sẻ. Và tôi cũng biết ơn rất nhiều với Howard Yoon, người đã làm việc cần mẫn với Gail trong suốt quá trình này. Cảm ơn Jo Ann Miller, biên tập viên sách của tôi tại Basic Books, người đã làm việc chặt chẽ với tôi, luôn luôn nhanh nhẹn và tận tình trả lời các câu hỏi, giải quyết vấn đề và thúc đẩy công việc.

Xin gửi lời tri ân sâu sắc đến các nhà bảo trợ những cuộc nghiên cứu chủ chốt tôi mô tả trong sách này. Tổ chức Atlantic Philanthropies (USA) Inc. đã hỗ trợ Nghiên cứu Hưu niên Thế kỷ 21. Cùng với Quỹ Helen Bader, họ cũng hỗ trợ biên soạn và đánh giá danh mục sách thiếu nhi đã chọn (để trẻ em có cái nhìn tích cực về sự lão hóa).

Nghiên cứu Tính sáng tạo và Cao niên đã được hỗ trợ bởi sáu nhà bảo trợ, dẫn đầu bởi Quỹ Bảo trợ Nghệ thuật Quốc gia (NEA). Năm nhà bảo trợ kia là Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Viện Sức khỏe Tâm thần tại Viện Y tế Quốc gia, AARP, Quỹ Stella và Charles Guttman và Quỹ Nghiên cứu Âm nhạc Quốc tế. Về cuộc nghiên cứu này, xin đặc biệt cảm ơn Paula Terry, cán bộ dự án tại NEA. Sau khi cuốn sách *Thời sáng tạo* của tôi ra đời, Paula, người đứng đầu Văn phòng Chương trình Tiếp cận và điều phối các dự án về lão hóa tại Quỹ Bảo trợ Nghệ thuật Quốc gia, đã đọc và quan tâm đến phần tóm tắt của cuộc nghiên cứu về tác động của sự biểu đạt sáng tạo đối với sức khỏe ở tuổi cao niên. Quỹ bảo trợ này từ lâu đã cam kết đưa toàn bộ các loại hình nghệ thuật đến với những người không đủ điều kiện tiếp cận, gồm cả người lớn tuổi. Nhận thấy phần dữ liệu ít ỏi ấy đã đề cập đến tác động của các chương trình nghệ thuật chuyên nghiệp đối với người lớn tuổi, Paula đã khuyến khích tôi soạn định hướng cho một cuộc nghiên cứu và nộp đề xuất cho Quỹ.

Tôi cũng xin cảm ơn Quỹ Small-Alper Family đã đóng góp cho quá trình biên soạn cuốn sách này.

Cuối cùng, tôi muốn bày tỏ sự tri ân đặc biệt với các đồng nghiệp của tôi tại ba địa bàn nghiên cứu trong Nghiên cứu Tính sáng tạo và Cao niên mà tôi đã dẫn dắt. Jeanne Kelly, thuộc Trường Âm nhạc Levine, giữ vai trò

giám đốc nghệ thuật khu vực Washington, D.C., một phần của cuộc nghiên cứu. Jeff Chapline, người đứng đầu Trung tâm Cao niên và Thanh niên trong Nghệ thuật (CEYA), chỉ đạo khu vực San Francisco. Susan Perlstein, người đứng đầu tổ chức Người cao niên Chia sẻ Nghệ thuật (ESTA), chỉ đạo khu vực Brooklyn và chia sẻ các phát hiện quan trọng của Nghiên cứu về Tính sáng tạo và Cao niên với Trung tâm Quốc gia về Cao niên Sáng tạo (NCCA), mà bà cũng là người lãnh đạo, để thúc đẩy việc đưa các kết quả nghiên cứu vào ứng dụng thực tiễn trong các chương trình nghệ thuật cộng đồng trên cả nước. Làm việc với những đồng nghiệp tuyệt vời này giống như được đứng trong một đội hình lý tưởng.

Dẫn nhập

*Trở ngại lớn nhất đối với hành trình khám phá không phải là sự dốt nát –
mà là ảo tưởng về sự hiểu biết.*

• Daniel J. Boorstin

“Quá đắt.”

“Gần đất xa trời.”

“Xế chiều.”

“Hưu trí.”

Những ngôn từ này cho thấy một sự ngộ nhận dai dẳng rằng tuổi tác là một trải nghiệm tiêu cực và tuổi già êm đẹp chẳng có gì khác ngoài việc làm chậm tiến trình suy thoái tất yếu của thân và tâm. Thật là sai lầm. Một số tặng phẩm quý giá nhất trong cuộc sống chỉ có thể đến bằng tuổi tác: Sự uyên bác, chẳng hạn, và sự tinh thông biết bao địa hạt kinh nghiệm khác của con người đều đòi hỏi hàng chục năm học hỏi. Tuổi tác là lúc con người đầy ắp những kinh nghiệm tích cực, và tuổi cao niên cũng là lúc để khai thác và thể hiện tiềm năng tích cực lớn lao mà mỗi chúng ta đều có, nhằm tiến hóa, thương yêu và hạnh phúc.

Tất nhiên, tuổi tác cũng mang lại những thách thức và tổn thất. Nữ diễn viên Bette Davis từng có câu châm biếm nổi tiếng, “Tuổi tác không dành cho những ai yếu đuối”. Mắt có thể mờ, tai có thể ngễnh ngãng, bạn bè có thể lìa trần hoặc không thể đi lại. Tất cả những điều này đều là sự thật, nhưng không phải toàn bộ sự thật. Từ xưa đến nay, khoa học và văn hóa trong xã hội phương Tây tập trung hoàn toàn vào những mặt tiêu cực của sự lão hóa và phớt lờ mặt tích cực. Đã đến lúc phải có một mô hình tốt đẹp hơn, đích thực hơn và giàu cảm hứng hơn – không phải một nhãn quan màu hồng, mọi thứ đều tuyệt vời, mà một cái nhìn chân thực để ghi nhận thực tế khó khăn của tuổi tác đồng thời tôn vinh những lợi ích, niềm vui và thành quả nó mang lại. Với cuốn sách này, tôi muốn phá vỡ ảo tưởng “kiến thức” về lão hóa dựa trên lý luận sai lầm, thiếu nghiên cứu và định kiến về bệnh tật và bệnh lý. Quan điểm tích cực của tôi về quá trình lão hóa xuất phát từ kết quả tiên tiến trong nghiên cứu khoa học cũng như kinh nghiệm của riêng tôi trong vai trò bác sĩ tâm thần, với hơn 35 năm điều trị cho những người cao niên và gia đình của họ.

Các kết quả nghiên cứu mới nhất rất đáng khích lệ và quan trọng. Việc chối bỏ hoặc xem thường tiềm năng tích cực của quá trình lão hóa sẽ khiến người ta không nhận thức được trọn vẹn tài năng, trí tuệ và cảm xúc của chính mình. Khi ta kỳ vọng tuổi tác sẽ đến cùng với một sự tiến hóa, sự tiến hóa ấy sẽ được vun đắp. Chúng ta vẫn còn một chặng đường dài để làm chuyển biến nhận thức này, nhưng tôi hy vọng cuốn sách này sẽ là chất xúc tác mạnh mẽ để tạo nên sự thay đổi theo chiều hướng đó.

Khoa học mới, những chân trời mới

Một số nghiên cứu thú vị nhất hậu thuẫn cho quan niệm tích cực về lão hóa được lấy từ các nghiên cứu gần đây về não bộ và trí tuệ. Phần lớn các

ngiên cứu lão hóa được tiến hành trong thế kỷ 20 đều nhấn mạnh việc cải thiện sức khỏe cho cơ thể lão hóa. Kết quả là tuổi thọ và sức khỏe tổng thể được cải thiện đáng kể trong thực tế. Nghiên cứu lão hóa vào đầu thế kỷ 21, ngược lại, đã diễn ra với trọng tâm nhấn mạnh rõ nét vào việc cải thiện sức khỏe tinh thần. Hàng chục kết quả nghiên cứu mới đã làm đảo lộn quan niệm cho rằng não cao tuổi không còn sức tiếp thu. Kết quả chỉ ra rằng não cao tuổi không những tiếp thu tốt mà thật ra, đối với nhiều công việc trí óc, còn tốt hơn cả não bộ trẻ tuổi.

Thông tin trọng đại ở đây là não bộ linh hoạt hơn và thích ứng hơn rất nhiều so với những gì mọi người từng nghĩ. Não không những giữ nguyên khả năng tạo ký ức mới, vốn đòi hỏi khởi tạo các kết nối mới giữa các tế bào não, mà còn sinh ra những tế bào não hoàn toàn mới – một phát hiện choáng váng và đầy hứa hẹn. Chúng ta cũng biết được rằng não bộ lớn tuổi có thể xử lý thông tin một cách rất khác so với não bộ trẻ tuổi. Những người lớn tuổi có thể sử dụng cả hai bán cầu não để làm việc trong khi những người trẻ tuổi chỉ sử dụng một bên. Nhiều công trình khoa học cũng khẳng định cơ chế “càng dùng càng tốt”: Trí óc phát triển mạnh mẽ hơn khi bị thách thức, hết như cơ bắp được luyện tập thì cường tráng. Nhưng não bộ không phải là bộ phận duy nhất có tiềm năng lớn lao hơn ta tưởng. Tính cách, tính sáng tạo và “các thể” tâm lý của ta vẫn tiếp tục phát triển suốt đời. Điều này giờ đây nghe thật hiển nhiên, nhưng suốt nhiều thập kỷ các nhà khoa học nghiên cứu hành vi con người đã không đồng tình quan điểm này. Thật ra, trước cuối thế kỷ 20, người ta không mấy chú ý đến sự phát triển tâm lý trong nửa sau cuộc đời, và mỗi khi quan tâm, họ thường rút ra những kết luận sai lầm. Ví dụ, Sigmund Freud, người có ảnh hưởng lớn đến lý thuyết tâm lý học, đã nói thế này về người cao niên: “Vào khoảng 50 tuổi, như một quy luật, các tiến trình trí não thiếu độ đàn hồi, vốn là nền tảng của trị liệu. Người già không còn đào luyện được nữa”.

Trớ trêu thay, Freud khẳng định điều này vào năm 1907, khi ông 51 tuổi, và một số tác phẩm vĩ đại nhất của ông đã được viết sau tuổi 65. Chưa hết, *Oedipus Rex* của Sophocles, kiệt tác mà Freud dựa vào để hình thành lý thuyết phân tâm học tiên phong của mình, được viết khi kịch tác gia Hy Lạp này 71 tuổi.

Freud không phải là người tiên phong duy nhất nói sai về lão hóa. Jean Piaget, người đã có công lớn giúp chúng ta hiểu về sự phát triển nhận thức, đã kết thúc phần mô tả của ông về quá trình phát triển trí tuệ bằng khái niệm ông gọi là “thao tác hình thức”, loại tư duy trừu tượng vốn trưởng thành trong những năm niên thiếu. Theo Piaget, sự phát triển này dừng lại vào đầu độ tuổi trưởng thành và sau đó bắt đầu một tiến trình suy thoái chậm.

Ngay cả nhà tâm lý học phát triển vĩ đại Erik Erikson, một trong những vị thầy dạy tôi tại Đại học Harvard, cũng chú ý rất ít đến sự phát triển ở tuổi cao niên. Erikson vạch ra tám giai đoạn phát triển tâm lý và định nghĩa mỗi giai đoạn như một vấn đề, hoặc xung đột, phải giải quyết. Thế nhưng chỉ duy nhất một giai đoạn của ông đề cập đến sự phát triển sau tuổi trưởng thành – được gọi là “thời kỳ trưởng thành,” kéo dài đến 50 năm! Tác phẩm kinh điển của ông mang tên “Bản thể và chu trình sống” đề cập chỉ một trang cho mỗi giai đoạn trong hai giai đoạn cuối của đời người. Erikson được ghi nhận là một trong những nhà tư tưởng có uy tín đầu tiên khẳng định rằng có một dạng phát triển tâm lý diễn ra trong suốt cuộc đời. Ông thừa nhận công trình của mình về lão hóa là không đầy đủ, và đã mời gọi các sinh viên tiếp tục đi vào lĩnh vực này. Cuốn sách này một phần cũng là sự đáp lại của tôi đối với lời kêu gọi Erikson nêu ra cách đây mấy thập kỷ.

Bốn giai đoạn

Trong cuốn sách này, tôi trình bày một kiến giải mới về sự phát triển tâm lý ở nửa sau của đời người. Quan điểm mới này giải thích nhiều điều về tuổi cao niên, và cơ bản là tư tưởng cấp tiến và lạc quan về tiềm năng con người có thể phát triển, sáng tạo và viên mãn về cảm xúc trong suốt cuộc đời. Dựa trên các nghiên cứu với hơn 3.000 người lớn tuổi, các cuộc phỏng vấn chuyên sâu và câu hỏi khảo sát được tiến hành nhiều lần trong nhiều năm, tôi đã xác định được bốn giai đoạn phát triển ở tuổi cao niên: tái đánh giá ở tuổi trung niên, khai phóng, đúc kết và *encore* [vẫn tiếp diễn].

Con người bước vào và đi qua những giai đoạn này bởi tác động của những động lực, ham muốn và sự thôi thúc trời sứt trong suốt cuộc đời. Tôi gọi những động lực này là “Động lực Nội tại” và đã chứng kiến nó ở hàng ngàn đối tượng lớn tuổi tham gia các dự án nghiên cứu và lâm sàng của tôi. Động lực Nội tại là nhiên liệu thúc đẩy sự phát triển; nó vận hành phối hợp với những biến đổi trong não bộ cao tuổi mà tôi khảo sát trong chương 1. Tôi quan niệm các giai đoạn này linh hoạt và năng động hơn so với quan niệm của Erikson vì tôi nhận ra rằng khi lớn tuổi, mọi người rất khác nhau về mọi mặt, và không một hệ thống cứng nhắc nào chính xác cho tất cả. Các giai đoạn tôi đưa ra là có thật – tôi đã nhìn thấy chúng hiển lộ – nhưng mọi người trải nghiệm chúng theo những cách khác nhau và đôi khi theo một trình tự hơi khác với những gì tôi trình bày.

Giai đoạn đầu tiên, tái đánh giá ở tuổi trung niên, là thời điểm thăm dò và chuyển tiếp. Đây hoàn toàn không phải “khủng hoảng tuổi trung niên” – khái niệm mà nghiên cứu hiện nay cho thấy đã bị thổi phồng và phần lớn chỉ là một sự ngộ nhận trong văn hóa. Chỉ 10% những người tôi phỏng vấn cho biết họ gặp khủng hoảng tuổi trung niên. Thay vào đó, tôi thấy trong giai đoạn này, từ khoảng 40 đến 65 tuổi, người ta trải qua một cuộc tái đánh giá sâu sắc, và thường tự vấn: Lâu nay tôi đang ở đâu? Giờ tôi đang ở đâu?

Tôi sẽ đi về đâu? Với hầu hết mọi người, giai đoạn này không phải một cuộc khủng hoảng mà là một cuộc tìm kiếm – ước muốn tìm được lãnh địa mới, giải đáp được những câu hỏi sâu xa và tìm kiếm những gì xác thực và mang ý nghĩa trong cuộc sống.

Tiếp theo giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên là giai đoạn mà tôi gọi là khai phóng: Giai đoạn ta cảm thấy muốn thử nghiệm, đổi mới và giải thoát bản thân khỏi những sự kiềm tỏa hoặc bó buộc trước đó. Mong ước này thường chồng lấp với thời điểm tái đánh giá ở tuổi trung niên và sau đó tiếp diễn mạnh mẽ suốt từ cuối độ tuổi 50 và 60 sang đến 70. Trong thời gian này, não bộ chúng ta trải qua những biến đổi sinh lý quan trọng, trong đó có việc sinh sôi các kết nối mới giữa các tế bào não và vận dụng cân bằng hơn hai bán cầu não. Đây là lúc người ta thường nảy sinh ý niệm: “Nếu không phải lúc này thì lúc nào?”.

Giai đoạn đúc kết, từ độ tuổi cuối 60 sang 70 và 80, là thời kỳ tổng kết, giải quyết, và đánh giá. Một trong những thành quả chung của giai đoạn tự đúc kết này là ước muốn đáp trả – cho gia đình, bạn bè và xã hội. Hoạt động tình nguyện và tham gia từ thiện, vốn thịnh hành ở những người cao niên và kéo dài cho đến độ tuổi 80, là hai biểu hiện có thể thấy của giai đoạn này.

Đối với giai đoạn cuối, tôi dùng từ “*encore*”, mượn từ tiếng Pháp, để diễn tả nghĩa “một lần nữa”, “vẫn” và “tiếp tục”. Giai đoạn này không phải là vũ điệu bế mạc, mà là ước muốn dần bước, bất chấp nghịch cảnh hoặc mệt mỏi. Nhu cầu duy trì sức sống này có thể dẫn đến những biểu hiện mới về sáng tạo và hoạt động xã hội, khiến cho thời kỳ này đầy rẫy bất ngờ.

Khi mọi người hiểu được các giai đoạn này của nửa đời về sau và cơ chế hoạt động của chúng, tôi thấy họ trở nên tràn đầy động lực và nhiệt huyết.

Khi thoát khỏi những ảo tưởng quá tiêu cực về tuổi tác, người ta thường được kích động bởi nhiệt huyết mới, hướng đi mới hoặc mục đích mới.

Trí thông minh tiến hóa

Trong sách này, tôi giới thiệu một khái niệm mới, trí thông minh tiến hóa, mà tôi cho là lợi ích lớn nhất của não bộ/trí óc cao niên. Trí thông minh tiến hóa là mức độ biểu hiện của mỗi người về năng lực thần kinh, cảm xúc, trí tuệ và tâm lý độc nhất của mình. Nó cũng là tiến trình mà những yếu tố này được hợp nhất tối ưu trong não bộ trưởng thành. Cụ thể hơn, trí thông minh tiến hóa phản ánh sức mạnh tổng hợp thành thực của nhận thức, trí tuệ cảm xúc, sự phán đoán, kỹ năng xã hội, kinh nghiệm sống và ý thức. Tất cả chúng ta đều thông minh về mặt tiến hóa ở một mức độ nào đó và, cũng như với trí tuệ, chúng ta có thể chủ động thúc đẩy sự tăng trưởng của nó. Khi ta trưởng thành, trí thông minh tiến hóa được thể hiện dưới dạng sự uyên bác, óc đánh giá, quan điểm và tầm nhìn. Trí thông minh tiến hóa cao cấp được chia làm ba dạng tư duy và lý luận đặc trưng, và hình thành muộn hơn giai đoạn “thao tác hình thức” của Piaget^[1] nên được gọi là “thao tác hậu hình thức” (*postformal operations*): Tư duy tương đối (nhận thức rằng kiến thức có thể là tương đối chứ không tuyệt đối); tư duy biện chứng (khả năng phát hiện và luận giải sự mâu thuẫn của những quan điểm đối nghịch và dường như không thể tương thích); và tư duy hệ thống (có khả năng nhìn thấy bức tranh bao quát hơn, phân biệt được giữa rừng và cây).

Ba dạng tư duy này “cao cấp” theo nghĩa rằng chúng không tự nhiên có được ở tuổi trẻ; chúng ta thích câu trả lời của mình phải đen hoặc trắng, đúng hay sai. Và chúng ta thường thích có câu trả lời bất kỳ hơn không có gì cả. Phải mất thời gian, kinh nghiệm và nỗ lực để có được lối tư duy linh

hoạt và tinh tế hơn. Khả năng chấp nhận sự bất định, thừa nhận rằng những câu trả lời thường mang tính tương đối, và gác lại phán xét để đánh giá cẩn thận các luận điểm đối nghịch là một chỉ dấu đích thực của trí thông minh tiến hóa. Trong cuốn sách này, tôi sẽ chỉ cho bạn cách trau dồi trí thông minh tiến hóa để từ đó gặt hái thành quả.

Hai nghiên cứu mới

Tôi có hân hạnh dẫn dắt hai cuộc nghiên cứu đột phá về tuổi cao niên kể từ năm 2000; một xem xét diện mạo mới của giai đoạn hưu niên và một xét đến những lợi ích tích cực của sự sáng tạo ở người lớn tuổi. Cả hai cuộc nghiên cứu đã mang lại những kết quả bất ngờ – và đáng khích lệ. Nghiên cứu về hưu niên của tôi cho thấy từ “nghỉ hưu” lỗi thời ra sao. Với hầu hết mọi người hiện nay, độ tuổi sau 65 hoàn toàn không phải để “nghỉ ngơi”. Chẳng phải mọi người đều không chịu nghỉ ngơi và tận hưởng cho bản thân, nhưng hầu hết những người tôi phỏng vấn đều xem đoạn đời này như cơ hội lớn để theo đuổi các hoạt động và sở thích mà trước đây họ không có thời gian. Rất khác với tinh thần thoát ly khỏi đời sống xã hội và văn hóa (như đã được mặc nhiên công nhận bởi các nghiên cứu có uy tín trước đây), thời “hưu niên” giờ đây lại dẫn đến sự tham gia sâu rộng hơn, những mối quan hệ tâm đắc hơn, sự mở mang thêm về trí tuệ, và nhiều niềm vui hơn.

Cuộc nghiên cứu kia của tôi khảo sát những tác động về tinh thần, thể chất và cảm xúc khi tham gia một chương trình nghệ thuật cộng đồng. Một lần nữa, tôi và các đồng nghiệp đã có những khám phá bất ngờ. Trái ngược với ngộ nhận của xã hội, sự sáng tạo chẳng phải là độc quyền của tuổi trẻ. Nó có thể bùng nổ ở bất kỳ lứa tuổi nào – và thực tế, nó có thể nảy nở sâu sắc và phong phú hơn ở người lớn tuổi vì họ được bồi đắp bởi kho tàng kiến thức và kinh nghiệm rộng lớn. Như tôi sẽ giải thích sau, việc tham gia bất

kỳ chương trình nghệ thuật nào, gồm cả nghệ thuật phi thị giác như âm nhạc, múa và sân khấu, đều có thể cải thiện sức khỏe, quan điểm và khả năng hồi phục của bạn.

Hai nghiên cứu này hàm chứa những ẩn ý quan trọng, cho các cá nhân và cả những người chịu trách nhiệm hỗ trợ sức khỏe và phúc lợi cho người cao tuổi. Kết quả từ nghiên cứu về tính sáng tạo của chúng tôi, chẳng hạn, là hết sức quý giá với các giám đốc chương trình tại các trung tâm người cao niên. Tương tự, kết quả từ nghiên cứu về hưu niên – rằng nhiều người lớn tuổi đang tìm công việc bán thời gian, sẽ là thông tin đáng quan tâm với giám đốc nhân sự trong các công ty và tổ chức phi lợi nhuận. Khi trình bày các kết quả nghiên cứu, tôi hy vọng sẽ đưa ra được một định hướng giúp cải thiện sự hỗ trợ của xã hội và mang đến cơ hội học tập cho tất cả những người lớn tuổi.

Niềm hy vọng của tôi

Năm 1971, khi tôi bước vào lão khoa, đó là một lĩnh vực nghiên cứu tương đối mới, còn thiếu thốn và chập chững với các định kiến và quan niệm sai lạc. Cách đây chưa lâu, vào những năm 1960 và 1970, nhiều chuyên gia vẫn coi tuổi già là căn bệnh: Họ tin rằng tâm và thân tự khắc sẽ trục trặc, như một chiếc xe sau nhiều năm sử dụng.

Đến giữa những năm 1970, các quan điểm này bắt đầu thay đổi bởi ngày càng có nhiều bằng chứng thực tế về lão hóa và dân số lớn tuổi bắt đầu tăng vọt. Chính phủ liên bang bắt đầu chi hàng triệu đô-la cho nghiên cứu mới thông qua hai chương trình lớn: Viện Quốc gia về Lão hóa và Trung tâm Nghiên cứu Sức khỏe Tâm thần Cao niên, mà với cuộc nghiên cứu sau, tôi đã may mắn là giám đốc đầu tiên. Các nhà nghiên cứu bắt đầu hiểu rằng bản thân lão hóa không phải là một bệnh; nó chỉ đơn thuần là một quãng

đời mà nhiều bệnh bỗng bộc lộ – những cái gọi là các vấn đề liên quan đến tuổi tác. Trọng tâm mới này đã thúc đẩy lĩnh vực lão khoa và cho một cái nhìn cân bằng hơn về tuổi già. Các nhà nghiên cứu thấy những người lớn tuổi khỏe mạnh vẫn duy trì năng lực tinh thần và cảm xúc mạnh mẽ và thường chỉ suy giảm dần dần về thể lực.

Hơn 30 năm sau đó, mức tài trợ cho nghiên cứu về lão hóa đã tăng từ 50 triệu đô-la một năm lên hơn 1 tỉ đô-la hiện nay. Tuy nhiên, bất chấp quỹ thời gian và tài chính dồi dào, các nghiên cứu thường vẫn tập trung vào các vấn đề của tuổi già. Ngay cả cuốn sách quan trọng gần đây, *Tuổi cao niên viên mãn (Successful Aging)*, của John Rowe và Robert Kahn, cũng trình bày mục tiêu nhằm giảm thiểu suy thoái chứ không nhìn nhận tiềm năng to lớn để phát triển tích cực ở nửa đời về sau. Mặc dù Rowe và Kahn đã đúng khi nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì sức khỏe, chức năng tâm thần, và sự tham gia tích cực trong đời sống, họ không trình bày khả năng cải thiện những khía cạnh này theo tuổi tác.

Cuốn sách này trình bày một mô hình mới của tiến trình lão hóa, một mô hình mà tôi hy vọng rất cục sẽ thay thế những quan niệm và giả định tiêu cực hiện nay. Mô hình này nhìn nhận tiềm năng, bên cạnh các vấn đề liên quan đến lão hóa. Nó định vị lại tiến trình lão hóa như một chuỗi giai đoạn phát triển để thật sự thúc đẩy sự tiến hóa, ngược với quan niệm lão hóa là một sự suy thoái tất yếu. Cuốn sách này cho thấy ta có thể nâng đỡ và trau dồi năng lực sẵn có của mình ra sao để thay đổi tích cực. Tôi thật lòng hy vọng nó sẽ thúc đẩy sự đối thoại về chủ đề này bằng cách truyền đi thông điệp đầy hứa hẹn về các giá trị và năng lực của trí não cao niên.

[1] Jean Piaget (1896 – 1980) là nhà tâm lý học Thụy Sĩ. Ông là một trong những người sáng lập môn tâm lý học phát triển, và chuyên nghiên cứu về tâm lý học tư duy và tâm lý học trẻ em. Jean Piaget đã xác định là có 4 giai đoạn trong lịch sử phát triển trí tuệ của trẻ em. Giai đoạn thứ tư, thao tác hình thức hay tư duy logic (từ 11 đến 14-15 tuổi), trong giai đoạn này, trẻ có khả năng khái quát hóa các ý tưởng và cấu trúc các điều trừu tượng.

1

SỨC MẠNH CỦA NHỮNG BỘ ÓC KÌ CỰU

Não bộ của ta không bao giờ ngừng phát triển và thay đổi.

Nó đã như vậy từ lúc ta còn là bào thai, và sẽ tiếp tục như vậy cả đời.

Và khả năng này có lẽ chính là ưu thế lớn nhất của nó.

• James Trefil, nhà vật lý học kiêm tác gia

Bố mẹ vợ tôi, Howard và Gisele Miller, đều ở tuổi bảy mươi, và đang bị mắc kẹt. Họ vừa ra khỏi tàu điện ngầm ở Washington, D.C., thì sa vào một cơn bão tuyết dữ dội. Cả hai đang trên đường đến nhà vợ chồng tôi để ăn tối và cần vẫy taxi vì quãng đường quá xa để đi bộ – nhưng lúc ấy là giờ cao điểm, và không một chiếc taxi nào dừng lại. Howard đã cố gọi vợ chồng tôi đến đón, nhưng vợ tôi và tôi đều kẹt xe trên đường và chưa về đến nhà.

Khi các ngón tay bắt đầu tê cứng vì lạnh, Howard chợt nhận ra khung cửa sổ mờ hơi nước của một tiệm pizza bên kia đường. Ông và Gisele dắt nhau lội bùn đi sang, bước vào trong cửa hiệu, đến quầy và đặt một bánh pizza lớn để họ giao đi. Khi nhân viên thu ngân hỏi địa chỉ để giao bánh, Howard đã cho địa chỉ nhà vợ chồng tôi, và nói thêm, “Ồ, còn một việc nữa”.

“Gì ạ?”, anh chàng thu ngân hỏi.

“Chúng tôi muốn nhờ anh bạn giao luôn chúng tôi cùng với cái bánh”, Howard đáp.

Và hai ông bà đã đến nơi để ăn tối bằng cách đó – với bánh pizza trên tay.

Mẫu chuyện này, ưa được nhắc đến trong gia đình tôi, đã minh họa mỹ mãn cho đầu óc sáng tạo nhạy bén của người lớn tuổi. Liệu một người trẻ tuổi có nghĩ ra giải pháp này không? Có thể. Sự sáng tạo không có giới hạn tuổi tác. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, loại tư duy đột phá này là một đặc tính do rèn luyện và được hoàn thiện theo tuổi tác. Sherry Willis, thuộc chương trình Phát triển Con người và Nghiên cứu Gia đình tại Đại học Tiểu bang Pennsylvania, gọi đó là sáng tạo thực tiễn để giải quyết các vấn đề hằng ngày, một năng lực mà nghiên cứu của bà cho thấy rất mạnh mẽ ở người lớn tuổi. Tuổi tác cho phép não bộ của ta tích lũy đa dạng chiến lược từ kinh nghiệm cả đời – một phần của cái mà các nhà nghiên cứu gọi là trí thông minh kết tinh. Howard không thường lui tới các tiệm pizza, nhưng kinh nghiệm tích lũy từ các giải pháp thành công khác đã giúp ông kích hoạt tư duy để đưa ra một giải pháp sáng tạo.

Giải pháp của Howard phản ánh không chỉ nhiều năm kinh nghiệm và tư duy nhanh nhạy mà cả một sự phát triển tâm lý thành thực, phổ biến ở những người trong độ tuổi 60 và 70. Cùng với tuổi tác, họ có thể có cảm giác mới về tự do nội tâm, sự tự tin và sự giải thoát khỏi các ràng buộc xã hội để tự cho phép bản thân hành xử theo cách mới mẻ và táo bạo. Howard đã không ngại đưa ra một yêu cầu bất thường với người hoàn toàn xa lạ, và đó là yếu tố quan trọng trong sự thành công tối hôm đó.

Trong câu chuyện của Howard, chúng ta thấy một trí óc cao niên lành mạnh đang phát huy vai trò: rạch ròi, sáng tạo, tháo vát và quyết liệt. Nhưng

làm thế nào luyện được một trí tuệ như vậy? Nó dựa vào đâu để tồn tại? Câu trả lời ngắn gọn là não bộ.

Người ta vẫn nói rằng trí tuệ là hành vi của não bộ. Trí tuệ thường được mô tả như “phần mềm” chạy trên “phần cứng” não bộ. Nhưng cách ví này quá đơn giản. Não bộ dễ uốn nắn và linh hoạt hơn nhiều so với bất kỳ vi mạch máy tính nào. Và trí tuệ, mặc dù có vẻ ẩn hiện đầy hư ảo, lại có thể tác động mạnh đến não và thậm chí cả cơ thể. Trí và não thực sự là hai mặt của một đồng xu duy nhất trí/não. Chương này tìm hiểu phần não của sự cân bằng này và xem xét những khám phá gần đây trong khoa học về não bộ để làm sáng tỏ tiềm năng tích cực của trí tuệ cao niên.

Bạn có thể đã biết những “kiến thức” sau đây về não bộ:

- Não bộ không thể phát triển các tế bào não mới.
- Người lớn tuổi không thể học tốt như người trẻ tuổi.
- Các liên kết giữa các nơron là tương đối cố định suốt đời.
- Trí thông minh hơn nhau ở chỗ ta có bao nhiêu tế bào thần kinh và những tế bào này hoạt động nhanh cỡ nào.

Tất cả những “kiến thức” này đều sai, như ta sẽ thấy. Và đó là tin mừng cho tất cả chúng ta. Não bền bỉ hơn, thích ứng hơn và đặc lực hơn những gì ta vẫn nghĩ lâu nay. Quá trình nghiên cứu trong hai thập kỷ qua đã cho thấy bốn thuộc tính quan trọng của não bộ mà từ đó ta có thể lạc quan về tiềm năng con người trong nửa đời về sau:

- Não bộ liên tục tự tái định hình để đáp lại trải nghiệm và sự học hỏi.

- Các tế bào não mới vẫn sinh sôi trong suốt cuộc đời.
- Mạch cảm xúc của não trưởng thành hơn và cân bằng hơn theo tuổi tác.
- Hai bán cầu não được sử dụng cân bằng hơn ở người lớn tuổi.

Bây giờ, chúng ta hãy hiểu cho rõ. Tôi không ngụ ý rằng não bộ miễn nhiễm với những thay đổi do tuổi tác. Não bộ được hợp thành từ các tế bào, giống như mọi bộ phận của cơ thể, và các tế bào sẽ và vẫn “hao mòn” theo tuổi tác. Một số chức năng não vẫn suy thoái theo tuổi tác, chẳng hạn như tốc độ giải các bài toán phức tạp, thời gian phản ứng và hiệu quả của trí nhớ ngắn hạn. Nhưng những mặt “tiêu cực” này không phải là câu chuyện duy nhất – hoặc thậm chí quan trọng nhất – ở não người cao niên. Thật không may, nhiều nghiên cứu về não bộ cứ tập trung vào các vấn đề liên quan đến tuổi tác; nhấn mạnh các khía cạnh tiêu cực của lão hóa và bỏ qua các tác động tích cực. Thật vậy, một trong những phát hiện quan trọng hơn cả vẫn chưa được nhiều người biết; cụ thể, phần nhiều sự suy thoái năng lực trí não trước đây bị quy cho sự lão hóa đều không do lão hóa gây ra, mà do những căn bệnh cụ thể như “thiếu máu não cục bộ nhất thời”, bệnh Alzheimer^[2] và các bệnh tâm thần như trầm cảm. Não bộ lớn tuổi lành lặn thường không thua kém, hoặc thậm chí hữu hiệu hơn cả não bộ trẻ tuổi, trong rất nhiều việc.

Hiểu thấu đáo về cơ chế của não bộ là điều quan trọng vì sự hiểu biết có thể khơi dậy động lực. Nếu biết được cách hoạt động của trí nhớ và thấy được sự liên quan giữa sức khỏe của tế bào thần kinh với chế độ ăn uống, thể dục, giấc ngủ, hoạt động xã hội, và hoạt động thử thách trí não, ta sẽ dễ dàng khai thác tốt hơn khả năng tiềm ẩn của não bộ.

Tiềm năng của những bộ não kì cựu

Sự khác biệt quan trọng nhất giữa não bộ lớn tuổi và não bộ trẻ tuổi cũng là điểm ít được chú ý nhất: Não bộ lớn tuổi đã học nhiều hơn não bộ trẻ tuổi. Nhiều khía cạnh cuộc sống thật quá phức tạp và tinh tế để nắm bắt nhanh, cho nên kinh nghiệm đóng vai trò quan trọng trong rất nhiều lĩnh vực đời sống. Mỗi quan hệ của con người, chẳng hạn, vốn dĩ là phức tạp, và có thể phải mất hàng thập kỷ để hiểu biết một cách đủ sâu sắc, hầu trở thành một nhà trị liệu, mục sư, nhà quản lý hoặc chính trị gia đắc dụng. Không gì thay thế được quá trình học hỏi dần dà trong các lĩnh vực như biên tập, pháp luật, y khoa, huấn luyện và nhiều lĩnh vực khoa học. Trong các lĩnh vực này và nhiều lĩnh vực khác, tuổi tác thường đánh bại sức trẻ. Tất nhiên, chỉ riêng tuổi tác thì không đảm bảo được ưu thế, nhưng ưu thế trong nhiều lĩnh vực chỉ có thể đạt được bằng nhiều năm nỗ lực và kinh nghiệm.

Giờ đây ta biết rằng việc học thực sự tạo ra những biến đổi thực thể trong não. Não một người cao niên, khi phóng đại thật nhiều lần, nhìn khác hẳn não của một người trẻ tuổi. Các tế bào não (tức neuron) trong các vùng não của người lớn tuổi, vốn được sử dụng liên tục, trông như một khu rừng dày đặc cây cối rậm nhánh, so với khu rừng thưa thớt và ít rậm rạp của não bộ người trẻ tuổi. Mật độ tế bào thần kinh này là nền tảng thực thể để chứa đựng các kỹ năng mà người cao tuổi có được.

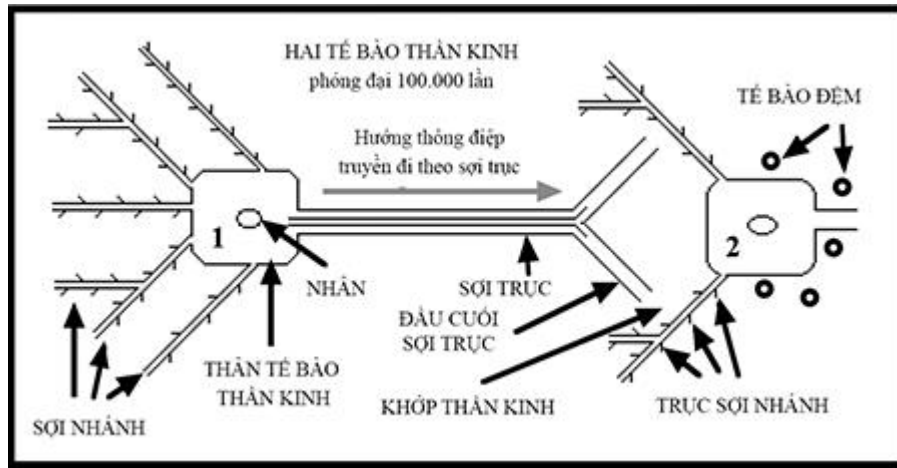
Chúng ta hãy xem xét tường tận hơn quá trình học tập để biết nó định hình não ra sao.

Để học, ta phải nhớ. Và trí nhớ được tạo ra khi các cụm hàng trăm đến hàng ngàn tế bào thần kinh được kích hoạt theo một mô thức – tức kiểu cách – độc nhất vô nhị. Mỗi khi ta cảm nhận bất cứ điều gì, dù là một thoáng mùi quế, một bài hát êm tai hoặc một hình ảnh trực quan, một chùm tín hiệu sẽ kích hoạt các tế bào thần kinh ở một số vùng não. Trong điều

kiện phù hợp (chẳng hạn, nếu bạn đang chú ý), các mối nối giữa các tế bào thần kinh này sẽ tự động được gia cố. Nếu nhóm tế bào thần kinh này sau đó lại tiếp tục được kích thích hết như vậy – chẳng hạn, lại có mùi quế thoảng qua – mạng lưới thần kinh sẽ “kích hoạt” một cách dễ dàng hơn trước và bạn “ghi nhớ” mùi này. Cảm giác ban đầu được lưu trữ thành các cụm mối nối riêng rẽ. Mô thức này càng được kích thích thường xuyên thì mối nối giữa các tế bào thần kinh trong mô thức càng nhạy cảm và vững bền. Quá trình hình thành ký ức này được tóm tắt theo nguyên lý “tế bào thần kinh nào kích hoạt nhau sẽ kết nối với nhau”.

Việc học không chỉ kết nối tế bào thần kinh theo mô thức mới mà còn kích thích tế bào thần kinh tạo ra các kết nối mới (gọi là khớp thần kinh) bằng các bộ phận nối dài li ti dạng rẽ gọi là sợi nhánh.

Ý tưởng cho rằng não biến đổi cấu trúc do học tập – một hiện tượng gọi là tính khả tổ (*plasticity*) – đã xuất hiện vào giữa những năm 1960 từ các nghiên cứu trên động vật của Marion Diamond, một giáo sư giải phẫu học tại Đại học California, Berkeley. Diamond phát hiện ra rằng khi chuột được cho vào một môi trường nhiều kích thích hơn, các tế bào thần kinh của chúng sẽ sinh ra các sợi nhánh mới và sản sinh ra nhiều hơn một hóa chất não quan trọng mang tên *acetylcholine*. Độ tuổi của chuột không tạo nên sự khác biệt. Não của những con chuột già hơn cũng phản ứng mạnh mẽ với môi trường đầy kích thích hết như não của những con chuột trẻ. Nhiều nghiên cứu tiến hành sau các thí nghiệm tiên phong đó cũng chứng minh rằng hiện tượng này xảy ra với tất cả động vật, gồm cả con người. Nói tóm lại, não tích cực sinh sôi và tự kết nối để đáp ứng lại sự kích thích và học hỏi.



Hai tế bào thần kinh phóng đại 100.000 lần cho thấy các sợi nhánh, thân neuron, sợi trục và khớp thần kinh với các sợi hậu hạch (postsynaptic neuron). Bất kể tuổi tác, một môi trường kích thích với các hoạt động đầy thử thách sẽ khiến sản sinh ngày càng nhiều các sợi nhánh, trục sợi nhánh (dendritic spines), tế bào đệm và các khớp thần kinh (điểm tiếp hợp giữa các tế bào thần kinh), giúp nâng cao năng lực não bộ và sự giao tiếp giữa các tế bào thần kinh.

Ví dụ, các nghiên cứu ảnh quét não đã phát hiện ra cánh tài xế taxi tại London có một vùng phình to ở vùng hồi hải mã (*hippocampus*) – vùng não chuyên điều hướng trong không gian ba chiều. Kinh nghiệm của các tài xế đối với đường phố London quá phức tạp đã “luyện” vùng não ấy, và kết quả là nó tăng trưởng. (Không có sự suy thoái nào về hồi hải mã ở các tài xế lớn tuổi nhất trong cuộc nghiên cứu so với những tài xế trẻ tuổi hơn). Kết quả tương tự đã được báo cáo trong một nghiên cứu về các nhạc sĩ, mà người ta phát hiện họ có sự gia tăng đáng kể công năng tại các vùng não liên quan đến thính giác và sự phân biệt âm điệu và âm vực.

Tôi ngờ rằng ảnh quét não bà hàng xóm của tôi, Lorraine Kennedy, sẽ cho thấy sự tăng trưởng mạnh mẽ tương tự ở một số vùng não. Kennedy,

vừa tròn 90, là nhân vật huyền thoại về kiến thức lịch sử địa phương. Bà là một nguồn dữ liệu không sai sót về việc ai đã sống ở đâu, vào khi nào, trong những ngôi nhà theo phong cách Victoria trên con phố của chúng tôi. Bất cứ khi nào cần làm sáng tỏ một kiến thức lịch sử, dân chúng đều tìm đến bà và chẳng cần máy tính, công cụ kỹ thuật số hoặc sổ sách gì cả, bà moi thông tin từ trong ký ức – và đôi khi còn thêm cả một loạt dữ liệu đi kèm. Vùng não bộ của bà, nơi chứa tất cả kiến thức này, ắt hẳn trông sẽ phong phú và phức tạp hơn vùng tương ứng trong não của một người trẻ.

Cấu trúc thần kinh phức tạp của não bộ lớn tuổi, được tôn tạo qua nhiều năm kinh nghiệm, thực hành và đời sống thường nhật, là một ưu thế cơ bản của người lớn tuổi. Và càng phức tạp thì cấu trúc này càng hiệu quả trong việc chống lại sự thoái hóa do chấn thương hoặc bệnh tật.

Tất nhiên, não bộ và cấu trúc của nó không tĩnh tại. Não của chúng ta hơi giống căn biệt thự Monticello mà Thomas Jefferson đã cất lên và sau đó sửa sang trong nhiều năm sinh sống. Bằng cách tiếp tục học hỏi và có những trải nghiệm mới, chúng ta có thể chủ động duy trì, tạo dựng và tái cấu trúc lại não bộ của mình để nó hoạt động hiệu quả và sáng tạo hơn. Để được như vậy cũng cần tránh một số thứ. Sự căng thẳng, rượu và ma túy quá độ, nếp sống không vận động, hút thuốc, tình trạng béo phì, suy dinh dưỡng và sự tách biệt với xã hội đều làm suy yếu siêu cấu trúc thần kinh của não. Thực tế, không phải sự lão hóa mà đây mới đích thị là những thủ phạm khiến thần kinh suy thoái theo tuổi tác.

Có một khía cạnh về não bộ thường bị hiểu lầm, khiến người ta tự suy nghĩ bất lợi về năng lực trí óc của bản thân. Một số người ngộ nhận rằng năng lực trí óc nằm “hoàn toàn trong gen” và rằng bất cứ điều gì đã bị chi phối bởi gen di truyền, như màu mắt hoặc nét mặt, thì không cách gì thay

đôi. Dĩ nhiên, gen có rất nhiều quyền năng và, nói chung, các gen chúng ta thừa hưởng vẫn định ra một số giới hạn đối với thành tích của chúng ta về tinh thần hoặc thể chất. Chẳng hạn, cho dù cố công luyện tập đến đâu, không phải ai cũng có thể trở thành vận động viên Olympic. Nhưng quyền lực của gen không mang tính toàn năng – không hề. Thay vì ấn định một khuôn khổ bất di bất dịch cho cơ thể và hành vi của chúng ta, hóa ra gen lại rất nhạy cảm với môi trường, với những gì ta tiếp cận, những gì ta nhận thức, cảm xúc của ta, sự căng thẳng của ta và một loạt các yếu tố khác trong cuộc sống. Nhiều gen có “công tắc” để hoạt động – chúng có thể được bật hoặc tắt, hoặc mức độ hoạt động của chúng có thể được điều chỉnh tăng hoặc giảm như âm lượng.

Hàng ngàn gen tham gia vào sự tăng trưởng và duy trì hoạt động của não bộ. Thật ra, não bộ sử dụng nhiều phần nhất của bộ gen con người so với bất kỳ cơ quan nào khác. Nhiều gen trong số này đáp ứng lại các kích thích thần kinh của sự học tập. Khi thách đố não, ta không chỉ chủ động định hình các tế bào thần kinh hiện có và kích thích chúng tăng trưởng mà còn kích hoạt các gen chủ chốt để sản xuất nguyên liệu thô cần thiết hầu phát triển trí óc. Khác với những gì hầu hết mọi người nghĩ, quan hệ giữa chúng ta và bộ gen giống như một vũ điệu hơn, mà cũng là một cơ chế quả thật đầy hứa hẹn.

Câu chuyện của Estelle

Ta có thể thấy tiềm năng lý thú của não bộ cao niên qua Estelle Jansen, 71 tuổi, một người tham gia trong cuộc nghiên cứu của tôi về những người ở tuổi hưu. Estelle sống độc lập trong một cộng đồng hưu trí mà bà đã dọn đến sau khi người chồng qua đời.

Cuộc sống của Estelle phong phú và trọn vẹn. Chồng bà, người bà đã chung sống 41 năm, là một quan chức ngoại vụ, và công việc của ông đã đưa họ đến nhiều nước trên thế giới. Estelle thích trải nghiệm cuộc sống ở nước ngoài và luôn cố gắng học ngôn ngữ địa phương ở bất cứ nơi đâu họ đến.

Hồi tâm sau cái chết của chồng, Estelle lại bắt đầu cảm thấy muốn có những trải nghiệm mới mẻ và thách thức. Bà quyết định lấy bằng thạc sĩ về lịch sử, bất chấp một số hạn chế như thiếu kỹ năng máy tính và nỗi lo không biết có theo kịp các bạn đồng môn ở tuổi đôi mươi. Nhưng bà đã lao vào cuộc, trước tiên theo học một khóa về máy tính dành cho người lớn tuổi bước đầu đến với công nghệ. Bà bảo rằng: “Giống như học một ngoại ngữ”, và nhanh chóng học những kỹ năng cần thiết để theo đuổi chương trình học.

Với các môn lịch sử, bà phát hiện thấy các bạn đồng môn trẻ tuổi rất thích phần đóng góp của bà trong các buổi thảo luận trên lớp. Và do tập trung vào việc học – chẳng hạn như dành nhiều thời gian cho các bài tập tự chọn hơn mức yêu cầu – bà đã rất thành công trong các môn học. Khi gặp tôi, bà vừa hoàn tất học kỳ đầu tiên và giành được toàn điểm tốt. “Tôi theo chương trình rất ổn, cảm ơn nhé!”, bà chia sẻ.

Bạn có thể cho rằng não bộ của Estelle là ngoại lệ khi vẫn linh hoạt và tiếp thu việc học ở tuổi 70. Nhưng thực tế, tất cả những người lớn tuổi, trừ phi họ đang bị chấn thương hay bệnh tật, đều có cùng khả năng học hỏi, phát triển và cảm nhận về sự thỏa mãn và hài lòng khi đạt được thành tích mới. Thực tế, nhóm sinh viên tốt nghiệp đại học đang gia tăng nhanh nhất là những người trên 50 tuổi, một xu hướng chứng minh cho quan điểm lạc quan về tiềm năng của não bộ lớn tuổi.

Tế bào não mới, tiềm năng mới

Suốt nhiều thập kỷ, một trong những tiên đề vững chắc nhất của ngành thần kinh học là các tế bào thần kinh không thể tái tạo và não không sinh ra tế bào thần kinh mới. Thế rồi, đầu thập niên 1960, Joseph Altman, thuộc Viện Công nghệ Massachusetts, đã có một khám phá gây kinh ngạc rằng các tế bào thần kinh mới vẫn có thể hình thành – ít nhất ở chuột. Cụ thể, ông đã thấy các tế bào mới phát triển trong hồi hải mã của chuột trưởng thành, một vùng não rất quan trọng đối với sự hình thành ký ức mới. Năm 1998, các nhà khoa học đã chỉ ra rằng não người trưởng thành cũng sinh ra tế bào thần kinh mới, một quá trình được gọi là sinh tạo thần kinh (*neurogenesis*). Hóa ra nhiều vùng não cũng có các nguyên bào mà, trong điều kiện nhất định, có thể phát triển thành các tế bào thần kinh đầy đủ chức năng (*neuron*) hoặc các tế bào não được gọi là tế bào thần kinh đệm (*glia*), vốn sẽ hỗ trợ về cơ vận và dinh dưỡng cho các tế bào thần kinh. (Có lẽ chẳng phải ngẫu nhiên mà lúc khám nghiệm tử thi, não của Einstein đã được thấy có các tế bào thần kinh đệm nhiều hơn đáng kể hơn so với mức trung bình).

Những phát hiện đáng chú ý này thật đầy ý nghĩa, không chỉ trong việc điều trị các căn bệnh suy thoái não – như Parkinson và Alzheimer, mà còn đối với bất cứ ai quan tâm đến việc bảo toàn hoặc nâng cao năng lực trí óc của mình. Những phát hiện này đã mở ra khả năng chúng ta đích thực có thể kiến tạo (hoặc tái kiến tạo) não của mình.

Giờ chúng ta biết rằng các tế bào não mới có thể hình thành ở các vùng não quan trọng khác. Năm 1999, một nhóm khoa học gia tại Đại học Princeton, dẫn đầu bởi nhà tâm lý học Elizabeth Gould, đã thấy rằng: Ở khi, tế bào thần kinh mới có thể sinh ra ở nhiều vùng của vỏ não, khu vực mà ở người sẽ chịu trách nhiệm về các chức năng “cao cấp”, chẳng hạn như suy nghĩ, hoạch định, ra quyết định và kiểm soát cảm xúc.

Các nhà nghiên cứu đang bắt đầu chú tâm tìm hiểu điều gì đã gây ra sự sinh trưởng tế bào thần kinh mới, dù vẫn chưa hiểu nhiều về quá trình này. Hoạt động thách thức thần kinh chắc chắn sẽ kích thích sự tăng trưởng tế bào thần kinh, nhưng một hoạt động khác cũng có tác dụng hết như vậy mà ít ai ngờ: Sự tập luyện thể chất cao độ. Việc luyện tập đường như “bôi bột” não bộ bằng cách kích thích tạo ra các hóa chất gọi là nhân tố tăng trưởng não. Các hợp chất này lại kích thích các nguyên bào não tăng trưởng thành tế bào thần kinh. Ngược lại, sự căng thẳng triền miên dường như kiềm tỏa đáng kể việc tạo ra tế bào thần kinh mới. Các nghiên cứu cho thấy sự căng thẳng về thể chất lẫn tâm lý đều làm giảm mức tăng trưởng các tế bào mới trong vùng hồi hải mã. Bệnh nhân trầm cảm hoặc rối loạn stress hậu chấn thương cũng giảm thể tích hồi hải mã, trong khi việc điều trị tạo ra hiệu ứng ngược lại.

Việc phát hiện não có thể sinh ra tế bào mới ở tuổi trưởng thành đã làm thay đổi quan niệm về não bộ lớn tuổi và tiềm năng đẩy mạnh chức năng não ở người lớn tuổi. Chẳng hạn, Gerd Kempermann, thuộc Khoa Thần kinh học Thực nghiệm tại Đại học Humboldt, Berlin, cho biết các nghiên cứu được tiến hành trong khoa của ông cho thấy sự sinh phát tế bào thần kinh đã giúp não lớn tuổi “không ngừng diễn ra sự dung nạp cái mới”. Nói cách khác, sự sinh phát tế bào có thể đã đóng một vai trò trong việc gợi cảm hứng cho cha vợ của tôi trong vụ giao bánh pizza và giúp Estelle Jansen theo học tốt chương trình sau đại học ở tuổi 70.

Fred Gage, tại Phòng thí nghiệm Di truyền thuộc Viện Salk, một trong những người đồng khám phá sự sinh phát tế bào thần kinh ở não trưởng thành, lưu ý rằng “đã đến lúc có một sự hiểu biết mới về não bộ người trưởng thành” và nhấn mạnh rằng thậm chí một bộ não người lớn bị hư hại vẫn có nhiều xác suất giữ được một số khả năng chữa lành và hồi phục. Tất

nhiên, do ký ức được lưu trữ theo mô thức kết nối giữa các tế bào thần kinh hiện hữu, tế bào thần kinh mới sẽ không đảm bảo phục hồi ký ức bị mất do bệnh tật hoặc chấn thương. Nhưng khả năng não sinh sôi tế bào thần kinh mới là một trong những khám phá thú vị nhất trong thần kinh học và là một lý do lớn để lạc quan về tiềm năng của não ở nửa đời về sau.

Cảm xúc cân bằng

George Barker là một chàng trai thông minh, nghịch ngợm, con của một người thợ sơn nhà. Khi Thế chiến II nổ ra, anh chàng gia nhập không quân và trở thành một phi công lái máy bay ném bom. Như nhiều cựu chiến binh, trải nghiệm về chiến tranh và nguy cơ tử trận đã tác động sâu sắc đến George – mặc dù trong những thập kỷ sau chiến tranh, George hiếm khi nhắc về nó. Từ tiền tuyến trở về, chàng trai vào nghề báo chí, kết hôn và tạo dựng gia đình. Thế rồi, đến ngoài 60, ông được chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu, một dạng ung thư bạch cầu làm suy yếu hệ miễn dịch.

Bác sĩ khuyên ông nên tránh đi lại cũng như bất kỳ sự giao tiếp nào khiến phải tiếp xúc với nguồn bệnh, chẳng hạn như chơi đùa với các cháu. Ông đã gạt bỏ lời khuyên ấy.

“Tôi đi qua chiến tranh dưới làn đạn mỗi ngày”, ông nói. “Không có lý gì tôi phải sống trong nỗi sợ sẽ bị nhiễm cảm lạnh”.

Sau khi tăng cường các biện pháp dự phòng, ông lại tiếp tục đi du lịch, thăm viếng gia đình, sống hết mình và vui tươi. Một căn bệnh, vốn có thể khiến một người trẻ trở nên trầm cảm hoặc ảm đạm, đã trở thành một thách thức, nhưng không phải một trở ngại.

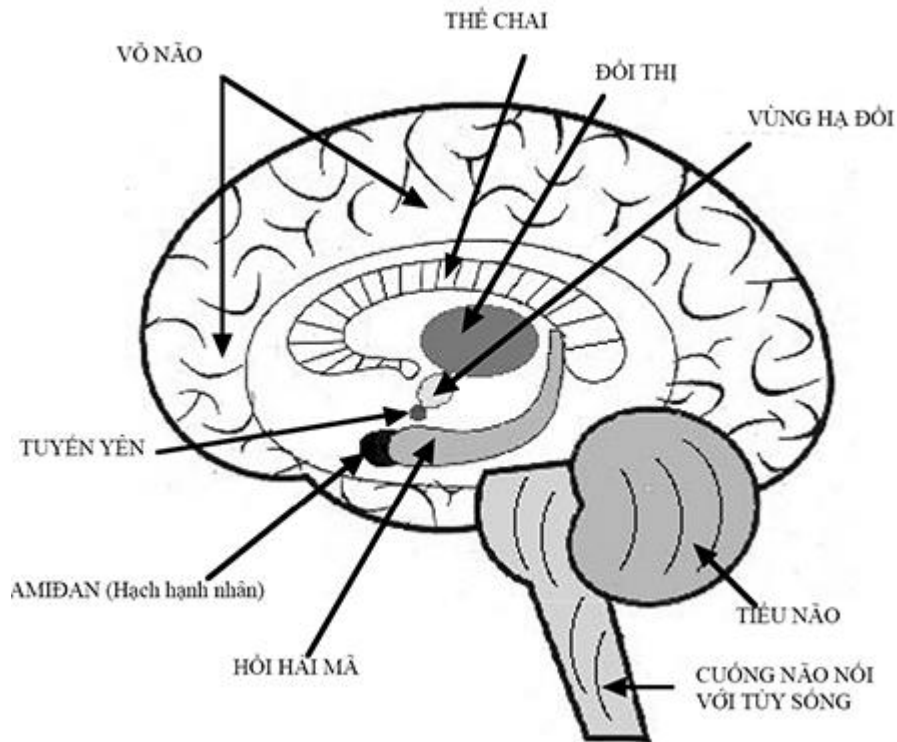
Trong vô số thành kiến và ngộ nhận tiêu cực về lão hóa, có một quan điểm cho rằng nhiều người lớn tuổi bị trầm uất bởi bệnh tật thể chất mà phải thừa nhận rằng, cũng phổ biến hơn theo tuổi tác. Tuy nhiên, trong thực tế, nghiên cứu cho thấy tỉ lệ trầm uất ở tuổi cao niên không cao hơn ở độ tuổi mới trưởng thành. Nhiều nghiên cứu cho thấy nghị lực cao ở người lớn tuổi, thậm chí với cả những người ốm yếu. Nhân sinh quan tích cực của những người như Estelle Jansen và George Barker không phải ngoại lệ – mà là quy luật. Tôi còn nhớ lại một hôm đã chúc một bà 74 tuổi, người tham gia một cuộc nghiên cứu của tôi, “Chúc bà một ngày vui tươi nhé!”.

Bà cười đáp lại, “Tôi sẽ làm cho ngày hôm nay vui tươi!”.

Nhiều tác nhân góp phần tạo nên nhuệ khí và nhân sinh quan tích cực ở rất nhiều người lớn tuổi, như thái độ dễ chấp nhận thực tại cuộc sống, ý thức cao về bản thân, và một tầm nhìn dài hạn khiến dễ chấp nhận những trở ngại và khó khăn trong cuộc sống thường ngày. Tuy nhiên, ngoài các yếu tố tâm lý ấy, bằng chứng mới cho thấy chính các biến đổi trong não bộ lớn tuổi đóng một vai trò quan trọng trong sự cân bằng cảm xúc và thái độ bình thản của nhiều người lớn tuổi.

Phản ứng cảm xúc ở con người được tạo ra và điều tiết bởi một chuỗi cấu trúc nằm sâu trong não gọi là hệ biên (*limbic system*, còn gọi là hệ viền). Những cấu trúc này đã được hình thành bởi hàng triệu năm chọn lọc tự nhiên để định hướng hành vi theo những phương cách có lợi cho sự sinh tồn và sinh sản. Các cảm xúc tích cực như tình cảm, gắn bó, tình yêu, hoan lạc và hạnh phúc đều phát sinh từ hoạt động điện học và hóa học trong hệ biên nhằm phản ứng lại các tín hiệu bên ngoài như: Sự gần gũi với đối ngẫu tiềm năng; xác suất lấy được thức ăn, tình trạng và mức độ an toàn; và, ở

con người, sự thỏa mãn những động lực cao cấp hơn như tính tò mò và sự biểu đạt nghệ thuật hay âm nhạc.



Mặt cắt não bộ bên trong và hệ viền. Hệ viền là một nhóm cấu trúc giải phẫu, gồm hồi hải mã, hạch hạnh nhân, các phần của vỏ não, và các phần của vùng dưới đồi, có chức năng như trung khu của não phụ trách về động lực và cảm xúc.

Các cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, giận dữ, ghen tị, ghê tởm và trầm uất nảy sinh để đáp lại các sự kiện hoặc tình huống đe dọa sự sống còn, an lạc hoặc ý thức về công bằng. Một số cảm xúc tiêu cực là bẩm sinh. Chẳng hạn, tức giận là một phản ứng gần như phổ biến khi cảm nhận sự bất công với mình. Và một số nỗi sợ, như sợ rắn, nhện hoặc độ cao, có yếu tố di truyền trong đó. Nhưng nỗi sợ, sự tức giận và những cảm xúc tiêu cực khác cũng

có thể học được, chẳng hạn một người mẹ, bị chứng nghi bệnh (*hypochondriac*), cứ áp ủ nỗi sợ con mình nhiễm bệnh; hoặc một người cha, với tính khí nóng giận, sẽ truyền đi thông điệp một cách vô thức rằng sự tức giận là phản ứng tất yếu hoặc thỏa đáng trước những khó khăn của cuộc sống.

Một khía cạnh đặc biệt quan trọng của hệ cảm xúc ở con người là cách các hệ này kết nối với tân vỏ não (*neocortex*), tức lớp mô não dày phủ lên hệ biên. Tân vỏ não thực hiện nhiều chức năng, trong đó có việc mang lại cho chúng ta ý thức tự giác cũng như các thuộc tính ý thức “cấp cao” như đạo đức, niềm tin, ý định, mục tiêu và nguyện vọng.

Lượng sợi thần kinh chạy từ hệ biên lên tới vỏ não nhiều hơn hẳn so với lượng chạy từ vỏ não trở ngược xuống đến hệ biên. Nếu hoạt động thần kinh được ví như nước, hệ biên sẽ nổi đến vỏ não bằng vòi rồng chữa cháy và vỏ não sẽ nổi ngược trở lại hệ biên bằng một ống hút. Sự kết nối mất cân đối một cách cơ bản này có nghĩa rằng cảm xúc có thể dễ dàng áp đảo và chế ngự lý trí, khống chế vùng não bộ của chúng ta. Xét theo quan điểm tiến hóa, điều này hoàn toàn hợp lý: Những động vật nào phản ứng một cách nhanh nhạy và không cần suy nghĩ khi cảm nhận được mối đe dọa sẽ có nhiều cơ hội sống còn hơn những động vật suy xét tình hình trước khi phản ứng.

Tuy nhiên, đối với con người, sự mất cân bằng não cơ bản giữa lý trí và cảm xúc đã gây ra cho chúng ta đủ mọi rắc rối. Sự giằng co giữa điều ta biết là đúng và điều ta muốn làm chính là nội dung cốt lõi của đa số các tác phẩm nghệ thuật và văn chương. Sự bất lực thường xuyên trong việc chế ngự cảm xúc và ham muốn là một trong những đặc điểm nổi bật của loài

người. Khả năng kiểm soát cảm xúc và điều tiết hành vi một cách phù hợp chính là một dấu hiệu của sự trưởng thành.

Khả năng vượt qua cơn bão cảm xúc một cách nhanh chóng và linh hoạt là một thành quả lớn của tuổi tác. Điều này một phần là do quá trình học tập, trải nghiệm và thực hành, vốn kích thích sự phát triển các sợi nhánh mới và, đôi khi, tế bào thần kinh hoàn toàn mới. Tình trạng này có nghĩa rằng ta thực sự có thể bắt đầu cân chỉnh sự kết nối bất cân bằng giữa hệ biên và vỏ não. Trong thực tế, ta có thể tạo ra thêm nhiều đường dây kiểm soát để kết nối bản thể “cao cấp” của ta với các trung tâm cảm xúc.

Nhưng đó không phải là tất cả. Chính hệ biên tự nó cũng trở nên trầm tĩnh hơn theo tuổi tác. Một trọng tâm nghiên cứu hiện nay là khối amidan, hai cấu trúc hình quả hạnh nhân trong hệ biên vốn tạo ra một số cảm xúc mãnh liệt nhất của chúng ta. Amidan được bố trí để can thiệp vào luồng thông tin cảm giác đi từ đôi mắt, đôi tai và mũi của ta; nếu thông tin đó chứa mối đe dọa tiềm tàng, amidan ngay lập tức bắn ra các xung có thể làm thay đổi hành vi của ta, thậm chí trước khi các tín hiệu kịp được xử lý đầy đủ và diễn giải bởi vỏ não. Đó là lý do tại sao tim của bạn bắt đầu đập thình thịch khi thấy hai người đàn ông tiến về phía mình trên vỉa hè tối tăm. Những người này có thể là một mối đe dọa hoặc không, nhưng amidan của bạn không quan tâm và cứ chuẩn bị cho chuyện tồi tệ nhất.

Con người khác nhau rất nhiều về mức độ phản ứng của amidan. Cũng như nét mặt, cấu trúc não bộ của mỗi người mỗi khác. Một số người có amidan rất mẫn cảm và nhạy phản ứng – họ dễ giật mình, “nóng nảy”, hoặc có các phản ứng cơ thể dữ dội trước các tình huống đáng sợ. Những người khác có amidan tương đối trầm tĩnh và do đó có vẻ “nguội”, nhiều lý trí, ít

phản ứng và vô cảm. Nhưng với hầu hết mọi người, rất khó kiểm soát amídan – và càng trẻ thì ta càng khó chế ngự nó.

Giờ là lúc bàn đến một số nghiên cứu gần đây về não bộ lớn tuổi. Các cuộc nghiên cứu thông qua kỹ thuật quét ảnh não như chụp quét cắt lớp phát xạ positron – (PET) cho thấy hoạt động trong amídan giảm theo tuổi tác, nhất là khi phản ứng lại các cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, giận dữ và căm ghét.

Một nghiên cứu của Mather Canli và các đồng nghiệp thuộc Khoa Tâm lý tại Đại học California, Santa Cruz, đã cho thấy rằng, theo tuổi tác, người ta:

- Ít gặp phải những cảm xúc tiêu cực mãnh liệt
- Ít chú ý đến các kích thích từ cảm xúc tiêu cực hơn so với từ cảm xúc tích cực
- Ít nhớ đến những gì mang cảm xúc tiêu cực hơn so với những gì mang cảm xúc tích cực

Như tác giả của cuộc nghiên cứu này đã đúc kết: “Các phát hiện này cho thấy rằng, với tuổi tác, khối amídan có thể tỏ ra suy giảm phản ứng đối với thông tin tiêu cực trong khi vẫn duy trì hoặc gia tăng phản ứng đối với thông tin tích cực”.

Tóm lại, những người lớn tuổi thường trầm tĩnh hơn khi đối mặt với thách thức của cuộc sống. Nói như một người đã tham gia cuộc nghiên cứu hưu niên của tôi: “Tôi ít bức xúc hơn về mọi chuyện và ít cầu toàn hơn. Những việc nhỏ nhất không làm tôi bức, và tôi đánh giá mọi chuyện tốt hơn”. Giờ đây, ta biết rằng khía cạnh tích cực này của tuổi tác là kết quả của

không chỉ kinh nghiệm và học tập mà của cả những thay đổi cơ bản trong chức năng não.

Cuộc đại tu mãnh liệt của não bộ cao niên

Khi con người tiến hóa và hình thành được năng lực vạch chiến lược để sinh tồn, như sử dụng công cụ và ngôn ngữ, não bộ con người gia tăng về kích thước. Nhưng thiên nhiên có một vấn đề: Đầu người không thể phát triển lớn hơn, bởi vì cuối cùng nó sẽ không vừa với đường dẫn sinh (*the birth canal*). Xương chậu phụ nữ chỉ có thể lớn đến mức đó nếu muốn giữ ổn định toàn bộ cơ thể. Làm sao đây?

May thay, não bộ, giống một số cơ quan khác như mắt, tai, phổi và thận, là một cấu trúc kép. Chúng ta thật ra có hai não, trái và phải, nối với nhau bằng một loại liên kết thần kinh giải rộng (*broadband neural link*) được gọi là thể chai. Giải pháp của thiên nhiên đối với nhu cầu gia tăng các vùng não xử lý chuyên biệt chính là phân chia lao động: Một số năng lực sẽ được xử lý chủ yếu bởi bán cầu não trái, những năng lực kia bởi não phải. Do đó, với hầu hết mọi người (có một số trường hợp ngoại lệ thú vị), lời nói, ngôn ngữ, lý luận toán học và logic được xử lý bởi bán cầu não trái. Bán cầu não phải có xu hướng chuyên về các chức năng như nhận dạng khuôn mặt, nhận thức thị giác – không gian, và các thao tác trực quan/toàn diện, chẳng hạn như những yếu tố nền tảng trong sáng tạo nghệ thuật.

Người ta đã xác định được phần lớn các khác biệt về chức năng của hai bán cầu não, nhưng không phải tất cả đều có căn cứ khoa học vững chắc. Một số người đề cập đến “người não trái” và “người não phải” hoặc phụ nữ thiên về “não phải” hơn và nam giới thiên về “não trái” hơn. Tuy nhiên, hầu như đây chỉ là sự ẩn dụ. Nam và nữ khỏe mạnh đều cần cả hai bên não bộ và sử dụng cả hai bên suôn sẻ và liên tục suốt đời. Mặc dù mọi người chắc

chấn khác nhau về ưu thế tương đối của hoạt động bán cầu não, việc quy kết những sự lựa chọn nghề nghiệp cho bên này hay bên kia của não là sự hiểu sai kiến thức.

Tuy nhiên, ở cấp độ chức năng não cụ thể, chúng ta có thể nói một cách chính xác sự khác biệt giữa não trái và phải. Hóa ra trong suốt giai đoạn đầu đời, não thường sử dụng chủ yếu mỗi lúc chỉ một bên để làm những việc như giải mã văn tự, phát ngôn hoặc nhận dạng các mô thức. Việc sử dụng một bên não được gọi là vận dụng đơn bán cầu; việc sử dụng cả hai bên được gọi là vận dụng song bán cầu.

Trong quá trình nghiên cứu qua ảnh quét PET và ảnh chụp cộng hưởng từ, các nhà khoa học nhận thấy một điều bất ngờ xảy ra ở não bộ của người lớn tuổi. Chẳng hạn, khi những người trẻ tuổi truy xuất một từ cụ thể trong trí nhớ, họ thường sử dụng chủ yếu não phía trái. Thế nhưng, những người lớn tuổi lại thường sử dụng cả hai bán cầu để làm việc đó. Hiện tượng này đã được quan sát thấy ở các tác vụ khác nữa, chẳng hạn như nhận dạng gương mặt, truy cập trí nhớ và một số hình thức cảm nhận. Vùng não được khảo sát trong các cuộc nghiên cứu này là vỏ não trán trước ở cả hai bán cầu, nằm ngay phía sau trán. Phần lớn công trình này đã được mô tả bởi Roberto Cabeza, thuộc Trung tâm Thần kinh học Nhận thức tại Đại học Duke. Ông gọi hiện tượng này là “suy giảm bất đối xứng bán cầu ở người cao niên” – viết tắt là HAROLD (*hemispheric asymmetry reduction in older adults*).

Những phát hiện này đã gây bối rối. Liệu sự vận dụng song bán cầu ở người lớn tuổi có phản ánh tình trạng suy hoại? Có phải đó là nỗ lực tuyệt vọng của não bộ lão hóa nhằm huy động nhiều năng lực não bộ hơn để giải

quyết vấn đề? Hay đó là một điều tích cực – có thể là một cách để não tạo vùng “thặng dư” – một hệ thống dự phòng, chẳng hạn?

Để so sánh hai giả thuyết này, Cabeza đo hoạt động não trong một loạt thao tác trí nhớ với sự tham gia của ba nhóm: trẻ tuổi, lớn tuổi hoạt động trí não thấp, và lớn tuổi hoạt động trí não cao. Ông thấy rằng những người lớn tuổi hoạt động trí não thấp sử dụng các vùng vỏ não trước trán phải tương tự như các vùng sử dụng bởi những người trẻ, nhưng những người lớn tuổi hoạt động trí não cao lại sử dụng cả hai bán cầu. Những phát hiện này cho thấy mặc dù người lớn tuổi hoạt động trí não thấp và những người trẻ tuổi dùng cùng mạng lưới tế bào não, các đối tượng lớn tuổi sử dụng chúng không hiệu quả (do ít hoạt động), trong khi những người lớn tuổi hoạt động trí não cao khắc phục sự suy thoái thần kinh do tuổi tác bằng cách tái tổ chức mạng lưới thần kinh của họ.

Đây là một thông tin hết sức thú vị. Mặc dù chúng ta vẫn chưa hiểu chính xác não bộ của người lớn tuổi tự tái tạo ra sao để trở nên hiệu quả hơn và đặc lực hơn, nhưng rõ ràng não đã làm như vậy. Hiện tượng này có thể liên quan đến một hiện tượng khác của tuổi cao niên: Sở thích lý giải cuộc đời mình bằng cách viết và nói về nó.

Câu chuyện của Charles

Charles Pugh, nay 92 tuổi, đã nghỉ hưu ở tuổi 72 sau những năm dài làm việc cho cơ quan thuế. Ông dễ dàng chuyển sang một đời sống ít áp lực hơn, với rất nhiều thứ mà trước đây ông yêu thích nhưng chưa bao giờ có thời gian tận hưởng: câu cá, đọc sách, chơi bowling với bạn bè, và dành thời gian với vợ. Một hôm, trong bếp, vợ ông bộc bạch rằng bà bức mình vì đã cho ai đó mượn cái lò nướng nhưng không thể nhớ ra đó là ai. Charles

cáo lui trong giây lát, biến mất vào phòng làm việc và chẳng mấy chốc quay trở lại với danh tính của người bạn đã mượn cái lò – và cả ngày tháng.

Ngạc nhiên, vợ ông gạn hỏi làm thế nào ông biết được. Charles dẫn bà vào phòng làm việc của mình và chỉ xuống ngăn dưới cùng của chiếc kệ sách chạy dọc suốt chiều dài của căn phòng. Nơi đó, xếp thành một hàng gọn gàng đều tăm tắp là những cuốn nhật ký mà Charles đã tích lũy suốt những năm sau khi nghỉ hưu. Với thời gian hưu trí đầy rảnh rỗi, Charles đã quyết định viết nhật ký. Trước tiên ông ghi lại những chi tiết thật chi li và vật vãnh trong đời sống như chuyện chiếc lò nướng. Nhưng dần dà ông ghi chép thêm cả những nhận xét và suy ngẫm của mình về cuộc đời. Một việc khởi đầu chỉ nhằm ghi chép đơn sơ – mà với Charles là một cách viết lưu bút quen thuộc – đã biến thành một tài liệu tự thuật tiểu sử bản thân, với nhiều chất liệu, đầy màu sắc và chi tiết tỉ mỉ (và cũng thường hữu ích).

Viết tự truyện và kể chuyện là việc phổ biến ở những người lớn tuổi, và nó bắt nguồn từ rất nhiều sự thôi thúc, một số từ yếu tố tâm lý (như ước muốn tìm thấy ý nghĩa và mô hình của cuộc sống lâu nay) và một số mang tính thể chất. Sự bày tỏ bằng tự truyện ở tuổi cao niên dường như là một ví dụ về sự vận dụng song bán cầu não.

Trong một nghiên cứu, các nhà khảo sát đã khảo nghiệm hoạt động não ở người trẻ tuổi và người lớn tuổi khi họ nhớ lại các sự kiện cụ thể trong đời. Vùng não họ nghiên cứu là hồi hải mã, vốn rất hệ trọng đối với trí nhớ. Hai nhóm tuổi đều có hiệu quả hồi tưởng tương đương nhau, nhưng người trẻ tuổi chủ yếu sử dụng hồi hải mã trái, trong khi người lớn tuổi sử dụng cả hai hồi hải mã trái và phải.

Có lẽ nhu cầu kể tự truyện ở người lớn tuổi phần nào liên quan đến việc tái sắp xếp các chức năng não, khiến họ thuận lợi hơn trong việc phối hợp

não trái, đặc trách về lời lẽ, ngôn ngữ và tư duy tuần tự, với não phải thiên về sáng tạo và tổng hợp.

Chúng ta cần tìm hiểu rất nhiều xem người lớn tuổi có thể tận dụng ra sao các kết quả nghiên cứu về sự vận dụng cả hai bán cầu não theo tuổi tác. Có lẽ các tác vụ hoặc hoạt động cụ thể nào đó đã khuyến khích sự phối hợp bán cầu. Chúng ta chưa biết, nhưng chúng ta biết khá nhiều về cách duy trì và nâng cao thể trạng não nói chung, và những hiểu biết này chắc chắn sẽ giúp cho việc vận dụng não song bán cầu theo tuổi tác nêu trên.

Sự tráng kiện của não

Chúng ta đã thấy não bộ lớn tuổi dẻo dai hơn, thích ứng hơn và giàu năng lực hơn ta tưởng, và ta đã biết bốn thuộc tính quan trọng của não để lạc quan hơn về tiềm năng con người trong nửa đời về sau: khả năng não tái định hình do trải nghiệm mới và học tập, sự sinh sôi tế bào não mới, sự trưởng thành của mạch cảm xúc và hoạt động song bán cầu ở não lớn tuổi. Giờ đây ta tập trung vào việc tận dụng lợi thế của các cơ chế não này, nhằm cải thiện thể trạng não nói chung lẫn bảo vệ cấu trúc thần kinh khỏi sự thương tổn do bệnh hoặc chấn thương.

Nghiên cứu đã xác định được năm loại hoạt động mà, nếu được thực hành thường xuyên, có thể gia tăng đáng kể năng lực, sự minh mẫn và nhạy bén của não bộ và trí tuệ. Đối với não, bất kỳ hoạt động nào trong số này cũng giống như sự rèn thể lực đối với cơ thể – một dạng vận động lành mạnh để giúp khai mở và khuếch trương tiềm năng trí óc.

Luyện tập trí não

Não bộ cũng giống cơ bắp. Dùng đến nó, nó sẽ cứng cáp, còn bỏ mặc nó, nó sẽ nhũn đi. Những phát hiện của chúng tôi trước đây về tính khả tổ – tức khả năng tự tái định hình của não – đã khai sinh ra lĩnh vực thần kinh học hành vi – nghiên cứu cách mà cấu trúc não và chức năng não biến đổi do các kích thích bên ngoài. Nền móng của lĩnh vực này là khám phá đã được kiểm chứng, cho thấy sự trải nghiệm đã làm biến đổi cấu trúc não trong mọi quãng đời, từ trước khi sinh cho đến khi chết.

Các nhà thần kinh học hành vi, như Joseph LeDoux tại Đại học New York, cho biết rằng việc học tập những gì mới mẻ và thách đố sẽ đẩy mạnh sự phát triển não bộ ở nửa đời về sau vì những trải nghiệm mới tạo ra các khớp thần kinh mới và các cấu trúc thần kinh khác. Sự phát triển này cải thiện việc xử lý thông tin và ghi nhớ, nhất là trong hồi hải mã.

Bạn không cần phải noi theo Estelle Jansen, ghi danh vào trường đại học ở tuổi 70 để được như vậy. Nhiều hoạt động trí óc mang tính thách đố cũng có thể kích thích trí não, như các khóa học cộng đồng, các nhóm thảo luận câu lạc bộ sách, các nhóm viết văn, các chương trình nghệ thuật và công việc mang tính thách thức – có lương hoặc tình nguyện, toàn thời gian hoặc bán thời gian.

Hãy chọn cho mình một việc hấp dẫn và thách đố – một việc mình sẽ phải bắt tay thực hiện. Cũng như vận động thân thể, bạn nên làm đến mức trí óc phải đổ mồ hôi. Và chớ ngạc nhiên nếu một khi đã khởi sự, bạn cứ muốn tiếp tục. Một dự án mà tôi đồng chủ trì là Đoàn Khám phá Sáng tạo nhằm tìm kiếm những tài năng lớn tuổi chưa lộ diện trong cộng đồng. Một phụ nữ 93 tuổi được phỏng vấn gần đây đã báo với chúng tôi rằng có lẽ bà khó mà lên lịch cho cuộc phỏng vấn tiếp theo bởi vì đang rất bận rộn nộp

hồ sơ theo học chương trình đào tạo tiến sĩ. Ấy đúng là một cuộc vận động trí óc!

Luyện tập thể chất

Ngày càng có nhiều bằng chứng rõ ràng cho thấy sự luyện tập thể chất làm tăng năng lực của não bộ. Điều này đặc biệt đúng với môn *aerobic* – với những bài tập liên tục, theo nhịp điệu, sử dụng các nhóm cơ lớn. Tác động tích cực của *aerobic* là không thể chối cãi, như lưu lượng máu đến não gia tăng, *endorphin*^[3] được phát tiết, chất thải từ não bộ được lọc tốt hơn và nồng độ oxy trong não gia tăng. Nhiều nghiên cứu đã kiểm chứng hiệu ứng tích cực của việc luyện tập thể lực. Trong số đó phải kể:

- Một cuộc nghiên cứu tại Canada cho thấy những người năng hoạt động thể chất ít có nguy cơ bị suy giảm nhận thức, bệnh Alzheimer và chứng mất trí. Cuộc nghiên cứu cũng cho thấy càng vận động, người ta càng ít nguy cơ bị tổn hại não do đột quỵ.
- Một nghiên cứu về một nhóm phụ nữ lớn tuổi cho thấy những người tăng hoạt động thể chất bằng cách đi bộ ít bị suy thoái nhận thức và mất trí nhớ trong sáu đến tám năm tiếp theo.
- Các nghiên cứu về người cao tuổi cho thấy sự suy giảm mật độ mô não trong vỏ não diễn ra chậm hơn ở những người năng luyện tập về tim mạch.
- Các nghiên cứu cho thấy việc luyện tập tim mạch làm tăng số lượng mối nối giữa các tế bào não ở vùng trước của não, có lẽ bằng cách gia tăng mạng lưới mạch máu nhỏ ở những vùng đó.
- Các nghiên cứu cho thấy các động vật thường xuyên vận động đều học hỏi và thao tác tốt hơn. Những nghiên cứu này chứng minh rằng sự vận

động kích thích sản sinh các hóa chất thần kinh quan trọng, vốn giúp gia tăng sức sống cho tế bào não, khả năng tái định hình thần kinh và sự sinh trưởng các tế bào thần kinh mới.

Hãy chọn các hoạt động giải trí mang tính thử thách

Loại hình giải trí của ta ảnh hưởng đến thể trạng não của ta. Một nghiên cứu về sự liên quan giữa các hoạt động giải trí và nguy cơ mất trí nhớ cũng như suy giảm nhận thức cho thấy những hoạt động sau đây hiệu quả nhất (liệt kê theo thứ tự tác động):

- Khiêu vũ
- Chơi các loại cờ
- Chơi một nhạc cụ
- Giải đố ô chữ
- Đọc sách

Mức độ giảm nguy cơ phụ thuộc vào tần suất tham gia hoạt động. Ví dụ, ở những người lớn tuổi chơi ô chữ 4 ngày/tuần, nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ thấp hơn 47% so với những người chơi chỉ 1 lần/tuần. Một nghiên cứu khác cũng cho thấy hoạt động đan len, làm việc vặt, làm vườn và đi du lịch cũng làm giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ.

Từ những gì ta biết về các yếu tố ảnh hưởng đến tính khả tổ của não, các nghiên cứu này cho thấy hoạt động mang tính thách đố tạo nên một nguồn dự trữ sợi nhánh và khớp thần kinh. Những nghiên cứu này cung cấp thêm bằng chứng cho thấy việc luyện trí óc và thể chất giúp cải thiện thể trạng chung của não.

Đạt sự tinh thông

Nghiên cứu về lão hóa cũng đã phát hiện ra một thông số then chốt: cảm giác tự chủ. Những người lớn tuổi theo đuổi các hoạt động khiến họ cảm thấy tự chủ và tinh thông đều khỏe mạnh hơn về thể chất lẫn tinh thần so với những người không có cảm giác ấy. Những hoạt động ấy có thể là chơi nhạc cụ, thêu thùa, học sử dụng máy tính hoặc học ngoại ngữ. Có vô số cách. Đáng chú ý, ảnh hưởng tích cực của cảm giác tự chủ đối với sức khỏe trở nên rõ rệt hơn ở nửa đời về sau.

Sự tinh thông một lĩnh vực có thể cho cảm giác về năng lực và lan đến các khía cạnh khác trong cuộc sống, làm gia tăng mức độ dễ chịu khi người ta đến với những thách thức mới – và một lần nữa, những thách thức lại kích thích sức khỏe não bộ.

Sự tinh thông và cảm giác thành tựu có thể cải thiện sức khỏe tinh thần bằng cách thúc đẩy hệ miễn dịch. Nghiên cứu về quan hệ thân/tâm cho thấy cảm xúc tích cực thúc đẩy số lượng tế bào hữu ích trong hệ miễn nhiễm. Hai loại tế bào cụ thể đáp ứng lại những cảm xúc tích cực: Tế bào T, vốn là tế bào bạch huyết cầu lập thành hàng rào miễn dịch, và tế bào tiêu diệt tự nhiên, vốn là tế bào bạch huyết cầu lớn tấn công các tế bào khối u và các tế bào cơ thể bị nhiễm bệnh.

Thiết lập quan hệ xã hội mật thiết

Mạng lưới quan hệ bạn bè, gia đình và hoạt động xã hội giúp người lớn tuổi có sức khỏe tâm thần và thể chất tốt hơn, cũng như tỉ lệ tử vong thấp hơn. Ví dụ, việc duy trì các mối quan hệ xã hội trong nửa đời về sau gắn liền với tình trạng giảm huyết áp, khiến giảm nguy cơ đột quỵ và tổn thương não. Việc duy trì các mối quan hệ xã hội cũng giúp giảm căng thẳng

và các tác hại liên quan. Các nội tiết tố từ trạng thái căng thẳng làm xói mòn cấu trúc não, làm suy yếu hệ thống miễn dịch, tạo gánh nặng cho tim, và làm suy yếu khả năng chống lại các rối loạn tâm thần như lo âu và trầm cảm.

Hoạt động xã hội cũng giúp chống lại cảm giác cô đơn, vốn thường đi cùng tiến trình lão hóa. Và tình trạng cô đơn lại gắn với một loạt các tác hại với sức khỏe, như khiến chậm phục hồi sau phẫu thuật bắc cầu động mạch vành (*coronary artery bypass surgery*), phải lui tới bác sĩ thường xuyên hơn, sức khỏe răng miệng kém và có nhiều nguy cơ nhập viện điều dưỡng. Do đó, các quan hệ xã hội có thể tác động sâu sắc đến sức khỏe tinh thần, cơ thể và não bộ ở nửa đời sau.

Trong chương này, chúng ta đã biết rằng não bộ lành lặn ở người lớn tuổi thì cường tráng và giàu tiềm năng hơn những gì hầu hết mọi người hình dung. Nhưng thông tin lạc quan không chỉ có chừng ấy. Về một số mặt, não là nền móng của một tòa nhà. Nó là nền tảng thực thể cho tâm trí, nhân cách và ý thức cá nhân của mỗi người. Não bộ “phần cứng” của ta có khả năng thích nghi, phát triển để trở nên phức tạp hơn và hợp nhất hơn theo tuổi tác. Nhưng đồng thời, tâm trí của chúng ta cũng tăng trưởng và tiến hóa. Đây là sự phát triển về mặt tâm lý – kiến thức thâm sâu, sự ổn định cảm xúc, tri thức, tính sáng tạo và khả năng biểu đạt. Những thay đổi trong não có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự phát triển này, theo hướng tốt hơn hoặc tệ hơn. Và ngược lại cũng vậy: Cách chúng ta tiến hóa và phát triển về tâm lý cũng ảnh hưởng đến chính não bộ, hình thành các kết nối mới và mạng lưới thần kinh các kinh nghiệm mới. Giờ chúng ta chuyển sang mối quan hệ này và chủ đề hấp dẫn về sự phát triển tâm lý nói chung.

[2] Bệnh Alzheimer là một loại bệnh gây ra sự thoái hóa toàn bộ não bộ và không thể phục hồi. Các tế bào thần kinh ở vỏ não cùng với các cấu trúc xung quanh nó bị tổn thương dần dần làm giảm khả năng phối hợp vận động, rối loạn cảm giác và cuối cùng gây ra tình trạng mất trí nhớ cho người bệnh.

[3] Endorphin là chất dẫn truyền thần kinh trong não có tác dụng tạo cảm xúc tích cực, cải thiện tâm trạng. Đặc biệt, endorphin còn là chất giảm đau tự nhiên của cơ thể, giúp giảm căng thẳng tinh thần và làm chậm lão hóa.

2

KHAI THÁC TRÍ THÔNG MINH TIỀN HÓA

*Tất cả những gì đáng giá trong xã hội loài người đều phụ thuộc vào cơ hội
phát triển thuận lợi cho cá nhân.*

• Albert Einstein

Trái với các giả định thông thường, quá trình phát triển diễn ra không chỉ ở trẻ em. Ta không chấm dứt phát triển ngay khi bước vào tuổi trưởng niên, như một “đích đến” cuối cùng khi trở thành người lớn. Ý này nghe vậy mà không dễ cảm nhận. Như ta đã thấy trong phần dẫn nhập, lĩnh vực tâm lý học phát triển chủ yếu dựa trên các lý thuyết không nhìn xa hơn ngưỡng tuổi trưởng thành, cứ như thể tất cả các giai đoạn tăng trưởng quan trọng đã kết thúc vào thời điểm đó. Và quan điểm phổ biến là xem quá trình lão hóa như sự tiêu hao, như thể chiếc đồng hồ phát triển bắt đầu chạy ngược từ tuổi trưởng thành, cuối cùng quay trở lại tuổi thơ ấu. Lão hóa tối ưu theo quan điểm này có nghĩa là duy trì những ưu thế và năng lực hiện có càng lâu càng tốt và trì hoãn những gì được cho là sự suy thoái không tránh khỏi.

Tất nhiên, quả thật những người lớn tuổi đang mắc bệnh về trí não và thể chất có thể cho thấy một sự “thoái triển”, bởi họ ngày càng trở nên bất lực và lệ thuộc, như trẻ nhỏ. Những người lớn tuổi trong các giai đoạn sau của bệnh Alzheimer, vào lúc cực điểm, mất kiểm soát cơ thể lẫn trí óc và thực chất trở nên những đứa bé lớn tuổi cần được chú ý và trợ giúp liên tục. Rõ

ràng, xét từ quan điểm thuần túy thể chất, quả thật nhiều hệ cơ quan của cơ thể từ từ suy yếu theo tuổi tác, mất đi độ dẻo dai và năng lực.

Nhưng khi xem xét nửa đời sau thông qua khung cửa sổ hẹp này, ta đã bỏ lỡ những khía cạnh quan trọng nhất của quá trình lão hóa, chấp nhận một thế giới quan u buồn và phiền muộn.

Sự thật nằm ở chỗ quá trình lão hóa là một quá trình phát triển mà, theo nghĩa rộng nhất, vẫn tiếp diễn, bồi đắp sinh lực và mang lại lợi ích sâu sắc. Tại sao? Bởi vì suối nguồn để phát triển và biến đổi không bao giờ khô cạn. Phát triển là khơi mở bền vững tiềm năng về thể chất, tinh thần, cảm xúc và triết lý trọn vẹn của một con người. Nó được thúc đẩy bởi nhiều lực thăng trầm trong suốt cuộc đời. Một số lực thuần túy thuộc thể chất, như sự tăng tiết hormone để thúc đẩy phát triển ở thai nhi và những năm niên thiếu. Một số thuộc về cảm xúc: Ở mọi giai đoạn đời, ta đều khao khát tình yêu, sự chấp nhận và sự chú ý từ người khác và cảm thấy muốn yêu thương, chấp nhận và chú ý đến những người khác. Và như hầu hết các loài sống quần cư trên hành tinh này, chúng ta bị tác động mạnh bởi nhu cầu về địa vị xã hội, về “sự thành đạt” và sự mở rộng phạm vi kiểm soát cho mình.

Chúng ta có chung nhiều động lực này với động vật, nhất là các động vật có vú. Nhưng sự phát triển của con người cũng được thúc đẩy bởi các động lực phát xuất từ khả năng tư duy trừu tượng, chiêm nghiệm, sáng tạo và văn hóa, mà vốn được hỗ trợ bởi não bộ to lớn và phức tạp của ta. Chẳng hạn, chúng ta là một loài tò mò cao độ. Sự tò mò về thế giới là một trong những động lực có thể lớn mạnh hơn theo thời gian, chứ không yếu đi. Càng biết nhiều, ta càng thấy mình thiếu hiểu biết ra sao. Sự tò mò lại càng hun đúc sự tò mò, và dẫn đến việc học tập. Nếu không bị sớm dập tắt bởi giáo điều, đường lối tư duy chính thống hoặc các hệ niềm tin, sự tò mò có thể nảy nở

cả đời và là một cội nguồn mang đến năng lượng, sức sống và niềm thỏa mãn.

Con người khác biệt nhau ở các động lực phát triển “cấp cao”, như tâm linh và biểu đạt nghệ thuật, nhiều hơn ở các động lực căn bản, như để tìm đến sự thoải mái và an sinh. Một số người, chẳng hạn, bị thôi thúc mạnh mẽ phải sáng tạo, dưới dạng nghệ thuật truyền thống hoặc đơn thuần qua bất kỳ công việc hay cơ hội nào quanh họ. Có người không quá chú tâm vào sáng tạo, nhưng lại có động lực mạnh mẽ muốn phụng sự người khác. Một số người bị thôi thúc phải theo đuổi mục đích tâm linh – muốn tìm một giá trị tâm linh mà họ thấy chân chính và tương hợp với các niềm tin khác nhau về cuộc sống. Tất nhiên, có người cảm thấy cả ba động lực này mạnh như nhau. Ý của tôi đơn thuần là mọi người có thể có những trải nghiệm khác biệt nhau của những động lực thúc đẩy sự phát triển của con người.

Trong các chương sau, tôi khảo sát một số động lực phát triển cụ thể. Ở đây tôi muốn đưa ra nguyên lý căn bản rằng sự tiến hóa của chúng ta không dừng lại ở “tuổi trưởng thành”, mà tiếp tục suốt đời. Sự tiến hóa này được thúc đẩy bởi nhiều chuỗi thôi thúc, ước muốn, ham mê, khao khát và tìm kiếm, mà tôi gọi chung là Động lực Nội tâm. Như tôi đã lưu ý trong phần dẫn nhập, Động lực Nội tâm là một nguồn lực hợp từ nhiều lực, giống như nhựa sống mùa xuân trào dâng trong vô số kênh mạch trong thân cây, để cây cối ra hoa và vào mùa.

Trong công trình của tôi với hàng ngàn người từ trung niên đến hơn 100 tuổi, tôi thường thấy những động lực phát triển sau đây trỗi dậy nhiều nhất:

- Để rốt cục nhận biết chính mình và tự tại với bản thân
- Để biết cách sống tốt

- Để có sự đánh giá tốt
- Để cảm thấy toàn mãn – về tâm lý, trong quan hệ với con người, và về tâm linh – bất chấp tổn thất và nỗi đau
- Để sống tận lực cho đến lúc cuối cùng
- Để đóng góp cho gia đình, cộng đồng và tha nhân
- Để kể câu chuyện đời mình
- Để tiếp tục hành trình khám phá và thay đổi
- Để luôn ước vọng bất chấp nghịch cảnh

Đây là những đề mục phát triển của đời người, và tôi không cho rằng Thiên nhiên đã sắp xếp để chúng ta thất bại. Bất kể với thách thức gì, dòng năng lượng tiến hóa ngầm vẫn giúp chúng ta tiến đến các mục tiêu này bằng nhiều cách theo dòng tuổi tác.

Tôi đã thấy Động lực Nội tâm tác động đến cuộc sống của Kathleen Kramer, người phụ nữ ở tuổi 41 khi tôi mới gặp. Chúng tôi hẹn gặp để bàn về nhu cầu chăm sóc cho người mẹ 73 tuổi của cô vốn bị bệnh Alzheimer. Trong lúc nói chuyện với Kathleen, tôi biết được đôi điều về đời tư của cô. Cô đã kết hôn vội vàng trong năm đầu ở đại học. Rồi cô mang thai và sinh con trong năm. Thật không may, người chồng là một tay bạo hành nên cô quyết định ly hôn, bất chấp gánh nặng phải chăm sóc con thơ.

Trách nhiệm làm mẹ đơn thân buộc Kathleen phải bỏ học đại học. Cô luôn thích đọc sách, và tìm được công việc bán thời gian tại một hiệu sách. Những lúc đọc sách cho con đã khơi dậy trong cô sở thích đối với sách

thiếu nhi, và cuối cùng cô trở thành nhân sự then chốt trong lĩnh vực sách thiếu nhi của hiệu sách.

Gần 40 tuổi, khi con đã vào đại học và người mẹ già đang được hỗ trợ chăm sóc tại gia, Kathleen cảm thấy bứt rứt. Cô luôn hối tiếc vì đã bỏ học đại học nhưng không biết chắc mình sẽ theo ngành gì nếu đi học trở lại. Một hôm, trong lúc trao đổi với tôi, cô nhắc đến nỗi đam mê đối với sách thiếu nhi và thú đọc sách. “Hmmm...”, tôi chợt hỏi, “lẽ nào chỉ dừng lại ở đó? Sao cô không thử kết nối mọi thứ lại với nhau thành một bức tranh?”. Cô cười khúc khích và nói, “Vâng, thế thì có lẽ tôi sẽ vào đại học, theo ngành Anh ngữ, rồi đi theo chuyên ngành về văn học thiếu nhi”.

Tôi không liên lạc với Kathleen sau đó vì mẹ cô đã được chăm sóc ổn thỏa. Nhưng 11 năm sau, Kathleen gọi cho tôi. Người cha 86 tuổi của bà bị trầm uất. Trong quá trình giúp bà lên kế hoạch chăm sóc cha, tôi được nghe về những thay đổi trong đời bà. Bà đã hành động theo cuộc trò chuyện ngày trước, trở lại học đại học, lấy bằng cử nhân và sau đó bằng tiến sĩ về văn học thiếu nhi. Kathleen bắt đầu giảng dạy văn học thiếu nhi tại một trường đại học trong vùng và vừa viết xong cuốn truyện thiếu nhi đầu tay.

Câu chuyện của Kathleen ngày càng phổ biến. Một báo cáo năm 2003 của Trung tâm Thống kê Giáo dục Quốc gia cho thấy 16% những người nhận bằng cử nhân lớn hơn 30 tuổi. Viện Chính sách Giáo dục Cao học báo cáo rằng tỉ lệ sinh viên trên 40 tuổi tại các trường cao đẳng tăng 235% từ năm 1970 đến năm 1993. Ngày nay, có 10% tổng số sinh viên đại học và 22%% tổng số sinh viên cao học trên 40 tuổi.

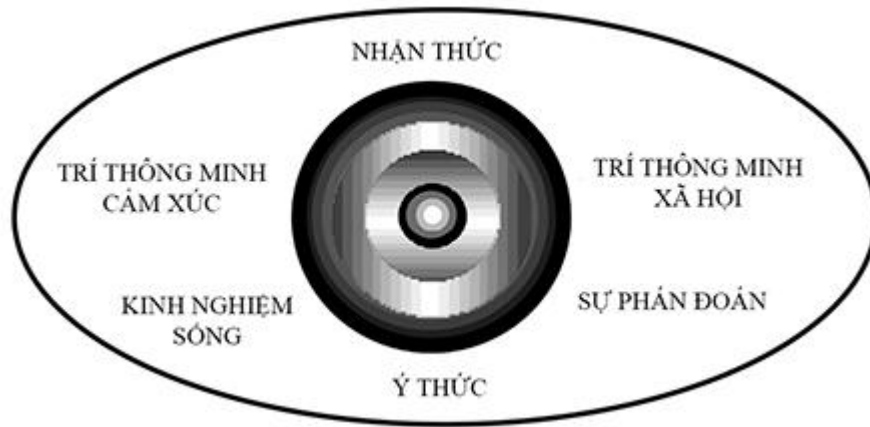
Nhưng cơ bản hơn, câu chuyện của Kathleen cho thấy Động lực Nội tâm của chúng ta lớn mạnh và phát triển không ngừng ra sao. Bà đáp lại sự thôi

thúc sâu xa về tinh thần bằng nhiệt huyết và sự tự tin, và rồi tiềm năng bên trong đã nảy nở.

Trí thông minh tiến hóa

Phát triển không phải là một cuộc tranh đua hay cạnh tranh. Không có một mục tiêu đơn lẻ nào để người ta gắng đạt được và khoe, “Bây giờ tôi đã hoàn toàn phát triển rồi nhé”. Hầu hết mọi người đều trải qua nhiều giai đoạn khác nhau, và xét theo đó, họ “hoàn thành” một số khía cạnh phát triển. Tập đi và tập nói, chẳng hạn, là các giai đoạn rõ ràng hầu hết mọi người đều đạt được. Khi ta lớn lên, các động lực phát triển có thể biểu lộ nhiều hơn hay ít hơn, do bị tác động bởi nhiều yếu tố, mà hầu hết nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Nhu cầu gấn bó bẩm sinh của một ai đó, ví dụ, có thể gặp trở ngại do cha mẹ của người đó lạnh nhạt hoặc do bị rối loạn chức năng. Tính tò mò thiên bẩm về thế giới có thể bị trù dập bởi những nhân vật có uy quyền ra tay cấm cản mọi thắc mắc hoặc hoài nghi. Ngược lại, động lực bẩm sinh của ta cũng có thể được nuôi dưỡng và nâng đỡ để dẫn đến một sự phát triển phong phú.

Quá trình phát triển mang tính đặc thù cá nhân cao độ, như lời của Einstein ở đầu chương này. Mục tiêu cuối cùng đơn giản là nhằm thể hiện tiềm năng độc nhất vô nhị của riêng ta. Chúng ta dùng thuật ngữ trí thông minh tiến hóa cũng theo nghĩa này – mức độ một người thể hiện năng lực thần kinh, cảm xúc, trí tuệ và tâm lý độc nhất vô nhị của mình. Thông minh về sự phát triển có nghĩa là nhận thức được sự phát triển của riêng mình, cả trong quá khứ và hiện tại. Nó cũng mô tả trình độ phát triển của bạn – mặc dù sự mô tả này là không chính xác như chỉ số IQ.



Trí thông minh tiến hóa (DI): Sự trưởng thành các năng lực cá nhân về nhận thức, phán đoán, trí tuệ cảm xúc, trí thông minh xã hội, kinh nghiệm cuộc sống và ý thức (bao gồm tâm linh) – được thúc đẩy phát triển và hợp nhất với nhau chặt chẽ hơn theo tuổi tác. Trí thông minh tiến hóa tự thể hiện dưới dạng sự uyên bác.

Trí thông minh tiến hóa được định nghĩa là sự trưởng thành về nhận thức, trí tuệ cảm xúc, phán đoán, kỹ năng xã hội, kinh nghiệm cuộc sống, ý thức cũng như sự hợp nhất và sức mạnh tổng hợp của những yếu tố này. Theo tuổi tác, mỗi khía cạnh riêng lẻ này của trí thông minh tiến hóa tiếp tục dày dặn, cũng như quá trình hợp nhất chúng cũng dày dặn. Đây là lý do nhiều người lớn tuổi tiếp tục hoạt động trí tuệ với mức độ rất cao và cho thấy một sự uyên bác liên quan đến tuổi tác (mà tôi sẽ thảo luận trong chương 6).

Như tôi đã nhấn mạnh ngay từ đầu, không thể phủ nhận rằng tuổi tác cũng có các vấn đề đi kèm – mà nghiên cứu cho đến nay tập trung chủ yếu vào các vấn đề như vậy, thường là các câu phần riêng lẻ trong tổng thể cấu trúc thượng tầng thần kinh. Người ta ít chú ý đến tình trạng lợi thể và sự suy hao có thể cùng diễn ra. Ví dụ, người lớn tuổi thường gặp nhiều khó

khăn hơn khi tìm từ ngữ – hiện tượng “quên từ nhưng thấu hiểu nghĩa” – nhưng đồng thời, tổng số từ họ dùng – vốn từ vựng – tiếp tục gia tăng. Nếu chỉ nhìn vào một số chức năng chuyên biệt, như các năng lực về trí nhớ hoặc tính toán, ta sẽ bỏ qua bức tranh tổng thể để thấy các chức năng này đã tích hợp chặt chẽ hơn với nhau ra sao, khiến gia tăng hiệu suất tổng thể. Đây là trọng tâm của trí thông minh tiến hóa.

Tôi không quan tâm đến việc đo đạc trí thông minh tiến hóa vì tôi đang truyền đạt ý niệm rằng tất cả chúng ta đều có trí thông minh tiến hóa ở một mức độ nào đó, và, như với mọi loại trí thông minh, chúng ta có thể chủ động thúc đẩy sự tăng trưởng của nó. Khi ta lớn lên và tiến hóa, trí thông minh tiến hóa bộc lộ thành những phẩm chất bề sâu như sự uyên bác, óc phán xét, quan điểm và tầm nhìn. Một số người trong ngành của tôi dùng thuật ngữ “tư duy hậu hình thức” (*posformal thought*) để mô tả các thuộc tính mà tôi gắn với nhận thức cao cấp, một cấu phần của trí thông minh tiến hóa, vốn trở nên rõ nét hơn khi ta bước vào tuổi trung niên. Một cụm từ khác mô tả cùng khái niệm là “lý luận cấp cao”. Dạng nhận thức cao cấp này có ba phong cách tư duy đặc thù:

- Tư duy tương đối nghĩa là hiểu rằng kiến thức đôi khi phản ánh quan điểm chủ quan của ta, rằng bối cảnh ảnh hưởng đến kết luận của ta, mà bối cảnh có thể thay đổi, và rằng các câu trả lời không tuyệt đối. Suy nghĩ tương đối đòi hỏi phải tổng hợp kiến thức từ các quan điểm khác biệt hoặc đối lập nhau. (Loại tư duy này có liên quan đến tư duy biện chứng). Sau đây là một ví dụ: “Mối quan hệ của chúng tôi thật phức tạp. Tôi cứ dao động liên tục giữa các cảm giác, vừa muốn yêu thương anh ta xong lại muốn rời bỏ. Nhưng tôi nhận ra rằng mình phải xử lý cả hai cảm xúc này cùng lúc. Sau khi suy xét lý do yêu anh ấy, tôi hiểu rõ hơn mặt tốt trong mối quan hệ và đồng lòng để phát huy khía cạnh đó. Bằng cách suy xét lý do muốn bỏ

anh ta, tôi xác định được những gì không ổn và đồng lòng sửa đổi. Tôi đoán rằng ở tuổi 45 này, tôi già dặn và khôn ngoan hơn. Có thể chuyện không đi đến đâu, nhưng tôi cảm thấy mình thấu suốt hơn về mọi lẽ, và điều đó sẽ càng dễ giúp tôi lèo lái mọi chuyện đi theo chiều hướng tốt đẹp”.

- Tư duy biện chứng là khả năng phát hiện và giải quyết mâu thuẫn trong những quan điểm đối nghịch và dường như không tương hợp. Đó cũng là khả năng kiểm chế sự phán xét đủ lâu để duy trì cùng lúc trong tâm trí các quan điểm loại trừ lẫn nhau. “Thử nghiệm cái mới lúc nào cũng khó đối với tôi. Tôi sợ quyết định sai, vì vậy đôi khi tôi chần chừ quá lâu và đánh mất cơ hội. Trong đầu tôi có những tiếng nói giằng co. Một đằng nói, “Hãy quan sát trước khi nhảy”, nhưng trong quá khứ, tôi đã quan sát quá lâu. Một đằng khác nói: “Do dự thì thua thiệt”, và có lúc tôi lao vào mọi chuyện mà chẳng kịp nhìn gì cả. Tôi thường cho rằng hai quan điểm này không tương thích, nhưng giờ đây tôi có thể tận dụng cả hai – tôi nghĩ rằng chúng đang cùng giúp tôi thoát khỏi thế bế tắc”.

- Tư duy hệ thống nghĩa là nhìn thấy được khu rừng thay vì chỉ là những cái cây. Đó là khả năng lùi lại trước một ý tưởng hoặc tình huống để có cái nhìn rộng hơn về toàn bộ hệ thống kiến thức, ý tưởng và bối cảnh liên quan. “Tôi từng nghĩ rằng sự xung đột lâu nay với em gái tôi bắt nguồn từ những quan điểm khác biệt về cơ bản. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng, cả đời, chúng tôi đã được cha mẹ đối xử rất khác nhau, và tôi nhìn thấy sự tác động lớn hơn từ gia đình. Điều này đã mang lại cho tôi một cái nhìn mới để có cách xử sự với cô ấy. Mãi đến những năm 40 tuổi, tôi mới nhìn ra đầy đủ điều này. Tôi nhận ra rằng mình phải nhìn lại toàn bộ hệ thống gia đình một cách toàn diện hơn để biết cách hành xử thỏa đáng hơn với em gái tôi”.

Ba dạng tư duy này đều “cao cấp” theo nghĩa chúng không xảy đến một cách tự nhiên khi ta còn trẻ. Do bản chất, chúng ta thích những câu trả lời phải rạch ròi đen hoặc trắng, đúng hoặc sai. Chúng ta muốn một câu trả lời rõ ràng, và thường một câu trả lời nào đó còn tốt hơn không có gì. Chúng ta quen khó chịu với sự mơ hồ, bất định và mâu thuẫn. Chúng ta không ngừng (và hầu như một cách vô thức) cố gắng tránh né hoặc dập tắt “xung đột nhận thức” – tức sự khó chịu do có những ham muốn, ý tưởng hoặc niềm tin trái ngược nhau.

Cần có thời gian, kinh nghiệm và sự học tập để phát triển các năng lực tư duy tương đối, biện chứng và hệ thống. Không dễ thách đố những niềm tin, tuy không rõ ràng, nhưng mang lại sự trấn an đối với các vấn đề của cuộc sống. Đôi khi thật khó nói thẳng, “Tôi không biết”, mà cứ phải cố tìm một câu trả lời. Nhưng khả năng chấp nhận sự bất định, thừa nhận rằng câu trả lời thường chỉ tương đối, và gác lại phán xét để đánh giá kỹ càng hơn những luận điểm đối nghịch là một chỉ dấu thực sự của tư duy hậu hình thức và trí thông minh tiến hóa. Thực tế, về một số khía cạnh, sự khôn ngoan đồng nghĩa với “trí thông minh tiến hóa”. Trí thông minh tiến hóa được thể hiện dưới dạng sự khôn ngoan. Cả hai đều là biểu hiện của suy nghĩ chín chắn, kinh nghiệm sống được tích lũy, sự phát triển cảm xúc và, như ta đã thấy trong chương trước, những thay đổi tích cực trong não theo tuổi tác.

Một ví dụ về tác động của trí thông minh tiến hóa là câu chuyện về một biên tập viên tôi biết ở một công ty xuất bản tại New York. Ông đang ở độ tuổi 60 và một hôm tâm sự với tôi trong bữa ăn trưa rằng thật không ổn khi phải bắt đầu tính chuyện nghỉ hưu sau khi ông đã mất 40 năm để trở nên dày dạn trong công việc.

Người đàn ông này đã trải qua nhiều vị trí công việc trong nhiều năm. Trí tuệ sắc bén và niềm đam mê công việc là vốn quý nhất của ông, nhưng sự thiếu kiên nhẫn và thiếu kỹ năng con người lại luôn là thách thức của ông. Ông có kỹ năng vô giá về biên tập nhưng, sau bao nhiêu vị trí, vẫn phải đánh vật với các mối quan hệ vì xu hướng ưa cộc cằn, chỉ trích và không nhạy cảm với cảm xúc của người khác. Ông cho biết, mới chỉ vài năm qua, đã bắt đầu làm chủ được trong giao tiếp, một kỹ năng mà một số người dường như sinh ra đã có nhưng những người khác phải mất nhiều thập niên mới trau dồi được. Khi sự phát triển cảm xúc của ông bắt kịp với sự phát triển trí tuệ, ông chuyển từ một kẻ tài giỏi nhưng cáu kỉnh và cô độc thành một bậc thầy và chuyên gia hòa giải xung đột giữa mọi người. “Tôi cảm thấy chính mình như một người đã đổi khác”, ông kể với một nụ cười đầy vẻ kinh ngạc. Tuổi tác đã phát huy vai trò kỳ diệu của nó. Những đổi thay phong phú về thần kinh và tâm lý trong nhiều năm đã cho phép những yếu tố trong trí thông minh tiến hóa của ông chín muồi và phát triển.

Hiểu tiềm năng phát triển của chúng ta

Sự phát triển sau khi trưởng thành cũng mạnh mẽ như ở tuổi thanh niên – với một khác biệt quan trọng. Ở tuổi thanh niên, ta hầu như bất lực trong việc lèo lái sự phát triển cảm xúc và trí tuệ của mình. Khi trưởng thành, ta kiểm soát được nhiều hơn. Ta có thể hiểu được chính mình, động cơ của mình, và những thách thức của mình mà một trẻ nhỏ không thể. Hơn nữa, là người lớn, ta được tự do lựa chọn một cách có ý thức và hành động có mục đích để đi theo hướng mình muốn. Câu chuyện Kathleen Kramer lấy bằng tiến sĩ về văn học thiếu nhi là một minh họa sống động cho điều đó. Còn đây là một ví dụ khác: Nếu bạn biết rằng việc mình ngại thuyết trình khiến cho sự thăng tiến nghề nghiệp bị cản trở, bạn có thể quyết định theo học một lớp về diễn thuyết hoặc tìm người huấn luyện. Tương tự, nếu cảm thấy

cuộc hôn nhân của mình nhạt phai, bạn có thể hành động để khơi dậy tình cảm với người bạn đời. Trong mọi tình huống, ta có thể sử dụng kiến thức và Động lực Nội tâm để thay đổi theo hướng tích cực. Theo một nghĩa nào đó, ta có thể đấu nối não bộ và tâm trí để kết nối năng lực lý luận và ra quyết định với nguồn năng lượng phát triển, nguồn sức mạnh bên trong ta – Động lực Nội tâm.

Trong chương trước, ta đã thấy rằng những biến đổi ở não theo tuổi tác giúp ta tiếp tục phát triển ở nửa đời về sau. Những thay đổi sinh lý cơ bản này cũng hậu thuẫn cho một loạt các yếu tố tâm lý then chốt dẫn đến sự thay đổi tích cực theo tuổi tác.

Nghiên cứu mở rộng cho thấy các vấn đề tâm lý lâu năm, như sự tức giận, bất an về xã hội, cảm giác tự ti, và lòng tự tôn thấp, không phải là khiếm khuyết bất biến về cá tính. Chúng có thể thay đổi, và thực tế tuổi tác có thể xúc tác tạo nên sự thay đổi đó. Một người trong gia đình có tính phản biện và nhạy cảm có thể giải tỏa không khí tiêu cực và dẫn dắt người thân đi theo hướng tích cực hơn. Bậc cha mẹ có thể học cách yêu thương và buông xả. Tính nhút nhát có thể khắc phục được, sự bốc đồng có thể chế ngự được và sự vô cảm có thể làm dịu đi.

Một số lý thuyết tâm lý truyền thống nhấn mạnh tầm quan trọng của “giải quyết khủng hoảng” trong quá trình sinh trưởng. Những người ủng hộ khẳng định rằng ta phải hoàn tất hoặc giải quyết đầy đủ từng bước phát triển để tiến sang bước kế tiếp. Nghiên cứu mới, gồm cả nghiên cứu của chính tôi về người lớn tuổi, cho thấy một bức tranh phức tạp hơn. (Các) giai đoạn có thể trôi sụt, chồng lấp và nối đuôi nhau theo cách không thể dự đoán do Động lực Nội tâm của ta tương tác với diễn biến cuộc sống. Bệnh tật hoặc sự thất bại, chẳng hạn, có thể tạm thời làm dừng sự tiến triển. Ta có

thể cần “hoàn nguyên” trở lại mô thức hành vi trước đó, chẳng hạn như lệ thuộc vào người khác hoặc phải học lại các kỹ năng nhất định. Mặt khác, có vẻ ta không cần thiết phải giải quyết tất cả các vấn đề tâm lý trước khi chuyển sang trải nghiệm giai đoạn mới. Một số người chung sống dai dẳng với các rắc rối về quan hệ mà vẫn tiếp tục phát triển và thành đạt trong các lĩnh vực khác, như sáng tạo hoặc hoạt động xã hội.

Khi hiểu biết thấu đáo hơn về quá trình phát triển ở người trưởng thành, và được thúc đẩy phát triển một cách tự nhiên bởi Động lực Nội tâm, ta có thể đề ra chiến lược để cuộc sống năng động và thỏa mãn hơn. Tuổi trưởng thành không phải là đích đến hoặc đỉnh điểm của sự phát triển, cả về tâm lý lẫn thần kinh. Sự tiến hóa không ngừng của não bộ và bản ngã đã liên tục tạo điều kiện cho ta chủ động vạch ra định mệnh của chính mình.

Như ta đã thấy trong phần dẫn nhập, nhiều nhà tư tưởng vĩ đại nhất trong tâm lý học đã xem sự tăng trưởng và phát triển đã hoàn thành về cơ bản ở cuối tuổi vị thành niên hoặc trạc ngoài hai mươi. Hai khoa học gia đầu ngành có nhiều ảnh hưởng nhất – Sigmund Freud và Jean Piaget đều giữ quan điểm này. Thậm chí cả nhà tâm lý học phát triển hiện đại lừng lẫy Erik Erikson cũng chỉ đề cập một giai đoạn sau khi trưởng thành, mà ông gọi là “thời kỳ sung mãn”. Chưa hết, không một giai đoạn nào của ông liên quan đến những phát hiện trong quá trình nghiên cứu não.

Erikson mô tả tám giai đoạn phát triển tâm lý xã hội và định nghĩa từng giai đoạn theo một vấn đề hoặc một xung đột tâm lý xã hội cần phải giải quyết:

Các giai đoạn theo vấn đề hoặc xung đột tâm lý xã hội của Erik Erikson

1. Sơ sinh

Sự tin tưởng đối lập với sự không tin tưởng

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------------|
| 2. Thời kỳ đầu thơ ấu | Sự tự chủ đối lập với sự xấu hổ, nghi ngờ |
| 3. Tuổi chơi đùa | Sự chủ động đối lập với mặc cảm |
| 4. Tuổi đi học | Sự chăm chỉ đối lập với sự thua kém |
| 5. Tuổi vị thành niên | Bản sắc đối lập với sự mơ hồ về bản thân |
| 6. Tuổi trẻ | Sự gắn bó đối lập với sự cách biệt |
| 7. Tuổi trưởng thành | Sự sáng tạo đối lập với sự trì trệ |
| 8. Tuổi dày dặn | Sự hoàn thành đối lập với sự thất vọng |

Erikson và các nhà tư tưởng kinh điển khác tin rằng ta trải qua lần lượt từng giai đoạn, hết giai đoạn này đến giai đoạn khác, và rằng các khủng hoảng hay thách thức của mỗi giai đoạn phải được chế ngự thì ta mới có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo. (Freud đưa cả giải pháp cho một số vấn đề về tâm sinh dục vào phác đồ phát triển của ông).

Đúng là quá trình phát triển lành mạnh có thể bị khựng bởi sự lạm dụng, bỏ bê, thiếu thốn hoặc chấn thương, dẫn đến tắc nghẽn một giai đoạn phát triển tâm lý chưa chín muồi. Việc không vượt qua được một số giai đoạn rất sơ khai, như thời kỳ học cách tin tưởng, có thể cản trở, hoặc gây khó khăn, cho nhiều giai đoạn “cao cấp” về sau, chẳng hạn như giai đoạn phát triển năng lực gắn bó. Nhưng quả là một sai lầm nếu xem quá trình phát triển như một hiện tượng tuyến tính, mà theo đó sự thất bại ở một bước phát triển này ắt sẽ không cho ta chuyển sang các bước khác. Vấn đề phức tạp hơn thế. Não bộ và tinh thần của con người linh hoạt và dễ thích ứng hơn so với những gì các lý thuyết sơ khai này nêu ra. Tôi đã thấy nhiều trường hợp người ta gặp phải những trải nghiệm đầu đời kinh khủng mà đầu óc vẫn sáng suốt, có những mối quan hệ lành mạnh và sống cuộc đời ổn thỏa. Điều này cho tôi thấy rằng trong các yếu tố định hình sự phát triển tâm lý có những năng lực sẵn có, sẽ tìm cách bộc lộ và vượt qua nghịch cảnh – Động lực Nội tâm mà tôi đã đề cập đến.

Tóm lại, các lý thuyết trước đây về phát triển không hẳn là sai, nhưng không trọn vẹn. Tình trạng này không hiếm trong khoa học. Lý thuyết tương đối của Einstein không có nghĩa là các lý thuyết trước đó của Newton về chuyển động và cơ học là sai, chỉ có điều chúng có giới hạn và không hoàn chỉnh. Các định luật của Newton áp dụng hoàn toàn ổn thỏa cho hầu hết mọi ứng dụng trên trái đất, nhưng nếu muốn làm việc ở quy mô cực độ về khối lượng, khoảng cách hoặc năng lượng, ta phải dùng các phương trình của Einstein. Sự phát triển con người cũng vậy. Nếu bạn quan tâm đến sự phát triển trong thời thơ ấu hoặc niên thiếu, lý thuyết của Erikson và các nhà tâm lý học khác hoàn toàn ổn. Nhưng nếu muốn biết về toàn bộ đời người và, đặc biệt, người trưởng thành tiếp tục phát triển ra sao, ta cần một mô hình mới, bao quát hơn – vượt ngoài quan niệm theo khuôn mẫu về sự phát triển con người.

Sau đây là ví dụ về một tình huống cuộc sống phức tạp hơn so với cách nhìn qua lăng kính các giai đoạn của Erikson.

Câu chuyện của Sally

Sally DeMarco, trạc gần 40, đến gặp tôi vì tất cả các mối quan hệ tình cảm của cô đều không thể đi đến hôn nhân. Cô lớn lên với một người cha mà công việc đòi hỏi ông phải đi công tác thường xuyên, mỗi lần thường hàng tuần cho đến hàng tháng trời. Lịch trình của ông không được sắp xếp trước, nên Sally không bao giờ biết khi nào ông lại đi. Giờ đây, trước ngưỡng cửa trung niên, cô nhìn lại các mối quan hệ của mình một cách ngậm ngùi và thấy có những điều bạn bè của mình nói đúng: Những người đàn ông cô bị cuốn hút đều luôn xa cách – về thể xác, tình cảm hoặc cả hai. Ví dụ, mối quan hệ quan trọng đầu tiên của Sally là với thông tin viên của một hãng thông tấn quốc tế. Anh liên tục đi công tác ở nước ngoài, ăn ngủ

với công việc, và không muốn ổn định cuộc sống. Mỗi quan hệ tiếp theo của cô là với một người đàn ông đã có gia đình và cho biết sẽ bỏ vợ. Nhưng rõ ràng anh ta quan tâm nhiều hơn đến việc liên tục sửa chữa nhà cửa thay vì chấm dứt cuộc hôn nhân. Các mối quan hệ về sau cũng có những rào cản không thể vượt qua để tiến đến hôn nhân – những rào cản mà cô đã phân nào nhận thức được nhưng vẫn cố tình không xem trọng.

Giờ đây, trạc gần 40, Sally cảm thấy một sự thôi thúc từ bên trong muốn thay đổi. Cô nhận ra rằng việc mình bị hấp dẫn bởi những người đàn ông xa cách đến vô vọng có liên quan đến mối quan hệ của cô với người cha đầy xa cách. Nếu chỉ xét từ quan điểm “khủng hoảng” tâm lý xã hội, các vấn đề của Sally sẽ được quy về chỗ cô không giải quyết được khủng hoảng tâm lý xã hội giai đoạn 6 – sự gắn bó đối lập với sự cách biệt. Biện pháp trị liệu sẽ giúp cô giải quyết vết thương cũ và những hụt hẫng về tình cảm do chúng gây ra.

Thay vào đó, tôi thấy trong Sally một động lực sẵn có và ý chí phá vỡ mô thức cũ của bản thân, và đây là yếu tố chúng tôi hướng đến trong quá trình trị liệu. Cô quyết định thử một hướng trước đây cô chống báng – nhờ bạn bè giới thiệu cho mình những người đàn ông thích hợp, thay vì tự ý tìm một cách ngẫu nhiên. Cô cũng nhờ bạn bè chọn cho mình những đối tượng tiềm năng nào dường như không gặp trở ngại nào để đến với nhau. Hai năm sau, cô đã đính hôn với Mike, một doanh nhân thành công, góa vợ và chưa có con.

Mặc dù đúng là ở chừng mực nào đó, cách Sally chọn bạn trai bị ảnh hưởng một cách vô thức bởi sự thiếu vắng dai dẳng người cha, đặc tính này không đủ bao quát để giúp trị liệu. Xét theo lăng kính sự phát triển như tôi đã mô tả, Sally đã hành động theo Động lực Nội tâm tích cực của một giai

đoạn phát triển mới trong đời, một giai đoạn cho phép cô lùi lại, dùng tư duy hậu hình thức để nhìn lại hoàn cảnh của mình theo cách khác. Cách nghĩ như vậy giúp cô có thể lựa chọn khác đi. Mặc dù bị ảnh hưởng xấu trong nhiều năm bởi mô thức tiêu cực của người cha và hệ quả tổn thương từ đó, thông qua động lực tích cực của giai đoạn phát triển mới này, cô đã điều chỉnh lại trong cuộc sống. Cô đã quyết tâm thoát khỏi lối mòn để đi tới một cách tích cực.

Khi làm được như vậy, Sally đã hé lộ cho thấy sự trỗi dậy của trí thông minh tiến hóa, vốn thường không hoàn toàn lộ diện cho đến đầu lứa tuổi trung niên. Tâm lý trị liệu có thể giúp người ta truy xuất trí thông minh tiến hóa của bản thân, và đây là điều đã giúp Sally. Giống như Sally, nhiều người trong chúng ta có những vấn đề đã bén rễ sâu xa, cần sự chú tâm và thôi thúc đầy tích cực và sáng tạo của Động lực Nội tâm để giải quyết.

Vai trò của cảm xúc trong trí thông minh tiến hóa

Như ta đã thấy trong chương trước, người lớn tuổi có cảm giác ít tiêu cực hơn, ít chú ý đến các kích thích cảm xúc tiêu cực hơn so với các kích thích cảm xúc tích cực, và ít nhớ những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực hơn những trải nghiệm cảm xúc tích cực. Sự trưởng thành này liên quan đến những biến đổi ở trung khu cảm xúc chính của não, khối amidan. Sự phát triển thần kinh này là nền tảng để ta kiểm soát cơn tức giận dễ dàng hơn và cải thiện khả năng giải quyết xung đột theo tuổi tác. Khi đối phó với xung đột, thanh thiếu niên và những người trẻ tuổi có xu hướng sử dụng các chiến lược hấn khích và thiếu chín chắn về tâm lý, một xu hướng cho thấy khả năng yếu kém hơn về kiểm soát xung động và tự nhận thức. Những người lớn tuổi hơn có thể tự điều tiết cảm xúc và phản ứng thận trọng hơn và có nhận thức cao hơn đối với bản thân và người khác.

Sự kiểm soát cảm xúc tốt hơn cũng có thể là kết quả của sự tự nhận thức tốt hơn. Ví dụ, bạn có thể nhận ra rằng môi trường làm việc cạnh tranh làm bạn dễ rơi vào trầm cảm. Nhận thức này có thể cho phép bạn chọn môi trường làm việc khác. Tương tự, khi biết rằng những nơi quá đông người, ít ai quen ai, làm cho bạn cảm thấy khó chịu và mờ nhạt, bạn sẽ loại trừ các sự kiện như vậy và chọn những dịp phù hợp hơn với sở thích.

Theo tuổi tác, sự cải thiện trí tuệ cảm xúc dạng này (một thành phần quan trọng của trí thông minh tiến hóa) có thể cực kỳ hệ trọng để có được sự thư thái trong tâm trí, cảm giác chu toàn và viên mãn, vốn là những thành quả ngọt ngào nhất của tuổi tác, như câu chuyện sau minh họa.

Ellis Daniels: Chọn lựa di sản tình thương

Ellis Daniels ưa độc đoán, cứng nhắc và cáu gắt. Ông lộ rõ tính khí hiếu chiến, không khoan nhượng với bất cứ ai bất đồng với mình. Trạng thái cảm xúc cực đoan này đã góp phần gây ra một trong những vết thương sâu sắc nhất cho bản thân ông: Sự ghẻ lạnh suốt 30 mươi năm của người con trai, David, giờ đây 51 tuổi.

Ellis là một luật sư nổi nghiệp cha và ông nội của mình, và ông luôn luôn đinh ninh rằng David sẽ tiếp tục nối nghiệp theo truyền thống gia đình. Nhưng David phản kháng, gây ra sự đối đầu và oán giận lâu năm ở cả hai phía. Với bản tính nghệ sĩ và máu kinh doanh, anh ta mơ ước mở một nhà hàng phục vụ các món ăn đầy sáng tạo. Ellis kinh sợ, gọi những khát vọng của David là “phù phiếm” và “dị hợm”. Trước áp lực dữ dội từ bố, David đã nộp đơn vào trường luật và được nhận vào học. Ellis phấn khích lên kế hoạch mở một đêm tiệc mừng và trong thiệp mời gửi họ hàng và bạn bè, đã tự hào khoe về chàng luật sư tương lai thuộc thế hệ thứ tư của gia đình.

Nhưng David đã không dự đêm tiệc mừng chính mình. Sau đó, đôi mắt với cha, David nói rằng anh đã quyết định không học luật mà theo đuổi giấc mơ của mình. Ellis đã nổi cơn lòi đình đến mức khước từ con. David, bị xúc phạm bởi những lời răn đe và dọa nạt, đã bỏ nhà đi và dùng tiền dành dụm của mình để mở nhà hàng.

Mười năm sau, nhà hàng của David khâm khá và anh mở tiếp cái thứ hai, rồi cái thứ ba. Bất chấp thành công của con, Ellis vẫn oán giận và khước từ mọi động thái nhằm hòa giải. Khi có con, hai vợ chồng David đã thu xếp để các con có dịp ở bên ông nội của chúng, nhưng David không hề đến thăm các cháu.

Trong thời gian chuẩn bị sinh nhật lần thứ 80, Ellis bắt đầu tự vấn về nỗi hiềm khích mấy mươi năm. Con gái Ellis, Darlene, nói rõ quan điểm của cô: “Bố lúc nào cũng là một người tròn đầy trách nhiệm, một luật sư tài ba và một người cha tuyệt vời”. Và cô hỏi, “Thế bố có thực sự muốn để lại, cùng với tiếng thơm, một nỗi oán hận ba mươi năm với đứa con trai duy nhất của bố không?”. Cô cho rằng ông có thể vinh danh tổ tiên theo cách khác, như kể chuyện về tiền bối trong hồi ký, chẳng hạn, và có thể khơi gợi cảm hứng cho các luật sư tương lai trong dòng họ.

Ellis thừa nhận rằng, theo thời gian, ông đã cảm thấy bớt oán giận về sự lựa chọn của David. Một thời gian ngắn sau, khi David mời gia đình đến dự lễ tốt nghiệp của con gái, Ellis đã có một quyết định mới. Ông xuất hiện, và cái bắt tay mà ông dành cho con trai đã biến thành một vòng tay thăm tình phụ tử và khởi đầu cho một giai đoạn mới trong quan hệ của hai cha con và của cả gia đình.

Ellis đã đáp lại Động lực Nội tâm khi chiêm nghiệm, hồi tâm và đôi mắt với những xung đột chưa được giải quyết. Ông đã thông minh hơn về mặt

tiến hóa sau nhiều năm, và điều đó bao gồm cả việc bớt phản ứng theo cảm xúc và cởi mở hơn để thay đổi quan niệm về sự lựa chọn của con trai. Một sự hòa giải trông đơn giản như của Ellis đòi hỏi biết bao thay đổi, một sự tái định hướng xuất phát từ việc thay đổi hệ giá trị cá nhân, sự trưởng thành về cảm xúc và kỹ năng giải quyết xung đột.

Bốn giai đoạn tiềm năng của con người trong nửa đời sau

Ta đã thấy rằng tất cả chúng ta đều được phú cho một chùm xung lực bên trong, mà tôi gọi là Động lực Nội tâm, để thúc đẩy sự phát triển và cung cấp năng lượng để ta chuyển biến một cách tích cực. Cách ta trải nghiệm và bộc lộ Động lực Nội tâm này thay đổi theo tuổi tác và bị ảnh hưởng bởi sự phát triển não bộ không ngừng tiếp diễn cũng như kinh nghiệm sống tích lũy được. Trong nghiên cứu của mình, tôi đã phát hiện ra một số quy tắc và mô thức chung của sự tăng trưởng tâm lý và tiến hóa ở người trưởng thành, mà tôi gọi là bốn giai đoạn phát triển của nửa đời sau. Các giai đoạn này, ngoại trừ đôi lúc, thường cách biệt về thời gian; đôi khi chúng cùng tồn tại, giao nhau, và tương tác với nhau. Mỗi giai đoạn có tiềm năng đầy bất ngờ để tăng trưởng tích cực, như chúng ta sẽ thấy trong hai chương tiếp theo.

3

NỬA ĐỜI VỀ SAU: GIAI ĐOẠN I VÀ II

Cách tốt nhất để dự đoán tương lai là tạo dựng nó.

• Peter Drucker

Tâm lý học, như ta đã thấy, đã đánh giá thấp, một cách tệ hại, tiềm năng tích cực của nửa đời sau. Giờ đây chúng ta biết rằng não bộ con người có thể học ở mọi lứa tuổi và có cách tự tái định hình để khiến cho não bộ lớn tuổi trở nên hữu hiệu hơn não bộ trẻ tuổi. Sự phát triển tâm lý, xã hội, trí tuệ và cảm xúc của chúng ta cũng không bao giờ dừng lại. Thật vậy, các lực mà tôi mô tả là Động lực Nội tâm tiếp tục không ngừng thúc đẩy trí thông minh tiến hóa đi qua một loạt các giai đoạn chuyển biến quan trọng trong đời.

Sau khi nói chuyện với hàng ngàn người lớn tuổi, tôi đã hình thành một quan điểm mới – đầy khích lệ – về nửa đời sau. Từ điểm dừng của Erikson, tôi đã đi tiếp và chia “thời kỳ trưởng thành” rất dài của ông thành bốn giai đoạn phát triển và tiến hóa. Chương này tìm hiểu về hai giai đoạn đầu, nhưng trước tiên tôi sẽ cho bạn một cái nhìn tổng thể bằng cách nêu ra cả bốn giai đoạn.

Mỗi giai đoạn được gọi tên theo ba yếu tố nhận diện chính thức cũng như một tiêu đề ngắn, và độ tuổi đặc trưng thường diễn ra.

Giai đoạn I: Tái đánh giá, khám phá và chuyển tiếp (tái đánh giá ở tuổi trung niên); giữa độ tuổi 30 đến giữa độ tuổi 60, nhưng thường rơi vào đầu độ tuổi 40 đến cuối độ tuổi 50.

- Con người trong giai đoạn này lần đầu tiên đối mặt một cách nghiêm túc với cảm giác về cái chết.

- Những sự trù tính và hành động xuất phát từ sự tìm kiếm ý nghĩa hoặc, đôi khi, từ sự khủng hoảng.

- Những biến đổi của não bộ trong giai đoạn này thúc đẩy trí thông minh tiến hóa, vốn là cơ sở cho sự uyên bác.

Giai đoạn II: Khai phóng, thử nghiệm và cải cách (khai phóng); giữa độ tuổi 50 đến giữa độ tuổi 70, nhưng thường diễn ra ở cuối độ tuổi 50 đến đầu độ tuổi 70.

- Trong giai đoạn này người ta thường có cảm giác “nếu không phải lúc này thì lúc nào?”, mà sẽ nuôi dưỡng ý thức mới về sự giải phóng nội tâm.

- Những sự trù tính và hành động được định hình bởi ý thức tự do cá nhân chớm có, muốn bày tỏ ý nghĩ của bản thân và hành động theo nhu cầu của bản thân.

- Sự hình thành tế bào thần kinh mới ở vùng não xử lý thông tin có liên quan đến ước muốn về cái mới.

- Việc nghỉ hưu hoặc nghỉ hưu một phần khiến người ta có thời gian để thử nghiệm những trải nghiệm mới.

Giai đoạn III: Đúc kết, giải quyết và đóng góp (từ những sự đúc kết); độ tuổi cuối 60 đến 90, nhưng thường diễn ra từ cuối độ tuổi 60 đến độ tuổi 80.

- Con người có động lực chia sẻ sự uyên bác của mình.
- Những sự trù tính và hành động được định hình bởi ước muốn phát hiện ý nghĩa cuộc đời khi ta nhìn lại, ôn lại và đúc kết.
- Sự vận dụng hai vùng hồi hải mã giúp ta có năng lực trình bày tự truyện.
- Con người trong giai đoạn này thường cảm thấy bị thôi thúc phải can dự vào những việc chưa hoàn thành hoặc những xung đột chưa được giải quyết.

Giai đoạn IV: Tiếp bước, chiêm nghiệm và tôn vinh (*encore*); cuối độ tuổi 70 đến cuối đời.

- Những sự trù tính và hành động được định hình bởi ước muốn tái khẳng định và tái xác định các luận điểm chính trong đời, nhưng cũng nhằm khám phá những biến thể mới của các luận điểm ấy.
- Những biến đổi tiếp theo của amidan làm gia tăng cảm xúc và tinh thần tích cực.
- Ước muốn sống tốt cho đến cuối cùng gieo một tác động tích cực đối với gia đình và cộng đồng.

Như bạn thấy, các giai đoạn này có thể chồng h lẫn lên nhau, và người ta có thể đi qua với vận tốc khác nhau. Chẳng hạn, một số người phải đối mặt

với cái chết lúc trẻ, do cha mẹ hoặc người thân mất sớm, do tai nạn hoặc bệnh tật suýt chết. Những người ấy có thể trải nghiệm một số hoặc tất cả các thuộc tính của giai đoạn tái đánh giá đời sống vốn thường xảy ra ở người lớn tuổi hơn. Đời sống thực tế – và con người thực tế – luôn phức tạp hơn các cấu trúc gọn gàng trong sách. Nhưng bàn về các giai đoạn này một cách riêng rẽ là điều hữu ích vì nó cho phép ta xem xét cận kề hơn để hiểu được các sắc thái và thuộc tính của chúng. Bốn giai đoạn tôi đưa ra cũng giống như bất kỳ mô hình nào khác trong khoa học: Một sự đơn giản hóa để ta dễ dàng nắm bắt chính xác về thực tại. Ví dụ, DNA chẳng phải hình xoắn ốc gọn gàng như miêu tả trong sách giáo khoa – thật ra nó khá lộn xộn, và các sợi này cuộn, xoắn, tách và tương tác với nhau một cách rối rắm. Nhưng mô hình đơn giản giúp ta hiểu rõ hơn về nền tảng cực kỳ quan trọng này của con người.

Khi tôi trình bày cái nhìn của mình về bốn giai đoạn ở các hội nghị, người ta bảo tôi rằng họ thấy các giai đoạn này phản ánh trong cuộc đời của chính họ hoặc của người thân hay bạn bè của họ, và rằng lý thuyết này giúp làm sáng tỏ những chuỗi phát triển khác nhau trong nửa đời sau. Khi đọc về các giai đoạn này, bạn có thể có cảm giác tương tự, hoặc có thể thấy trải nghiệm của mình không hoàn toàn khớp với những gì tôi mô tả. Đó là điều bình thường. Mỗi chúng ta đều độc nhất vô nhị và không có khuôn mẫu nào khớp với tất cả mọi người. Nhưng những chuỗi phát triển này là phổ quát. Và chúng hàm chứa tiềm năng làm cho tuổi cao niên không phải là quãng thời gian ngưng trệ hoặc suy thoái mà là quãng đời năng động để phát triển, học tập và viên mãn một cách sâu sắc.

Bước chuyển tiếp của riêng tôi

Tôi đã ngạc nhiên khi lần đầu tiên một đồng nghiệp nhẹ nhàng hỏi rằng liệu tôi có đang trải qua một dạng khủng hoảng tuổi trung niên. Tôi bối rối vì chẳng cảm thấy chút gì “đang bị khủng hoảng”. Thay vào đó, tôi cảm thấy được thách thức, truyền lực và nắm bắt các khía cạnh mới của bản thân. Trong mấy năm sau đó, lại thêm nhiều đồng nghiệp, mà một số hơi ái ngại, một số thì hài hước, tiếp tục đưa ra chẩn đoán tương tự: Khủng hoảng tuổi trung niên. Tất cả đều là phản ứng của họ trước sở thích mới của tôi – thiết kế bàn cờ giải trí cho người lớn tuổi.

Tôi còn nhớ một câu hỏi láu lỉnh từ một người bạn, “Anh đang qua bên phải đúng không?”. Ở Washington, D.C., “bên phải” có nghĩa là theo phe “Cộng hòa”. Nhưng bạn tôi là một nhà thần kinh học, và thật ra anh đang đề cập đến não phải. Ý anh là tôi đã đánh đổi năng lực lập luận và phân tích để lấy những năng lực mơ hồ hơn, sáng tạo hơn và kém kỷ luật hơn mà thường được xem như sở trường của não phải.

Dĩ nhiên, sự thật không quá đơn giản như lời nhận xét của bạn tôi. Tôi đã ở cuối độ tuổi tứ tuần, và đã trở thành một nhà sáng chế cờ, nhưng tôi không bỏ ngành lão khoa. Và tôi cũng không đánh đổi phần não bên này để lấy bên kia. Thay vào đó, tôi đang đáp lại Động lực Nội tâm bằng cách tự tạo điều kiện để bản thân tận dụng cả hai bán cầu não lẫn trí thông minh tiến hóa đang chớm nở. Các bộ cờ tôi thiết kế, trong ba năm cuối của 20 năm làm việc tại Viện Y tế Quốc gia (NIH), đã dựa trên các bài học từ lão khoa và thúc đẩy sự giao lưu giải trí giữa các thế hệ. Trong cùng thời gian ấy, tôi đã trở thành chủ tịch của Hội Lão khoa Hoa Kỳ và thành lập một trung tâm nghiên cứu sáng tạo tại Đại học George Washington – Trung tâm về Lão hóa, Sức khỏe & Nhân đạo. Nhưng các phát minh cờ của tôi tạo ra tiếng vang mà, theo lời bạn bè, cho thấy một con người hoàn toàn mới hoặc một sự đáp lại “khủng hoảng tuổi trung niên”.

Tôi bị thôi thúc dần bước vào việc thiết kế cờ một phần do phải đối đầu với tử thần. Hai năm trước khi rời NIH, tôi đã được chẩn đoán bị xơ cứng teo cơ một bên (ALS), thường gọi là bệnh Lou Gehrig. ALS là căn bệnh tiến triển theo thời gian và đến nay chưa thể điều trị, dần dần lấy mất của người bệnh khả năng tự kiểm soát cơ thể. Đó là một chẩn đoán rất ảm đạm. Ban đêm tôi ngủ không ngon giấc và ban ngày không tập trung được. Nhưng tôi không ngã lòng – mà bên trong chỉ nao nao một cách u ám. Trước đó tôi luôn mơ tưởng về việc chế tạo cờ, và với bản án treo trên đầu từ căn bệnh đang rút rũa sự sống, tôi nghĩ hoặc bây giờ hoặc không bao giờ.

Tôi hợp tác với một đồng nghiệp họa sĩ đầy tài năng, Gretchen Raber, và bộ cờ đầu tiên của tôi đã lọt vào chung kết một chương trình quốc tế về cờ dưới dạng tác phẩm nghệ thuật. Trong lúc tôi vừa dốc sức thiết kế bộ cờ thứ hai, vừa theo đuổi công việc trong lão khoa thì bác sĩ gọi điện báo một tin sừng sốt: Tôi bị chẩn đoán nhầm. Triệu chứng của tôi không phải do bệnh ALS. Một vị tổng lãnh thiên thần nào đó như trong truyện của Dickens ắt đã ghé thăm để nhắc tôi phải theo đuổi hướng đi mới và đánh thức phần sáng tạo bên trong mà trước đó tôi chảnh mảng.

Tôi suy tư về sự tương đồng giữa những gì tôi trải qua trước đó và sự tái đánh giá cuộc sống mà tôi đã nghe từ nhiều người tham gia cuộc nghiên cứu của tôi. Tôi bắt đầu nghĩ về các giai đoạn chuyển biến cuộc sống đã chứng kiến ở nhiều bệnh nhân, các đối tượng nghiên cứu, bạn bè và người quen, và những cuộc chuyển biến ấy thường bị chế nhạo, gạt bỏ và xem thường ra sao. Cuộc chuyển biến của tôi đã bị bạn bè quy là “khủng hoảng”, mặc dù chẳng liên quan gì; mà ngược lại, cái mác này dường như mang lại nét ngộ nghĩnh cho một giai đoạn đời có ý nghĩa sâu sắc và quan trọng của tôi.

Càng nghĩ về những điều này, tôi càng nhận ra sự hiểu biết của chúng ta về quá trình phát triển ở nửa đời sau là vô cùng thiếu sót. Đó là lúc tôi bắt đầu manh nha các ý tưởng để hình thành cuốn sách này. Tôi muốn giúp những người khác trải qua các giai đoạn về sau trong đời được thư thái hơn, ít sợ hãi hơn và biết nắm bắt được cơ hội khi có điều kiện. Tôi muốn giúp chúng ta vượt qua những suy nghĩ lộn xộn và ngộ nhận đã làm xói mòn ý chí năng động cá nhân để trở nên hiểu biết hơn về cơ chế tâm sinh lý, cho phép chúng ta tạo dựng định mệnh của chính mình. Sau khi nghiên cứu người trưởng thành ở mọi lứa tuổi, tôi đã thấy rằng sự hiểu biết các cơ chế và nhận thức đúng thực tại có thể thúc đẩy mọi người phát triển tích cực.

Giai đoạn I: Tái đánh giá ở tuổi trung niên

Tuổi trung niên là thời điểm lần đầu tiên hầu hết chúng ta cân nhắc cái chết của chính mình một cách nghiêm túc. Lần đầu tiên ta bắt đầu nghĩ xem mình còn được bao nhiêu năm nữa thay vì đã đi qua bao nhiêu năm. Ý niệm về cái chết của chính mình tác động sâu xa hơn ý nghĩ chung chung rằng: Dĩ nhiên, ai rồi cũng sẽ chết. Nhận thức mới sâu sắc này làm dấy lên những câu hỏi kinh điển: “Tôi là ai?”, “Lâu nay tôi ở đâu?”, “Tôi đang đi về đâu?”.

Nhận thức này tác động đến chúng ta sâu xa đến đâu còn phụ thuộc nhiều vào niềm tin của ta về cái chết và mức độ ta chấp nhận nó. Tôi đã thấy những người thông minh, nhận thức tốt, có thể dễ dàng nói về cái chết và không sợ chết, thế mà lại có lúc bị viễn cảnh về cái chết của bản thân khiến họ xúc động mạnh mẽ hơn cả những gì trí óc họ vẫn từng hiểu biết. Đối với nhiều người, viễn cảnh về cái chết thực sự là đáng sợ – rất đáng sợ, đến mức họ tránh hẳn suy nghĩ nhiều về nó. Một số người được an ủi bằng niềm tin vào một thế giới bên kia, như luân hồi hoặc một dạng đời sống sau

khi chết. Quả thật, sự phong phú của những niềm tin về cái chết và cách con người tránh né hoặc chối bỏ thực tại về cái chết là lời tuyên ngôn hùng hồn về tầm quan trọng của nó trong đời sống chúng ta. Nghiên cứu về lão hóa đã phát hiện ra rằng sự đối mặt với cái chết, cùng với các quá trình chuyển biến thể chất và cảm xúc khác ở tuổi trung niên, có thể gây cảm giác ăn năn hoặc lo âu sâu sắc. Ta có thể thấy ý thức hiện sinh này vang vọng trong nghệ thuật, âm nhạc và văn học ở mọi lứa tuổi. “Giữa đầu óc và bàn tay tôi, luôn luôn có gương mặt tử thần”, Francis Picabia (1879–1953), họa sĩ và thi sĩ người Pháp đã viết ở tuổi 44.

Cảm giác bất an về cái chết chung cuộc của bản thân đôi khi khiến cơ thể có các triệu chứng như bồn chồn, cáu kỉnh, lo sợ, mất ngủ, căng cơ, mệt mỏi, mất ngủ và trầm cảm. Cảm giác lo lắng không dứt làm tăng nguy cơ mắc phải chứng lo âu hoặc trầm cảm lâm sàng. Nhưng thường thì sự nhận thức rằng tuổi thọ là hữu hạn, bất kể niềm tin về những gì xảy ra sau khi chết, luôn tạo ra một chuỗi Động lực Nội tâm mạnh mẽ. Việc đối mặt trực diện với cái chết có thể khiến ta đánh giá lại các mối ưu tiên và mục tiêu của mình. Nó cũng có thể vun đắp một nhân sinh quan rộng mở hơn, khiến cho những ưu phiền, sự cố và ức chế hằng ngày trở nên bớt tác động về mặt cảm xúc.

Không phải ngẫu nhiên mà một trong những bài thực hành cơ bản của Thiền tông Phật giáo là “thiền về cái chết”. Bằng chín điểm cụ thể, thiền sinh buộc phải quán tưởng cái chết của mình và thời gian chết là không thể đoán trước. Bài thiền cũng yêu cầu hành giả phải suy nghiệm những gì sẽ giúp họ khi cái chết xảy đến. Mặc dù bài thiền này có thể lạ thường với người phương Tây, Thiền tông xem nó như một cách tự nhiên và hiệu quả để quán tưởng sự quý báu của cuộc sống và các khía cạnh đời sống mang lại an lạc và ý nghĩa đích thực.

Nhận thức về cái chết, dĩ nhiên, không phải là đặc điểm nổi bật duy nhất của đoạn đời này. Sự tái đánh giá có thể được kích hoạt bởi các thay đổi khác trong cuộc sống: Sự ra riêng của con cái trong gia đình, trải nghiệm tai nạn, bệnh tật, hoặc (như ví dụ của tôi) một chẩn đoán bệnh tật nghiêm trọng. Quá trình tái đánh giá thường khiến ta có cảm giác như đang khởi đầu một cuộc hành trình mà, quả nhiên, có thể đúng là như vậy.

Câu chuyện của Alex Haley

Alex Haley, trạc gần 40, trở nên gắt gỏng lẫn bồn chồn – anh bức xúc nhưng không biết về điều gì. Anh gia nhập lực lượng Tuần duyên năm 17 tuổi và tại ngũ ở bộ phận quan hệ công chúng, phụ trách viết lách. Nhưng anh không muốn cả đời ngồi viết thông cáo báo chí. Sau 20 năm tại ngũ, bị thôi thúc bởi một Động lực Nội tâm muốn hành động nhiều hơn, anh đã xin nghỉ.

“Tôi không muốn làm một kẻ đến chết vẫn cứ tự hỏi: Điều gì xảy ra nếu...?”, anh bộc bạch trong một cuộc phỏng vấn đã được đăng tải. “Tôi sẽ tiếp tục thử nghiệm những ước mơ của mình – dù phải sống trong bất an và nỗi sợ thất bại”.

Anh mạnh dạn theo đuổi sự nghiệp viết lách tự do, viết bài cho *Reader's Digest* và *Playboy*, và với việc xuất bản cuốn *Tự truyện của Malcolm X* (*The Autobiography of Malcolm X*) mà anh là đồng tác giả, sự nghiệp của anh đã cất cánh. Tuy nhiên, anh vẫn cảm thấy bị thôi thúc phải làm điều gì khác nữa.

Năm 1965, ở tuổi 44, Haley chợt nhìn thấy tên ông bà cô ngoại của mình khi tra cứu hồ sơ hậu-Nội chiến tại Văn khố Quốc gia ở Washington, D.C. Sự kiện này đã khởi đầu cuộc phiêu lưu suốt 11 năm nghiên cứu để viết về

gia tộc của mình, mà đỉnh cao là sự ra đời của cuốn *Cội rễ* (*Roots*) khi Haley 55 tuổi. Cuốn sách trở thành tựa bán chạy nhất và sau đó được chuyển thể thành loạt phim truyền hình khuấy động sự quan tâm trên toàn quốc về lịch sử của người da đen.

“Tất cả chúng ta đều có một sự khát khao, sâu trong xương tủy, muốn biết về di sản mà mình kế thừa – muốn biết ta là ai và từ đâu đến”, ông nói. “Nếu không có kiến thức vun đắp này, sẽ còn mãi một sự khát khao. Bất kể ta đạt được thành tựu gì trong cuộc sống, vẫn luôn có một khoảng trống, sự thiếu vắng và nỗi cô đơn trần trụi đến tận cùng”.

Ngộ nhận về khủng hoảng tuổi trung niên

Như tôi đã nói trước đây, thật sai lầm khi quan niệm rằng tất cả mọi người đều đi qua một “cuộc khủng hoảng tuổi trung niên”. Thay vào đó, tôi thấy hầu hết mọi người ở tuổi trung niên đều trải nghiệm một ý thức tìm kiếm. Những suy tư sâu sắc phổ biến trong giai đoạn này có thể kích động một ước muốn mạnh mẽ phải tìm được ý nghĩa cuộc sống, để bắt đầu công việc mới, hoặc để làm công việc hiện tại theo hướng mới. Cuộc nghiên cứu dài cả thập niên Phát triển Thành công Tuổi trung niên của Quỹ Nghiên cứu MacArthur, lần cuộc nghiên cứu tiếp nối của tôi về những người ở tuổi hưu niên, đều cho thấy số người trải nghiệm cái gọi là “khủng hoảng tuổi trung niên” ít hơn nhiều so với con số từng được báo cáo. Thay vì dẫn đến khủng hoảng, sự tái đánh giá ở tuổi trung niên thường dẫn đến ý thức khám phá cá nhân.

“Tôi mong được theo đuổi nghề nghiệp mình vẫn ước muốn”, một phụ nữ 49 tuổi nói với tôi. “Tôi mệt mỏi phải làm việc cho tương lai của người khác, thay vì cho riêng tôi, cho dù tôi phải khởi sự ở quy mô nhỏ hơn”. Một người đàn ông ở tuổi ngũ tuần, lần đầu tiên tham gia dự án tình nguyện lớn,

chia sẻ, “Anh biết đó, tôi vẫn nghĩ rằng cách duy nhất để mang lại ý nghĩa là tự làm công việc của mình. Nhưng tham gia cộng đồng cũng là một con đường hiệu quả không kém”.

Một lý do khiến xuất hiện khái niệm “khủng hoảng tuổi trung niên” là do vào thời phân tâm học chưa được ứng dụng rộng rãi, chỉ đến tuổi trung niên người ta mới chịu tham vấn tâm lý khi bị suy sụp cảm xúc, thường sau nhiều năm vật vã về cảm xúc hoặc thất bại trong các mối quan hệ. Lứa tuổi trung niên không nhất thiết gây ra khủng hoảng, mà chính đầu óc tuổi trung niên đang mách bảo người ta hãy hành động để giải quyết. Và khi họ hành động, nỗ lực của họ đã bị hiểu sai thành khủng hoảng.

Có thể thấy sự tương phản trong quan niệm về tuổi trung niên – như một cuộc tìm kiếm hay như một cuộc khủng hoảng – bằng cách nhìn vào tác động của nó đối với một số khía cạnh quan trọng của đời sống. Trong khủng hoảng, chẳng hạn, ta xáo trộn suy nghĩ và khó tập trung. Còn trong tìm kiếm, ta có thể tập trung suy nghĩ cao độ để khám phá bản chất của vấn đề hoặc tìm giải pháp. Cảm xúc cũng vậy. Trong khủng hoảng, người ta thường bị trầm cảm và cảm xúc thì bất ổn. Trong tìm kiếm, cảm xúc có thể vẫn dao động, nhưng không mất kiểm soát, và người ta cảm thấy được khích lệ và thôi thúc giải quyết mọi khó khăn.

Dĩ nhiên, đôi khi cuộc sống giáng cho ta một vấn đề thật sự nghiêm trọng. Những biến cố như ly hôn, trọng bệnh, bạn đời hoặc người thân ra đi, hoặc bản thân đột ngột thất nghiệp, đều có thể ném ta vào vòng khủng hoảng. Những lúc như thế, tư vấn tâm lý, lời khuyên của gia đình và bạn bè có thể giúp ta kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Ta có thể dần dần khôi phục lại trạng thái cân bằng, trở lại trạng thái tìm kiếm, và vận dụng trí thông minh tiến hóa để tái khám phá con đường của mình trong cuộc sống.

Những cuộc khủng hoảng như thế xảy ra ở mọi lứa tuổi, và tuổi trung niên không nhất thiết sẽ gặp nhiều hơn so với các lứa tuổi khác. Sai lầm nằm ở chỗ không phải khủng hoảng không xảy ra ở tuổi trung niên, mà ở chỗ đỉnh ninh khủng hoảng sẽ xảy đến ở tuổi trung niên, hoặc nhất thiết phải có khủng hoảng để đi qua quãng đời này.

Phẩm chất tích cực của tuổi trung niên

Nghiên cứu cho thấy sự tái đánh giá ở tuổi trung niên thường là kết quả của một loạt các bước nhỏ và sự thức tỉnh dần dà để làm nảy sinh những phẩm chất tích cực sau:

Ít phản ứng bốc đồng với các tình huống và con người trong cuộc sống hằng ngày. “Ở tuổi 20, tôi nghĩ gì nói nấy” là lời chia sẻ của một phụ nữ 48 tuổi, người luôn gặp khó khăn trong việc kiềm chế những lời thiếu nhạy cảm khiến người khác tổn thương. Ở tuổi 40, cô đã biết cách dừng lại để suy xét trước khi bật ra những lời khiến chính mình có thể hối tiếc.

Một thái độ chu đáo hơn trong công việc. “Ở tuổi 30, điều quan trọng nhất với tôi là tiền lương và khả năng thăng tiến”, một người đàn ông 55 tuổi cho biết. “Giờ thì chất lượng của môi trường làm việc và ý nghĩa của công việc mới quan trọng nhất”.

Cởi mở với các ý tưởng mới hoặc sự phức tạp trong cuộc sống. “Tôi thường nghĩ rằng chỉ có một câu trả lời đúng cho mọi vấn đề, nhưng tôi nhận ra rằng đời không đơn giản như thế”, một bệnh nhân 42 tuổi cho biết. “Đôi khi không có câu trả lời đúng. Việc nhận ra điều này đã biến tôi thành một người bao dung hơn”.

Xem trọng trực giác hơn. Một bệnh nhân 51 tuổi nhận xét rằng ở tuổi 20, ông thường xuyên bị ám ảnh về sự quyết định, cứ mãi tìm kiếm phương án hợp lý nhất. Nhưng khi hết tuổi tứ tuần, bước vào ngũ tuần, ông thấy mình bắt đầu bị chi phối bởi trực giác nhiều hơn logic. “Thật buồn cười”, ông cho biết, “một mặt tôi cảm thấy một số quyết định của mình thiếu khách quan và đầy chủ quan, nhưng, mặt khác, tôi lại thấy thoải mái hơn với nhiều quyết định theo cách đó”.

Não biến đổi trong quá trình tái đánh giá ở tuổi trung niên

Như ta đã thấy trong chương 1, não có khả năng tăng trưởng, thuần thực và dẻo dai trong suốt cuộc đời, trong điều kiện không bị bệnh tật hoặc tai nạn. Một số thay đổi đặc biệt rõ nét trong giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên. Ví dụ, việc tăng cường sử dụng cả hai phía của não để nhận thức – tức huy động song bán cầu não – có thể khiến ta có nhận sinh quan cân bằng hơn, dựa vào cả năng lực lập luận, phân tích lẫn năng lực phi ngôn ngữ và trực giác. Điều này có thể đóng góp cho “tư duy hậu hình thức” mà ta nói đến trong chương trước, vốn là một nền tảng của trí thông minh tiên hóa.

Khi ta nghe ai đó phát biểu “Lý trí bảo tôi làm thế này, nhưng con tim mách tôi làm thế kia”, người nói ấy hầu như ở tuổi đôi mươi hơn ở tuổi 50, bởi vì theo tuổi tác, trái tim và trí óc, suy nghĩ và cảm giác của ta thường hợp nhất với nhau hơn. Bằng chứng của dạng phát triển này có thể thấy từ các nghiên cứu như của Viện Berkeley về Nghiên cứu Nhân cách và Xã hội đối với phụ nữ ở tuổi 40 và 50. Theo nghiên cứu này, so với phụ nữ trẻ, phụ nữ trung niên có ý thức mạnh mẽ hơn về bản sắc cá nhân, sự tự nhận thức cao hơn trong môi trường xã hội, tự tin hơn và kiểm soát nhiều hơn các diễn biến trong cuộc sống, và đạt năng suất cao hơn.

Tôi muốn kết thúc phần nói về giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên bằng hai câu chuyện từ trải nghiệm của tôi. Cả hai đều minh họa tác động của Động lực Nội tâm đối với trí thông minh tiến hóa và sự tái đánh giá ở tuổi trung niên, vốn là đặc trưng của giai đoạn này.

James Dunton ở tuổi trung niên

Khi gặp tôi lần đầu, James Dunton đang gặp ác mộng thường xuyên và trong lòng đầy cảm giác lo âu. Là kỹ sư máy tính và cố vấn cho các công ty Dot-Com khởi nghiệp (kinh doanh qua Internet), anh thành công về tài chính nhưng nản lòng về mặt quan hệ. Anh làm việc liên tục và đi công tác thường xuyên. Mặc dù động lực cá nhân khiến anh thành công trong kinh doanh, anh không có nhiều cơ hội cho các quan hệ lâu dài.

Ngay khi tròn 40 tuổi, anh bắt đầu xem xét lại đường đời của mình. Lúc này, anh cũng gặp một loạt những giấc mơ đáng sợ như hỏa hoạn do chập điện và thiên tai phá hủy văn phòng đầy ắp máy tính. Anh tự hỏi liệu những giấc mơ có đang nói với mình điều gì đó. “Liệu đây có phải là công việc tôi muốn làm suốt đời, để rồi chìm đắm trong công việc?”, anh hỏi tôi. “Tôi sẽ cứ làm việc đến kiệt sức hay sao?”.

Trong quá trình điều trị, tôi đã giúp anh khám phá cảm xúc và khích lệ anh soi xét nội tâm. Những giấc mơ đã khiến anh đặc biệt chú tâm và cảm xúc mạnh mẽ của chúng cũng giúp thúc đẩy việc điều trị.

Cuối năm đó, James nhận được một cuộc gọi từ vị giáo sư mà anh theo học tại trường kinh doanh. Nhà trường tuyển một giảng viên và vị giáo sư đang tìm một người có kinh nghiệm như James. “Anh đã kiếm đủ tiền rồi”, vị giáo sư nói. “Tại sao không thay đổi cuộc sống và thử làm giảng viên? Anh sẽ xuất sắc đấy!”.

Ban đầu James từ chối, nhưng những cơn ác mộng quay trở lại trả đũa. Anh quyết định nộp hồ sơ mặc dù thu nhập sẽ giảm. Sau khi đàm phán mấy mùa hè, anh nhận việc. Anh không chỉ thỏa mãn với công việc này mà 15 tháng sau lại đăng vào ngạch giáo sư trợ lý trong Chương trình Hoa Kỳ học. Điều thú vị là luận án tiến sĩ của anh có tựa đề: “Nửa đời về sau của một chuyên gia Dot-Com”.

Quỹ đạo thành công ban đầu và sự tái đánh giá ở tuổi trung niên của James là rất phổ biến. Các động lực thời trẻ hướng đến tiền bạc và địa vị dần được thay thế bởi những động lực khác – trong trường hợp của anh, một mối quan hệ tình cảm và một cuộc sống cân bằng hơn. Khi các giá trị chuyển biến và nền tảng của các giả định trước đây sụp đổ, anh bước vào giai đoạn bất ổn và lo lắng. Điều này cũng bình thường. Sự âu lo và mâu thuẫn này là một phần của quá trình phát triển. Anh đã khôn ngoan tìm sự trợ giúp trong lúc này và, kết quả là, đã có thể hiểu được và khai thác cảm xúc của mình thay vì bị chúng tác động.

Fulvia Ramirez ở tuổi trung niên

Fulvia Ramirez, người tham gia một cuộc nghiên cứu của tôi, đang theo học trung học thì cha cô tử nạn tại Việt Nam. Là chị cả trong sáu chị em, Fulvia bỗng nhiên phải phụ giúp gánh vác gia đình. Cô đã từ bỏ ước mơ vào đại học, mặc dù vẫn cố gắng vừa học vừa làm để hoàn tất trung học.

Sau khi tốt nghiệp, cô làm cho một công ty trọng dụng vốn song ngữ tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha của mình. Cô lĩnh lương cao và được khen ngợi về thái độ và kỹ năng làm việc. Ở tuổi 23, cô kết hôn với một nhà quản lý trong công ty. Cô làm việc thêm một năm nữa và sau đó nghỉ việc khi sinh con đầu lòng. Cô sinh thêm hai con nữa trong mấy năm tiếp theo, và khi chúng đi học, cô lại làm công việc phiên dịch tiếng Tây Ban Nha bán

thời gian. Nhưng khi các con lớn lên, Fulvia bắt đầu để tâm đến nguyện vọng bị chôn vùi lâu năm của mình. Cô theo học chương trình giáo dục thường xuyên và bị hút vào lĩnh vực tâm lý.

Khi con gái út sắp bước vào cao đẳng, Fulvia đã đích thân xem danh mục các trường đại học. Hai năm sau, còn cách sinh nhật lần thứ 50 của mình hai năm, Fulvia đã được nhận vào học khoa tâm lý học tại một đại học trong vùng.

Quá trình tái đánh giá ở tuổi trung niên ở Fulvia là một minh họa về trí thông minh tiến hóa đầy chín chắn. Khả năng nhận thức, trí tuệ cảm xúc, sự phán xét và các kỹ năng xã hội đều ngày càng mạnh mẽ và tích hợp. Tôi tin rằng cảm giác có đủ năng lực và tự tin theo học đại học của Fulvia đã được hun đúc không chỉ bởi những rung động của sự tái đánh giá ở tuổi trung niên mà còn bởi sự thúc giục của một giai đoạn phát triển mới – khai phóng – biểu thị bởi ý thức mạnh mẽ phải tự do hành động theo niềm tin của bản thân.

Giai đoạn II: Khai phóng

Jeannette Palmer đã làm việc hầu như trọn đời ở vị trí bán hàng tại một cửa hàng bách hóa. Ở tuổi 66, khi tôi phỏng vấn, bà đang đầy nhiệt huyết và không hề có tâm trạng sẽ nghỉ hưu. “Tôi đang nóng lòng muốn làm một việc gì khác”, bà nói. “Việc đó cần phải khác thường, thậm chí có chút rủi ro. Tôi đã chán công việc ở cửa hàng”.

Trong những tuần lễ tiếp theo, Jeannette suy nghĩ tìm kiếm ý tưởng. Bà muốn tận dụng ưu thế sẵn có để làm điều mình thích. Một việc gì đó thật sự cuốn hút. Rồi bà chợt nghĩ ra: Bà thích lái xe và thích nói chuyện với mọi người.

“Có rất nhiều phụ nữ lớn tuổi hơn tôi đang thôi không lái xe nữa, nhưng họ vẫn muốn ra ngoài và đi đó đây”, bà bảo tôi. “Có lẽ họ cần một tài xế”.

Bà đăng một mẫu quảng cáo rao vặt trên báo địa phương: “Nữ lái xe dày dạn ở tuổi lục tuần sẵn sàng làm tài xế và hàn huyên với phụ nữ lớn tuổi”. Ngay lập tức bà nhận được các cuộc gọi, và công việc kinh doanh mới ra đời. Vì lý do an ninh, bà quyết định phải mang theo một khẩu súng. Thế là bà theo học một khóa, lấy giấy phép và sắm một khẩu súng ngắn. Trong lúc trò chuyện trên xe, bà cũng tìm được nhiều phụ nữ rất thích chơi poker giống mình. Thế là bà tổ chức đêm chơi poker hằng tuần mà theo lời một người bạn: “Cực kỳ hứng thú!”.

Jeannette, nữ tài xế có súng và mê poker, đã duy trì công việc kinh doanh của mình đến giữa những năm 70 tuổi, và kể rằng bà chưa bao giờ hối hận lấy một giây vì đã “đổi nghề”. Tôi nhìn thấy trong nỗi khao khát được làm “việc khác” của bà những dấu hiệu của sự đánh giá lại đường đời để bước vào giai đoạn khai phóng, với ý chí sẵn sàng mạo hiểm để khởi nghiệp. Trong giai đoạn này, tư tưởng và hành vi sẽ mang nét đặc trưng của một sự thư thái mới mẻ về bản thân và tinh thần quyết liệt thể hiện chính mình một cách tự do hoặc thử nghiệm cái mới. Nỗ lực sáng tạo được kích động bởi năng lượng bổ trợ từ cảm giác tự do cá nhân ở tuổi hưu, cả về tâm lý và theo nghĩa đen. Ở giai đoạn này người ta thường cảm thấy các ức chế trước đây được tháo bỏ và ngày càng có xu hướng bỏ qua tập quán xã hội. Thái độ nổi trội của giai đoạn khai phóng là: “Nếu không phải lúc này, thì lúc nào?”, “Tại sao không?” và “Họ có thể làm gì tôi?”.

Con người có xu hướng cảm thấy thoải mái về bản thân trong lúc này, bởi biết rằng nếu họ phạm sai lầm thì cũng không gây tổn hại nghiêm trọng gì đến hình ảnh bản thân. Điều này tạo ra hoàn cảnh thuận lợi để thử

nghiệm và đổi mới. Như một người phát biểu, “Ta không cần phải chứng minh bất cứ điều gì với bất cứ ai nữa. Đó là một sự giải thoát”. Vì vậy, trong khi một người ở tuổi 20 có thể không đi học vẽ vì sợ bản thân không đủ năng khiếu, chính người đó ở tuổi trung niên hoặc lớn hơn – nhất là khi động lực khai phóng này thúc đẩy cao độ – sẽ ít quan ngại hơn về diện mạo và cởi mở hơn để học cái mới. Trong tâm trạng này, ta sẽ dễ dàng hơn khi thử một khóa học, một chuyến hành trình hoặc một trải nghiệm mới lạ. Sức mạnh và sự thư thái của những cảm xúc này được thể hiện trong bài tiểu luận nhân sinh nhật thứ 70 của Mark Twain:

Sinh nhật thứ 70! Đây là thời điểm trong đời ta đi đến một chân giá trị mới mẻ và đáng sợ; khi ta có thể ném sang một bên những giới hạn khuôn phép đã đè nén ta cả một thế hệ để đứng không sợ hãi và không nao núng trên đỉnh cao bảy bậc mà nhìn xuống và bảo ban – không bị quả trách.

Hưu niên

Hưu niên là ngưỡng đời phổ biến nhất của những người Mỹ trưởng thành ở giữa độ tuổi 60 trở lên. Chúng ta sẽ khảo sát những phát hiện mới về tuổi hưu niên đầy đủ hơn trong chương 7, nhưng trước tiên chúng ta hãy hiểu cho rõ: Động lực phát triển với người đang ở hoặc sắp đến độ tuổi nghỉ hưu không nhằm hướng đến sự nghỉ ngơi, buông xuôi với khí lực suy tàn. Ngược lại, Động lực Nội tâm phổ quát ở tuổi này là cảm giác mới về sự khai phóng cá nhân. Và mặc dù việc nghỉ hưu có thể xúc tác cho giai đoạn này, không nhất thiết phải có nó để khuấy động cảm giác về tự do và khám phá.

Sự khai phóng ở tuổi hưu niên có thể giống ở tuổi tráng niên. Cả hai giai đoạn đều thường mạnh mẽ hướng đến sự thử nghiệm các vai trò mới và cảm giác về quyền tự chủ. Cả hai đều biểu thị cho sự thay đổi lớn về bản

sắc cá nhân. Ở tuổi mới lớn, ý thức về bản thân được định hình mạnh mẽ bằng nội tiết tố, giáo dục và trải nghiệm. Trong giai đoạn khai phóng ở người lớn, các khía cạnh mới về bản sắc cá nhân có thể tự bộc lộ hoặc hình thành từ đầu.

Cả hai giai đoạn đều có Động lực Nội tâm mạnh mẽ muốn kiểm nghiệm các giới hạn. Ở tuổi trưởng thành, điều này có thể bộc lộ dưới dạng hành vi liều mạng, khinh suất đôi khi được gọi đùa là trò “cưa sừng làm nghé”.

Ở một cấp độ sâu hơn, năng lượng tiến hóa này kết hợp với các mô thức cụ thể của sự tăng trưởng não bộ mà ta đã xét trong chương 1, vốn củng cố các vùng não chịu trách nhiệm xử lý thông tin, học hỏi và hình thành trí nhớ. Đặc biệt, các sợi nhánh, phần mở rộng dạng rễ của tế bào thần kinh để xúc tiến việc truyền đạt giữa các tế bào não, phát triển đến số lượng lớn nhất và mật độ cao nhất trong hồi hải mã của người ở đầu độ tuổi 50 đến cuối 70, một quãng thời gian hoàn toàn bao trùm giai đoạn khai phóng. Hơn nữa, các tế bào thần kinh mới vẫn tiếp tục phát triển trong hồi hải mã. Sự kết hợp năng lực trí não với sự phát triển tâm lý đã mang lại năng lượng để khám phá những thử thách mới, học hỏi những kỹ năng mới, và thử nghiệm các hoạt động, các vai trò và các mối quan hệ mới.

Annette Green: già dặn hơn, khôn ngoan hơn và can đảm hơn

Annette Green chưa bao giờ là người quyền chức. Thuộc dạng người ân cần, nhẹ nhàng, bà lo toan công việc quản gia và có xu hướng nhường quyền cho người khác chứ không “khuyh đảo”. Năm 68 tuổi, bà đến chỗ tôi để được tư vấn về con gái của mình, người có tiền sử bệnh tâm thần lâu năm. Bà bảo tôi rằng trước đó bà luôn cảm thấy các bác sĩ của con mình biết rõ nhất và nên nghe theo lời khuyên và các quyết định của họ. Nhưng

gần đây, bà bắt đầu cảm thấy nên quyết đoán hơn và chủ động hơn trong việc chăm sóc cô con gái.

Bà cho biết đây là những cảm xúc mới. Thực tế, việc gặp tôi cũng là lần đầu tiên bà tham vấn về chuyện liên quan đến con gái mình. Nhưng bà có vẻ thoải mái khi ngồi tham vấn tôi. Trong cuộc nói chuyện, bà cũng đề cập đến một đứa cháu trai đã học giỏi bất chấp môi trường tệ hại của ngôi trường trung học nằm kẹt trong phố. Annette cho biết trước đó bà luôn cảm thấy e sợ phải tìm cơ hội mới cho đứa cháu, nhưng gần đây bà không thể ngồi yên mà không ra tay giúp sức. “Nếu tôi không làm thì ai sẽ làm?”, bà bộc bạch.

Hôm đó bà ra về với địa chỉ liên lạc và đề xuất của tôi về một số chương trình cộng đồng mà tôi nghĩ có thể hỗ trợ thêm nữa để giúp bà chăm sóc con gái. Về sau tôi biết rằng Annette đã thành công khi làm theo những gợi ý đó và hài lòng với sự tiến triển của con gái. Tôi cũng biết rằng bà đã theo đuổi một số đầu mối để tìm các trường trung học tư thục cùng với học bổng mà cháu trai của mình có thể hội đủ điều kiện. Cuối cùng, cậu bé đã được cấp học bổng vào một trong những ngôi trường ấy. Bà bảo tôi rằng bà cảm thấy “rất sung sướng” về thành tích của đứa cháu, về lòng can đảm đầy mới mẻ của mình và sự thành công khi dần bước hành động.

Nếu Annette đến gặp tôi nhiều năm trước đó, khi chưa bước vào giai đoạn khai phóng, tôi không nghĩ bà có đủ cảm giác tự do cần thiết để trở nên chủ động như vậy để lo cho con gái và cháu trai của mình. Chính những thay đổi bên trong của giai đoạn này đã tạo ra mảnh đất màu mỡ cho những lời đề xuất của tôi. Động lực Nội tâm của bà đã làm phần còn lại.

Không có lúc nào như lúc này

“Nếu không phải lúc này, thì lúc nào?” là một câu thần chú thường được nhắc trong giai đoạn khai phóng. Đến giai đoạn đời này, nói chung ta đã giải quyết được bất kỳ cảm giác âu lo nào về việc đối diện với cái chết, và cảm thấy một nhu cầu ngày càng tăng phải sử dụng tốt quãng thời gian còn lại. Quan kiến này có thể thôi thúc mạnh mẽ ta phải làm điều mà mình luôn muốn làm nhưng chưa bao giờ có thời gian hoặc đủ can đảm để bắt tay.

Phil Smith là giám đốc truyền thông thành công trong tập đoàn. Trạc gần 60, ông cảm thấy bị cuốn hút phải dành nhiều thời gian hơn cho hai hoạt động mình yêu thích: đi xe đạp và nhiếp ảnh. Ông quyết định nghỉ hưu công việc toàn thời gian và chuyển sang tư vấn. Khi dành nhiều thời gian cho nhiếp ảnh, ông đã nổi danh với ảnh thôn dã trong vùng. Khi được hỏi điều gì đã khiến ông lao theo niềm đam mê nhiếp ảnh, ông cho biết mình cảm thấy được giải thoát khỏi những mối quan ngại của tuổi trẻ bởi nhận thức được sự quý báu và hữu hạn của cuộc đời.

“Bạn cũng bắt đầu nhận thức rõ hơn rằng chúng ta không đối mặt với từng chặng dài của lịch sử”, ông chia sẻ. “Mà với từng ngày đi qua, và mỗi một ngày đều có ý nghĩa. Công việc của ta – bất kể việc gì – là làm cho từng ngày trở nên tươi đẹp nhất có thể, từng ngày một, từng ngày”.

Ta cũng có thể thấy được lòng can đảm theo đuổi những ước mơ trì hoãn đã lâu trong câu chuyện của Emily Hale.

Emily làm nghề thủ thư, một công việc phù hợp với tác phong ăn nói nhỏ nhẹ và thói quen thích ở một mình cũng như sự yên tĩnh. Emily cũng là một nhà hoạt động, và luôn ủng hộ các phong trào về giáo dục công ích, môi trường và bảo tồn – mặc dù chủ yếu bằng cách quyên góp tiền bạc chứ không đăng đàn trong các cuộc họp hoặc đảm nhận vai trò lãnh đạo.

Khi nghỉ hưu ở tuổi 65, Emily bảo tôi rằng bà cảm thấy bên trong có tiếng nói ngày càng giục giã bà hãy vận dụng kiến thức của mình. Bà đã bỏ ra vài năm sau đó để tìm hiểu hoạt động chính trị trong vùng và tiểu bang để tham gia hoạt động và viết lách nhiều hơn nhằm hỗ trợ giáo dục công ích. Công việc của bà gây được sự chú ý, và bà được bổ nhiệm vào một tiểu ban thuộc hội đồng giáo dục địa phương. Bà sinh lòng đam mê đặc biệt với con số tỉ lệ học sinh/giáo viên. Bà lập luận rằng hệ thống hiện tại cho phép nhồi nhét hợp pháp quá nhiều trẻ em vào một lớp. Nhằm vận động thay đổi chính sách về vấn đề này, bà đột nhiên trở nên mạnh dạn, sẵn sàng đối đầu với những ai xem nhẹ vấn đề hoặc cho rằng tình trạng này không thể thay đổi.

Lần đầu tiên trong đời, bà thấy mình tham dự các cuộc tranh luận gay gắt. Một hôm, bà thắc mắc với tôi rằng không biết liệu hành vi của bà có đe dọa mối quan hệ với đồng nghiệp hoặc thậm chí vị trí của bà trong hội đồng. Nhưng rồi, đáp lại nỗi sợ và để cất lên tiếng nói đang thôi thúc bên trong, giọng bà vẫn đanh thép. Gõ bàn để nhấn mạnh, bà nói, “Vâng, nhưng đó là việc đúng đắn phải làm, và lại, tôi 68 tuổi – họ có thể làm gì được tôi?”. Nói đoạn bà mỉm cười.

Sự xét lại và khai phóng

Trong chương này, ta đã khám phá hai giai đoạn đầu của tuổi cao niên. Ta đã thấy nhận thức mới về cái chết của bản thân đẩy ta vào giai đoạn xét lại ra sao và sự biến đổi tâm lý lẫn thể chất trong trí óc và não bộ đã giải thoát ta ra sao để gieo cảm giác mới về sự khai phóng. Hai giai đoạn đời này có thể hết sức hữu dụng. Tôi đã mô tả cuộc đời của những con người bình thường để minh họa cho điều này, nhưng ta cũng dễ tìm thấy những câu chuyện tương tự trong lịch sử. Socrates ở vào tuổi 70 khi bị buộc phải

tự sát vì tư tưởng của ông đe dọa các giả định và niềm tin của những người cai trị Athens. Cũng ở tuổi 70, Nicholas Copernicus đã công bố bằng chứng trái đất xoay quanh mặt trời, đẩy lên các cuộc cách mạng trong khoa học lẫn thần học. Về sau, Galileo, 68 tuổi, đã mở rộng và tranh biện cho chân lý trong lý thuyết của Copernicus. Ông bị bắt ngay và bị quản thúc tại gia suốt tám năm cuối đời. Trong vô số những câu chuyện trong thời gian gần đây, ta có thể nhắc đến Laura Ingalls Wilder, người bắt đầu viết loạt sách *Ngôi nhà nhỏ trên thảo nguyên* ở tuổi 65. Bà tiếp tục viết đến mười năm sau.

Tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng sự xét lại và khai phóng ở tuổi trung niên không phải là “khủng hoảng”, cũng chẳng phải là hậu quả của khủng hoảng. Tất nhiên, sự phát triển và biến đổi trong các giai đoạn này thường đi kèm với nỗi lo âu, trăn trở, do dự hoặc bối rối. Điều đó là bình thường, nhưng các giai đoạn này, về tổng thể, là những trải nghiệm tích cực một cách lạ thường, trừ phi người ta đang trải qua bệnh tật, tổn thất hoặc thiếu thốn cực độ. Hai giai đoạn sau trong đời có tiềm năng phát triển tích cực không kém, như chúng ta sẽ thấy trong chương tiếp theo.

4

NỬA ĐỜI VỀ SAU: GIAI ĐOẠN III VÀ IV

*Trên đời này, không phải những gì ta giành được, mà những gì ta từ bỏ,
mới khiến ta giàu có.*

• Henry Ward Beecher

Giai đoạn III: Đúc kết

Giai đoạn thứ ba trong bốn giai đoạn của nửa đời sau thường xảy ra vào trạc ngưỡng thất tuần, mặc dù cũng có thể xuất hiện dưới hình thức khác cả thập kỷ trước đó hoặc sau đó. Nó thường đến sau giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên và cảm thức khai phóng mà tôi đã bàn trong chương trước. Tôi gọi giai đoạn thứ ba này là “đúc kết” vì trong giai đoạn này người ta có ước muốn cấp bách hơn nữa phải tìm được ý nghĩa lớn lao trong câu chuyện cuộc đời mình thông qua một quá trình đánh giá, đúc kết và đền đáp. Trong giai đoạn đúc kết, ta bắt đầu cảm thấy mình như “người bảo tồn văn hóa” và thường muốn đóng góp nhiều hơn cho mọi người bằng trí tuệ và của cải đã tích lũy được. Tôi đã thấy vô số người trong giai đoạn này hành động vì muốn đáp trả, thông qua hoạt động thiện nguyện, hoạt động cộng đồng và từ thiện. Động lực Nội tâm của giai đoạn đúc kết thường được thể hiện một cách đầy sáng tạo bằng các câu chuyện cá nhân, hồi ký, và tự truyện nhằm tóm lược và ôn lại đời mình. Trong nghiên cứu về hưu

niên mà tôi đang tiến hành, phần lớn các đối tượng tham gia ở độ tuổi 70 và 80 đều đang viết hồi ký, kể chuyện bằng lời, soạn album ảnh, viết gia phả hoặc dùng các hình thức khác để ôn lại cuộc đời. Một ví dụ nổi tiếng về sự bày tỏ theo dạng này là cuốn hồi ký của Katharine Graham, cựu chủ bút của tờ *Washington Post*. Đó cũng là cuốn sách đầu tay mà bà viết năm 79 tuổi. (Cuốn sách đã đoạt giải Pulitzer năm 1998).

Tôi tin rằng nhu cầu viết tự truyện trong giai đoạn này được thúc đẩy bởi ý thức khôn nguôi về cái chết của bản thân và bởi một số thay đổi sinh lý trong não mà ta đã bàn trong chương 1. Đặc biệt, tôi thấy dường như việc tận dụng cả hai bán cầu não cho phép biểu đạt trọn vẹn thông tin và cảm xúc đến mức tối ưu trong chuyện đời của một người. Tôi nghĩ không phải hoàn toàn ngẫu nhiên mà những người lớn tuổi lại thích kể chuyện đời họ đến vậy hoặc việc ôn lại cuộc đời lại quá phổ biến ở độ tuổi này. Chắc chắn thời gian rảnh rỗi dư dật cũng đóng một vai trò ở đây – công việc viết lách hoặc thậm chí sắp xếp mọi thứ, như album ảnh gia đình, đòi hỏi thời gian và công sức mà những người trẻ tuổi đang phải chăm con và theo đuổi sự nghiệp ắt khó có được. Nhưng thời gian rảnh của người ta có thể được dành cho nhiều thứ khác. Tại sao lại có một sự thúc đẩy, dường như đại trà, phải tổng hợp và trao truyền cho những người xung quanh?

Hiện chưa có câu trả lời nào dành cho câu hỏi này, nhưng nghiên cứu cho thấy ít nhất một phần nguyên do có thể xuất phát từ các hồi hải mã, tức các cấu trúc não song đôi rất hệ trọng trong việc hình thành và truy xuất trí nhớ và cũng giúp liên kết phần “não tư duy” – tức vỏ não mới – với não “cảm xúc”. Các nghiên cứu gần đây của Eleanor A. Maguire và Christopher D. Frith, thuộc Viện Thần kinh học tại Đại học Tổng hợp, London, đã phát hiện ra một sự khác biệt rõ rệt khi kích hoạt hồi hải mã giữa người trẻ và người già khi họ hồi tưởng những kỷ niệm trong đời. Những người lớn tuổi

sử dụng cả hồi hải mã bên trái và phải trong các tác vụ, trong khi những người trẻ tuổi sử dụng chủ yếu phần bên trái. Những phát hiện này đều nhất quán với kết quả từ những cuộc nghiên cứu các vùng não khác, vốn cho thấy người lớn tuổi vận dụng cả hai bán cầu não nhiều hơn.

Tôi đưa ra giả thuyết rằng việc sử dụng cả hai hồi hải mã để hồi tưởng các biến cố trong đời sẽ tạo ra một trải nghiệm sống động hơn, phong phú hơn vì khi ấy não khai thác nguồn dữ liệu rộng hơn. Các năng lực thiên về trực giác, chỉnh thể và phi ngôn ngữ của não thường nằm ở bán cầu não phải, có thể giúp nhiều cho sự hồi tưởng. Việc sử dụng cả hai hồi hải mã cũng khiến cho sự hồi tưởng tự thân nó là một hoạt động sống động hơn và thú vị hơn. Tôi nghĩ rằng thật ra não bộ thích thú được dịp trình bày tự truyện ở nửa đời về sau – và làm điều đó bằng cả hai cỗ động cơ. Tôi thấy tự truyện hoặc – ở quy mô bao quát hơn – quá trình và hành vi đúc kết giống như một mẩu sô-cô-la đối với não ở nửa đời về sau – một hoạt động xa hoa.

Đi đôi với sự thôi thúc phải tổng kết và tóm lược cuộc đời chính là ước muốn được đáp trả cho gia đình, cộng đồng hoặc thế giới này nói chung. Trong nghiên cứu về hưu niên của tôi, hầu như mọi người ở tuổi 70 đều tham gia một hình thức hoạt động tình nguyện, một đặc điểm vẫn còn rõ nét ít nhất trong suốt một thập kỷ tiếp theo. Điều này không đơn giản là do người lớn tuổi không có sự lựa chọn về thù lao. Như ta sẽ thấy trong chương 7, người lớn tuổi có nhiều cơ hội hơn bao giờ hết để làm việc nếu họ muốn. Tuy nhiên, nhiều người lớn tuổi đã tình nguyện. Trong một nghiên cứu cấp quốc gia của AARP năm 2003, chẳng hạn, 40% những người tham gia khảo sát ở tuổi 70 trở lên đều tham gia các hoạt động tình nguyện chính thức thuộc các tổ chức; nếu tính cả các hoạt động tình nguyện không chính thức không thuộc các tổ chức, tỉ lệ tăng đến 80%.

Tham gia từ thiện một cách bài bản là hoạt động phổ biến ở những người đang ở vào giai đoạn đúc kết. Khi những người tham gia cuộc nghiên cứu về hưu niên được hỏi, “Điều gì mang đến cho quý vị cảm giác về ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống?”, một trong những câu trả lời phổ biến nhất là sự đóng góp để giúp mọi người.

Ông chú của vợ tôi, Harold Alfond, xuất thân từ gia đình nhập cư nghèo gốc Nga, đã tự lập hầu như từ tay trắng, làm việc chăm chỉ và cuối cùng lập nên hãng giày Dexter ở Maine. Về sau ông đã sáng lập ra chuỗi cửa hàng dạng *factory outlet*^[1] và trở thành người đồng sở hữu đội bóng Boston Red Sox. Khi tôi phỏng vấn ông ở tuổi 89, rõ ràng ông đang ở giai đoạn đúc kết, đóng góp cho cộng đồng và xã hội những khoản quyên góp hào phóng và giảng dạy về các phương pháp hoạt động từ thiện để đạt hiệu quả. Ông bảo tôi rằng “điều quan trọng là dạy về cách trao đi”, và ông muốn các khoản hiến tặng của ông “là hình mẫu cho các con, cháu, chắt và các nhà hảo tâm khác”. Bốn người con của ông đều đã trở thành các nhà từ thiện. Tại thời điểm tôi phỏng vấn, Harold đã quyên tặng hơn 100 triệu đô-la – mà hơn một nửa số đó được trao đi từ lúc ông 80 tuổi. Bày tỏ cảm xúc chung trong giai đoạn này, ông nói, “Tôi muốn xứ sở này và thế giới này trở nên một chốn tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người”.

Quá trình đúc kết cũng có thể khiến người ta phải đối đầu với những ước mơ chưa được thực hiện và khép lại những mâu thuẫn chưa được giải quyết. Áp lực phải đương đầu giải quyết các vấn đề này có thể rất lớn trong giai đoạn này. Vào đầu những năm 1960, bác sĩ tâm thần và lão khoa từng đoạt giải Pulitzer, Robert Butler đã đưa ra khái niệm “ôn lại dòng đời” để áp dụng trong trị liệu. Butler cho biết nét chính của quá trình ôn lại dòng đời là “sự tái nhận thức không ngừng về các trải nghiệm quá khứ và đặc biệt là sự trỗi dậy của các xung đột chưa được giải quyết, mà có thể được xét lại và

dung hòa. Nếu được dung hòa, nó có thể mang lại ý nghĩa mới mẻ và lớn lao cho cuộc sống của bản thân”.

Ghi lại chuyện đời của một người là biện pháp được đề cao và thừa nhận rộng rãi trong giới nghiên cứu hoặc giới điều trị người lớn tuổi. Các nhà tâm lý học đã biết rằng việc ôn lại cuộc đời là một phần của tiến trình lão hóa bình thường. Quá trình ôn lại có thể dẫn đến tự nhận thức và tự nhìn nhận. Công trình tiên phong của Butler giờ đây được khai thác theo nhiều hướng. Việc ôn lại cuộc đời có thể diễn ra theo nhóm hoặc một cách riêng tư bằng viết lách, tác phẩm nghệ thuật, nhiếp ảnh hoặc bất kỳ hình thức biểu đạt nào. Điểm đáng nói là sự đúc kết, dưới mọi hình thức, đều là một trải nghiệm đầy kích thích, khơi gợi sức sống.

Các câu chuyện về giai đoạn đúc kết

Chẳng bao giờ quá muộn để giải quyết xung đột từ những ước mơ chưa thành và công việc còn dang dở. Đôi khi giải quyết có nghĩa là hiện thực hóa những ước mơ ấy. Hãy xem xét những câu chuyện sau đây:

Cuộc minh chứng của Frank Bourgin. Ước mơ không thành của Frank Bourgin trĩu nặng trong ông hơn bốn thập kỷ. Bốn mươi lăm năm trước, ở độ tuổi ba mươi, luận án tiến sĩ của ông đã bị Đại học Chicago bác. Luận án của ông bênh vực các chương trình xã hội mới mẻ khi ấy của Franklin D. Roosevelt trước các cáo buộc cho rằng chúng vi hiến. Nếu muốn chắt vắn sự khước bác này, ông phải ghi danh trở lại với tư cách nghiên cứu sinh toàn thời gian. Nhưng Frank đã cưới vợ và có con; việc học lại không phải là một sự lựa chọn khả thi. Ông tìm được việc làm và xếp luận án của mình vào trong rương. Nhưng Frank không bao giờ nguôi cảm giác bất công khi bị bác luận án. Năm 1987, vào dịp kỷ niệm 200 năm Hiến pháp Hoa Kỳ, ông đã quyết định thử lại một lần nữa. Ông gửi một bản tóm tắt luận án đến

nhà sử học Arthur Schlesinger Jr., người vừa xuất bản một cuốn sách đề cập một số điểm giống với những gì Frank đã nêu ra mấy thập niên trước.

Nhiều tuần sau, Schlesinger gửi thư hồi âm. Frank Bourgin đã khóc khi đọc thư. Schlesinger ca ngợi công trình của ông mang tính tiên phong và là một “công trình hết sức độc đáo”. Ông cũng cho biết sẽ hỏi thúc khoa Chính trị học tại Đại học Chicago xem xét lại công trình này. Khoa này đã xúc tiến và một năm sau đó, Frank đã ngồi trên một cỗ xe chạy điện để tiến lên sân khấu nhận bằng tiến sĩ ở tuổi 77.

Verdi: Xóa khoảng cách 50 năm. Nhiều người kinh ngạc khi biết rằng Giuseppe Verdi đã 80 tuổi khi sáng tác vở opera nổi tiếng *Falstaff*. Nhưng tại sao Verdi lại chọn soạn *Falstaff* thay vì một vở opera khác? Cơ chế của giai đoạn đúc kết cho ta một sự lý giải. Hóa ra Verdi có một sự dang dở suốt hơn nửa thế kỷ cứ khiến cho ông day dứt.

Năm 25 tuổi, Verdi sáng tác một vở opera hài hước – *Un Giorno di Regno (Một ngày làm vua)*. Vở này công diễn năm 1840 tại nhà hát lừng danh La Scala nhưng được đón nhận lạnh nhạt đến mức đã bị ngưng sau một đêm diễn. Thất bại này hết sức nặng nề vì Verdi vừa mất vợ và, một năm trước đó, đã mất cả con trai. Ông thề sẽ không bao giờ viết một vở opera nào nữa, nhưng rồi, với sự khích lệ kiên trì của giám đốc nhà hát La Scala, Verdi cuối cùng đã viết vở *Nebucco*, mà sự thành công của nó đã đẩy Verdi vào nghề suốt nhiều thập niên.

Năm mươi lăm năm sau ngày thất bại với *Một ngày làm vua*, trong giai đoạn đúc kết và ở trên đỉnh danh vọng, Verdi đã nhìn lại công việc dở dang của mình – sự thất bại trong việc sáng tác opera hài. Ông quyết định đã đến lúc phải thử lại. Kết quả là *Falstaff*, một trong những vở opera xuất sắc nhất. Và, tiếp nối duyên xưa, vở diễn đã ra mắt tại La Scala.

Đúc kết tập thể. Jim Grenquist, một đối tượng tham gia cuộc nghiên cứu hưu niên của tôi, đã kể về một nhóm người cao tuổi ở quê nhà của ông tại Malden, Massachusetts, đã tụ lại suốt một thập kỷ qua để chia sẻ những câu chuyện đời của họ. (Những câu chuyện này đặc biệt có ý nghĩa với tôi vì cô của tôi, Rose Litchman, cũng sống tại Malden cùng thời với nhóm người này).

Nhóm này khởi đầu với sáu người lớn tuổi sinh trưởng ở hai vùng tại Malden-Linden và Maplewood. Họ nắm được những câu chuyện lịch sử và văn hóa phong phú thời những năm 1930 và 1940, và muốn lưu giữ chúng. Họ cũng phát hiện ra rằng việc chia sẻ những câu chuyện với đồng hương làm khơi gợi thêm nhiều kỷ ức.

Năm tháng trôi qua, niềm hứng thú về dự án này lan rộng và cuối cùng có đến hơn 500 người đóng góp hồi ức. Một thành viên của nhóm, William T. J. “Bill” Dempsey, sinh năm 1924, đã tình nguyện chuyển thể những lời kể phong phú này thành sách. Nhiều tập sách đã được xuất bản bằng việc dùng máy tính để bàn. Lời nói đầu của tập sách đầu tiên có đoạn như sau, nêu bật cả động lực và giá trị của giai đoạn đúc kết: “Cuốn sách hồi ức này của chúng tôi về thời sinh trưởng tại Linden là kỷ ức không chỉ đối với bản thân chúng tôi mà với cả con cái và các cháu; và với nhiều thiếu nhi đáng yêu trong cộng đồng ngày nay, cuốn sách có thể trở thành một phần di sản đáng tự hào”.

Giai đoạn IV: *Encore*

Giai đoạn *encore* thường bắt đầu vào cuối độ tuổi 70, trở nên rõ nét hơn trong độ tuổi 80 và kéo dài đến tận cuối đời. Tôi xem đây là lúc nào biểu hiện sự sáng tạo không ngừng và hun đúc Động lực Nội tâm để khiến ta suy nghiệm và ước muốn được dẫn bước và tôn vinh. Tôi mượn từ *encore* trong

tiếng Pháp theo nghĩa “một lần nữa” và “vẫn tiếp tục”. Giai đoạn này không phải là một vũ điệu bé mọn mà giống như một chuỗi biến tấu của vô số khúc nhạc đã nảy sinh trong đời.

Bất chấp bệnh tật hay những bó buộc về thể xác, trong đoạn đời này người ta vẫn bị thúc giục bởi những lực tác động mạnh mẽ, như ham muốn có sự yêu thương, người đồng hành, tính tự quyết, quyền tự chủ và muốn đền đáp. Một mặt, giai đoạn *encore* này hàm chứa các khía cạnh của ba giai đoạn kia – ta vẫn xét lại cuộc đời mình, vẫn cảm nhận được sự giải thoát khỏi những ràng buộc trước kia, và vẫn có thể khát khao đúc kết cuộc đời mình và thể hiện sự suy nghiệm đó dưới một hình thức nào đó. Trong đoạn đời này, Động lực Nội tâm có thể bộc lộ bất ngờ. Đây là lúc có thể xuất hiện những nhân sinh quan hoàn toàn mới – và dù người lớn tuổi trong giai đoạn này đang sống theo những nếp cũ rích về hành vi và quan điểm, họ cũng có khả năng “đột biến” một cách tự phát và kỳ lạ.

Ở độ tuổi 105 và 103, Bessie và Sarah Delaney, hai chị em người Mỹ gốc Phi từng sống cả đời bên nhau, đã viết cuốn *Chị em nhà Delaney: Trăm năm đầu* (*The Delaney Sisters: The First Hundreds*), một cuốn đồng tự truyện minh họa cả giai đoạn đúc kết và *encore*. Khi Bessie qua đời hai năm sau, Sarah đã viết một cuốn nữa: *Tự lực* (*On My Own*).

Giai đoạn *encore* thường được hòa trộn góc nhìn hài hước về thực trạng cái chết và các khía cạnh đôi khi đầy ức chế của tuổi già. Hãy xem những màn biểu diễn của diễn viên hài trứ danh George Burns.

Khi Burns 97 tuổi, tôi đã phỏng vấn ông cho một loạt thông điệp cộng đồng về tuổi cao niên. Khi tôi hỏi ông làm thế nào để thích nghi với tuổi cao niên, ông cất lời bông đùa, “Giờ thì tôi xin khán giả vỗ tay trước, nhờ đâu”. Ông vẫn không ngừng nhận được những tràng pháo tay cho đến cuối

đời khi 100 tuổi, bởi khả năng mang lại sự bất ngờ cho khán giả. Khi tôi hỏi, “Bác sĩ nói gì về thói quen hút thuốc và uống rượu của ông?”. Burns đã đáp không đắn đo: “Bác sĩ của tôi chết rồi”.

Toàn bộ cốt lõi của giai đoạn *encore* là sức sống – sức sống về tinh thần, bởi không phải lúc nào cũng từ thể xác. Tôi nhớ lại những dòng thơ nổi tiếng của Dylan Thomas:

Chớ nhẹ bước lẫn vào đêm thanh,

Tuổi già hãy bùng cháy lúc cuối ngày.

Điều quan trọng cần nhớ là thậm chí vào lúc cuối đời, não vẫn giữ nguyên những năng lực then chốt. Nói chính xác hơn thì một số chức năng trí óc suy giảm theo tuổi tác, nhưng năng lực học tập luôn duy trì, và độ sâu của trải nghiệm đã được mã hóa trong não bộ lớn tuổi là không gì thay thế được. Sợi nhánh mới, khớp thần kinh mới và thậm chí cả tế bào thần kinh mới vẫn tiếp tục sinh sôi – đặc biệt khi người lớn tuổi tích cực tham gia vào các hoạt động kích thích thể chất hoặc tinh thần.

Không chỉ bản thân não bộ vẫn dẻo dai (miễn sao các bệnh mãn tính hoặc thoái hóa không tác động), mà tâm trạng và cảm xúc cũng vẫn có thể sung mãn, ngay cả khi đối mặt với các vấn đề thể chất nghiêm trọng. Đây là một tính năng nổi bật của giai đoạn *encore* – một sự dẫn bước đầy khôn ngoan trong cuộc sống bất chấp trở ngại. Những người rất lớn tuổi vẫn có thể trải nghiệm niềm vui và sự hài lòng sâu sắc, nhất là trong mối quan hệ với gia đình và bạn đời. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Tiểu bang Georgia ở Atlanta đã xác nhận điều này. Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học đã tìm kiếm sự khác biệt về kỹ năng xử lý khó khăn và sự hài lòng với cuộc sống ở các nhóm trung niên, trẻ tuổi và cao tuổi. Những người tham gia đều

khỏe mạnh và năng nổ trong cộng đồng. Người ta không thấy sự khác biệt đáng kể nào ở 11/12 tình huống, hoặc về hiệu quả tổng thể. Mức độ hài lòng với cuộc sống cũng tương đương nhau ở cả ba nhóm tuổi. Kết quả này cho thấy ở những người khỏe mạnh, nhóm cao tuổi xử lý ít ra vẫn đạt hiệu quả ngang với nhóm trẻ tuổi, dù họ thường phải đối mặt với bệnh tật hoặc sự mất mát dưới dạng nào đó. Mức độ hài lòng với cuộc sống tương đối cao cũng cho thấy khả năng phục hồi tâm lý và sức chịu đựng của người lớn tuổi.

Nhiều nghiên cứu khác đã xác nhận các phát hiện này – thậm chí ở những người không khỏe mạnh. Điểm mấu chốt: Theo tuổi tác, con người trở nên thích ứng tốt hơn với hoàn cảnh. Bất kể tình trạng sức khỏe, người lớn tuổi thường được chuẩn bị tốt hơn – cả về độ hài lòng với cuộc sống và khả năng đối phó – để đối mặt với sự thăng trầm do tuổi tác. Để hiểu tại sao mức độ an lạc lại gia tăng hoặc ổn định khi về già – thay vì suy thoái không ngừng – các nhà nghiên cứu thường liên hệ đến các phát hiện cho thấy tiến trình lão hóa đi kèm với nhiều cảm xúc tích cực hơn và ít cảm xúc tiêu cực hơn. Như ta đã thấy trong chương 1, những phát hiện này có thể liên quan đến “độ chín” của khối amidan, trung tâm xử lý cảm xúc của não bộ. Với những thay đổi sinh lý này, tôi muốn nói thêm rằng Động lực Nội tâm đã tác động tích cực trong giai đoạn này, không ngừng tiến hóa để ta tăng trưởng và phát triển.

Những xu hướng này lộ rõ cả ở những người sống đến trên trăm tuổi. Trong nghiên cứu về những người sống trên trăm tuổi, trong chuyên đề *Sống đến 100 tuổi (Living to 100)*, Thomas Perls cho biết: “Những người trăm tuổi không bị sa sút kéo dài và đều đặn về sức khỏe. Khoảng 95% những người trăm tuổi của chúng tôi khỏe mạnh về thể chất và độc lập về nhận thức khi bước vào độ tuổi 90, với tỉ lệ bệnh tâm thần và trầm cảm ở

mức thấp... Những người trăm tuổi thường có sức khỏe tốt gần như cả đời, với chỉ một đợt suy giảm nhanh trước khi chết”. Đây là một tin mừng, đặc biệt từ khi nhóm tuổi tăng nhanh nhất là nhóm 100 tuổi, và nhiều người cứ sợ rằng sống lâu đến thế có nghĩa là sống trong bệnh tật kéo dài trước khi chết.

Một đối tượng tham gia trong nghiên cứu của Perls, Dirk Struik, là người tiêu biểu cho sức sống trăm năm. Struik là một giáo sư tại MIT. Ở tuổi 100, ông đã về quê hương mình ở Hà Lan để giảng bài và thăm họ hàng. Năm 101 tuổi, ông đăng bài viết về một khái niệm mới gọi là tộc toán học (*ethnomathematics*) và viết tự truyện. Giáo sư Struik vẫn đang nghiên cứu, tư duy, suy nghiệm về các khái niệm cũ và học hỏi những tư tưởng mới khi qua đời ở tuổi 106 vào năm 2000. Ông và những người sống trăm tuổi khác thực hành theo bản năng những gì mà nghiên cứu về lão hóa đã cho thấy: Học hỏi cái mới và tích cực hoạt động trí óc là chìa khóa để có sinh lực tinh thần.

Tôn vinh giai đoạn *encore*

Những cuộc đoàn tụ và tôn vinh của gia đình và cộng đồng có thể là chất kết dính hệ trọng về mặt xã hội trong giai đoạn này. Những “người lớn tuổi nhất” thường gieo cảm giác về ước vọng và năng lực ở những người trẻ tuổi cũng như sự đam mê và hứng thú với cuộc sống. Hiệu ứng này đã được người dẫn chương trình truyền hình thời tiết Willard Scott vận dụng trong chiến dịch quốc gia kêu gọi nêu danh những người sống trăm tuổi ở tiết mục *Chương trình Hôm nay*. Những lời nêu danh công khai đó đã khiến hàng triệu người không ngừng phát huy trào lưu mừng thọ người cao niên.

Tôi thường cảm thấy khâm phục, nể trọng và tò mò về các đối tượng lớn tuổi nhất tham gia nghiên cứu của tôi. Tôi nhớ một chuyện cách đây hơn

mười năm. Tôi được yêu cầu thực hiện một cuộc phỏng vấn công khai với một cụ trăm tuổi tại Trung tâm Cao niên Huffington ở Houston. Mildred Horton vừa tròn 100, và bà cụ nổi tiếng là một người hoạt ngôn. Tối hôm đó, Mildred bước lên sân khấu trước hàng trăm người. Bà mặc một chiếc váy in hoa màu xanh pha xám kiểu cạp với thắt lưng và áo khoác hờ không cài cúc màu trắng thanh nhã, dùng một chiếc khung tập đi nhỏ gọn và thanh lịch. Bà ngồi trên ghế đối diện tôi. Bắt đầu cuộc phỏng vấn, trước tiên tôi cảm ơn bà đã dành thời gian trò chuyện với tôi và khán giả. Bà đáp rằng mình thường đánh bài vào buổi tối này, và không dễ khi phải xáo trộn lịch trình giao lưu đầy bận rộn, nhưng bà cảm thấy đây là việc quan trọng phải làm. Câu nói hầu như đã gây được sắc thái hài hước cho buổi tối.

Tôi cất lời, “Tôi phải hỏi bà một câu mà tôi ngờ rằng bà đã được hỏi nhiều lần, nhưng nhiều người vẫn thích nghe câu trả lời của bà: Cảm giác mình được 100 tuổi ra làm sao?”. Không chút đắn đo, bà đùa, “Tôi chẳng thấy chút thay đổi nào cả so với lúc tôi được 99 tuổi”.

Trong cuộc phỏng vấn, bà đã nói về niềm đam mê giúp đỡ người khác, mà lúc ấy tập trung vào các gia đình và trẻ em ở Bosnia đang gánh chịu cuộc nội chiến. Trong suốt buổi tối, Mildred đã cuốn hút khán giả với một sự tinh anh, trí tuệ và óc hài hước mà tôi đã nhiều lần thấy được ở những người ở vào giai đoạn cuối đời.

Những câu chuyện *encore*

Nhiều năm trước, tại một hội nghị về sự sáng tạo và tuổi cao niên ở Santa Fe, tôi đã dự một triển lãm tác phẩm dự thi của các họa sĩ lớn tuổi. Một đồng nghiệp dẫn tôi chớ bỏ qua các tác phẩm điêu khắc của Beatrice Pearse nên tôi đã tìm xem. Beatrice đang đứng cạnh các tác phẩm điêu khắc chim cú của mình, mà trông bà cũng giống một tác phẩm khi choàng một

chiếc áo khoác nhiều màu bên ngoài một chiếc váy dài màu đen. Bà chào tôi bằng một nụ cười thân thiện và đôi mắt sáng long lanh.

“Những gì anh nói trong cuộc thuyết trình thật là hay”, bà cất lời. “Vâng, tôi thấy rõ ràng bà và các tác phẩm đã minh chứng cho ý tôi về sự phổ biến và tiềm năng thể hiện sức sáng tạo theo tuổi tác”, tôi đáp lời.

“À, tôi là một nghệ sĩ chưa lâu”, bà phân bua. “Cả đời tôi theo nghề luật, và mãi đến năm 94 tuổi tôi mới bắt đầu điêu khắc. Tôi chẳng biết mình đã làm gì mất 94 năm trước đó!”.

Đáng chú ý, Beatrice bị suy giảm thị lực nghiêm trọng đến mức bà bị mù theo quy định về pháp lý. Bà kể rằng mình lớn lên ở một trang trại và bị cuốn hút bởi hình dáng và âm thanh của chim cú lợn. Những hình ảnh ấy đã khắc ghi không phai mờ trong tâm trí bà. Khi chợt quyết định thử tài điêu khắc ở tuổi 94, bà phát hiện ra một nỗi đam mê khi chạm tay vào đất sét. Bà nhớ những con cú và thấy mình có thể mừng tượng chúng rõ mồn một trong tâm trí đến mức có thể chuyển tải những đường nét ấy thành tác phẩm điêu khắc. Chẳng mấy chốc bà bắt đầu trưng bày tác phẩm, nhận được phản hồi tích cực và được công nhận.

Khoảng bốn năm sau khi gặp Beatrice, tôi nhận được thư của gia đình bà. Họ báo tin rằng bà đã qua đời nhưng vẫn tiếp tục điêu khắc cho đến một tuần trước khi chết. Câu chuyện của Beatrice nhắc tôi nhớ về Beethoven, với một số tuyệt tác hoành tráng nhất được sáng tác sau khi ông bị điếc. Beatrice bị mất thị lực nhưng vẫn tiếp tục hình dung sắc nét về chim cú lợn và những gia súc khác. Câu chuyện Beatrice chứng tỏ rằng những mất mát tất yếu đi cùng với tuổi tác không nhất thiết gây ra khủng hoảng hoặc khiến người ta lùi bước trước cuộc sống.

Những thuộc tính của giai đoạn *encore* như sự dần bước và tôn vinh bất kể mất mát cũng được minh họa trong câu chuyện đời của chính tôi. Mẹ tôi, Lillian Cohen, đã 84 tuổi khi cha tôi qua đời với căn bệnh Alzheimer, sau cuộc hôn nhân dài gần 60 năm. Ba năm sau, bà quyết định chuyển đến một căn hộ riêng ở một khu có điều dưỡng trợ giúp tại cùng thành phố với em trai tôi. Bà muốn mang theo cây đàn piano cũ đã gắn bó từ tấm bé, mặc dù bà đã ngừng chơi đàn từ khi cha tôi ốm nặng. Chiếc đàn piano nặng khoảng 600 cân đã được chuyển vào trong căn hộ mới.

Trải nghiệm *encore* của bà là trở lại chơi piano sau hơn 5 năm. Những người láng giềng của bà đều thích tiếng đàn vang lên sau các bức tường của căn hộ, và một người trợ lý của tòa nhà đã nhờ bà đánh đàn trong đám cưới của cô ấy. Phấn khích với lời mời này, mẹ tôi đã hân hoan nhận lời.

Sau đó, một cơn đột quỵ khiến mẹ tôi khó theo đuổi nhiều sinh hoạt lúc trước và cướp đi của bà một phần – nhưng không phải tất cả – ký ức mà bà nâng niu. Tuy nhiên, bà vẫn hoạt động hết sức mình. Bà vẫn hoàn toàn cảm nhận được trọn vẹn niềm vui cuộc sống. Vào đúng tháng bà bị đột quỵ, đứa cháu đầu tiên của bà – bé gái Ruby – đã chào đời, khiến mẹ tôi tràn ngập niềm vui. Không lâu sau đó, gia đình tôi tụ tập để mừng sinh nhật thứ 90 của mẹ tôi. Đây đúng là một dịp đoàn tụ gia đình điển hình của giai đoạn *encore*, một cơ hội để gắn bó, hồi tưởng lại các kỷ niệm chung, dành thời gian ở bên nhau, và tỏ lòng tôn kính bậc trưởng thượng trong gia tộc. Trong bữa tiệc, mẹ tôi đã bế Ruby trên tay suốt một giờ đồng hồ và Ruby dường như hoàn toàn hài lòng được ở trong vòng tay của bà.

Câu chuyện của Anna

Anna Franklin vừa tròn 100 tuổi. Bà sống trong một khu cư xá phức hợp công ích, một trong nhiều nơi tôi đến thăm trong quá trình nghiên cứu về

tuổi cao niên. Bà đã nghe kháo rằng tôi là bác sĩ tâm thần và ngỏ ý hỏi liệu tôi có thể đến thăm bà. Do tò mò, một hôm tôi đã tìm đến căn hộ của bà và gõ cửa.

Bà ra mở cửa mà không dùng khung tập đi hay chống gậy, vừa mỉm cười vừa chào tôi. Sau một lúc vừa chuyện trò vừa dùng trà và bánh bà mới nướng, tôi hỏi tại sao bà muốn gặp tôi. Bà nở một nụ cười dịu dàng và tinh nghịch.

“À, tôi một trăm tuổi rồi mà chưa bao giờ gặp bác sĩ tâm thần”, bà nói. “Thật tình, tôi chỉ thắc mắc bác sĩ ra làm sao thôi. Hãy kể tôi nghe công việc của các bác sĩ tâm thần đi”.

“Trước tiên họ sẽ hỏi xem có điều gì đang làm bà phiền lòng, rồi sau đó họ sẽ yêu cầu bà kể về cuộc sống để tìm hiểu rõ hơn và giúp bà”, tôi đáp. “Có điều gì đang làm bà phiền lòng không?”.

Anna lại mỉm cười và nói, “Cũng không hẳn. Khi 100 tuổi thì người ta bị đau nhức đôi chỗ và phải dùng thuốc men thôi, nhưng tôi vẫn sống một mình và đi lại khá ổn. Nếu tôi đi ra ngoài, cháu gái của tôi hoặc một người bạn có thể đi cùng. Tôi thấy mình may mắn và có một gia đình đầy tình cảm”.

Chúng tôi trò chuyện hơn một giờ đồng hồ về cuộc sống của bà. Bà lớn lên ở miền Nam, giúp chồng cai quản một nhà hàng nhỏ, nuôi dạy bốn đứa con và chứng kiến những đứa cháu lần lượt lớn lên, vào đại học và bước vào đời. Bà vẫn thích nấu ăn và nghĩ ra các món mới, thích may và đan. Rồi bà lấy một cuốn album ảnh lớn từ trên kệ và đưa cho tôi xem. Bà đã có 11 đứa cháu, 26 đứa chắt và 3 đứa chít.

Tôi hỏi liệu bà đã đích thân hay được người thân nào giúp viết ra hoặc ghi âm lại những chuyện đặc biệt đã qua của gia đình hay chưa. Bà lại lấy một cuốn sách khác từ trên kệ. Được các cháu gái thúc giục và giúp đỡ, bà đã viết hồi ký một thập niên trước. Bà cũng đã được phỏng vấn bởi một người chắt trai trong một dự án truyền khẩu về lịch sử.

“Tiếp theo là gì?”, tôi hỏi bà.

Bà quay trở lại ngăn kệ ấy và lại lấy xuống một cuốn nữa. Đó là một cuốn sổ giấy rời có tựa đề: *“Những công thức ngon nhất của Anna Franklin: Một trăm năm đầu”*.

“À, tôi có nhiều việc để làm lắm”, bà nói. “Tôi cứ liên tục bổ sung cuốn này”. Trước khi ra về, tôi hỏi bà nghĩ gì về lần đầu gặp bác sĩ tâm thần. Bà cười phá lên và nói, “Hóa ra bác sĩ cũng chẳng điên lắm”. Rồi bà ôm tôi thật thắm thiết.

Tôi rời căn hộ của Anna Franklin mà trong lòng hồ hởi bởi sức sống và sự nhiệt thành của bà. Bà là hiện thân của giai đoạn *encore* trong cuộc sống!

Bốn giai đoạn: Tóm tắt

Giờ ta đã khám phá bốn giai đoạn của cuộc sống cao niên: tái đánh giá ở tuổi trung niên, khai phóng, đúc kết và *encore*. Những giai đoạn này cho thấy sự gắn kết các quá trình phát triển theo thời gian của hệ thần kinh, của nhận thức và cảm xúc, vốn cũng là biểu hiện của Động lực Nội tâm không ngừng tiếp diễn. Như trong các giai đoạn đầu đời, những năm về sau ta cũng bị thôi thúc có những quan kiến mới, những sự biến đổi và các hình thức sáng tạo mới. Các giai đoạn này trôi dạt theo một tiến trình không nghiêm ngặt, và thường, nhưng không luôn luôn, cách biệt về thời gian; đôi

khi chồng lẩn, giao cắt hoặc cộng lực với nhau. Mỗi cá nhân tự trải nghiệm một tiến trình riêng, mô thức riêng và hệ quả riêng qua bốn giai đoạn. Và tác động tích cực của mỗi giai đoạn cho thấy sự năng động và dẻo dai bền bỉ của não bộ con người.

Chúng ta có thể thấy quỹ đạo và động lực phát triển con người ở một đứa bé cố gắng để cầm nắm, bò toài và tập nói; một đứa bé tập đi muốn leo lên bậc thang cao nhất; và một trẻ nhỏ dùng óc sáng tạo biến chiếc giường thành tàu buồm và gối thành pháo đài. Ta nhìn thấy điều đó ở thanh thiếu niên kiên trì thử nghiệm và phấn đấu để giành quyền tự chủ. Ta thấy rõ điều đó ở sự mưu cầu sáng tạo của người lớn ở mọi lứa tuổi, theo nghĩa bóng hay nghĩa đen, những con người muốn trèo lên đỉnh núi để với đến những vì sao. Ta nhìn thấy điều đó ở những bậc trăm tuổi đối mặt với giới hạn của tuổi tác bằng sự sáng tạo và lòng dũng cảm của bản thân. Lực tác động của tất cả các giai đoạn này là Động lực Nội tâm đã hình thành sẵn trong tất cả chúng ta – thúc giục ta hướng đến những chặng đường mới, những thách thức mới, những đổi thay và sáng tạo. Rốt cục, các khía cạnh phát triển này của tuổi tác đã đóng góp không chỉ cho sự trưởng thành và an lạc của cá nhân chúng ta mà cả cho sức khỏe và sự sinh tồn của loài người.

[1] Factory outlet là một thuật ngữ để chỉ loại cửa hàng chuyên tiêu thụ hàng hóa chính hãng nhưng bị loại đôi khi chỉ vì một lỗi rất rất nhỏ, hoặc hàng tồn, hàng giảm giá của hãng.

5

NHẬN THỨC, TRÍ NHỚ VÀ SỰ UYÊN BÁC

Những cánh cửa uyên bác không bao giờ đóng.

• Benjamin Franklin

Trên chiếc bàn trong một căn phòng trần cao của Bảo tàng Nhà nước Georgia thuộc Liên Xô cũ, có một cái hộp sọ được bày trơ hốc mắt. Chiếc hộp sọ không cam lạng như thoát trông. Đối với các nhà nhân học đã khai quật nó, chiếc hộp sọ thì thâm mạch bảo những thông điệp về tầm quan trọng của người cao tuổi trong xã hội nguyên thủy cổ đại. Chiếc hộp sọ này là bằng chứng xa xưa nhất – khoảng 1,8 triệu năm trước – về sự xuất hiện của một lực mới tác động mạnh đến con đường tiến hóa của loài người: trí tuệ.

Các nhà nhân chủng học tại bảo tàng gọi chiếc hộp sọ này là “lão già”, mặc dù họ ước tính rằng cá thể họ Người (*Hominid*) này – thuộc loài trực nhân hay người đứng thẳng (*Homo erectus*) – chỉ khoảng 40 tuổi khi qua đời. Thật vậy, tất cả các hộp sọ khác được tìm thấy trong cùng địa tầng đều có vẻ nhẵn nhụi hơn nhiều, với đường nét nhỏ nhắn, duyên dáng và còn nguyên vẹn răng, cho thấy độ tuổi nhỏ hơn vào lúc chết. Thọ 40 tuổi vào thời đó ắt tương đương với cột mốc trăm tuổi ngày nay. Nhưng điều lý thú về “lão già” là chi tiết này: Ông ta không những không có răng, mà các ổ răng đều trơn tru, được lấp bởi xương mọc tràn ra ngoài. Sự tái phát triển xương này cho thấy “lão già” đã sống nhiều năm sau khi răng rụng. Vào

thời điểm mà những kẻ thuộc họ Người hầu như vừa là con mồi vừa là động vật săn mồi, lời giải thích hợp lý nhất cho đặc điểm kỳ lạ này là ông ta đã được đồng loại giúp đỡ – ông ta được nuôi ăn và chăm sóc. Và điều này có nghĩa là ông ta đã được trân trọng.

Chúng ta không thể biết người này đã đóng góp những gì cho cộng đồng, nhưng cách hiểu hợp lý nhất là ông ta đã được đánh giá cao bởi sự hiểu biết. Mặc dù không thể nào xác định chính xác nguồn gốc của ngôn ngữ (âm thanh không thể hóa thạch), bằng chứng về kích thước não và các cấu trúc xương sườn đã khiến một số nhà nhân chủng học cho rằng trực nhân, và thậm chí cả xảo nhân hay người khéo léo (*Homo habilis*) trước đó, đã có khả năng đưa ra một hình thức ngôn ngữ nào đó. Có thể chính việc phát minh và sử dụng ngôn ngữ là yếu tố quyết định sự thành công của trực nhân so với các loài khác thuộc họ Người cùng thời, chẳng hạn như người Neanderthal. Trong mọi trường hợp, khả năng truyền thừa kiến thức từ thế hệ này sang thế hệ khác là một di sản khổng lồ và ắt sẽ nâng cao giá trị của những thành viên nào trong cộng đồng tích lũy được nhiều kiến thức nhất và có thể truyền đạt lại kiến thức cho người khác – như bậc trưởng lão.

Khi khối kiến thức của con người lớn lên qua các thời đại, và khi đời sống xã hội và văn hóa của loài người chúng ta trở nên phức tạp hơn, giá trị của người lớn tuổi cũng gia tăng. Đây là lý do tại sao sự chọn lọc tự nhiên lại khiến con người có tuổi thọ khá cao mặc dù khả năng sinh sản của phụ nữ thường kết thúc vào cuối độ tuổi bốn mươi. Rõ ràng, ở con người, năng lực giảng dạy, truyền giao trí tuệ và kỹ năng, và khả năng đóng góp như tàng thư của nền văn hóa cũng quan trọng chẳng kém khả năng sinh sản. Sự phức tạp của xã hội toàn cầu ngày nay và sự đa dạng của các kỹ năng cần thiết để làm chủ sự phức tạp đó càng làm gia tăng tầm quan trọng của những người lớn tuổi trong xã hội.

Sự uyên bác và tư duy hậu hình thức

Vậy chính xác thì sự uyên bác là gì, và nó phát triển ra sao? Một định nghĩa chuẩn nêu rằng sự uyên bác là “sự vận dụng tốt nhất kiến thức sẵn có”. Lỗi nghĩ khá thực dụng này ngụ ý rằng sự uyên bác đòi hỏi kiến thức cụ thể cũng như sự hiểu biết rộng về bối cảnh có thể áp dụng kiến thức đó. Nhưng định nghĩa này không hoàn toàn thỏa mãn. Đối với hầu hết mọi người, sự uyên bác cũng đòi hỏi phải có một quan kiến hỗ trợ cho lợi ích chung dài hạn thay vì chỉ lợi ích riêng ngắn hạn. Sự tinh tường và những hành động mà nhiều người cho rằng khôn ngoan thường dựa vào kinh nghiệm quá khứ nhưng cũng có khả năng dự báo kết cục trong tương lai. Những hành động khôn ngoan, nói cách khác, phải nhìn cả phía sau và phía trước. Sự uyên bác cũng thường được hiểu là sự hiểu biết bằng nhiều hình thức của trí tuệ – lý trí, trực giác, con tim và tâm hồn. Về cơ bản nó là biểu hiện của trí thông minh tiến hóa – một sự tích hợp chín chắn kỹ năng tư duy, trí tuệ cảm xúc, khả năng phán đoán, kỹ năng xã hội và kinh nghiệm sống.

Tâm lý học đương đại đã làm sáng tỏ một thành phần quan trọng trong tư duy cao cấp (nhận thức), vốn là một thành tố quan trọng của sự uyên bác: tư duy hậu hình thức. Tôi đã đề cập khái niệm này trong chương 2 vì tư duy hậu hình thức góp phần đáng kể vào trí thông minh tiến hóa. Tư duy chính thức chú trọng lý luận thuần túy để giải quyết vấn đề và nó phù hợp nhất với dạng vấn đề được xác định rõ bằng các quy tắc thao tác minh bạch, như trong toán học và các ngành khoa học “chính thống”. Jean Piaget, một trong những người sáng lập ngành phát triển nhận thức, cho rằng chất lượng của “tư duy thuần túy” đạt đến đỉnh điểm ở tuổi thiếu niên và trưởng thành. Ông cho rằng “trưởng thành” có nghĩa là suy nghĩ như một nhà khoa học.

Nhưng nhiều người hiện cho rằng quan điểm này là quá hạn chế. Đời thực không được định nghĩa rạch ròi như toán học. Các nguyên tắc không phải lúc nào cũng rõ ràng, và kiến thức không phải luôn tuyệt đối. Khái niệm tư duy hậu hình thức đã được đưa ra để mô tả lối tư duy tinh tế hơn, linh hoạt hơn và thấu đáo hơn mà chỉ có thể phát triển theo thời gian. Tư duy hậu hình thức có giá trị lớn đối với những vấn đề thiếu minh định, mơ hồ mà có thể có nhiều giải pháp. Nó chú trọng nhiều hơn vào những gì có bản chất tương đối thay vì tuyệt đối, và chú trọng nhiều đến xác định vấn đề lẫn giải quyết vấn đề. Hầu hết các tình huống nan giải về đạo đức mà ta đối mặt ngày nay đều rơi vào dạng này. Việc dùng tế bào gốc từ phôi thai để chữa bệnh, chẳng hạn, đòi hỏi phải cân nhắc các hệ giá trị giằng co nhau, phải làm rõ các vấn đề ẩn chứa nguy cơ và phải xem xét vô số các giải pháp để tìm nền tảng chung. Hãy nhớ rằng tư duy hậu hình thức gồm ba loại lý luận – tư duy tương đối, tư duy biện chứng và tư duy hệ thống, được nêu rõ trong chương 2. Mỗi phương thức tư duy này đều là kết quả của sự phát triển nhận thức không ngừng khi ta lớn lên, học hỏi và thu thập kinh nghiệm. Tư duy hậu hình thức phù hợp với khái niệm rộng về trí thông minh tiến hóa vì nó cho phép ta phối hợp cảm xúc và lý trí tốt hơn để giải quyết vấn đề. Khả năng của ta huy động ngày càng nhiều kỹ năng trí óc ắt liên quan đến sự vận dụng ngày càng cao cả hai bán cầu não phải và trái, vốn là đặc điểm của não bộ thành thục. Nhiều người trong chúng ta ở nửa đời về sau đã nhớ lại những lúc vào thời trẻ mà ta cảm thấy mình biết rất nhiều, nhưng vẫn không huy động được kiến thức để giải quyết một vấn đề khó khăn. Thế rồi, đến tuổi trung niên, ta lại thường có thừa hiểu biết để xử lý hiệu quả các vấn đề mà trước đây làm ta mất ăn mất ngủ. Ví dụ, hầu hết học sinh trung học đều nắm kiến thức cơ bản về rượu: rằng nó là chất ức chế hệ thần kinh trung ương, có tác dụng an thần và có thể làm cho ta buồn nôn nếu uống quá nhiều. Tuy nhiên, tự thân thông tin đó hiếm khi đủ để

khiến ai đó quyết định uống rượu một cách khôn ngoan (hoặc quyết định không uống). Quá trình uống rượu quả thật phức tạp với nhiều biến số, chẳng hạn như xu hướng nghiện do di truyền, cơ chế trao đổi chất đặc thù của mỗi cá nhân, hiệu ứng của rượu cũng liên quan mật thiết đến hoàn cảnh uống rượu, và cả những hiệu ứng khác biệt trong quá trình say. Bằng kinh nghiệm, người ta dần dần biết được những yếu tố tinh tế này và đặc thù của cơ thể cũng như hoàn cảnh sống của chính mình, mà (trong trường hợp không hoàn toàn nghiện) có thể dẫn đến những quyết định khôn ngoan khi uống rượu. Chỉ lý luận không thôi thì không đủ để dẫn dắt – ta phải dựa vào tư duy hậu hình thức.

Một ví dụ lịch sử về tư duy hậu hình thức là câu chuyện một nhà tự nhiên học trẻ hồi thế kỷ 19 đã hành động theo kinh nghiệm. Từ năm 20 đến 27 tuổi, người này đi khắp thế giới để thu thập hàng ngàn tiêu bản động thực vật và ghi lại những quan sát của mình vào hàng chục cuốn sổ. Mặc dù đã có những khám phá đầy thú vị về các loài mới, người này vẫn tìm cách để có được một cái nhìn toàn cục hơn. Phải mất 23 năm tư duy một cách thấu đáo, nghiên cứu và trao đổi với những người khác thì các mảnh ghép của bức tranh mới được ráp lại để ông cảm thấy thỏa đáng và công bố. Ở tuổi 50, cuốn sách của ông ra đời và được đón nhận bằng cả sự tán dương lẫn chỉ trích. Người ấy là Charles Darwin, và cuốn sách cần quá nhiều thời gian để thai nghén ấy chính là *Nguồn gốc các loài*.

Tư duy hậu hình thức và các giai đoạn của tuổi cao niên

Ở giai đoạn I, tái đánh giá ở tuổi trung niên, các năng lực mới trỗi dậy về tư duy hậu hình thức có thể vừa xoáy sâu vừa giúp giải tỏa cảm giác mâu thuẫn vốn phổ biến trong đoạn đời này. Các năng lực hậu hình thức – nhằm suy nghiệm nhiều câu trả lời cho một vấn đề, nhằm xem xét các giải pháp

mâu thuẫn nhau, và nhằm nhận ra cuộc đời tương đối đến đâu – chính là các công cụ cần thiết trong giai đoạn này. Ta bắt đầu đặt ra các câu hỏi mới, xem xét nhiều phương án trước khi chọn giải pháp, và đưa ra quyết định trong sự phối hợp chặt chẽ lý trí với cảm xúc. Đây là động lực tâm lý cơ bản của giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên vốn thường tích cực (mặc dù trăn trở về mặt cảm xúc). Đồng thời, môi trường tâm lý bên trong đang biến đổi, do ảnh hưởng của tư duy hậu hình thức, cũng khiến ta xem trọng trực giác hơn.

Sự hòa trộn hậu hình thức của “trái tim” và “khối óc” cũng giúp ích cho giai đoạn khai phóng, như được minh họa qua câu chuyện sau đây.

Marilyn Andrews vẫn hằng dự tính nghỉ hưu với chồng vào năm 65 tuổi. Nhưng đến năm bà 62 tuổi, người chồng đột ngột qua đời. Marilyn đảm trách công việc trợ lý hành chính cho một luật sư đã hơn 20 năm. Năm bà 64 tuổi, vị luật sư nghỉ hưu và đóng cửa văn phòng. Giờ đây là một góa phụ không có con cái, Marilyn cần một công việc khác. Bất chấp lá thư tiến cử đầy lời khen và lý lịch chuyên môn sáng giá, bà vẫn bị nhiều nhà tuyển dụng từ chối khi khai rằng mình đã 64 tuổi. Họ cho biết muốn tìm một người sẽ tiếp tục làm việc từ 10 đến 15 năm nữa.

Marilyn suốt đời lúc nào cũng là người nghiêm chỉnh, luôn tuân thủ các nguyên tắc. Nhưng bây giờ bà nhận ra tuổi tác đang khiến mình gặp bất lợi mặc dù bà trông trẻ hơn nhiều so với tuổi. “Nếu mình cứ nói dối về tuổi thì sao nhỉ?”, bà tự hỏi. Ý nghĩ nói dối để đánh lừa người khác khiến bà bật cười. “Tại sao không chứ?”, bà tự nhủ. “Điều tệ hại nhất có thể xảy ra là gì? Cùng lắm thì họ sa thải mình”.

Marilyn cảm thấy phấn khích với âm mưu của mình. Bà mua một bộ cánh mới để diện mạo trông trẻ hơn nữa, và dự phỏng vấn xin việc. Như

mọi người, nhà tuyển dụng cảm thấy ấn tượng với sơ yếu lý lịch (mà trong đó bà không nêu tuổi) và kinh nghiệm của bà. Khi họ hỏi bà dự định làm việc với họ bao lâu, bà bảo 15 năm, đến khi có thể nghỉ hưu ở tuổi 65. “Tôi lắng nghe lý trí, nhưng tôi đoán mình làm theo con tim”, bà kể. Bà được nhận vào làm việc và đã giữ lời, về hưu 15 năm sau ở tuổi 80. “Thật là một cuộc phiêu lưu kỳ thú!”, bà chia sẻ.

Tôi thấy chính Động lực Nội tại trong giai đoạn khai phóng, kết hợp với năng lực tư duy hậu hình thức đang nảy nở, đã thúc giục bà lựa chọn một phong cách hành động trước đây xa lạ với chính mình.

Câu chuyện của Sam Sheldon, 78 tuổi, minh họa cho sự phát triển nhận thức ở giai đoạn đúc kết. Sam, đối tượng tham gia một cuộc nghiên cứu của tôi, kể rằng ông muốn thử viết tiểu thuyết. Ông quyết định tập sáng tác bằng cách viết hồi ký, vốn là một chỉ dấu kinh điển của giai đoạn đúc kết. “Tôi biết thể loại đó không phải là hư cấu”, ông kể với một nụ cười, “nhưng một số trải nghiệm thực tế của tôi còn lạ hơn hư cấu”.

Trong quá trình viết hồi ký, ông bị một cơn đau tim. Ông hồi phục tương đối nhanh, nhưng biến cố này đã buộc ông phải cân nhắc dọn khỏi căn nhà đã từng sống suốt 45 năm. Ông có ba sự lựa chọn: một ngôi nhà nhỏ hơn; một căn hộ trong một tòa nhà với cư dân thuộc nhiều độ tuổi; hoặc một cộng đồng hưu trí với nhiều tiện ích về y tế khi cần. Thay vì nghiền ngẫm các phương án này, ông đã nảy ra ý tưởng thú vị: Ông sẽ soạn ra giấy ba kịch bản mô tả đời sống của mình theo từng bối cảnh. Đó là một ví dụ tuyệt vời của sự uyên bác – pha trộn các kỹ năng giải quyết vấn đề khách quan và chủ quan. Cuối cùng ông quyết định dọn đến khu căn hộ, mặc dù biết rằng phương án có tiện ích y tế sẽ hợp lý hơn nếu sức khỏe của ông sa sút. “Khi bắt đầu hình dung đời sống của mình theo từng kịch bản”, ông nói, “tôi thấy

có nhiều thứ để viết hơn khi sống với đủ mọi dạng người trong khu căn hộ thay vì chọn theo hai phương án kia”.

Tư duy hậu hình thức và sự uyên bác cũng thường rõ nét trong giai đoạn *encore*. Tôi gặp Elinor Frank, 96 tuổi, trong lần ghé thăm một cơ sở điều dưỡng. Bà kể rằng một tuần trước đó, một người đồng ngụ cư khác đã khó chịu với bà. “Bà hành xử ngớ ngẩn”, người kia bảo Elinor. “Tại sao bà không hành xử xứng với tuổi tác?”. Thay vì nổi cáu trở lại, Elinor đã đáp theo phong cách đặc trưng của tư duy hậu hình thức: trả lời một câu hỏi bằng một câu hỏi khác để đặt lại vấn đề theo góc nhìn bao quát hơn.

“Tôi nên hành xử xứng với tuổi tác như thế nào?”, bà hỏi, với tinh thần của giai đoạn *encore*. “Hãy nói cho tôi cách hành xử khi 80, hay 90, hay 100 tuổi. Thỉnh thoảng bất ngờ một chút không tốt sao, để người khác không nhìn mình bằng con mắt nghiễm nhiên?”.

Kiến tạo sự uyên bác

Sự trưởng thành của năng lực tư duy cũng như sự phát triển tổng thể của trí thông minh tiến hóa phụ thuộc mật thiết vào những thay đổi của não bộ “ở hậu trường”. Não của ta không bao giờ mất đi khả năng học hỏi bằng cách hình thành các khớp thần kinh mới, sợi nhánh mới và thậm chí các tế bào não hoàn toàn mới. Những năng lực cơ bản này, cũng như khả năng rõ rệt của não lớn tuổi trong việc huy động các vùng mới của bán cầu kia để thực thi các tác vụ cụ thể, đã dư bù đắp mức tổn thất thực tế – nhưng chậm rãi – về tốc độ truyền tín hiệu hoặc sự tổn thất tế bào não. Nhưng sự phát triển của não còn một khía cạnh khác nữa khiến ta lạc quan.

Nếu cắt lát một phần của não bộ, ta sẽ thấy một lớp khá mỏng trên cùng màu xám bao phủ phần lớn mô não, vốn màu trắng. Chất xám này được cấu

thành chủ yếu từ thân và sợi nhánh của các tế bào não. Hàng tỉ tế bào này mang lại cho ta nhiều chức năng trí óc, như cảm nhận, ngôn ngữ và tự nhận thức, cũng như để kiểm soát cơ thể. Chất trắng được cấu tạo chủ yếu bằng phần mở rộng dài như đuôi của tế bào não – sợi trục thần kinh – thành phần truyền thông điệp đến các tế bào khác trong não hoặc cơ thể. Các sợi trục giống như cáp băng thông rộng có khả năng truyền tín hiệu đi với cự ly xa. Nói cách khác, chất trắng cũng giống như dây dẫn Internet kết nối tất cả “người sử dụng”, tức các tế bào và mạng lưới các tế bào trong chất xám.

Mỗi sợi trục được bao quanh bởi một chất béo gọi là *myelin*, có vai trò như chất cách điện, giúp tăng cao tốc độ truyền tín hiệu. Chính chất *myelin* đã làm cho chất trắng có màu trắng. *Myelin* được bổ sung liên tục vào sợi trục thần kinh trong 40 năm đầu đời, đạt đỉnh điểm về khối lượng ở độ tuổi khoảng 50, và tiếp tục hình thành với một tốc độ chậm hơn cho đến cuối đời. Kết quả thực tiễn mà quá trình không nghỉ này mang lại là sự điều phối ngày càng hoàn thiện hơn giữa nhiều vùng não, sự phối hợp các bán cầu não hiệu quả hơn, và sự truyền tín hiệu hiệu quả hơn trong toàn não bộ, mà tất cả đều góp phần làm nên cách nghĩ linh hoạt hơn và giàu sắc thái hơn của tư duy hậu hình thức và sự uyên bác trong nửa đời về sau.

Một số nghiên cứu đã củng cố quan điểm này, cho thấy nhiều năng lực trí tuệ và nhận thức của ta đạt đỉnh điểm không phải vào lúc trưởng thành thời trẻ, mà ở tuổi trung niên hoặc sau đó nữa. Các nhà tâm lý Sherry Willis và K. Warner Schaie, bằng Cuộc nghiên cứu Lưu niên Seattle, đã theo dõi một nhóm nam nữ từ năm 1956. Họ thấy các đối tượng ở tuổi trung niên đều đạt điểm cao hơn ở hầu hết chỉ số về chức năng nhận thức so với những gì bản thân họ đạt được khi 25 tuổi – năng lực ngôn ngữ và tính toán, khả năng lý luận và trí nhớ ngôn từ đều cải thiện.

Câu chuyện của Helen

Trong cuốn sách của tôi về tính sáng tạo ở nửa đời về sau, *Thời sáng tạo* (*The Creative Age*), tôi đã phác ra sự khác biệt giữa “đại” sáng tạo – những tác phẩm nghệ thuật hoặc phát minh vĩ đại và bền lâu – và “tiểu” sáng tạo, tức những hành động nhỏ, mới lạ và tự phát trong cuộc sống hằng ngày – đặt bánh pizza giao để quá giang đến nơi hẹn ăn tối, chẳng hạn, như ông bà nhạc của tôi đã làm trong chương 1. Tôi nghĩ có thể áp dụng khái niệm tương tự cho sự uyên bác. Có dạng “đại” uyên bác, như các tư tưởng về dân chủ và nhân quyền trong Hiến pháp Hoa Kỳ, và “tiểu” uyên bác – để hòa giải một cuộc ẩu đả ở sân chơi hoặc khuyên giải đối với một thiếu nữ đang rối trí về quan hệ. Câu chuyện của Helen Herndon, một đối tượng nghiên cứu của tôi, sẽ minh họa cho dạng “tiểu” uyên bác này, xuất phát từ trí thông minh tiến hóa thành thực của bà.

Ở tuổi 67, Helen thấy mình sống neo đơn một mình trong ngôi nhà lớn, khi hai người con đã lập gia đình và sống xa hàng trăm dặm, chồng bà đã qua đời sau một thời gian chống chọi với bệnh bạch cầu. Hơn một năm trời, bà tồn tại trong thế giới nhập nhoạng của sự mất mát, đầu óc lan man và mù mịt. Trách nhiệm chăm nom nhà cửa một mình vượt quá sức của bà, nhưng bà không đủ tự tin để tìm ra một giải pháp.

Là con út trong năm người con, bà đã lớn lên quen được chăm sóc. “Dường như tôi cứ đinh ninh sẽ có chuyện gì quan trọng, mình đều không thể tự làm”, bà nói với tôi.

Nhưng tháng ngày trôi qua, Helen – gần như bức bối với bản thân – ngày càng khó chịu với tính thụ động và sự trì trệ của mình. Khi một người con gợi ý bà tham gia một hội góa phụ, bà đã nghe theo. Quyết định của bà trở

dậy từ sự thúc giục sâu xa muốn kết nối, tìm thấy ý nghĩa, mục đích và sự chia sẻ. Rốt cục đó là một quyết định thật khôn ngoan.

Trước khi cưới, Helen đã lấy được bằng thạc sĩ về giáo dục chuyên biệt. Tuy nhiên, bà chưa bao giờ đi dạy vì sau khi tốt nghiệp đã lấy chồng và có con. Mặc dù sự thiếu tự tin đã cản trở bà tìm kiếm thậm chí một công việc bán thời gian trong những năm sau đó, bà vẫn cập nhật kiến thức của ngành này, vẫn đọc tài liệu chuyên môn và định kỳ tham dự các buổi hội thảo và hội nghị về chứng đọc kém của nhi đồng.

Giờ đây, được thúc giục bởi Động lực Nội tâm, Helen tìm cách khai thác vốn chuyên môn đó. Bà khởi sự bằng một bước đi táo bạo để đơn giản hóa nếp sống: bán căn nhà của gia đình và chuyển đến một khu căn hộ nơi nhiều thành viên trong hội góa phụ của bà đang sống. Bà bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc về việc trở thành một chuyên gia dạy tập đọc và bàn về ý này với nhóm của mình.

“Những cảm giác này thật mới lạ đối với tôi”, bà nói.

Biết được kỹ năng của Helen, một hôm một người trong nhóm đã nhờ Helen thăm định đưa cháu gái của mình vốn có vấn đề về đọc. Khi Helen gặp đứa bé, ngay lập tức nó thích bà. Việc dạy đọc tiến triển tốt đẹp và tiếng lành đã mang đến cho Helen những thân chủ khác.

Một ngày kia, Helen chợt có ý nghĩ đột phá muốn tổ chức một số buổi dạy đọc ở thư viện địa phương, mà bà thấy sẽ hiệu quả vì trẻ em được đắm mình trong không gian sách. Trong một phiên giảng buổi chiều của bà, một phóng viên địa phương đã gặp và phỏng vấn bà về vai trò của thư viện trong cộng đồng. Bài báo này và hình ảnh đăng kèm đã mang lại tiếng tăm đầy giá trị cho Helen. Sự tự tin của bà được dịp nảy nở cùng với cơ hội mới

mẻ để giao lưu xã hội. Bà soạn một tờ giới thiệu về công việc của mình và phân phát cho các trường tiểu học gần đó. Một lần nữa, bà cảm thấy rất bất ngờ và hân hoan trước nhiệt huyết và sự tự tin của chính mình. “Tôi gần như không nhận ra bản thân mình”, bà vừa nói vừa mỉm cười.

Giờ đây, với lịch trình giảng dạy bận rộn, Helen đang sống hết mình cho bản thân và cộng đồng, và đang phụng sự như một nguồn kiến thức và thông tuệ quý giá đối với cả trẻ em và người lớn xung quanh mình. Bà là một ví dụ đặc sắc cho những người đi qua giai đoạn khai phóng ở nửa đời về sau, và cũng là hiện thân cho người biết khai thác sự uyên bác đang trỗi dậy để tạo ra cơ hội mới tích cực cho bản thân.

Trí nhớ: nền tảng của sự uyên bác

Trước đây tôi đã mô tả sự uyên bác như kiến thức thâm sâu để đạt đến lợi ích tối ưu. Những sự lựa chọn khôn ngoan thường đòi hỏi phải dựa vào cả lý trí và trực giác, bán cầu não phải và trái, lý trí và con tim. Tôi tin rằng những sự biến đổi và tăng trưởng không ngừng của não trong nửa đời sau đã hỗ trợ mạnh mẽ để chúng ta trở nên uyên bác và, như câu nói của Ben Franklin ở đầu chương này, khả năng này không bao giờ cạn kiệt.

Tôi muốn nhìn sâu hơn một chút vào hiện tượng này. Đặc biệt, tôi muốn tìm hiểu tiến trình não nền tảng của sự uyên bác và, thực chất, của tất cả các chức năng nhận thức: trí nhớ. Để suy nghĩ, quyết định và hành động khôn ngoan, ta phải truy cập vào tàng thư ký ức đồ sộ – ký ức cũ và mới, ký ức ngôn từ và phi ngôn từ, ký ức cảm xúc và trí tuệ. Những ai đã nhìn thấy người mắc bệnh Alzheimer đều biết, nếu thiếu trí nhớ, chính bản thể của ta cũng tan biến. Tôi đã thấy nhiều người lớn tuổi sợ bị mất trí nhớ thậm chí còn hơn sợ chết. Chúng ta hầu hết đều hiểu rằng một cuộc sống thiếu vắng ký ức là một cuộc sống không hơn gì của bóng ma.

May mắn thay, nghiên cứu thần kinh học đã cho những kết quả ấm lòng. Mặc dù tốc độ xử lý chung của tế bào não và một số dạng trí nhớ cụ thể suy giảm dần theo tuổi tác, các hình thức trí nhớ khác đều đề kháng tiến trình suy thoái một cách mãnh liệt. Sự mất trí nhớ toàn diện không phải là hệ quả tất yếu của quá trình lão hóa, và có nhiều biện pháp để ổn định hoặc cải thiện trí nhớ khi ta già đi. Và đây là một thông tin ít được biết: khác với đĩa cứng của máy tính, chưa ai biết đến một giới hạn nào về dung lượng bộ nhớ của não. Nói cách khác, ta lớn tuổi không có nghĩa là ta đã “dùng hết” dung lượng bộ nhớ trong não.

Để hiểu rõ nguyên lý này, ta cần hiểu một chút về cấu tạo mạch dẫn lạ thường của não. Như ta đã thấy trong chương 1, não được cấu tạo bởi hàng tỉ tế bào thần kinh riêng biệt, và mỗi một tế bào thần kinh này có hàng ngàn sợi nhánh và trục sợi nhánh để kết nối với các tế bào thần kinh khác. Con số cách thức mà các sợi nhánh này kết nối với nhau lớn đến mức gần như không tưởng. Và, do ký ức nằm ở chính mô thức kết nối này, các giới hạn về bộ nhớ chỉ mang tính luận lý, chứ không thực chất. Ta chỉ bị giới hạn bởi thời gian có được trong đời để học hỏi – não của ta (nếu lành lặn) có thể chứa lượng thông tin của nhiều đời.

Để hiểu rõ hơn điều này, hãy hình dung một sân bóng đá đông đúc. Ở một khán đài có 200 người đang cầm những tấm bìa, một mặt sơn đỏ, mặt kia sơn đen. Theo hiệu lệnh của người chỉ huy, mọi người sẽ đưa bìa lên trên đầu, để phơi ra màu đỏ hoặc màu đen. Bằng cách luyện tập và phối hợp, 200 người này có thể xếp được một số lượng từ ngữ và hình ảnh nhiều không thể ngờ – mà cụm từ “Cố lên!” chẳng hạn, chỉ là một trong hàng triệu cách xếp chữ đồng diễn. Đây chỉ là nét khái quát về cơ chế của trí nhớ. Trải nghiệm sẽ tái sắp xếp các kết nối giữa các tế bào não, cho phép mạng lưới thần kinh “nhớ” một lượng lớn các mô thức kích hoạt khác nhau.

Những mô thức ấy có thể chứa quy tắc mã của một ký tự, một gương mặt, một khung nhạc hoặc mùi thơm của chanh tươi mới cắt. Điểm mấu chốt: Não của chúng ta có không phải 200 mà hàng tỉ tế bào thần kinh, và đó là lý do tại sao dung lượng trí nhớ của não thực chất là vô hạn. Thông điệp đầy hy vọng này về lão hóa chỉ mới bắt đầu được mọi người biết đến.

Các khía cạnh khác của trí nhớ cũng đáng được quan tâm. Bằng kinh nghiệm, hầu hết mọi người đều biết đến hai dạng trí nhớ tổng quát: ngắn hạn và dài hạn. Nhưng giờ đây ta biết rằng trí nhớ con người phức tạp hơn thế nhiều. Hiện nay, các nhà khoa học dùng thuật ngữ “trí nhớ thao tác” để chỉ những gì hầu hết mọi người gọi là “trí nhớ ngắn hạn”. Trí nhớ thao tác giống như bàn làm việc trong trí óc, nơi ta tạm giữ thông tin cần thiết cho tác vụ đang diễn ra. Đây là nơi ta lưu trữ một số điện thoại trong khi đang bấm số, hoặc lộ trình mà ai đó đang mách cho ta. Nó cũng giúp ta nắm bắt ý nghĩa của câu – não tự động lưu vế đầu của một câu dài trong trí nhớ thao tác để có sẵn thông tin mà xử lý khi ta nghe đến cuối câu. Trí nhớ thao tác có thể lưu trữ hình ảnh cũng như từ ngữ và số. Các họa sĩ không ngừng sử dụng trí nhớ thao tác để lưu giữ hình ảnh cho đến khi chuyển tải chúng sang phương tiện mà họ đang dùng để biểu đạt.

Trí nhớ thao tác không mạnh lắm: Nó không thể lưu được nhiều thông tin, và thông tin thường chỉ khu trú trên “bàn làm việc” một thời gian ngắn. Để được lưu giữ lại một cách lâu dài hơn, ký ức phải được chuyển đến một vùng khác của não bộ và kết nối với mạng lưới các liên tưởng ký ức có được bởi trải nghiệm và quá trình học tập trước đó. Đây là trí nhớ “dài hạn”. Nó bao gồm hàng triệu triệu sự kết nối các tế bào não, nhằm mã hóa mọi thứ, từ mùi thơm của keo ta dùng ở trường mẫu giáo cho đến gương mặt của người yêu, cho đến trí nhớ của cơ bắp khi chạy xe đạp. Trí nhớ dài hạn quả thật là một thuật ngữ gây nhầm lẫn vì nó hàm ý một vùng lưu trữ

duy nhất trong não. Thật ra, trí nhớ dài hạn được phân bố trong khắp não. Đây không những là một hệ thống rất hiệu quả đối với não bộ (chẳng hạn ký ức hình ảnh được lưu ở các vùng cảm nhận thị giác), mà còn giúp não không bị mất trí nhớ toàn diện. Nếu tất cả “trứng” trí nhớ của ta đều được cất trong một giỏ duy nhất, một con đọt quy, một cú đập đầu hoặc tổn thương có thể phá hủy tất cả. Bằng cách phân bố trí nhớ, ta có thể mất đi một số trí nhớ dạng này nhưng vẫn giữ được những dạng khác.

Trí nhớ dài hạn có hai loại chính: tường thuật và quy trình. Giống như tên gọi, trí nhớ quy trình là nơi ta lưu trữ thông tin về “cách thức”. Chủ yếu đây là một loại trí nhớ phi ngôn từ và được trải nghiệm dưới dạng “trí nhớ cơ thể” khi chúng ta đi xe đạp, nện một quả bóng rổ, chơi một nhạc cụ hoặc lái xe.

Ký ức tường thuật có thể được khơi gợi một cách có ý thức và “được đề cập” bằng ngôn từ hoặc hình vẽ. Một số ký ức tường thuật, được gọi là trí nhớ ngữ nghĩa, là thông tin về thế giới: tên các sự vật, số liệu thống kê thể thao, công thức toán học, chữ trong bảng chữ cái... với danh sách gần như vô tận. Có những ký ức tường thuật khác giàu hình ảnh hơn và miêu tả quang cảnh trong trải nghiệm của ta, với một nơi chốn cụ thể ở một thời điểm cụ thể: nơi ta đang hiện diện khi nghe tin về vụ khủng bố 11/9/2001, hình ảnh trường phổ thông của ta, và màu sắc của chiếc váy dự lễ tốt nghiệp. Trí nhớ tường thuật “theo tình tiết” này cũng phong phú đến mức không ngờ. Mặc dù ký ức không bao giờ chi tiết như thực tại hiện hữu, sức chứa ký ức cuộc sống của chúng ta là vô cùng lớn. Quả thật nó lớn hơn ta nghĩ vì nó được kiến tạo bởi những mạng đồ sộ liên kết với nhau. Hầu hết mọi người đều từng có kinh nghiệm đột nhiên nhớ lại một quang cảnh trước giờ vẫn bị lãng quên trong quá khứ, được kích hoạt bởi mùi, âm thanh hoặc hình ảnh.

Nhưng điều quan trọng phải hiểu là não bộ không lưu trữ hồ sơ cuộc đời ta theo dạng ảnh chụp để ta truy cập theo ý muốn. Cách đó sẽ là một gánh nặng ngay cả với năng lực phi thường của não và sẽ lấp đầy đầu óc ta một lượng lớn thông tin vô ích. Ta chỉ nhớ những gì nổi bật, những gì khác thường, có ý nghĩa với bản thân, bất ngờ hoặc những gì ta cố ý ghi nhớ. Hầu hết dòng ý thức của chúng ta – những khía cạnh của thế giới bên ngoài hoặc bên trong mà ta chú ý đến – đều đi qua não của chúng ta mà không được giữ lại.

Sự hiểu biết tường tận về trí nhớ có thể giúp ta vận dụng nó tốt hơn. Ví dụ, vì trí nhớ là hiện tượng liên tưởng, ta dễ truy xuất hơn các chi tiết cụ thể nào gắn kết với những gì mà ta đã biết. Chẳng hạn, tên của một người thường được gắn với các chi tiết khác về người đó, như khuôn mặt, nghề nghiệp của họ và nơi ta thường gặp họ. Nếu quên tên của một ai đó, đôi khi ta có thể gợi nhớ lại bằng cách “cù” vào các mạng lưới thần kinh nào kết nối với mạng lưới biểu thị cho cái tên, bằng cách tập trung vào các thông tin liên quan. Chẳng hạn, khi đang cố gắng nhớ tên của một người bạn; ta có thể hình dung con cái của cô ta, nơi cô ta làm việc, hoặc lần cuối ta gặp cô ấy, mà tất cả đều kích hoạt các mạng lưới thần kinh miêu tả người bạn này, gồm cả tên của cô ta, để rồi nó thường sẽ bật ra sau một vài khoảnh khắc. Những ký ức nào được tích hợp chặt chẽ vào bối cảnh của những ký ức khác sẽ thường đề kháng lại sự suy thoái tốt hơn so với những ký ức không kết nối với những ký ức khác.

Trí nhớ là một hiện tượng không ngại hấp dẫn và là trọng tâm nghiên cứu hiện nay. Một số nghiên cứu gần đây, chẳng hạn, đã phát hiện rằng mặc dù trí nhớ thao tác và trí nhớ tường thuật theo dạng tình tiết có thể suy giảm theo thời gian, ký ức về ngữ nghĩa và ký ức về quy trình khá ổn định. Thường các loại ký ức này thậm chí đề kháng được cả sự tàn phá của bệnh

Alzheimer. Tuy nhiên, về cơ bản, năng lực học tập không bao giờ chết đi và nhiều nghiên cứu cho thấy năng lực truy xuất và thao tác trí nhớ hiện hữu cũng như năng lực nạp ký ức mới của ta có thể cải thiện bằng cách luyện tập trí óc. Ta có thể vận dụng các phương pháp đơn giản, chẳng hạn như ghi chép nhanh ra giấy bằng bút chì với sổ tay, hoặc sử dụng các thủ thuật ghi nhớ để hỗ trợ cho trí nhớ thao tác vốn dễ bị lãng quên.

Nhiều người cao tuổi, nhất là những người trong giai đoạn đực kết, có thể tăng cường trí nhớ bằng cách tổ chức, thu thập và ráp nối tư liệu hình ảnh và văn tự về cuộc đời của họ. Ký ức có thể được thu nạp bằng nhiều cách – hồi ký, sổ lưu niệm gia đình, hồ sơ phả hệ, album ảnh hoặc, như đang ngày càng phổ biến, các bộ sưu tập kỹ thuật số gồm hình ảnh, văn bản và thậm chí cả bản ghi âm thanh hoặc video. Cha tôi, Ben Cohen, đã dùng sổ tay gia đình.

Có lần tôi đến thăm và trò chuyện với cha tôi khi ông 77 tuổi. Ông đã đọc về công trình của tôi sáng hôm đó trên tờ Boston Globe. Ông nháy mắt hỏi tôi, “Con có biết bố cũng đã từng được đăng trên tờ Globe không?”.

Tôi ngạc nhiên và bảo rằng ước gì tôi được đọc bài báo đó. “Được thôi”, ông đáp và lôi ra một cuốn sổ lưu niệm mà tôi không hề biết. Hóa ra ông vừa mới thu thập xong các bản ghi chép, những mẫu tin và hình ảnh về cuộc đời mình. Bố con tôi lướt qua cuốn sổ đến một trang quảng cáo trên Globe ngày 31/12/1933. Ảnh một chàng binh sĩ hải quân bánh bao được đăng dưới tiêu đề “Hải quân lại tuyển mộ các tân binh muốn có sự nghiệp”. Dưới bức ảnh là chú thích “Johnny Haultight”, nhưng thật ra đó là cha tôi, khi ấy đang tại ngũ trong hải quân và đóng vai tân binh cho chiến dịch tuyển quân của hải quân.

Sổ tay của cha tôi lại càng trở nên quan trọng hơn nữa vài năm sau đó, khi ông bắt đầu có triệu chứng mắc bệnh Alzheimer. Cuốn sổ lưu niệm đã cung cấp cả một kho tàng dữ liệu để giúp ông gắn kết lại trí nhớ đang lung lay.

Trí thông minh hoạt lưu và trí thông minh kết tinh

Nói đến các chế độ nhớ khác nhau, ta cần nắm các khái niệm quan trọng về trí thông minh hoạt lưu và trí thông minh kết tinh. Trí thông minh hoạt lưu là năng lực lý luận tại chỗ – một sự nhanh nhạy về trí óc mà không phụ thuộc hoàn toàn vào quá trình học hỏi trước đó. Dạng này đòi hỏi tốc độ phân tích thông tin cũng như sự chú tâm và dung lượng trí nhớ. Đây là loại trí thông minh bẩm sinh mà bài kiểm tra IQ thường đo đạc (nhưng không phải lúc nào cũng hiệu quả). Trí thông minh kết tinh, ngược lại, là thông tin và từ vựng được tích lũy từ nhà trường và cuộc sống hằng ngày. Dạng này bao gồm cả việc ứng dụng các kỹ năng và kiến thức để giải quyết vấn đề.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy trí thông minh hoạt lưu suy thoái chậm rãi theo tuổi tác, trong khi trí thông minh kết tinh thường cải thiện hoặc khuếch trương. Nhiều người vẫn tiếp tục tích lũy thêm vốn chuyên môn và kỹ năng trong các lĩnh vực cụ thể đến suốt đời. Sử gia vĩ đại Arnold Toynbee, vào lúc 77 tuổi, đã đề cập đến trí thông minh kết tinh trong lời nhận xét: “Phần thưởng dành cho tôi khi đạt đến độ tuổi hiện tại là nó đã cho tôi thêm thời gian để thực hiện vượt quá toàn bộ kế hoạch làm việc ban đầu; và công việc của một nhà sử học là loại công việc mà thời gian là một điều kiện cần thiết để đạt thành tựu”.

Những bài học từ các bậc cao niên kì cựu nhất

Tôi muốn kết thúc chương này bằng cách suy ngẫm về một trong những bậc cao niên đáng chú ý nhất của thế kỷ 20: bà Jeanne Louise Calment. Bà Calment sinh tại Pháp năm 1875 và sống đến 122 tuổi, trở thành người lớn tuổi nhất mà chúng ta có tư liệu rõ ràng. Bà cũng là minh chứng cho thấy sự suy giảm nhận thức không phải là điều tất yếu và sự uyên bác là thành quả quý giá của tuổi tác. Trí óc của bà vẫn sắc sảo cho đến cuối đời, mặc dù đến khoảng 115 tuổi thì thị lực, thính lực và khả năng đi lại của bà giảm sút nhanh chóng. Giới truyền thông Pháp thường gọi bà là “bậc kỳ cựu của nhân loại”, và trong suốt những năm 1980 và 1990, bà thường xuyên được báo chí đưa tin (bà qua đời ngày 4/8/1997). Sự sắc sảo và óc hài hước thâm thúy khiến bà luôn nổi tiếng. Một lần, khi được hỏi về tác động của tuổi tác, bà đã châm biếm, “Tôi chỉ có mỗi một nếp nhăn mà tôi đang ngồi lên đây”.

Bà ăn uống mọi thứ theo sở thích – duy trì đến cuối đời thói quen uống rượu vang hằng ngày, mặc dù đến lúc ấy đã giảm khẩu phần sô-cô-la xuống so với mức gần một cân mỗi tuần trước đó. Ta có thể thấy nét duyên của bà qua những câu nói được lược lật lại sau đây, mà tất cả đều được trích từ các cuộc phỏng vấn sau sinh nhật thứ 110 của bà:

“Tôi là một phụ nữ bình thường.”

“Tôi can đảm, và tôi chẳng e sợ gì cả.”

“Tôi vui thú mỗi khi có thể. Tôi hành động minh bạch, hợp đạo đức và không hối tiếc. Tôi rất may mắn.”

“Rượu, tôi yêu nó.”

“Tôi có một cái dạ dày như của đà điểu.”

“Tôi mơ, tôi nghĩ, tôi chấp nhận cuộc đời... Tôi không bao giờ cảm thấy buồn chán.”

Ở tuổi 90, bà đã ký hợp đồng để bán căn hộ của mình theo hình thức niên kim trọn đời cho luật sư François Raffray, khi ấy 47 tuổi. (Đây một hình thức trả góp phổ biến ở Pháp mà người bán vẫn được ở lại nhà cho đến khi qua đời thì người mua mới nhận nhà – ND). Tại Hoa Kỳ, cách này được gọi là “thế chấp đổi lưu niên kim”. Raffray đã đồng ý trả một khoản tiền hằng tháng cho đến khi bà qua đời. Lúc đó, căn hộ trị giá 10 năm thanh toán. Thật không may cho Raffray, Calment không những còn sống đến 30 năm sau, mà ông mới là người chết trước, thọ 77 tuổi. Vợ ông đã phải tiếp tục thanh toán. Trong những năm cuối đời, Calment sống chủ yếu từ nguồn thu nhập này.

Trong khi đó, bà tập đánh kiềng và vẫn đi xe đạp ở tuổi 100. Năm 115 tuổi, có người đến dự tiệc sinh nhật của bà và nói, “Hẹn năm sau nữa nhé”, bà bèn đáp, “Tại sao lại không nhỉ? Tôi thấy ông cũng đâu có quá tệ”.

Ở tuổi 120, bà bỏ hút thuốc, và bác sĩ cho biết bà kiêng khem bởi tự cao chứ không bởi sức khỏe – thị lực của bà kém đến mức không thể tự châm thuốc một cách an toàn, và bà ghét nhờ người khác làm giùm. Ở tuổi 121, như một khúc *encore* trong đời, bà đã thu âm một đĩa CD với tựa đề *Time Mistress (Mệnh phụ thời gian)* để hồi tưởng và tự thuật cuộc đời mình trên nền nhạc đệm.

Ít người trong chúng ta thọ đến 120 tuổi, nhưng tôi nghĩ tất cả chúng ta đều muốn có được niềm vui sống như của Madame Calment. Thái độ của bà trái ngược hẳn với các phim hoạt hình, những huyền thoại và ngộ nhận tràn lan trong nền văn hóa của chúng ta ngày nay.

6

TRAU DÒI TRÍ THÔNG MINH XÃ HỘI

Xã hội ái hòa là điều thiết yếu đầu tiên cấu thành hạnh phúc và, tất nhiên, cả giá trị sự hiện hữu của chúng ta.

• Thomas Jefferson

John và Nina Henderson khi ấy vẫn đang thích nghi với ngôi nhà trống vắng của họ. Con trai của họ đã cưới vợ, có ba con, và sống ở bờ Tây. Con gái của họ và hai cháu ngoại sống gần đó, nhưng họ không gặp con gái và các cháu ngoại thường xuyên lắm.

Thế rồi, con gái của họ ly dị, và vợ chồng Henderson chứng kiến con gái mình vừa vất vả đi làm lại vừa nuôi nấng con trai 8 tuổi và con gái 6 tuổi. Một hôm, sau khi nghe con gái phàn nàn về đứa cháu trai đang học toán sa sút, ông bà đã thử ướm lời đề nghị dọn đến ở cùng để phụ giúp. Hai ông bà vẫn luôn suy tính về việc thu hẹp nơi ở thay vì giữa căn nhà ba tầng hiện tại, và phương án này tỏ ra là một giải pháp đôi bên cùng có lợi. Người con gái đã hồ hởi đồng ý trong niềm vui của hai ông bà.

Bà Henderson, một giáo viên toán về hưu, bắt đầu dạy kèm cháu ngoại mình, và điểm số ở lớp của cậu bé đã khá lên. Ông Henderson, vốn mê làm vườn, đã bỏ ra hàng giờ đồng hồ để trồng trọt và chăm sóc rau củ với các cháu. Gia đình Hendersons giờ đây vui hưởng cuộc sống ba thế hệ, và con

gái của hai ông bà nhận thấy sự hiện diện của bố mẹ thật vô giá và làm cuộc sống thêm phong phú.

Những hộ gia đình ba thế hệ như vậy không phổ biến ở Mỹ, chỉ chiếm khoảng 3% của tổng số hộ gia đình vào năm 2003. Tôi không định nói rằng hình thức này phù hợp với mọi người; chắc chắn rất nhiều người sống neo đơn đã lấp đầy sự thiếu hụt về quan hệ và cảm xúc theo cách khác và cũng thích không gian rộng rãi trong nhà họ. Quan điểm của tôi tổng quát hơn: Sự giao lưu liên thế hệ có thể đầy tính kích lệ và rất hữu ích, cho dù diễn ra giữa những người trong gia đình hoặc với người xa lạ. Và những sự tương tác như vậy của ta kích thích “trí thông minh xã hội”, năng lực duy trì quan hệ hiện hữu và tạo quan hệ mới. Trí thông minh xã hội, cũng như trí thông minh tiến hóa – mà nó vốn là một phần, thường gia tăng theo tuổi tác.

Trong nhiều năm, tôi đã nghe rất nhiều câu chuyện như chuyện nhà Henderson. Những người cao niên thường không dọn đến ở chung với con cháu, nhưng họ dọn đến ở gần để sinh hoạt gia đình được trọn vẹn hơn. Và ngày càng phổ biến việc các bậc ông bà giúp nuôi dạy các cháu những khi gia đình gặp khủng hoảng. Xu hướng này củng cố quan niệm rằng người cao niên truyền đạt những lợi thế sinh tồn quan trọng cho giống loài, vốn là một lý do thiên nhiên đã phú cho con người tuổi thọ vượt xa độ tuổi sinh sản tối đa. (Con người dường như không phải động vật hữu nhũ duy nhất được thiên nhiên áp dụng mô hình này. Nghiên cứu về cá heo xám và cá voi hoa tiêu, chẳng hạn, cho thấy những con đã quá tuổi sinh sản trong đàn cũng chăm nom, bảo vệ và thậm chí cho các cháu bú sữa).

Một lý thuyết sai lầm ngày trước

Quan điểm về tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội trong nửa đời về sau đã bị gạt ra trong những năm đầu người ta nghiên cứu lão học. Năm

1961, hai nhà nghiên cứu lỗi lạc thuộc Đại học Chicago, Elaine Cumming và William Henry, trình bày “lý thuyết thoát ly”. Trong công trình “Tuổi cao niên: quá trình thoát ly”, họ không thừa nhận ý niệm rằng người ta chỉ có thể hài lòng và hạnh phúc ở tuổi già khi vẫn còn năng nổ và tham gia các hoạt động. Cumming và Henry biện luận rằng sự lão hóa thường dẫn đến sự thoái thác và thoát ly một cách tự nhiên và tất yếu, “dẫn đến sự giảm thiểu tương tác giữa người già với mọi người trong xã hội”.

Phải nói rõ rằng Cumming và Henry không bịa ra lý thuyết này – họ là những nhà nghiên cứu danh giá và đã đưa ra ý niệm dựa trên những gì quan sát được trong lĩnh vực này. Vấn đề là họ đã không quan sát những người cao niên lành mạnh, mà chỉ tập trung hoàn toàn vào một khía cạnh hành vi – sự thoát ly xã hội – và không xét tất cả hành vi khác, chẳng hạn như nhu cầu rõ rệt mọi người đều muốn có tương tác về xã hội. Vấn đề này càng rối hơn nữa khi sau đó lý thuyết này được phổ biến và diễn giải sai lệch, khiến cứ như thể người già theo lẽ thường sẽ ngồi lặng lẽ trong phòng, đoạn tuyệt với đời. Một sai lầm không thể nào tệ hơn!

Các nhà nghiên cứu khác cảm nhận được những bất cập của lý thuyết thoát ly nên đã tiến hành các cuộc nghiên cứu riêng và rút ra kết luận trái ngược. Robert Havighurst, một cộng sự trong Nghiên cứu về Đời sống Cao niên của thành phố Kansas, đã công bố cái mà ông gọi là “lý thuyết hoạt động”. Ông tranh biện rằng các nhu cầu tâm lý và xã hội của người cao niên không khác gì so với của người trung niên, và quả là bất bình thường cũng như phi tự nhiên nếu người lớn tuổi trở nên tách biệt và thoát ly. Khi họ trở nên như vậy, đó thường là do những biến cố ngoài tầm kiểm soát của họ, như sức khỏe kém hoặc người thân ra đi. Các nghiên cứu trong nhiều thập niên, kể từ sau công trình tiên phong của Havighurst, đã củng cố ý tưởng của ông và gây ra sự hoài nghi về lý thuyết thoát ly. Nghiên cứu về hoạt

động ở người cao tuổi, bao gồm các khảo sát sinh lý học ở não, cho thấy tác dụng hữu ích của sự giao lưu xã hội đối với thần kinh. Nhưng chúng ta đã phải mất một thời gian dài để từ bỏ quan niệm sai lầm, của khoa học lẫn cả xã hội, để hiểu được nhu cầu và tiềm năng đích thực của người cao niên.

Một câu chuyện về hoạt động xã hội

Donal McLaughlin, 70 tuổi, đọc một bài báo trên tờ *Washington Post* và cảm thấy vừa tếu lại vừa hứng thú. Một con hươu cao cổ lớn tuổi tên Victor tại vườn bách thú Marwell, ở nam London, đã chết trong lúc giao cấu. Để nhớ đến Victor, McLaughlin quyết định lập một hội hữu khuyến khích người lớn tuổi năng động trong cuộc sống. Ông đặt tên cho tổ chức này là Hội Victor Bất bại, dựa theo tinh thần của bài thơ *Bất bại (Invictus)* hồi thế kỷ 19 của William Ernest Henley, trong đó có những câu như “Ta làm chủ định mệnh đời ta” và “Ta sẽ bất khả chinh phục”. Châm ngôn của hội là “không bao giờ bỏ cuộc”, và hội đã có đến hơn một ngàn hội viên trên toàn thế giới. Tất cả lệ phí hội viên đều được tặng cho vườn bách thú Marwell.

Thời điểm ấy là năm 1977. Kể từ đó, McLaughlin quyết sống theo phương châm của hội. Trong những năm 90 tuổi, ông lập Hội Nhím ở quê nhà tại Garrett Park, Maryland. Là một kiến trúc sư chuyên vẽ đề án (ông là người chỉ đạo nhóm thiết kế biểu tượng của Liên Hợp Quốc), ông đã sáng tác thẻ hội viên có hình một con nhím ương ngạnh trở vào một tấm biển ghi “Chớ giẫm lên tôi” và “Lông nhím mạnh hơn thanh gươm”. Ông đã lập ra hội này để bảo tồn “tinh thần của thành phố nhỏ này ở Hoa kỳ”.

Xúc động mạnh trước các cuộc tấn công ngày 11/9, ở tuổi 96, McLaughlin đã tham gia cuộc thi thiết kế đài tưởng niệm Trung tâm Thương mại Thế giới với một bản thiết kế cảnh quan tuyệt mỹ để tưởng nhớ các tòa tháp đôi. Ông đã hình dung một mặt biển tĩnh lặng đầy cỏ với một

cặp sồi ở ngay vị trí của các tòa tháp lúc trước và những cây khác được trồng khắp xung quanh. Sau đây là phần mô tả của ông:

Lối đi bộ uốn cong để khách bộ hành du ngoạn khắp toàn bộ diện tích khu vực, vào ra có khoảng 30 lối cắt. Mỗi lối đều có không gian để tĩnh tâm hay suy tư trầm lắng trước những câu nói được khắc chạm, trích lời các bậc vĩ nhân trong lịch sử, cũng như trích từ các tôn giáo lớn trên thế giới.

Ngoài ra, ông đề xuất vinh danh từng nạn nhân bằng bảng đồng tưởng niệm đặt khắp mê cung này. Những người sống sót và thân nhân sẽ được trao hạt giống cùng loài với những cây được trồng ở đài tưởng niệm, và họ được khích lệ gieo trồng để tạo dựng một đài tưởng niệm sống về sự kiện 11/9.

Thiết kế của McLaughlin đã không được duyệt, nhưng điều đó hầu như chẳng làm ông nản lòng. Vào thời điểm tôi soạn sách này, ông vẫn năng nổ tham gia các phong trào và tổ chức, như phong trào tranh đấu để cải cách chương trình An sinh Xã hội. Gần đến sinh nhật thứ 98 của ông, người ta hỏi ông có lời khuyên gì để chia sẻ. Nhân vật “bảo tồn văn hóa” này đáp: “Hãy tìm cho mình một mục đích lớn và để lại dấu chân trên đường đời cho người sau noi bước”.

Nhận thức xã hội và bốn giai đoạn

Donal McLaughlin minh chứng cho thấy sự giao lưu xã hội và tích cực hoạt động ở những năm cuối đời quan trọng không kém ở những năm đầu đời. Trí thông minh xã hội thành thực là một trong những yếu tố của trí thông minh tiến hóa mà, như ta đã thấy, vẫn tiếp tục phát triển khi ta đi qua các giai đoạn đời về sau. Trong giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên, tư duy hậu hình thức khiến ta linh hoạt hơn về mặt giao lưu và cảm xúc, làm ta

bớt phán xét gay gắt hoặc vội vàng, và có thể có thái độ khoan dung hơn đối với người khác. Trong giai đoạn khai phóng, cảm giác mới về sự tự do và thoải mái với bản thân có thể cho phép ta táo bạo hơn và cởi mở hơn trong giao lưu, dẫn đến khơi mào các quan hệ mới.

Các lực tác động trong giai đoạn đúc kết có thể thôi thúc ta giao lưu rộng lớn hơn, với quá khứ, và với vai trò mới của ta như một nguồn tư liệu lịch sử, kinh nghiệm chuyên môn và sự uyên bác. Quan hệ xã hội cũng đóng vai trò then chốt trong giai đoạn *encore*, mà trọng tâm là nhấn mạnh vào việc tăng cường tình cảm gắn bó trong gia đình và tìm kiếm các chủ đề mới cho cuộc sống.

Sự lựa chọn chín chắn với tuổi tác

Triết gia hiện sinh Albert Camus từng nhận xét: “Cuộc sống là tổng hòa tất cả những sự lựa chọn của ta”. Trong cuốn *Harry Potter và Căn phòng bí mật* của J. K. Rowling, thầy hiệu trưởng Albus Dumbledore của trường Hogwarts (một trong những nhân vật tuổi già tích cực được đặc tả độc đáo nhất trong văn học thiếu nhi hiện đại) đã khuyên cậu bé Harry: “Chính những sự lựa chọn mới tiết lộ con người đích thực của ta, hơn nhiều so với năng lực của ta”. Trí thông minh xã hội trưởng thành giúp ta có những sự lựa chọn phù hợp hơn trong mọi lĩnh vực cuộc sống, nhất là trong đời sống xã hội.

Với tuổi tác, ta thường khéo phân biệt hơn trong các mối quan hệ. Nghiên cứu cho thấy những người lớn tuổi sẵn sàng hơn trong việc cắt đứt các mối quan hệ hời hợt hoặc không đáng để dành thời gian cho những người mà họ quan tâm và cảm thấy dễ chịu khi ở bên cạnh, và có thể thoải mái bày tỏ con người thật của họ. Một phụ nữ 70 tuổi đã bảo tôi, “Cuộc

sống quá ngắn ngủi để tôi phải chịu đựng những người mình không cảm thấy vui khi gặp”.

Trí thông minh xã hội cũng giúp cải thiện kỹ năng giải quyết xung đột. Nghiên cứu cho thấy người lớn tuổi biết phối hợp các chiến lược xử trí và thương thuyết nên kiểm soát sự bốc đồng tốt hơn, và thường đánh giá chính xác hơn các tình huống ẩn chứa xung đột, cho nên họ sẽ hành động hiệu quả hơn, thỏa đáng hơn. Đây là một lý do khiến tuổi tác là vốn quý trong nhiều ngành nghề liên quan đến con người như quản lý, tòa án, chính trị và ngoại giao.

Tôi thấy xu hướng này ở nhiều đối tượng từng tham gia các nghiên cứu của tôi về lão hóa. Abby Stern, một trong số họ, đã kể với tôi rằng khi còn làm việc toàn thời gian, bà chưa bao giờ có thời gian hay sức lực để xử trí đúng mực các xung đột cá nhân. Áp lực của thời hạn trong công việc biên tập tạp chí khiến bà khó giải quyết các vấn đề phát sinh, để rồi cảm xúc bị dồn nén dẫn đến bùng nổ về sau. Giờ đây, ở tuổi 62, và chỉ làm việc bán thời gian, bà có thể chú tâm vào xung đột khi nó phát sinh và ngăn chặn những chuyện bực mình nhỏ biến thành sự thù nghịch lớn. Bà cũng khéo léo hơn trong lời nói và hành động, trầm tĩnh hơn trong phản ứng khi cảm xúc trời dậy và thường có tầm nhìn dài hạn hơn.

“Càng lớn tuổi, giọng điệu của tôi càng ít gay gắt hơn”, bà cho biết.

Giới tính và vai trò xã hội

Một số nhà nghiên cứu, trong đó có David Gutmann thuộc Đại học Northwestern, đã phát hiện thấy rằng theo tuổi tác, nam giới quan tâm nhiều hơn đến quan hệ xã hội, trong khi phụ nữ, vốn thường chú trọng giao lưu trong phạm vi gia đình và bạn bè, lại có xu hướng mở rộng phạm vi quan hệ

xã hội ra toàn thế giới và quan tâm đến các vấn đề công bằng xã hội nói chung. Gutmann mô tả nam giới dồn xung năng của thời trai trẻ vào việc giải quyết vấn đề và gìn giữ hòa bình. Ngược lại, ông thấy phụ nữ chuyển sang có hành vi quyết đoán hơn đồng thời kiểm soát nhiều hơn các hoàn cảnh xã hội. Các nhà nghiên cứu khác cũng thấy tương tự, chẳng hạn như nam giới ngày càng ưa chiêm nghiệm cảm xúc nội tâm và cởi mở hơn với các mối quan hệ, và phụ nữ, thoát khỏi trách nhiệm chăm sóc con cái, ngày càng chú trọng vào các vai trò xã hội rộng mở hơn. Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng cả hai xu hướng này đều giúp tăng cường sức khỏe tổng thể và lòng tự tôn.

Thật quá đơn giản nếu nói rằng nam và nữ trao đổi vai trò cho nhau khi lớn tuổi; thực tế luôn phức tạp hơn. Các vai trò giới tính không còn khác biệt quá sâu sắc. Những thay đổi ở tuổi trung niên và về sau đã dẫn đến sự mở rộng và cân bằng các vai trò mà trong nhiều thập kỷ đã được định hình bởi sự kỳ vọng vượt bậc của xã hội. Đây là tác động của trí thông minh xã hội (và, rộng hơn, trí thông minh tiến hóa). Nam giới có thể trở nên viên mãn hơn và cân bằng hơn về cảm xúc bằng cách cởi mở với giá trị của các mạng quan hệ xã hội. Nữ giới thì có thêm thời gian và sức lực để có một cái nhìn rộng hơn hầu trở nên tích cực và quyết đoán hơn trong các vấn đề xã hội.

Sau đây là một câu chuyện về sự phát triển quan hệ của một người ở tuổi trung niên để minh chứng cho những đổi thay về mặt xã hội và liên quan đến giới tính.

Dạy hóa bậc trung học là niềm đam mê lớn suốt 40 năm trời của David Conway. Ông soạn bài vào buổi tối, chấm bài vào cuối tuần, và hầu như năm nào cũng dạy hè. Mặc dù được đồng nghiệp và học sinh nể trọng bởi

sự tận tụy, ông gặp phải vướng mắc lớn trong quan hệ với vợ, vốn cảm thấy lúc nào ông cũng đặt công việc lên trên vợ con.

Năm David 61 tuổi, vị hiệu trưởng mới nhậm chức bắt đầu chất vấn cách dạy của ông. Những trận xung đột liên tục khiến David tính chuyện nghỉ hưu, bất chấp lòng yêu nghề và nhu cầu chu cấp cho các con, vốn đang theo học đại học. Ông tìm đến tôi để trị liệu tâm lý vì tình cảnh đã đẩy ông đến chỗ nóng nảy và suy nhược. Ông ghét sự căng thẳng và áp lực ở trường, nhưng lại hết sức lo âu về việc nghỉ hưu. Một mối quan ngại nữa là hai vợ chồng ông sẽ chung đụng ra sao nếu ông cứ ở nhà suốt. Mối quan hệ của hai vợ chồng đã nguội lạnh, do nhiều năm nung nấu sự bức bối, và David e rằng thay cho mỗi xung đột với hiệu trưởng, có khi giờ đây ông lại rước lấy xung đột với vợ mình.

Tuy nhiên, ông thừa nhận rằng việc nghỉ hưu cũng có một số mặt hấp dẫn.

“Tôi đã tâm sự với các con trai về việc này khi chúng về nhà nghỉ xuân và chúng bảo rằng tôi cần thay đổi từ lâu”. ông kể. “Chúng bảo tôi chớ lo về việc học của chúng và nên bắt đầu bằng cách thanh lý tủ quần áo phát chán của tôi để chuẩn bị sẵn sàng cho một cuộc sống mới. Mấy cha con đã tâm sự với nhau đầm ấm hơn bao hết. Thú thực tôi có phần phấn khích với ý tưởng này, nhưng không hình dung được cuộc sống mới sẽ ra sao”.

Trong những cuộc đối thoại sau đó, tôi đã giúp ông tìm kiếm một hướng đi đáp ứng được những nguyện vọng dường như không tương hợp của ông. Ví dụ, mặc dù quan ngại về mối quan hệ với vợ, ông lại là người cởi mở đón nhận những ý tưởng mới để cải thiện quan hệ giữa họ. Khi tôi hỏi hai vợ chồng ông cùng thích làm điều gì, ông đáp, “đi ăn ngoài”.

“Bà ấy là người sành ăn và thích thử các nhà hàng mới”, ông tâm sự. “Bà ấy rất thích làm người bình luận về nhà hàng cho các tờ báo địa phương”.

“Ông có nấu ăn ở nhà không?”, Tôi hỏi. “Không”.

“VẬY... tại sao không thử?”, tôi hỏi. “Sẽ rất thú vị nếu hai vợ chồng tìm được một việc gì mới để cùng làm – điều đó sẽ tái nạp năng lượng cho mối quan hệ. Và lại, chẳng phải lâu nay ông toàn làm việc với công thức hóa học hay sao? Sao không trở tài với các công thức trong bếp? Bà ấy sẽ thấy ông quan tâm đến sở thích lớn của bà ấy. Sao ông không thử rủ bà ấy? Cùng lắm thì bà ấy từ chối thôi chứ có gì đâu”.

Tuần sau đó ông kể lại rằng bà vợ sốc khi ông đưa ra ý tưởng ấy, nhưng bà đã đồng ý thử.

David cũng bắt đầu thấy rằng ông không cần phải hoàn toàn nghỉ dạy môn hóa. Ông có thể dạy thể hoặc giảng lớp phụ đạo. Nếu vậy, ông vẫn có thể theo nghề, chuyển dần sang chế độ hưu trí, kiếm được ít tiền và từng bước lập kế hoạch cho giai đoạn tiếp theo trong đời mình.

Khi đệ đơn nghỉ hưu, David cho biết ông cảm thấy được khai phóng. Ông đã tự mở ra một giai đoạn mới trong hôn nhân bằng cách khám phá một vai trò mới, và cũng tìm được cách để duy trì niềm đam mê giảng dạy. Trí thông minh xã hội chín chắn của David đã khiến ông xét lại vai trò và các mối quan hệ của mình để vạch ra một cuộc sống có chất lượng hơn cho bản thân. Ở đây ta có thể thấy tác động của Động lực Nội tâm. Tôi ngờ rằng David sẽ khó thay đổi đáng kể nếp sống lâu năm như vậy nếu không cảm nhận được sự thôi thúc phải hành động. Thái độ bất mãn trong cuộc sống đã mang lại những cảm xúc mới và ước muốn thử nghiệm sự khác biệt – từ

phục trang mới, việc nấu ăn cho đến lối sống mới. Quá trình trị liệu đã tác động, nhưng sự khai mở này được tạo ra bởi động lực phát triển – yếu tố làm chuyển biến đời sống xã hội của ông.

Danh mục quan hệ xã hội

Từ quá trình nghiên cứu người cao niên khỏe mạnh trong vài thập kỷ qua, chúng ta biết rằng sức khỏe tâm thần và thể chất liên quan chặt chẽ đến sự tham gia xã hội; và sự thoát ly và tách biệt khỏi xã hội là dấu hiệu của chứng trầm cảm hoặc một số bệnh khác. Tất nhiên, hiểu biết tầm quan trọng của quan hệ xã hội là một chuyện, có khả năng vun đắp và duy trì các quan hệ đó là chuyện khác. Việc kết giao với bạn mới và duy trì tình bạn cũ có thể gặp khó khăn vì ta thiếu phương tiện đi lại, sa sút thính lực hoặc thị lực, hoặc không đủ sức theo đuổi các môn thể thao hoặc các hoạt động mà trước đó từng quy tụ mọi người.

Qua nhiều năm, tôi đã đề ra một số hướng đề khắc phục những rào cản ấy. Về cơ bản, chúng hàm chứa lời khuyên tương tự điều mà Samuel Johnson đã viết trong một bức thư gửi cho người bạn Boswell của mình năm 1779, ở tuổi 70: “Nếu nhàn rồi, chớ đơn độc; nếu đơn độc, chớ nhàn rồi”. Đây là trí thông minh xã hội thực tiễn!

Phương hướng mà tôi đề ra, và tôi gọi là danh mục quan hệ xã hội, đã áp dụng lời khuyên này cho thế kỷ 21, kết hợp các kết quả nghiên cứu mới nhất về lý thuyết hoạt động và sự kích thích não bộ. Ý tưởng của tôi tương tự như trong tư vấn tài chính: không cất tất cả trứng vào một giỏ. Hãy đa dạng hóa danh mục để sự suy giảm ở mặt này sẽ được bù lại bằng sự gia tăng ở mặt khác. Người lớn tuổi cần áp dụng một danh mục quan hệ xã hội cân bằng dựa trên các hoạt động lành mạnh, sự thách đố về trí óc và các mối quan hệ cá nhân mà họ có thể mang theo vào tuổi cao niên. Tôi đề nghị

bốn danh mục, mà mỗi danh mục được biểu thị trong một góc tứ phân sau đây. Kèm theo là ví dụ về các hoạt động trong mỗi góc tứ phân, nhưng chỉ là ví dụ mà thôi – thực tế, có vô số cách để điền vào các ô này!

Ý tưởng chính của danh mục quan hệ xã hội này là nhằm giúp ta tham gia cân bằng vào các hoạt động đơn lẻ lẫn theo nhóm, và vào các hoạt động cần sức lực và vận động nhiều, như thể thao, khiêu vũ, và du lịch, cũng như các hoạt động cần sức lực và vận động ít, như viết lách, đọc sách, hoặc nghe nhạc. Do vậy bốn loại hình đã được ấn định với tầm quan trọng như nhau: nhóm/vận động nhiều, nhóm/vận động ít, cá nhân/vận động nhiều, và cá nhân/vận động ít. Bạn có thể dễ dàng tự soạn biểu đồ cho mình và điền vào 4 khung các hoạt động mà mình đang theo đuổi. Danh mục này có thể giúp bạn thấy liệu phạm vi hoạt động xã hội của mình có bị lệch – chẳng hạn, liệu bạn có cần phải bổ sung các hoạt động cần sức lực/vận động nhiều hay liệu các hoạt động của bạn có lệch quá nhiều theo hướng đơn lẻ.

DANH MỤC QUAN HỆ XÃ HỘI

HOẠT ĐỘNG NHÓM

HOẠT ĐỘNG CÁ NHÂN

NHÓM/VẬN ĐỘNG NHIỀU

CÁ NHÂN/VẬN ĐỘNG NHIỀU

VẬN ĐỘNG NHIỀU

- Tham gia một nhóm khiêu vũ hoặc kịch nghệ thường kỳ

- Lập một khu vườn kiểu mẫu trong khu phố

TỐN SỨC NHIỀU

- Đi du lịch cùng một nhóm học tập cao niên

- Mở một tour bộ hành có thuyết minh trong thành phố

- Tham gia một nhóm hoạt động cộng đồng

- Chụp ảnh tư liệu hoặc thiên nhiên

	<i>NHÓM/VẬN ĐỘNG ÍT</i>	<i>CÁ NHÂN/VẬN ĐỘNG ÍT</i>
VẬN ĐỘNG ÍT	<ul style="list-style-type: none"> • Lập một nhóm thưởng thức văn nghệ hài/ăn tối định kỳ 	<ul style="list-style-type: none"> • Soạn bí quyết công thức nấu ăn của gia đình
TỐN SỨC ÍT	<ul style="list-style-type: none"> • Ra báo trong gia đình với các con/cháu • Tổ chức một câu lạc bộ sách hoặc cò tại nhà 	<ul style="list-style-type: none"> • Soạn gia phả với chú thích bằng dữ liệu động • Soạn những bức thư email gửi cho các cháu

Tăng cường sự tinh thông cá nhân & phát triển quan hệ giao lưu

Cân bằng giữa các mối quan hệ ngắn hạn và dài lâu

Khái niệm danh mục quan hệ xã hội cũng tương tự như danh mục đầu tư tài chính ở ba khía cạnh:

- Phải đa dạng và cân bằng để “hiệu quả” của danh mục tổng thể được ổn định và linh hoạt khi gặp sự xáo trộn.

- Phải bảo đảm được trong trường hợp lão suy hoặc mất mát. Nếu sức khỏe sa sút, ta cần có những sở thích không đòi hỏi tốn sức nhiều hay vận động nhiều. Tương tự, nếu mất đi người bạn đời hoặc thân hữu, ta cần dựa vào các hoạt động đơn thân trong quá trình chuyển tiếp trước khi có các mối quan hệ mới.

- Như với tài chính, danh mục quan hệ xã hội sẽ phát huy tốt nhất nếu ta bắt đầu tạo dựng nguồn vốn sớm trong đời. Nhưng chẳng bao giờ quá muộn để bắt đầu. Vì vậy, nếu thích viết lách, ta hãy bắt đầu bằng cách dự một khóa học, và khi hưu trí hoặc bán hưu trí, khi có nhiều thời gian hơn, hãy

bắt tay viết cuốn tiểu thuyết áp ủ hoặc góp bài cho báo chí địa phương. Hết như tài sản, các mối quan hệ cần thời gian để gây dựng và sự đầu tư liên tục để phát triển trọn vẹn. Duy trì tình đồng môn ở đại học thì tốt, nhưng ta nên tiếp tục kết giao với bằng hữu mới suốt đời.

Sau đây là một câu chuyện vắn tắt cho thấy chẳng bao giờ là quá muộn để dẹp bỏ những quan hệ cũ và tạo dựng các quan hệ mới thiết thân đối với sức khỏe. Câu chuyện này kể về một người đàn ông giàu có nhưng khá xấu tính sống ở London. Vào giữa những năm 1800, doanh nhân này nổi tiếng nhưng không được quý mến. Một đoạn miêu tả ông ta lúc bấy giờ đã viết như sau: “Sự giá lạnh trong tâm hồn làm tê cứng đường nét già nua của lão, làm cong chiếc mũi nhọn của lão, làm nhăn nheo đôi má, làm cứng đờ dáng đi, làm đôi mắt đỏ bầm, làm đôi môi mỏng của lão tím tái và hé ra giọng nói sắc lạnh đến gai người”. Cảm xúc của người này đã biến mất sau nhiều thập kỷ, đến độ chẳng ai còn nhớ lão từng là một người vui tươi. Thật ra, người này đã bị chứng trầm cảm mãn tính mà không được chẩn đoán, khiến bản tính thật bị lu mờ và trí thông minh xã hội bị chôn lấp lâu ngày.

May mắn thay, ông già này đã được viếng thăm bởi một nhóm chăm sóc liên ngành – hơn một thế kỷ trước thời đại mà ta được chăm sóc sức khỏe tâm thần ngày nay. Nhóm này vận dụng tâm lý trị liệu dựa vào giấc mơ để giúp người này hiểu được tình trạng của mình – hơn 50 năm trước khi tác phẩm *Minh giải giấc mơ* (*The Interpretation of Dreams*) của Freud ra đời. Họ cũng dùng một hình thức ôn lại cuộc đời như giai đoạn đúc kết để khai thác các động lực đang say ngủ bên trong nhằm giải quyết xung đột và khai mở năng lực mới. Nỗ lực của nhóm đã được đền đáp một cách hết sức nhanh chóng. Lão già đã thức tỉnh với tiềm năng của bản thân, chuyển biến mạnh mẽ và có được sức sống mang lại sự đổi đời cho chính mình cũng như cho những người xung quanh.

Người được chuyển hóa này chẳng phải ai khác ngoài Ebenezer Scrooge, nhân vật gắt gỏng lòng danh trong *Khúc ca Giáng sinh (A Christmas Carol)* của Charles Dickens, sáng tác năm 1843. Nhóm nghiên cứu liên ngành này là những hồn ma của Giáng sinh trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Mặc dù là một tác phẩm hư cấu, câu chuyện cho thấy tiềm năng thực sự để thay đổi ở độ tuổi cao niên, cho ta một ví dụ đầy giá trị sau hơn 100 năm. Dù đường đời có muộn màng đến đâu, dù hoàn cảnh nghiệt ngã thế nào, khi kiến thức, kinh nghiệm và ý chí phát triển của ta cùng hợp lực, cuộc sống có thể chuyển biến.

Sau đây là hai câu chuyện (lần này có thật!) minh họa tiến trình của trí thông minh xã hội theo tuổi tác.

Câu chuyện của Arnold

Ở tuổi 66, Arnold Rahn bị buộc phải nghỉ hưu, rời khỏi vị trí quản lý một cửa hàng dụng cụ thể thao. Arnold chưa sẵn sàng về hưu và đã cố tìm công việc ở một cửa hàng khác. Nhưng ông ngày càng khó chịu vì cứ liên tục được đề nghị những vị trí hưởng mức lương thấp. Ông từ chối tất cả.

Arnold vốn là một người trầm lặng, dễ tính, nhưng giờ đây, trong tâm trạng thất vọng và cáu kỉnh, ông bắt đầu sinh tật khuyên răn hai người con trai và chỉ trích cách họ nuôi dạy con cái. Ông cũng bắt đầu uống nhiều hơn, khiến các con ngày càng ái ngại khi lũ cháu nội ở gần. Arnold đã phản ứng bất lợi và đánh mất sự tự chủ cũng như lòng tự trọng. Cách hành xử kém thích ứng của ông đã khiến gia đình xa lánh.

Gia đình Arnold đã họp lại để nghĩ cách. Nhưng Arnold cực lực phản đối việc tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài và gạt hết những lời gợi ý tham gia các hoạt động không liên quan đến công việc trước đây.

“Tôi không cần sự giúp đỡ”, ông thường nói. “Tôi chỉ cần quay trở lại với công việc”.

Lúc tôi can dự vào trong vai trò một nhà tâm lý trị liệu, gia đình ông đang rất bức bối và Arnold cũng khổ sở. Sau khi lắng nghe mọi khía cạnh của tình hình, tôi chợt thấy Arnold có thể thích dạy về kinh doanh hoặc quản trị ở trình độ cao đẳng cộng đồng. Các con trai của ông thì hoài nghi. Họ nghĩ rằng Arnold sẽ gạt ngang chuyện đó; họ cũng lo rằng nếu ông nộp đơn xin dự tuyển vào một vị trí như thế và bị từ chối, tình hình sẽ càng tồi tệ hơn. Tôi đề nghị “thăm dò” bằng một số chương trình mà tôi biết trước đây. Tôi tìm được một giảng viên sẵn lòng mời Arnold đến giảng trong lớp của mình để sinh viên có thể học hỏi từ kinh nghiệm kinh doanh thực tế của Arnold, và sau một chút thuyết phục, Arnold đã đồng ý dạy thử.

Bài giảng của ông thành công lớn, và ông đã được mời giảng nhiều lần. Hóa ra sự trải nghiệm xã hội cao độ bằng giảng dạy chính là điều mà Arnold cần. Tâm trạng và thái độ của ông khá lên, mà từ đó cũng giúp cải thiện quan hệ của ông với gia đình. Trí thông minh xã hội bẩm sinh của Arnold đã bị kiềm tỏa bởi cảm xúc tiêu cực của cuộc về hưu miễn cưỡng. May mắn thay, đà tuột dốc xoắn ốc của ông đã được chặn lại trước khi gây tổn hại nặng nề cho các mối quan hệ cá nhân. Ông đã nắm bắt cơ hội để khai thác tối đa vốn chuyên môn và kỹ năng xã hội của mình trong một môi trường mới.

Câu chuyện của Agnes

Agnes Rafferty là chị cả trong bảy chị em. Khi mẹ mất sớm vì viêm phổi, Agnes đã gánh vác nhiều trách nhiệm thay mẹ, giúp cha nuôi nấng các em. Dù phải cáng đáng gia đình, Agnes vẫn học xong trung học. Sau khi hoãn việc học đại học suốt nhiều năm để tiếp tục đỡ đàn cho cha, rốt cục

Agnes cũng đã hoàn tất đại học và tiếp tục lấy bằng thạc sĩ về văn chương Anh. Giống như mẹ, Agnes đã trở thành một giáo viên.

Bà dạy văn chương Anh một cách tinh tế và cuốn hút, và giành được nhiều giải thưởng Giáo viên Xuất sắc nhất trong suốt nhiều năm giảng dạy. Nhưng đời tư của bà lại gặp trắc trở. Chồng của bà, sau khi có với nhau hai mặt con, đã qua đời vì một cơn đau tim khi các con còn nhỏ và, một lần nữa, để lại cho bà hai trọng trách trên vai. Lại một lần nữa, quyết tâm mãnh liệt và tinh thần tự lập của bà lại trỗi dậy và bà tiếp tục vừa dạy học vừa nuôi con.

Đến thời điểm phải nghỉ hưu ở tuổi 65, các con của Agnes đã tốt nghiệp đại học, lập gia đình và dọn về California. Bà đã ổn định về cuộc sống, mặc dù hầu như chưa sẵn sàng nghỉ ngơi.

“Chẳng phải vì năm nay tôi 65 và đã đến lúc nghỉ dạy mà mọi việc phải dừng lại”, bà nói.

Được động viên bởi hai cựu học sinh mà hiện là thủ thư ở trong vùng, Agnes đã phát động một chuỗi các cuộc đọc sách và mạn đàm văn học. Chương trình “Buổi chiều với Agnes: Hành trình vào văn chương thế kỷ 21” đã dọn đường cho Agnes làm công việc yêu thích: đọc các tác phẩm theo lối hóa thân nhân vật đầy ấn tượng của một nữ diễn viên sân khấu.

Thế rồi, giữa độ tuổi 70, Agnes bị đột quy. Giọng nói sinh động và lưu loát của bà trở nên lịu nhịu, và bà phải dùng khung tập đi. Các con giục bà dọn về ở gần, nhưng Agnes từ chối; bà cảm thấy đã bắt rễ với thành phố nhỏ này và gắn bó với các quan hệ xã hội đã có. Bà cố gắng sống tự lập mặc dù rõ ràng gặp vất vả. Bà đã dừng các chương trình văn chương vì không thích vừa đọc vừa ngồi và ái ngại với chất giọng không còn lưu loát.

Bà bắt đầu thoát ly khỏi cuộc sống. Bà không còn thèm ăn và cân nặng cũng giảm sút.

Khi gia đình bà nhờ tôi can thiệp, tôi nhìn thấy ở bà ánh lửa cuộc sống vẫn lập lòe trong cơn trầm cảm. Căn hộ của bà đầy ắp sách, và khi tôi nhìn lướt qua, bà đã hỏi đâu là cuốn sách tôi yêu thích hồi thời trung học. Tôi đáp “Ông già và biển cả” của Hemingway. Bà bảo rằng cuốn đó lúc nào cũng là một trong những cuốn bà yêu thích nhất. Và bà kể thêm rằng giờ đây bà cảm thấy như con quái vật biển khổng lồ ấy đang ở trên lưng và trong miệng của bà.

“Bà có cách dùng từ hay lắm”, tôi nói. “Bà đã viết nhiều chưa?”.

“Tôi nói giỏi hơn viết”, bà đáp. “Tôi đam mê văn chương và giờ đây am tường rất nhiều so với hồi mới đi dạy”, bà tiếp lời. “Tôi thích chia sẻ văn chương với mọi người, nhưng giờ đây không thể tiếp tục nữa”.

Tôi thấy bà đang bị kẹt trong dòng xoáy những ý nghĩ tiêu cực và đang bị xói mòn động lực trong khi muốn thử nghiệm cái mới. Hôm đó ra về tôi chợt nảy ra một ý tưởng. Tôi liên lạc với cán bộ thư viện và đề xuất ý tưởng lập bản tin hằng tuần cho Agnes với tên gọi đại loại như “Hướng dẫn của Agnes – Hành trình vào văn chương thế kỷ 21”. Mỗi tờ rơi sẽ giới thiệu một tác phẩm văn học của thế kỷ 20 và nêu bình luận của bà về nét đặc biệt hoặc hấp dẫn của tác phẩm đó cùng với một trích đoạn ngắn.

Các cán bộ thư viện cũng thích ý tưởng này và đề xuất với Agnes. Để giúp bà vượt qua nỗi bất an về khả năng viết lách, tôi gợi ý cho bà rằng, do bà rất giỏi thuyết trình, bà nên tự ghi âm lại và dùng nội dung ấy để soạn tờ rơi. Bà đã đồng ý thử.

“Hướng dẫn của Agnes” nhanh chóng trở thành một nội dung thường kỳ không thể thiếu của hệ thống thư viện. Mặc dù không còn xuất hiện trước đông người, Agnes vẫn trao đổi qua điện thoại và thư từ với độc giả. Bà bắt đầu kết nối trở lại hoạt động giao lưu xã hội và nhanh chóng lấy lại bản sắc sinh động, tự chủ cũng như khí thế cho bản thân.

Tóm tắt

Trí thông minh xã hội, trí nhớ và sự uyên bác là những thành quả gắn kết mật thiết mà chỉ có tuổi tác mới gặt hái được. Não bộ cao niên có tiềm năng lớn lao hơn những gì hầu hết chúng ta vẫn tưởng, và phát triển không ngừng. Năng lực giao lưu và quan hệ cá nhân của ta không hề suy giảm ở tuổi cao niên và là một suối nguồn hệ trọng đối với sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Hai chương cuối sẽ nêu những khía cạnh tích cực này của tuổi cao niên và vận dụng chúng vào hai địa hạt quan trọng thiết yếu: quá trình nghỉ hưu và sự sáng tạo. Cũng như mọi khía cạnh khác của tuổi tác, hai địa hạt này đầy rẫy những sự ngộ nhận, hiểu lầm và kỳ vọng tiêu cực không chính đáng.

TÁI ĐỊNH NGHĨA ĐỜI SỐNG HƯU NIÊN

Tôi chưa bao giờ nhớ cảm giác mệt mỏi do công việc, mặc dù sự biếng nhác làm tôi kiệt sức hoàn toàn.

• Arthur Conan Doyle

JunAnn Holmes, 71 tuổi, tỉnh giấc bởi tiếng sột soạt ở chân giường. Ngẩng đầu lên để nhìn cho rõ, bà giật thót khi thấy hai cặp mắt đang nhìn mình chăm chăm. Phải mất một lúc bà mới nhớ ra mình đang không nằm trong phòng ngủ ở nhà tại Washington, D.C.. Thực tế là bà đang ở Borneo, và những cặp mắt kia là của hai con đười ươi – đười ươi mẹ và đứa con nó đang bồng trên tay.

JunAnn đã tình nguyện hoạt động cho Quỹ Đười ươi Quốc tế, một tổ chức có chương trình nghiên cứu về các loài động vật có nguy cơ tuyệt chủng. Đười ươi mẹ đã đánh hơi được mùi nước hoa quả trên chiếc bàn ở đầu giường. Nó đã đẩy cửa căn chòi của JunAnn để vào và giờ đây đang đi ra, với hộp nước quả trong tay. JunAnn cười và ngủ tiếp. Lại một buổi tối nữa ở Borneo.

JunAnn đã về hưu từ nhiều năm trước, và đó là lý do tôi kể câu chuyện của bà ra đây. Hưu niên không còn như trước kia nữa. Trong thực tế, từ “nghỉ hưu” hầu như không còn đúng với những gì tôi nhìn thấy trong đời sống của những người cao tuổi hiện nay. Từ “nghỉ hưu” hàm ý một sự tách

biệt với đời, một sự rút lui khỏi các hoạt động, một sự “giải nhiệm” để đưa người ta vào trạng thái lặng lẽ nghỉ ngơi.

JunAnn, như hàng trăm ngàn người lớn tuổi khác, đã chối bỏ khái niệm “nghỉ hưu” truyền thống và những ngụ ý kèm theo. Tôi gặp bà 4 năm trước cái đêm bà bị thức giấc ở Borneo, trong một nghiên cứu diện rộng mang tên Tuổi hưu niên trong thế kỷ 21. JunAnn lớn lên trong vòng tay của nhiều gia đình nhận cha mẹ nuôi vì gia đình bà không đủ sức cưu mang bà trong cuộc Đại suy thoái. Mặc dù lớn lên trong trắc trở, bà đã học hết trung học và đại học, theo chuyên ngành giáo dục đặc biệt. Nhưng bà chưa hề đi dạy. Thay vào đó, bà làm việc nhiều công việc văn phòng trước khi vào làm cho một hãng hàng không ở vị trí đại lý vé và nhân viên dịch vụ khách hàng. Mỗi khi có dịp, JunAnn lại tình nguyện dạy kèm cho trẻ em có nhu cầu đặc biệt. Bà chưa bao giờ lập gia đình và không có con, nhưng trẻ con luôn thích ở cạnh bà, nhất là khi bà đọc sách cho chúng nghe bằng chất giọng ấm áp, đầy cuốn hút.

Ở độ tuổi 50, bà bắt đầu làm tình nguyện viên cho Vườn thú Quốc gia của Washington. Bà đặc biệt quan tâm đến đười ươi và voi – và dường như chúng cũng đáp lại sự tò mò của bà. Có lần bà nghe một bài giảng về đười ươi của giáo sư Biruté Mary Galdikas và bị mê hoặc bởi công việc đó. Bị thúc giục bởi một cảm thức bên trong “nếu không phải lúc này, thì lúc nào?”, JunAnn đã gia nhập Quỹ Đười ươi Quốc tế. Lúc đầu, bà chỉ dự các cuộc họp và đọc tài liệu, nhưng sau đó bà quyết định tham gia trực tiếp hơn. Bà tình nguyện trợ giúp giáo sư Galdikas. Hơn một chục năm tiếp theo, JunAnn đã đến Borneo nhiều lần để tìm hiểu cận kề hơn về tập tính của đười ươi, nhất là mối liên hệ giữa đười ươi mẹ và con của chúng. JunAnn tham gia sâu vào việc chăm sóc cho những con đười ươi mồ côi, và bà nói

rằng toàn bộ trải nghiệm này là một trong những trải nghiệm viên mãn nhất trong đời mình.

Giống như đười ươi trong vườn thú, lũ đười ươi hoang dã rất thoải mái với bà. Những con còn rất nhỏ, vốn cần được bồng như các bé sơ sinh ở người, thường đeo lấy bà. Những con lớn hơn thì nhảy bổ vào người bà từ trên cây khi thấy bà đi ngang qua. Kinh nghiệm của bà trong các gia đình cha mẹ nuôi đã phú cho bà sự đồng cảm sâu sắc đối với những người anh em linh trưởng phải lìa mẹ này.

Đối với JunAnn, “nghỉ hưu” là một sự khởi đầu, chứ không phải kết thúc. Giai đoạn khai phóng đã khiến bà củng cố ý thức về bản sắc cá nhân, làm sáng tỏ mục tiêu cuộc sống và được trao sức mạnh để làm nên ý nghĩa cuộc đời. Giống như JunAnn, nhiều người trên khắp thế giới đang định nghĩa lại tuổi hưu niên.

Tuy nhiên, trước khi tiếp tục, tôi muốn làm rõ đôi điều. Khi kể về JunAnn và, lát nữa, những người đóng vai trò chủ động trong việc “nghỉ hưu”, tôi không nói rằng mọi người đều nên năng động như vậy. Một số người, nhất là những người đã làm việc cật lực trong nhiều thập kỷ, có thể không muốn năng động, ít nhất trong một thời gian. Một số nhà xã hội học và lão khoa, chẳng hạn, đã đề cập đến khái niệm “đạo đức bận rộn”, khi những người lớn tuổi cảm thấy nên nói rằng họ đang bận rộn để biện minh cho thời gian nhàn rỗi của họ. David J. Ekerdt, giám đốc trung tâm lão khoa tại Đại học Kansas, đã đặt ra thuật ngữ “đạo đức bận rộn” trong một bài báo năm 1986. Ông cảnh báo rằng, giống như mọi thứ khác, hoạt động với cường độ cao có thể diễn ra đến mức cực đoan và dẫn đến sự mất giá trị của những hình thức hoạt động êm ả hơn.

Thật vậy, một số người lại thích không hoạt động.

“Tôi ghét những ai cứ nói, “Tôi sắp vào đại học, sắp đi nhảy bungee^[1] và sẽ làm chuyện chán gỏi đến năm 80 tuổi””, Virginia Ironside tâm sự. Bà phụ trách chuyên mục tư vấn cho tờ *London Independent* và cũng đang viết một cuốn sách về thú thư nhàn ở tuổi già. “Giờ là lúc để thư giãn. Cứ coi như lâu nay tôi đã nhảy bungee cuồng nhiệt”.

Tôi vẫn đánh giá cao quan điểm của bà Ironside – và tôi ngưỡng mộ việc bà mạnh dạn bày tỏ quan điểm của mình. Đối với bà và những người khác như bà, tôi sẽ nói: “Cứ việc!”. Nếu bạn chỉ muốn thư giãn và không làm gì cả sau khi nghỉ hưu thì hãy cứ như vậy – bạn xứng đáng làm như vậy! Tuy nhiên, tôi không thể bỏ qua chi tiết rằng, dù tuyên bố muốn “thư giãn”, bà đã vừa viết xong một cuốn sách (ở tuổi 60) mang tên “Không, tôi không muốn tham gia một câu lạc bộ đọc sách”. Điều này thật ra cũng không hẳn đúng theo phương châm của một người phụ nữ vừa tuyên bố rằng mình chỉ muốn đi loanh quanh chứ chẳng làm gì cả.

Tôi vẫn nghĩ rằng nên xem trọng quan điểm của bà. Không một ai nên chịu sức ép phải năng động hơn mức họ muốn. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, tôi không thấy nhiều người như vậy. Ngược lại, tôi cứ gặp những người muốn năng động hơn, tham gia nhiều hơn và được kích động nhiều hơn. Chẳng ai dồn ép họ – đó là kết quả tự nhiên của sự thôi thúc từ bên trong khi tất cả chúng ta đều muốn học hỏi, giao lưu, cảm nhận ý nghĩa và đóng góp trở lại cho xã hội.

Diện mạo của chế độ hưu niên đang thay đổi vì mọi người đều noi theo bản năng, hoạt động nhiều hơn thay vì ngồi quây quần để đánh bài với bè bạn (mặc dù đánh bài cũng tốt cho trí não). Trong thế kỷ 20, suốt nhiều thập niên, tuổi nghỉ hưu giảm dần; thế rồi, trong những năm 1980 xu hướng này đảo chiều, và kể từ đó, tuổi nghỉ hưu cứ tăng lên. Tỷ lệ nam giới lớn tuổi

tham gia lực lượng lao động vẫn ổn định, trong khi tỉ lệ tham gia của nữ giới lớn tuổi đã bắt đầu gia tăng đáng kể. Trong những năm gần đây, nhiều chính sách công và các định chế tư nhân khuyến khích nghỉ hưu sớm đã thay đổi. Luật pháp không còn quy định tuổi bắt buộc nghỉ hưu đối với hầu hết công việc. An sinh Xã hội không còn tăng trưởng hào phóng nữa, và mức bảo hiểm theo kế hoạch lương hưu của công ty không còn tăng lên. Ngoài ra, cả chế độ An sinh Xã hội và trợ cấp hưu trí đều “trung tính” hơn về tuổi, nghĩa là ít hoặc không khuyến khích nghỉ hưu ở một độ tuổi cụ thể, chẳng hạn như 62 hoặc 65.

Từ năm 2002 đến 2012, con số người lao động trong độ tuổi 55 trở lên được dự báo sẽ tăng 49% trong khi số người lao động dưới 55 tuổi sẽ chỉ tăng 5%. Hoa Kỳ là một trong những nước có tỉ lệ người lao động ở độ tuổi từ 65 trở lên cao nhất trong các nước phát triển, mà trong giai đoạn 1999 – 2000 chỉ xếp sau mỗi Nhật Bản, Iceland và Bồ Đào Nha.

Nói cách khác, đường ranh phân định “công việc” và “nghỉ hưu” không chỉ dịch sang các độ tuổi cao hơn mà còn trở nên mập mờ hơn. Nhiều người đang chọn cách nghỉ hưu theo nhiều giai đoạn để vẫn có thể làm việc bán thời gian và được hưởng một số quyền lợi. Một số người không hề nghỉ hưu theo nghĩa cổ điển; họ tiếp tục viết lách, giảng dạy, huấn luyện hoặc làm việc cho đến cuối đời. Và họ làm không phải vì bị buộc phải làm, mà vì họ thích làm.

Tuổi hưu niên cũng đang được định nghĩa lại về mặt xã hội và tâm lý. Bất chấp ý niệm ngoan cố cho rằng những người lớn tuổi là “quá đắt”, ta ngày càng thấy rõ rằng nửa đời về sau có thể hữu ích hơn, kích lệ hơn, thú vị hơn và phong phú hơn so với nửa đời ban đầu.

Nghiên cứu của tôi về Tuổi hưu niên trong thế kỷ 21

Khi tôi viết những dòng này, cuộc nghiên cứu sâu về hưu niên thời hiện đại, mà tôi khởi sự năm 2000 đã bước sang năm thứ 5. Hiện đã có hơn 100 người trên 60 tuổi tham gia. Tất cả đều đã về hưu, nghỉ hưu một phần, hoặc sẽ nghỉ hưu trong vòng một năm từ khi đăng ký tham dự cuộc nghiên cứu. Những người tham gia đại diện khá đều cho tổng dân số cao niên về giới tính, chủng tộc và mức thu nhập.

Mục tiêu của tôi là có được một cái nhìn sâu về mỗi người tham gia: điều họ xem trọng, cách họ đánh giá bản thân và việc nghỉ hưu, những gì họ đang làm trong đời, và họ phản ứng ra sao trước những biến đổi mang tính tiến hóa của tuổi tác. Nhưng tôi muốn biết không chỉ bức ảnh hiện trạng – tôi muốn xem liệu mọi thứ có thay đổi theo thời gian. Điều đó đòi hỏi nhiều cuộc phỏng vấn trực diện, mà tất cả đều do chính tôi thực hiện. Mặc dù như vậy sẽ phải làm việc rất nhiều, cách này vô cùng hữu ích và khai sáng. Tôi không chỉ hứng thú tìm hiểu các đối tượng tham gia nghiên cứu, mà còn không ngừng học hỏi cái mới từ họ. Ở vị trí người phỏng vấn nghiên cứu, tôi thấy mình đang hưởng đặc quyền. Tôi có thể hỏi những câu hỏi mà bạn bè hoặc người thân sẽ né tránh, chẳng hạn “Đâu là nỗi sợ của ông khi về già?”, hoặc “Bà cảm thấy thế nào về sự mất mát người bạn đời?”.

Các cuộc phỏng vấn gồm một loạt các câu hỏi mà tôi sẽ hỏi cùng với nhiều câu hỏi mở cho phép đối tượng “điền vào chỗ trống” theo cách họ muốn. Giá trị của những câu hỏi mở nằm ở chỗ ta không bao giờ biết mình sẽ khám phá được thông tin sâu xa gì. Giai thoại sau đây minh họa cho ý của tôi.

Mary Leahy mang tâm trạng kích động khi đến văn phòng tôi trễ giờ. Bà kể cho tôi nghe về những lần hoãn chuyến buổi sáng hôm đó trên tàu điện ngầm. Thay vì chủ động “đi thẳng vào việc” với những câu hỏi nghiên

cứu, tôi cứ để mặc cho bà nói. Bà kể rằng trong khi đang đợi chuyển tàu, bà nhặt được một cuốn sách nhỏ mang tên “Cẩm nang tàu điện bỏ túi”, trong đó liệt kê các điểm đáng quan tâm tại mỗi trạm dừng. Bà chia sẻ rằng bà không ngờ lại có quá nhiều thứ để xem và làm dọc theo tuyến đường tàu mà bà đã đi nhiều lần. Rồi bà chợt dừng lời. “Tôi làm anh chán à?”, bà hỏi.

“Không hề”, tôi đáp. “Thật tình bà vừa dạy tôi một thứ mà tôi nghĩ rằng nhiều người nên biết”.

Tôi chưa nghe nói đến cẩm nang tàu điện và chợt thấy đây là một ý tưởng hay và đầy giá trị tiềm năng với người lớn tuổi (và cả giới trẻ), những ai đang sống ở nơi có hệ thống giao thông công cộng – xe điện, xe buýt hoặc tàu hỏa.

“Rõ ràng có nhiều người như bà đang sử dụng phương tiện giao thông công cộng”, tôi nói. “Cẩm nang mà bà mô tả này là một ý tưởng thú vị. Tôi nghĩ rằng mọi địa phương có hệ thống giao thông công cộng nên soạn ra một thứ như vậy – và tôi sẽ truyền bá ý tưởng này khi nói chuyện với mọi người trên khắp đất nước. Cảm ơn bà đã chia sẻ!”.

Đây là những gì có thể xảy ra trong các cuộc phỏng vấn cá nhân, cho ta nhiều cơ hội để thảo luận không theo cấu trúc. Đến nay, tôi đã thực hiện hơn 1.000 giờ phỏng vấn, và có được một cái nhìn độc đáo và có giá trị về tuổi hưu niên trong thế kỷ 21 ở Hoa Kỳ.

Một số kết quả sơ bộ

Hình ảnh “hưu niên” qua nghiên cứu của tôi mâu thuẫn rất rõ với những ngộ nhận và giả định hiện đang tràn lan trong nền văn hóa của chúng ta. Nghỉ ngơi không phải là tình trạng của hầu hết những người tôi phỏng vấn.

Những người này không hề “quá đất”. Quả vậy, hầu hết (mặc dù dĩ nhiên không phải tất cả) đều đang trèo lên những đỉnh mới, chứ không tụt xuống sau khi đã leo lên. Họ đang tràn ngập cảm giác bước vào một chuyến phiêu lưu mới, mà tôi thấy là sản phẩm của Động lực Nội tâm đã bàn trong chương trước. Trong mỗi chặng của bốn giai đoạn ở nửa đời về sau, con người luôn tìm ra những cách đặc sắc để tự khai thác tiềm năng giữa hoàn cảnh xáo trộn khi chính mình nghỉ việc, con cái ra riêng hay mất mát người bạn đời hoặc bạn bè thân thiết.

Nền văn hóa của chúng ta chưa đưa ra được một từ hoặc cụm từ phù hợp để thay cho “hưu niên”. “Những năm vàng”, mặc dù không đúng lắm và hơi hoa mỹ, ít nhất mang nghĩa tích cực về lợi ích và giá trị. Bất cứ từ nào sau này thay thế từ “hưu niên” – mà tôi chắc chắn điều đó sớm hay muộn cũng xảy ra trong ngôn ngữ học – sẽ phản ánh những gì đã được tìm thấy trong nghiên cứu của tôi. (Tuy nhiên, nghiên cứu của tôi không phải là nghiên cứu duy nhất về hưu niên, và tôi muốn nói thêm rằng các phát hiện của tôi đang được minh chứng bởi các nghiên cứu khác). Trong nghiên cứu của tôi, chẳng hạn, 37% những người tham gia trong “thời kỳ nghỉ hưu” đều chỉ hưu một phần. Điều này cũng tương tự như kết quả trong Nghiên cứu Cornell về Hưu niên và Phúc lợi trước đây của Phyllis Moen, mà đã khảo sát những người về hưu ở độ tuổi 50 đến 72 (so với 60-90 trong nghiên cứu của tôi). Trong nhóm Cornell hơi trẻ hơn, 44% đã nghỉ hưu một phần. Những người nghỉ hưu một phần tiếp tục làm việc bán thời gian, trong các hoạt động kinh doanh mới hoặc trong công việc thời vụ. Đáng chú ý, hơn một nửa những người tôi phỏng vấn – nam cũng như nữ, lên đến 75 tuổi – nói rằng họ muốn làm việc ít nhất bán thời gian nếu có việc. Dĩ nhiên, điều này có nghĩa là có một nửa không quan tâm đến việc đi làm trở lại. Nhưng điều đó dường như cho thấy rõ ràng nhiều người lớn tuổi không hài lòng với tình trạng thất nghiệp khi về hưu.

Một khía cạnh vẫn đúng, trong ý niệm truyền thống về “hưu niên”, là tình trạng cá nhân có nhiều thời gian hơn. Những người trong nghiên cứu của tôi nói rằng khi không phải làm việc toàn thời gian hoặc không phải chăm sóc con cái hằng ngày, họ có thời gian cho riêng mình theo cách mà họ chưa bao giờ trải nghiệm trước đó. Với ít căng thẳng và áp lực, nhiều người lớn tuổi khám phá những sự lựa chọn mới và thử nghiệm các hoạt động mới. Nhiều người chia sẻ đã có cảm giác tự chủ hơn ra sao với thời gian cho riêng mình, làm “ông chủ của mình”. Nhiều điều đáng ngạc nhiên và đáng giá đã bộc lộ qua nghiên cứu. Phần lớn, những bài học này giờ đây mới chỉ bắt đầu được công nhận rộng rãi và áp dụng vào kế hoạch nghỉ hưu của cá nhân, lãnh đạo doanh nghiệp, cộng đồng và các nhà hoạch định chính sách. Chúng ta vẫn còn một chặng đường dài phải đi để tận dụng tiềm năng của nửa đời về sau, để giảm bớt trở ngại đối với sự hoàn thiện cá nhân, để giảm bớt sự tách biệt rất thường đề nặng lên người lớn tuổi và để chuyển từ một cái nhìn tiêu cực về tiến trình lão hóa sang một quan kiến dựa trên những thực tế tích cực mà tôi luôn thấy ở tất cả các đối tượng nghiên cứu.

Bài học 1: Nhu cầu lập kế hoạch

Hầu hết những người đối diện với tuổi hưu trí – hoặc thậm chí hưu trí một phần – đều chưa hoạch định gì cho giai đoạn lớn trong đời này. Tôi không nói về hoạch định tài chính – mà, may thay, lại là điều nhiều người đã tính toán nghiêm túc từ lúc trẻ. Tôi đang nói đến kế hoạch bạn sẽ tham gia sinh hoạt xã hội ra sao, tiêu thời gian thế nào, theo đuổi những mục tiêu lớn nào và làm thế nào để tận dụng triệt để thời gian thặng dư trong đoạn đời này. Phát hiện này, tương tự như trong Nghiên cứu Cornell về Hưu niên và Phúc lợi, cho thấy người ta thường hoạch định cho khía cạnh tài chính, chứ không phải để sử dụng thời gian cá nhân. Chưa đến 10% những người

tham gia nghiên cứu của tôi chuẩn bị cho các khía cạnh khác ngoài kế hoạch tài chính. Tuy nhiên, hầu hết mọi người tôi đã phỏng vấn đều nói sẽ rất có lợi nếu họ được dạy về cách hoạch định một danh mục quan hệ xã hội, như đã thảo luận trong chương trước.

Nơi hợp lý để tư vấn và đào tạo về dự bị hưu trí chính là nơi làm việc, nhưng chỉ một số ít trong 100 công ty hàng đầu của Fortune 500 có chương trình hoàn chỉnh cho những người nghỉ hưu. Sự thiếu quy hoạch và chuẩn bị cho việc nghỉ hưu đã khiến người cao tuổi bị giảm cơ hội được mở rộng tầm nhìn với các hoạt động giải trí mới lạ, được bồi bổ về giáo dục, và tham gia sinh hoạt xã hội. Các công ty đang chi rất nhiều tiền để cải thiện và bảo vệ sức khỏe cho nhân viên bằng cách đưa ra các kế hoạch chăm sóc sức khỏe toàn diện. Giúp nhân viên chuẩn bị hiệu quả hơn để chuyển từ công việc toàn thời gian sang chế độ nghỉ hưu cũng là một mục tiêu phù hợp với sứ mệnh đó.

Khi nói “kế hoạch nghỉ hưu”, tôi không nhất thiết ngụ ý rằng ta cần một lộ trình với các bước đi, hoạt động và mục tiêu cụ thể cho phần đời còn lại. Thực tế, một số người có thể vạch phương án rất chi tiết, nhưng đối với nhiều người “kế hoạch” chỉ cần sơ lược và có thể bỏ ngỏ. Một số người muốn trải nghiệm giai đoạn chuyển tiếp trước đã, rồi mới vạch hướng đi mới. Đối với họ, thăm dò cũng là “kế hoạch”. Dù sao thì, như người ta vẫn nói, “Ta không biết những gì ta không biết”. Nghỉ hưu có thể giống như vào đại học, vốn là một quá trình bỏ ngỏ. Ở trường đại học ta khám phá các hướng đi, tiếp cận ý tưởng mới và những cuộc phiêu lưu mới. Nhiều trường đại học nhìn nhận giá trị của sự thăm dò và tìm hiểu các môn học nên không yêu cầu sinh viên cam kết theo chuyên ngành cho đến năm thứ hai hoặc thứ ba. Bạn cũng có thể về hưu theo cách đó – thăm dò, tìm hiểu, thử việc này hay việc nọ để xem điều gì hấp dẫn. Sau một thời gian chủ động

thăm dò, bạn có thể (hoặc không cần) đề ra một kế hoạch có trọng tâm cho việc “nghỉ hưu”.

Bài học 2: Nhu cầu cơ sở hạ tầng cộng đồng

Vấn đề hoạch định kém cũng liên quan đến lỗ hổng lớn mà cộng đồng có thể khắc phục bằng cách kết nối sở thích và kỹ năng của người cao niên với nhu cầu của địa phương. Tôi thấy nhiều người có chuyên môn xuất sắc đã không tận dụng được kỹ năng của mình vì không có nơi để đóng góp. Các hoạt động tình nguyện thường không được quảng cáo theo kiểu truyền thống để tuyển người. Tôi nghĩ rằng các nhà lãnh đạo cộng đồng và các nhà hoạch định chính sách có cơ hội và trách nhiệm giúp người về hưu trong quá trình kết nối này. Kết quả sẽ có lợi cho mọi người. Có lẽ khi người lớn tuổi trở nên quen thuộc hơn với Internet, sẽ dễ dàng tạo ra các trang cộng đồng để tuyển “tình nguyện viên”.

Bài học 3: Giá trị của một danh mục quan hệ xã hội cân bằng

Tôi có ấn tượng mạnh về sự mất cân bằng trong cách người lớn tuổi giao tiếp xã hội. Một số dành phần lớn thời gian ở một mình – họ lẽ ra được lợi từ các hoạt động nhóm. Những người khác thì hầu như hoạt động suốt – luôn đi, đi và đi; họ lẽ ra được lợi khi theo đuổi một số hoạt động ít năng lượng. Khá ít người có “danh mục quan hệ xã hội” cân bằng như tôi mô tả trong chương trước. Một người làm được như thế là một phụ nữ 79 tuổi, đã gia nhập một câu lạc bộ đánh bài để thách đố trí não và giao lưu (một hoạt động ngồi nhiều) đồng thời cũng ghi danh theo các khóa “học tập trọn đời”, gồm cả hoạt động du lịch (một hoạt động nhiều năng lượng).

Các nhà hoạch định chính sách và các nhà lãnh đạo các tổ chức của người lớn tuổi nên suy nghĩ nhiều về phát hiện này vì nó cho thấy rõ nhu

cầu của họ về đào tạo, hướng dẫn và hỗ trợ. Mục tiêu của việc “quy tụ người cao tuổi” thường được hiểu quá hẹp. Thuyết trình một loạt bài giảng, chẳng hạn, là chưa đủ. Cần phải đưa ra các hoạt động đòi hỏi nhiều năng lượng nữa. Và, chưa hết, những người có xu hướng chuộng một loại hoạt động nên được khuyến khích thử nghiệm một dạng trải nghiệm khác. Một người có thú quan sát chim và luôn luôn đi dã ngoại cần được khuyến khích bổ sung thêm hoạt động ít năng lượng. Sự kết hợp các loại hoạt động – cá nhân với nhóm, nhiều năng lượng với ít năng lượng – sẽ kích thích toàn diện hơn, cả não bộ và cơ thể, so với khi chú trọng vào chỉ một loại hình hoạt động.

Bài học 4: Tham gia nhiều hơn theo thời gian

Trong ba năm đầu của nghiên cứu này, tôi theo dõi số lượng các hoạt động mà mỗi đối tượng tham gia. Ngạc nhiên thay – và trái ngược hoàn toàn với lý thuyết “thoát ly” mà tôi đã bình luận trong chương trước – tôi thấy rằng xu hướng của các đối tượng này là gia tăng các hoạt động theo thời gian. Trong thực tế, năm thứ ba là thời điểm hầu hết các đối tượng cho biết họ tham gia xã hội nhiều nhất. Và nhiều người khai rằng năm thứ ba là năm “tốt nhất” của họ trong ba năm mà tôi nghiên cứu.

Xu hướng này có thể một phần do những người này đang tham gia cuộc nghiên cứu. Bằng cách khích lệ họ bình luận các trải nghiệm và cân nhắc các phương án, có thể tôi đã khiến họ chủ động hơn bình thường. Loại tác dụng phụ này trong nghiên cứu là không thể bỏ qua, nhưng cũng không giải thích được mọi lẽ. Dù sao thì các cuộc phỏng vấn của tôi chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong đời sống của các đối tượng, và một sự can thiệp khá nhỏ như vậy khó mà lý giải được sự gia tăng tổng thể mức độ hoạt động mà tôi thấy. (Nếu các buổi làm việc của chúng tôi tác động được đến bản chất và

mức độ họ tham gia hoạt động cộng đồng, thì tôi thấy đây là bằng chứng về hiệu quả để thiết lập các chương trình giúp người cao tuổi cân nhắc các hoạt động tình nguyện hoặc phương án công việc).

Chẳng phải họ bị kích động bởi chính cuộc nghiên cứu, mà tôi nghĩ rằng các đối tượng tham gia đã đáp lại Động lực Nội tâm để tìm kiếm thêm sự giao tiếp xã hội và kích thích tinh thần. Tôi còn nhớ một cặp vợ chồng mà tôi phỏng vấn. Đều ở độ tuổi 60, họ tìm kiếm những hoạt động khác thường trong cộng đồng. Họ phát hiện ra một chương trình của sở cảnh sát địa phương mà người dân được mời dự hội thảo để trực tiếp hiểu được các trách nhiệm, thách thức và trải nghiệm trong công việc của cảnh sát. Một trong các hoạt động của họ là tháp tùng trong xe tuần tra để chứng kiến một ngày làm việc của cảnh sát. Cặp vợ chồng này rất phấn khích với loại hoạt động này. Họ thích thú gặp gỡ những người mới, nhìn mọi việc từ quan kiến mới, và thách đố bản thân về tinh thần lẫn thể chất.

Bài học 5: Giá trị của các hoạt động thâm niên

Tôi đã tìm được nhiều bằng chứng cho thấy thâm niên của hoạt động quan trọng hơn bản chất của hoạt động ấy. Nói cách khác, một câu lạc bộ sách họp mặt đều đặn suốt nhiều tháng hoặc nhiều năm sẽ có tác dụng tốt hơn các hoạt động có cùng số lần nhưng chỉ diễn ra nhất thời, như xem phim, nghe giảng hoặc đi chơi. Các hoạt động có thâm niên hoặc tái diễn sẽ tốt hơn cho việc thiết lập các mối quan hệ mới và kết giao với bạn mới. Do đó, một danh mục quan hệ xã hội cân bằng cần bao gồm các hoạt động ít năng lượng và chóng vánh với các chương trình thâm niên quy tụ nhiều người. Nhiều người lớn tuổi, và cả những người có trách nhiệm giúp đề ra các chương trình hoặc hoạt động cho họ, chưa biết đến bài học này.

Giá trị của các hoạt động tái diễn được minh họa qua một người mê opera tham gia nghiên cứu của tôi. Mặc dù thường xuyên xem opera, ông thấy mình không tìm được bạn mới từ đó. Thế là ông lập một câu lạc bộ opera video và ăn tối. Ông tổ chức những buổi tối tại nhà để những người thích opera có thể tụ tập để xem opera trên truyền hình, rồi ăn tối và thảo luận giữa các màn diễn. Bằng cách đó opera đã trở thành một hoạt động xã hội quan trọng trong cuộc sống của ông.

Bài học 6: Cái khó của việc tạo dựng tình bạn thân thiết

Một xu hướng khác liên quan đến phát hiện trước: Cái khó trong việc tìm bạn mới, nhất là bạn thân – những người mà ta cảm thấy thoải mái để tâm sự chuyện cá nhân, các vấn đề rắc rối, nỗi sợ hoặc niềm vui. Nói theo cách của ngành tâm lý, ta gọi những tình bạn như vậy là “quan hệ tâm giao”. Nghiên cứu cho thấy việc có ít nhất một – và nhiều thì tốt – quan hệ tâm giao là yếu tố quan trọng của sức khỏe tâm thần và khả năng phục hồi tinh thần.

Nhiều người cao tuổi bảo tôi rằng họ không có cơ hội tìm bạn mới. Đôi khi điều này chỉ là do họ chưa nỗ lực tìm. Nhiều cộng đồng, thậm chí những cộng đồng nhỏ, có các tổ chức, chương trình, trung tâm hoặc tụ điểm thích hợp để mọi người gặp gỡ, nếu ta để ý tìm kiếm. Nhưng cũng có thể khó tìm thấy những nơi hoặc những chương trình như vậy vì người ta không tập trung danh sách hoặc công bố. Một lần nữa, đây là một bài học cho người cao niên cũng như cho những người phụ trách các trung tâm người cao niên, các cơ quan địa phương về người cao niên và các tổ chức nhắm đến mục tiêu làm phong phú cho cuộc sống của người cao niên.

Đối với những độc giả lớn tuổi, tôi xin chia sẻ nhận định tràn trề hy vọng sau đây: Kết bạn mới và tạo các quan hệ xã hội mới là một hiện tượng tự

sinh sôi nảy nở. Càng gặp nhiều người, ta lại càng gặp thêm nhiều người! Một nhóm mà ta tham gia có thể cho ta tin tức về các nhóm khác. Tôi thường xuyên chứng kiến sự nảy nở quan hệ chồng chéo này. Tôi biết một phụ nữ làm công việc hướng dẫn giao thông đã nghỉ hưu ở độ tuổi 60 và bắt đầu từng bước mở rộng danh mục quan hệ xã hội. Bà bắt đầu bằng cách gia nhập một nhóm đi bộ ở siêu thị – loại hình mà người ta thường tụ tập để cùng đi bộ quanh một trung tâm mua sắm theo chương trình khuyến mãi để được thưởng vé xem phim miễn phí. Sau đó, vợ chồng bà nghe nói về một câu lạc bộ cắm trại thường đi đến những khu vực danh lam thắng cảnh để cắm trại dài ngày theo nhóm. Giờ đây vợ chồng bà thử đi du lịch theo cách này mỗi tháng một lần từ tháng 4 đến tháng 10. Những người bạn mà bà quen ở các nhóm này họp mặt hằng tuần ở nhà nhau để ăn tối, vui chơi và đánh bài. Dĩ nhiên, bà không đi suốt; vợ chồng bà dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn, nhưng họ là ví dụ về những người có danh mục quan hệ xã hội cân bằng một cách lý thú sau khi lần theo thông tin có được từ một nhóm ban đầu.

Bài học 7: Tầm quan trọng của sự đền đáp

Câu hỏi gây suy tư nhất mà tôi đặt ra về chuyện hưu niên là: “Điều gì mang lại cho quý vị cảm giác về ý nghĩa hoặc mục đích trong cuộc sống?”. Câu trả lời gần như phổ biến là “đóng góp và giúp đỡ người khác”. Tôi nghe câu trả lời này từ mọi người thuộc mọi mức thu nhập, chủng tộc và hoàn cảnh văn hóa. Nó cho thấy một động lực về cơ bản mang tính khoan dung và cao quý: đóng góp cho lợi ích chung. Như ta đã thấy trong chương về giai đoạn đúc kết, sự thôi thúc đáp trả về già trở nên hết sức mạnh mẽ khi người ta thay đổi quan kiến về cái chết và khi các giá trị của họ thay đổi trước những thách thức của quá trình lão hóa. Không phải ước muốn cũng biến thành hành động, thường vì họ không biết nơi để đóng góp. Các cộng

đồng cần giúp mọi người dễ dàng tìm được nơi đóng góp thể theo động lực nhân ái của họ. Các ước muốn này luôn tồn tại và tạo thành một nguồn lực xã hội to lớn.

Trong số đối tượng tham gia cuộc nghiên cứu của tôi, những ai tìm được hoạt động tình nguyện có ý nghĩa để tham gia, cũng như các cách khác để “đáp trả”, là những người hài lòng nhất với tuổi hưu. Nhóm hưu niên có nguy cơ bất mãn cao nhất là những người đã có sự nghiệp, đã từng có ảnh hưởng trong đời, và giờ đây thấy khó tìm được cảm giác thành tựu như vậy khi về hưu. Nhóm này lẽ ra sẽ được lợi khi tham gia một chương trình hoạch định hưu trí – nhưng, như tôi đã nói, giải pháp này thường thiếu vắng ở hầu hết các cộng đồng và các tập đoàn lớn.

Ta có thể thấy một ví dụ về hiệu ứng tích cực của sự hoạch định này qua câu chuyện của một giáo viên đã nghỉ hưu trong nghiên cứu của tôi. Bà yêu thích giảng dạy và đã nhiều năm hoạt động tình nguyện trong hiệp hội chuyên môn của mình ở cấp quốc gia. Khi nghỉ hưu, bà trở thành một cán bộ trong tổ chức đó. “Lẽ ra 5 năm nữa tôi mới nghỉ hưu, nếu như không được giao vị trí mới này”, bà cho biết. “Hóa ra đây là một bước đi mỹ mãn và thật xứng đáng”.

Một vài cộng đồng đang bắt đầu tìm cách kết nối nhân tài hưu trí với hoạt động tình nguyện của cộng đồng. Ví dụ, tôi đã làm việc với một nhóm cấp tiến ở hạt Montgomery, Maryland, mang tên Lãnh đạo Cao cấp Montgomery. Nhóm tổ chức các khóa học lẫn các “dự án hành động” để đáp ứng nhu cầu cụ thể, như giúp đỡ trường học, thư viện, hệ thống tòa án, hoặc các chương trình giải trí. Chương trình này vươn rộng: Chào đón bất cứ ai trên 55 tuổi, đã nghỉ hưu hoặc chưa, mà “sẵn sàng chia sẻ sự uyên bác và tài năng của mình với những người cùng mục đích muốn tạo nên thành

quả”. (Để biết thêm thông tin về nhóm này, hãy tham khảo thêm các nhóm liên quan như Senior Corps và Experience Corps).

Tất nhiên, một số người còn tự tạo ra cơ hội hoạt động tình nguyện cho mình. Ví dụ, Charles Vetter, chuyên viên nghỉ hưu của Cơ quan Thông tin Hoa Kỳ, nơi ông là một chuyên gia về Liên Xô cũ. Ông quan tâm sâu về lịch sử, chính trị, văn hóa Nga và muốn chia sẻ kiến thức với mọi người với hy vọng sự hiểu biết hơn về nước cựu thù này sẽ giúp cải thiện quan hệ giữa hai nước. Ông nảy ra một ý tưởng hấp dẫn: Ông dựng lên một nhân vật tên Alexandr Petrovich Surov, một quan chức chính phủ Liên Xô đã nghỉ hưu. Ông tập nói giọng Nga và soạn “tiểu sử” chi tiết về nhân vật của mình để tạo sức hút với khán giả. Ông dự định sẽ bước lên sân khấu và giải thích bằng “giọng Nga” rằng ông là người thay thế cho tiến sĩ Charles Vetter, vốn phải hủy lịch vào phút chót. Sau đó ông sẽ tha hồ chuốc cho khán giả bao “giai thoại”, tóm tắt các diễn biến hiện thời theo quan điểm “Nga” và kể chuyện thời Chiến tranh Lạnh. Ông cập nhật văn hóa Nga bằng cách không ngừng đọc và tham dự các buổi giảng tại các hội thảo cấp khu vực như tại Trung tâm Học giả Quốc tế Woodrow Wilson. Ông sẽ chỉ tiết lộ danh tính đích thực sự của mình vào cuối phần trình bày, mà luôn luôn làm khán giả ngạc nhiên và mê mẩn. Riêng trong năm 80 tuổi, Vetter đã xuất hiện 125 lần, trong vai ông Surov hoặc đích danh chính mình, để thuyết trình về các chủ đề với sinh viên và các nhóm cộng đồng – một ví dụ lý thú về việc tạo ra mạng quan hệ xã hội mới trong thời hưu niên, và cũng là một minh họa sinh động về cách chuyển hóa sự thôi thúc bên trong chính mình để đóng góp cho xã hội trong những năm tháng cuối đời.

Bài học 8: Tầm quan trọng của việc học tập trọn đời

Một thông tin lộ rõ qua dữ liệu nghiên cứu của tôi là hầu hết những người ở tuổi hưu đề cao tinh thần hiếu học trọn đời, dưới nhiều hình thức như các khóa học chính thức, các buổi giảng, các chương trình giáo dục kèm du khảo, hội thảo, câu lạc bộ và các nhóm khác. Tôi thấy ước muốn học tập tiềm ẩn của họ lớn hơn cả mức độ thực tế họ đang tham gia, chủ yếu do giới hạn về tài chính. Nhiều người cao tuổi muốn luyện tập trí não nhưng bị hạn chế vì việc học thường tốn tiền. Đây là một bài học quan trọng nữa cho xã hội. Các cộng đồng nên hoạch định thêm các cơ hội giáo dục chi phí thấp hoặc miễn phí cho người lớn tuổi. Dù gì thì người lớn tuổi vẫn phải trả thuế giáo dục, nhưng họ không gặt hái lợi nhuận gì từ sự hỗ trợ này.

Nghiên cứu này và các nghiên cứu khác cho thấy hoạt động giáo dục nào góp phần tạo cảm giác tinh thông sẽ giúp tăng cường sức khỏe và sự độc lập về cuối đời. Do đó, việc hữu ích và thực tiễn là tạo ra cơ hội giáo dục cho mọi người vì nó sẽ giảm thiểu nguy cơ người lớn tuổi phải vào viện điều dưỡng.

Một người tham gia cuộc nghiên cứu về hưu niên đã nghĩ ra cách thỏa mãn nhu cầu học tập của mình bất chấp thu nhập hạn hẹp. Viên thư ký hưu trí 62 tuổi này đã tận dụng lợi thế sinh sống ở Washington, D.C., bằng cách hỏi các đại sứ quán nước ngoài về các sự kiện văn hóa công cộng miễn phí. Bà chưa bao giờ thất bại với cách này! Nhưng bạn không cần phải sống ở Washington mới tìm được các hoạt động như vậy. Các trường cao đẳng địa phương, viện bảo tàng, thư viện, và các trung tâm giáo dục thường có các sự kiện và hoạt động miễn phí hoặc với chi phí thấp – mặc dù thông tin ít khi được công bố rộng rãi.

Còn nhiều cách khác mà các cộng đồng có thể làm. Ví dụ, tổ chức chiến dịch kích lệ những người giữ vé theo mùa đối với các sự kiện văn hóa, thể thao hãy tặng vé chưa dùng cho các trung tâm cao niên. Các nhà hát trong vùng có thể cho người cao tuổi vé miễn phí để xem các buổi tổng diễn tập. Có thể mời người lớn tuổi làm hướng dẫn viên tình nguyện để đổi lấy vé miễn phí tham dự các buổi trình diễn. Cũng có thể ấn hành cẩm nang thông tin về văn hóa, lịch sử, danh lam thắng cảnh, hoạt động giải trí của địa phương, tương tự như “Cẩm nang tàu điện bỏ túi” của Washington, D.C., đã đề cập trước đây.

Hệ số Dự bị Hưu trí

Tôi đã trao cho những người tham gia nghiên cứu bảng câu hỏi sau đây để giúp họ xác định Hệ số Dự bị Hưu trí theo thang điểm từ 0 (không hề sẵn sàng) đến 12 (hoàn toàn sẵn sàng). Hãy dành chút thời gian để suy nghĩ về các câu hỏi này và phần giải thích ý nghĩa đi kèm. Nếu bạn chưa nghĩ kỹ về bất kỳ câu hỏi nào, hoặc nếu không có nhiều câu trả lời thỏa đáng, có lẽ bạn chưa chuẩn bị tốt cho việc nghỉ hưu.

1. Tại sao bạn đang nghĩ đến việc nghỉ hưu?

(1 điểm nếu khi bạn ghi ra và sau đó đọc lại cho chính mình nghe mà thấy hợp lý, hoặc nếu một ai đó đáng tin cậy và hiểu biết bạn cho rằng câu trả lời thỏa đáng và rõ ràng. 0 điểm nếu lập luận của bạn có vẻ mập mờ hoặc bạn không chắc chắn). Ý nghĩa: Lý do bạn nghỉ hưu cần hợp lý và không bốc đồng hoặc không do sự tính toán không đến nơi đến chốn.

2. Bạn có thật lòng muốn nghỉ hưu?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu không.)

Ý nghĩa: Câu hỏi thoát nghe như đơn giản này là một dự báo hữu hiệu về việc bạn có chuyển sang nghỉ hưu một cách êm xuôi. Nó đòi hỏi bạn xem xét nguyện vọng và động cơ sâu xa nhất của mình, chứ không chỉ những gì bản thân “nghĩ” nên làm hoặc những gì người khác kỳ vọng.

3. Gia đình và bạn bè của bạn nói gì về việc bạn nghỉ hưu?

(1 điểm nếu họ nghĩ rằng bạn đang làm đúng). Ý nghĩa: Phản hồi từ những người hiểu bạn có thể rất có giá trị khi bạn đang tính chuyện nghỉ hưu. Họ có nghĩ rằng đó là một quyết định đúng? Họ có nghĩ rằng bạn đã suy nghĩ cẩn kẽ và chuẩn bị chu đáo cho việc đó?

4. Bạn đã cân nhắc liệu mình muốn nghỉ hưu hoàn toàn hay một phần? Bạn đã cân nhắc công việc bán thời gian hoặc thời vụ, hoặc thậm chí một kế hoạch kinh doanh nhỏ nào không chiếm toàn thời gian?

(Điểm nhấn mạnh ở đây là sự cân nhắc.)

(1 điểm nếu có, nếu bạn đã xem xét các phương án, thậm chí nếu bạn chọn nghỉ hưu hoàn toàn chứ không nghỉ một phần). Ý nghĩa: Nếu bạn không hoàn toàn chắc chắn về việc nghỉ hưu hoặc quan ngại về tài chính thì nghỉ hưu từng bước hoặc nghỉ hưu một phần là một phương án quan trọng cần xem xét.

5. Tài chính của bạn đủ để sống những năm hưu trí mà vẫn duy trì mức sống hiện tại?

(1 điểm nếu trả lời có cho cả hai vế của câu hỏi; 0 điểm nếu trả lời không với một trong hai vế.)

Ý nghĩa: Nếu trả lời không, rõ ràng bạn cần tính toán thêm về tài chính.

6. Bạn đã tham dự một chương trình dự bị nghỉ hưu hoặc hội thảo chuyên đề về hoạch định tài chính?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu không.)

Ý nghĩa: Các chương trình như thế có thể giúp bạn hoạch định chi tiêu, dự đoán thu nhập trong tương lai, và dự báo nhu cầu trong tương lai. Sẽ có nhiều phương án và rất nên tìm kiếm lời khuyên khách quan.

7. Điều gì mang lại cho bạn cảm giác về ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống?

(1 điểm nếu khi viết ra và sau đó đọc lại bạn cảm thấy mình đã xác định được đầy đủ những gì mang lại cho mình cảm giác về ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống. 0 điểm nếu lập luận của bạn có vẻ mập mờ hoặc bạn không chắc chắn). Ý nghĩa: Việc không thấy rõ các giá trị cốt lõi và khía cạnh cuộc sống có ý nghĩa với bản thân thường dẫn đến tuổi hưu niên kém viên mãn.

8. Những loại hình hoạt động và trải nghiệm cụ thể nào là quan trọng và thỏa mãn với bạn?

(1 điểm nếu khi bạn viết ra và sau đó đọc lại, phần mô tả kế hoạch phù hợp những gì bạn thấy quan trọng, hoặc 1 điểm nếu một người đáng tin cậy và biết bạn cho rằng câu trả lời của bạn là thỏa đáng và rõ ràng). Ý nghĩa: Đây là phiên bản cụ thể hơn của câu số 7. Câu trả lời của bạn ở đây tiết lộ bạn thực sự thấu hiểu suy nghĩ của mình đến đâu và đã lên kế hoạch chu đáo đến đâu để thực hiện những gì quan trọng với mình.

9. Bạn đã tham dự một chương trình dự bị nghỉ hưu hoặc hội thảo chuyên đề về việc hoạch định giao tiếp xã hội (ví dụ, các hoạt động cộng

đồng và cá nhân)?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu chưa.)

Ý nghĩa: Những người sẽ về hưu thường không hoạch định thỏa đáng về cách dùng thời gian khi về hưu. Khi không được chuẩn bị kỹ, sự lúng túng có thể gây ra tâm lý ức chế và khiến đời sống hưu trí trở nên đáng thất vọng.

10. Bạn đã hình thành được mối quan tâm, sở thích, hoạt động tình nguyện hoặc lĩnh vực mới để học hỏi hay chưa?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu chưa.)

Ý nghĩa: Việc hình thành các sở thích mới có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống hưu trí, và việc tham gia các thử thách mới có thể mang lại cho cá nhân cảm giác tinh thông và giàu năng lực, góp phần khiến sức khỏe trở nên khả quan.

11. Bạn đã trù tính các hoạt động mới để tương tác với mọi người một cách thường xuyên và có cơ hội kết bạn mới hay chưa?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu chưa.)

Ý nghĩa: Kết bạn mới thường là khó khăn hơn khi về hưu, và sự cô đơn dẫn đến một loạt các căn bệnh về tinh thần và thể chất.

12. Trong thời gian nghỉ hưu, liệu một sự tham gia hoạt động tình nguyện khiêm tốn có đủ với bạn?

(1 điểm nếu có, 0 điểm nếu không.)

Ý nghĩa: Những người từng có sự nghiệp thỏa mãn và đầy ý nghĩa đối với cá nhân có thể cảm thấy khó khăn khi chuyển sang nghỉ hưu nếu không có thêm những cách khác để bản thân trở nên có ý nghĩa. Những người như vậy nên cân nhắc nghỉ hưu theo từng giai đoạn để có thể duy trì công việc có ý nghĩa trong thời gian chuyển sang nghỉ hưu.

Điểm số

12 điểm: Bạn đã sẵn sàng có một thời kỳ hưu niên mỹ mãn.

10-11 điểm: Hưu niên của bạn hầu như sẽ thỏa mãn cao độ.

8-9 điểm: Hưu niên của bạn có thể gặp những vấn đề có thể khắc phục.

6-7 điểm: Bạn có thể rối trí bởi nhiều cảm xúc lẫn lộn về việc nghỉ hưu, và cần một sự nỗ lực tích cực để cải thiện tình hình.

3-5 điểm: Bạn có nguy cơ gặp rắc rối do đời sống hưu niên không diễn ra ổn thỏa trừ phi bạn nỗ lực lớn để điều chỉnh mọi chuyện.

0-2 điểm: Bạn có nguy cơ trải qua một thời kỳ nghỉ hưu bất mãn, và cần phải dốc sức để cải thiện viễn cảnh của mọi chuyện trong tương lai.

Thách thức trí não và cải thiện sức khỏe ở tuổi hưu niên

Khi nghe nói về cuộc nghiên cứu hưu niên của tôi, người ta thường hỏi xem có thể làm gì để cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất của họ trong đoạn đời này. Tất nhiên, có nhiều điều ta có thể làm, nhưng do con người chúng ta dường như thích số 10 khi nghĩ đến các danh sách, những lời khuyên và mức đánh giá nên tôi sẽ trình bày 10 cách ưu tiên hàng đầu để duy trì tinh thần và sức khỏe ở nửa đời về sau. Tôi đã không tự nghĩ ra

những lời khuyên này và mang từ trên núi xuống một cách huyền bí, mà chúng được căn cứ trên một núi dữ liệu, bao gồm cả những phát hiện mới nhất của ngành thần kinh học.

1. *Chơi trò chơi và giải đố.* Các trò chơi từ ngữ như ô chữ hoặc ghép từ (*scrabble*) đặc biệt hữu ích, mặc dù bất kỳ loại hình trò chơi nào đòi hỏi vận dụng trí óc hoặc gợi nhớ thông tin đều hữu ích. Nghiên cứu cho thấy ta có thể tiếp tục gia tăng vốn từ vựng suốt đời. Nói chung, các trò như đánh bài và các trò khác đòi hỏi trí nhớ và chiến lược đều tạo điều kiện cho trí não trở nên nhanh nhạy và tạo ra các khớp thần kinh mới.

2. *Lên lịch ăn tối và thảo luận nhóm về sách hoặc video.* Sự thảo luận tích cực và khơi gợi tư duy trong một bầu không khí giao lưu đầy kích thích và thân thiện sẽ tốt cho trí não lẫn khẩu vị.

3. *Du lịch đến địa điểm mới – trong vùng hoặc ở xa.* Hãy nghĩ ra địa điểm mới mà bạn muốn và đi đến đó, hoặc một mình hoặc cùng bạn bè hoặc gia đình. Nơi này có thể ở gần như một cuộc triển lãm mới trong thành phố hoặc ở xa tận nước ngoài. Hãy cân nhắc ghi lại trải nghiệm của bạn bằng cách nào đó – những trang viết, âm thanh, ký họa, ảnh chụp hoặc video.

4. *Đăng ký một khóa học về một chủ đề không quen thuộc.* Học tập trọn đời là phát triển trọn đời. Các khóa học quy tụ đa thế hệ ngày càng phổ biến hiện nay mang lại cơ hội để thu thập kiến thức mới đầy lý thú lẫn các mối quan hệ mới. Bạn cũng có thể kết hợp học tập với du lịch thông qua các chương trình như Elderhostel.

5. *Khám phá quầy sách về sở thích hoặc thủ công tại hiệu sách để tìm ý tưởng mới.* Thậm chí nếu không biết mình quan tâm điều gì, hãy xem lướt

qua những cuốn sách về sở thích và thủ công để khơi gợi sự tò mò hoặc nhắc nhở bản thân về những sở thích lâu năm mà bạn chưa bao giờ có thời gian để theo đuổi.

6. *Tình nguyện viên.* Công việc tình nguyện là một cách để chia sẻ các kỹ năng đặc biệt hoặc học hỏi kỹ năng mới trong khi tương tác với mọi người và phục vụ cộng đồng. Nó là môi trường để thử nghiệm các phương thức tiếp cận mới và làm việc với mọi nhóm tuổi. Trong những người trạc ngoài 80 tuổi, hơn ¼ vẫn hoạt động tình nguyện. Hoạt động xã hội có giá trị cao đối với cá nhân lẫn xã hội.

Đừng quên rằng ngày nay ta có thể hoạt động tình nguyện qua Internet. Có trang web cho mọi sở thích, và nhiều trang có các kênh tán gẫu để các thành viên giàu kinh nghiệm giải đáp hoặc giúp giải quyết các vấn đề mà những người ít kinh nghiệm phải đối mặt. Nếu có chuyên môn cụ thể, bạn có thể thấy nhiều người cần mình. Một ví dụ về hoạt động tình nguyện trực tuyến là bách khoa toàn thư Wikipedia (www.wikipedia.org), nơi bất cứ ai cũng có thể bổ sung hoặc chỉnh sửa. Hàng ngàn người bình thường có sở thích hoặc kiến thức cụ thể về một chủ đề đang tình nguyện viết bài, sửa lỗi, biên tập ngữ pháp và cải thiện chất lượng của nguồn tài nguyên mới đồ sộ này.

7. *Hãy cân nhắc công việc bán thời gian mới.* Nhiều người “nghỉ hưu” tiếp tục làm việc dạng bán thời gian hoặc thời vụ, hoặc vì tiền, hoặc vì nhu cầu giao lưu, hoặc cả hai. Thái độ đối với người lao động cao tuổi đang được cải thiện, nhất là trong xã hội đang mở mang về dịch vụ của chúng ta ngày nay, vốn cần đến kinh nghiệm và sự tận tâm của những nhân viên dày dạn. Hãy hỏi tìm việc ở thư viện địa phương hoặc khám phá một số các trang web về khía cạnh này.

8. *Liên lạc với gia đình và bạn bè.* Lên lịch viết thư hoặc email thường xuyên cho người thân trong gia đình hoặc bạn bè, để không những tăng cường quan hệ mà còn luyện tập trí não hữu hiệu. Trong thời đại kỹ thuật số này, hãy nhớ rằng việc nhận được một lá thư “thật” trong hòm thư là điều đặc biệt đối với người nhận. Nhưng so với thư “thật”, email giúp bạn dễ nhận được hồi đáp hơn từ các con cháu vốn bận rộn.

9. *Nhật ký giấc mơ.* Những giấc mơ ngày và đêm là nguồn kết nối phổ biến nhất với óc sáng tạo. Hãy ghi lại hoặc vẽ ra để nhìn thấy những suy nghĩ và ước muốn bên trong và tự giúp mình khai thác tiềm năng sáng tạo. Hãy đặt sổ tay cạnh giường vì những giấc mơ thường phai nhòa nhanh sau khi thức dậy. Ta cũng có thể dùng băng ghi âm. Ta không cần ghi lại mọi giấc mơ, hoặc thậm chí mọi chi tiết trong mơ (thường các giấc mơ sẽ giàu chi tiết đến mức khó có thể mô tả hết tường tận). Chỉ cần ghi lại những gì có vẻ đặc biệt thú vị, kỳ lạ hoặc có ý nghĩa cá nhân. Bạn không cần phải lý giải giấc mơ. Thường các giấc mơ chỉ là giấc mơ – không có “nghĩa” gì cụ thể. Chúng có thể tiết lộ những thôi thúc, xung đột hoặc cảm xúc trong tiềm thức, nhưng cũng có thể chỉ là cách não bộ của ta giải tỏa và xử lý tất cả hình ảnh, cảm xúc và suy nghĩ trong ngày dưới hình thức những giấc mơ phi lý, ngẫu nhiên và siêu thực.

Ví dụ, hãy nhớ lại trong chương 3 câu chuyện của James Dunton, vị kỹ sư máy tính ở tuổi trung niên không hài lòng với công việc. Anh đã có một loạt những giấc mơ đáng sợ, như hỏa hoạn vì điện và thiên tai tàn phá văn phòng đầy máy tính. Anh cảm thấy những giấc mơ đang mách rằng bản thân đang nguy hiểm về sức khỏe tâm thần nếu tiếp tục công việc và lối sống hiện tại. Anh quyết định theo đuổi công việc giảng dạy và về sau nhận ra đó là bước đi đúng hướng và đúng lúc trong đời mình.

10. *Viết hoặc ghi âm lại hồi ký, tự truyện hoặc câu chuyện gia đình.* Tự truyện không chỉ dành cho những người nổi tiếng. Gia phả, lịch sử gia tộc hoặc hồi ký là một món quà có giá trị đối với gia đình hoặc bạn bè. Nó cũng có thể đưa ta vào một cuộc hành trình mới để tìm hiểu và khám phá, giúp ta kết nối với những cội rễ lịch sử và tâm lý. Hãy thử “trò chuyện” về quá khứ của mình vào băng hoặc máy ghi âm kỹ thuật số – cách này có lợi thế giữ được giọng nói lẫn ngôn từ của bạn. Nếu việc ghi lại âm thanh ra giấy vượt quá sức lực và thời gian của bạn, hãy nhờ trợ giúp. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên khi bạn bè hoặc người thân sốt sắng muốn giúp bạn lưu giữ hồi ức.

Gia phả có thể là một hoạt động giao lưu đầy bất ngờ. Internet đang sôi động với bao người tìm kiếm được những mối quan hệ gia đình thất lạc lâu năm (hoặc chưa bao giờ biết đến). Nguồn dữ liệu hiện có để giúp bạn truy tìm tổ tiên thật đồ sộ – dữ liệu điều tra dân số, nhật ký hải hành, giấy khai sinh hay chứng tử và nhiều thứ khác nữa đang chờ một cú nhấp chuột. Thật lý thú nếu kết nối được với những người “anh em họ” mà ta chưa biết mặt hoặc biết được nhiều hơn về di sản gia tộc của mình.

Danh sách 10 hoạt động này thực ra chỉ là sự khởi đầu. Nó nêu ra một số gợi ý cụ thể mà tôi thấy rất hữu hiệu trong việc kích thích trí não, sự sáng tạo và việc giao tiếp xã hội. Nhưng danh sách tiềm năng này là vô tận. Điều quan trọng là hãy khởi sự. Như Aristotle nói, “Khởi đầu là một nửa của tất cả”.

Đúc kết hưu niên

Lần ranh rạch ròi giữa “nghề nghiệp” và “hưu niên” ngày càng trở nên mờ nhạt với các hình thức nghỉ hưu theo từng giai đoạn và tiếp tục làm việc bán thời gian hoặc thời vụ. Và lối sống của những người không làm việc toàn thời gian đang phong phú hơn, năng động hơn và sâu rộng hơn so với

thời trước. Ngày càng có nhiều người nhận ra rằng giai đoạn đời này, không những chẳng “xế bóng”, mà còn đầy tiềm năng cải thiện cuộc sống, tăng cường kỹ năng và thực hiện những ước mơ và kỳ vọng.

Thật đáng tiếc, nhiều người vẫn chưa chuẩn bị, về tài chính và tâm lý, để chuyển sang “nghỉ hưu”. Hầu như tất cả những người tham gia nghiên cứu của tôi đều nói họ sẽ tham gia chương trình giúp chuẩn bị cho người nghỉ hưu nếu được mời, nhưng đây vẫn là một nhu cầu lớn chưa được đáp ứng. Chúng ta cần nhiều hơn nữa những chương trình như hội thảo hoạch định hưu niên của Trung tâm Hưu niên Sáng tạo Bắc Carolina, đứng đầu là Ronald Manheimer. Hầu hết các cộng đồng đều thiếu cơ sở hạ tầng xã hội để giúp người sắp về hưu hoạch định và điều chỉnh quá trình nghỉ hưu toàn phần hoặc bán phần. Ít có các chương trình điều phối tình nguyện viên hoặc tuyển dụng người lớn tuổi. Mặc dù cơ hội làm tình nguyện viên vẫn có nhiều, vẫn chưa có các hướng dẫn hoặc tổ chức nào giúp kết nối những người có kỹ năng quý báu và muốn đóng góp. Kết quả là có một sự lãng phí lớn lao nguồn tài nguyên hùng mạnh của quốc gia ở người lớn tuổi.

Nếu bạn hoặc người thân hiện đã về hưu hoặc đang tính chuyện nghỉ hưu, hãy nhớ những điểm quan trọng này:

- Hãy tìm các hoạt động đòi hỏi sự tương tác tái diễn theo thời gian. Một số người rất bận rộn khi về hưu nhưng vẫn cảm thấy cô đơn vì họ lấp đầy thời gian bằng các hoạt động nhất thời hoặc không tương tác, nên không có cơ hội để gặp gỡ bạn bè mới.

- Theo thời gian, hãy thử đề ra một danh mục quan hệ xã hội cân bằng giữa các hoạt động cần nhiều và ít năng lượng, cũng như cân sự đơn độc và đông người.

- Tìm cách để thách đố trí não và cơ thể.
- Làm mọi cách để duy trì sức khỏe. Giữ cơ thể khỏe mạnh là cách hữu hiệu để có thái độ lành mạnh!

Tôi muốn mượn câu nói của tiểu thuyết gia Ellen Glasgow từng đoạt giải Pulitzer để đúc kết các luận điểm của chương này.

Trong vài năm qua, tôi đã có một khám phá ly kỳ... rằng đến khi người ta hơn 60 tuổi, người ta mới thật sự nắm được bí quyết sống. Khi ấy người ta mới bắt đầu sống, không chỉ bằng phần con người quyết liệt nhất của mình, mà bằng toàn bộ chính bản thân mình.

[1] Bungee jumping là một trò chơi cảm giác mạnh mà người chơi nhảy xuống từ một khối kiến trúc cao nào đó trong tư thế hai chân bị cột sợi dây. Đó có thể là từ cây cầu, cần cầu hay tòa nhà cao tầng. Người chơi sẽ rơi tự do trong khoảng vài giây với tốc độ chóng mặt và sau đó được kéo ngược trở lên bởi sự đàn hồi của sợi dây - BT.

TÍNH SÁNG TẠO VÀ TUỔI TÁC

Tính sáng tạo thể hiện một sự hội tụ mâu nhiệm của năng lượng bay bổng bên trong trẻ nhỏ với đôi cực kiềm kềm kinh dịch của nó:

Cảm quan về trật tự được áp đặt bởi trí thông minh theo khuôn phép của người lớn.

• Norman Podhoretz

Ngày 21/2/1983, truyền hình đã có lượng khán giả đông kỷ lục từng được ghi nhận theo dõi cùng lúc tập cuối của *M*A*S*H*, loạt phim dài về một đơn vị phẫu thuật quân y thời chiến tranh Triều Tiên. Alan Alda, ngôi sao của bộ phim, đã biên kịch hoặc đạo diễn nhiều tập trong phim. Với bộ phim này, ông đã đoạt giải Emmy về diễn xuất, kịch bản và đạo diễn – người duy nhất từng đạt thành tích như vậy.

Khi tập cuối được phát sóng, Alan 47 tuổi và có thể dễ dàng nghỉ hưu. Thế nhưng, ông lại dần bước theo những hướng mới, có một thời gian làm việc với Woody Allen và nhận các vai nghịch với “loại” ông đã định hình trong *M*A*S*H*. Một số bộ phim thất bại về doanh thu, và giới phê bình đôi khi bình luận gay gắt về tài diễn xuất hoặc đạo diễn của ông. Tuy nhiên, ông vẫn không lùi bước, đôi khi tham gia chỉ vì bị cuốn hút bởi chủ đề, chẳng hạn như khi dẫn chương trình cho loạt phim khoa học của PBS mang tên *Scientific American Frontiers* (Biên giới khoa học Hoa Kỳ).

Khi cuốn sách này đang in, Alda 70 tuổi – và vẫn đang tiếp tục dần bước trên con đường sáng tạo. Năm 2004, ông được đề cử Oscar cho vai diễn Thượng nghị sĩ Brewster trong *The Aviator (Phi công tỉ phú)*, và năm 2005 ông được đề cử giải Tony về diễn xuất trong vở kịch Broadway mang tên *Glengarry Glen Ross* của David Mamet. Nói về diễn xuất trong kịch của Mamet, Alda cho thấy ông vẫn giữ được lợi thế riêng về tính sáng tạo ra sao.

“Sự xuất thần lẫn quất trong thoại của Mamet”, ông nói trong một cuộc phỏng vấn gần đây trên tờ *New Yorker*. “Không ai có thể nhập cuộc và chỉ diễn phần của mình. Cũng giống như đoàn nhạc thánh phòng mỗi đêm sẽ trình diễn hoàn toàn khác biệt, vở kịch cũng được diễn với hương sắc mỗi lần mỗi khác. Thật thú vị khi vừa xoay sở trong khuôn khổ chuyên môn lại vừa khám phá cả một thế giới khác biệt”.

Trong khi hầu hết chúng ta chấp nhận rằng sự uyên bác có xuất phát điểm từ tuổi tác, nhiều người lại có quan điểm ngược lại về sự sáng tạo: Họ tin rằng nó là hoa trái của tuổi trẻ và theo thời gian sẽ ngày càng nảy nở ít hơn. Đây chính là một ngộ nhận nữa về tuổi tác, vốn vẫn tồn tại dai dẳng bất chấp chứng cứ trái ngược. Thật vậy, sự sáng tạo là một tiềm năng xứng hợp với mọi lứa tuổi, và, như lời Norman Podhoretz ở đầu chương này, nó có thể trở nên sâu sắc hơn và phong phú hơn theo tuổi tác.

Cuốn sách trước của tôi, *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life* (Thời sáng tạo: Đánh thức tiềm năng sáng tạo ở nửa đời sau), đã ghi lại mức độ sâu rộng của tiềm năng sáng tạo và biểu đạt ở nửa sau cuộc đời. Và trong cuốn sách này, ta đã thấy nhiều ví dụ về tính sáng tạo ở người lớn tuổi, từ giải pháp giao bánh pizza đầy mưu trí khi bố vợ tôi mắc kẹt trong bão tuyết cho đến những ý tưởng đặc sắc để tưởng

niệm ngày 11/9 của Donal McLaughlin, đến sách công thức nấu ăn “Trăm năm đầu tiên” của lão bà Anna Franklin trăm tuổi.

Sự biểu đạt sáng tạo ở nửa đời sau được khơi dậy bởi động lực và ước muốn của Động lực Nội tâm. Khi dùng từ “sáng tạo”, tôi không ngụ ý đơn thuần những năng khiếu như viết văn, vẽ tranh, điêu khắc hoặc sáng tác âm nhạc. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có sự sáng tạo theo cách của riêng mình, dù ta là họa sĩ, công nhân dây chuyền lắp ráp, nghệ sĩ piano hoặc thợ sửa ống nước. Tính sáng tạo có thể xuất hiện ở bất kỳ lĩnh vực nào, từ các lĩnh vực trừu tượng nhất của khoa học đến các địa hạt về quan hệ con người. Vấn đề là, sáng tạo là hiện thực hóa cái mới – và cái mới có mặt khắp nơi. Ta có thể định nghĩa tính sáng tạo theo nhiều cách, tất nhiên. Nhà tâm lý học Howard Gardner, thuộc Đại học Harvard, phân biệt “tiểu” sáng tạo và “đại” sáng tạo. “Đại” sáng tạo nói đến cho các thành tựu phi thường của các nghệ sĩ, khoa học gia và các nhà phát minh đại tài. Những hình thức sự sáng tạo này thường làm thay đổi tư tưởng và hành trình tiến hóa, như lý thuyết tương đối của Einstein, chủ nghĩa lập thể của Picasso và các phát minh về điện của Edison.

“Tiểu” sáng tạo gắn với các hoạt động và công việc đa dạng hằng ngày. “Mỗi người đều có một số lĩnh vực mà bản thân quan tâm đặc biệt”, Gardner giải thích. “Đó có thể là một khía cạnh trong công việc của họ – cách họ ghi chép để nhớ hoặc thao tác khéo léo của họ trong xưởng máy – hoặc cách người ta giảng bài hoặc bán hàng. Sau một quá trình làm việc, người ta có thể trở nên khá điêu luyện – không thua kém bất cứ ai mà họ biết trong những người xung quanh họ”.

Một địa hạt chung cho “tiểu” sáng tạo là làm vườn. Denise Driscoll, 68 tuổi, từng tham gia trong nghiên cứu hưu niên của tôi, là người tự hào về

những khám phá hạt giống lạ trong danh mục thực vật hiếm. Bà thường trồng những giống lạ này trong các khu vườn quanh nhà và liên tục điều chỉnh để tạo hiệu ứng thị giác.

Đôi khi một nỗ lực “tiểu” sáng tạo có thể biến thành “đại” sáng tạo. Ví dụ, Maria Anne Smith, sống ở Úc vào thế kỷ 19, là một người trồng cây ăn quả đáng nể. Giống Denise Driscoll, Maria Smith thích tìm giống lạ để trồng theo cách mới. Một ngày nọ, khi đã 69 tuổi, bà phát hiện ra một cây giống mọc từ một đồng táo tây đại gốc Pháp đã bị bỏ xó. Trông nó có vẻ khác nên bà đã ghép và dưỡng nó. Cây này hóa ra là một đột biến tự nhiên – tức “biến dị” – và, trong trường hợp này, có một số tính năng hấp dẫn. Qua nhiều năm, Smith đã dùng nhánh chiết của cây để gia tăng sản lượng của mình và bán cây giống cho mọi người. Quả của cây ấy giờ đây đã nổi tiếng trên thế giới: táo Granny Smith.

Bản thân tôi cũng có một góc nhìn riêng về tính sáng tạo, qua một giấc mơ. Tôi luôn bị mê hoặc bởi thiên tài sáng tạo Albert Einstein và phương trình thần kỳ của ông mô tả tương quan giữa năng lượng (e) và vật chất (m): $e = mc^2$ (c biểu thị cho tốc độ của ánh sáng). Trong giấc mơ của tôi, phương trình này tự sắp xếp lại thành một phương trình về tính sáng tạo: $c = me^2$. Trong trường hợp này, c viết tắt cho tính sáng tạo (*creativity*), m viết tắt cho khối lượng kiến thức của một người (*mass*), và e viết tắt cho kinh nghiệm (*experience*). Phương trình phát biểu rằng tính sáng tạo của ta bằng khối lượng kiến thức nhân với hiệu ứng từ kinh nghiệm của ta, mà phải được xét ở hai chiều kích cụ thể, bên trong (tâm lý và tình cảm) và bên ngoài (kinh nghiệm sống đã tích lũy, sự hiểu biết và quan kiến). Phương trình thú vị này cho thấy tính sáng tạo là một hàm số của cả kiến thức và kinh nghiệm, mà cả hai đều tăng tiến theo tuổi tác.

Các loại tính sáng tạo khác biệt theo tuổi tác

Tôi đã phát hiện rằng tính sáng tạo ở nửa đời về sau diễn ra theo 3 mô thức cơ bản:

- Khởi sự sáng tạo
- Tiếp tục hoặc chuyển đổi tính sáng tạo
- Sáng tạo từ sự tổn thất

Khởi sự sáng tạo

Một số người lần đầu chạm vào tiềm năng sáng tạo của bản thân ở độ tuổi khoảng 65. Tôi có ý niệm về những “hoa nở muộn” này sau một lần viếng thăm cuộc triển lãm hoài niệm về nửa thế kỷ nghệ thuật dân gian tại Nhà trưng bày Nghệ thuật Corcoran ở Washington. Các tác phẩm của 20 nghệ sĩ dân gian người Mỹ gốc Phi xuất sắc nhất từ 1930 đến 1980 đã được trưng bày. Đọc tiểu sử tóm tắt của các nghệ sĩ, tôi phát hiện ra rằng, trong tổng số 20 nghệ sĩ, 16 người – tức 80% – đã bắt đầu vẽ hoặc đạt đến giai đoạn được nhìn nhận trưởng thành trong nghề sau tuổi 65. 30% trong số họ đã 80 tuổi hoặc hơn.

Sau khi xem triển lãm, tôi đã tiến hành một nghiên cứu chính thức về nghệ thuật dân gian ở Hoa Kỳ và thấy rằng, trong xã hội đa dạng sắc tộc và chủng tộc này, nghệ thuật dân gian được thống lĩnh bởi những người lớn tuổi. Nhiều người trong số họ rất cực đã được tự do theo đuổi nghệ thuật chỉ sau khi hoàn thành các trách nhiệm khác. Tôi thấy năng lực của họ là kết quả của sự tự do bên ngoài, khi thoát khỏi các ràng buộc, kết hợp với sự tự do bên trong của giai đoạn khai phóng, vốn hàm chứa ước muốn thử nghiệm cái mới. Việc toàn bộ một lĩnh vực có thể bị thống lĩnh bởi những

người lớn tuổi chính là một tuyên bố hệ trọng và cụ thể về độ sâu của tiềm năng sáng tạo theo tuổi tác.

Dì tôi, Esther Grushka, là bằng chứng minh họa cho phẩm chất phi thời gian của tính sáng tạo. Sau khi dành cả đời mình cho gia đình và chồng, người cùng bà đồng điều hành một chuỗi cửa hàng bán lẻ, bà cảm thấy một nỗi khát khao trời dậy muốn được làm gì đó riêng cho mình. Thời còn đi học, các giáo viên vẫn bảo rằng Esther có khiếu hội họa, nhưng bà chưa bao giờ theo đuổi. Thế rồi, ở độ tuổi 60, khi công việc của hai vợ chồng thu hẹp lại và các con đã trưởng thành, Esther bắt đầu vẽ. Một hôm, khi đến thăm bố mẹ tôi, tôi rất ngạc nhiên nhìn thấy một bức họa vẽ tôi treo trên tường phòng khách. Dì Esther đã dùng bức ảnh của tôi lúc tốt nghiệp trung học làm mẫu. Tôi luôn luôn ghét bức ảnh đó, nhưng nét cọ của Esther đã biến nó thành một thứ làm tôi thích thú. Trong 20 năm sau đó, Esther vẫn tiếp tục vẽ, và mặc dù tranh của bà chưa bao giờ được trưng bày, chúng là một nguồn vui khiến bà toại nguyện trong những năm lớn tuổi.

Tiếp tục hoặc chuyển đổi tính sáng tạo

Một số người sớm tìm thấy trong đời con đường khai phá tính sáng tạo và đi theo nó, tạo dựng sự nghiệp bằng năng khiếu của họ. Với những người như vậy, việc bước vào nửa đời sau và trải nghiệm các giai đoạn của tuổi cao niên có thể là chất xúc tác tạo ra phong cách sáng tạo mới.

Đây chính là trường hợp của Herbert Block, tức “Herblock”, tác giả của những bức hí họa về chính trị được đăng khắp cả nước, đóng góp và bồi đắp cho nền văn hóa của ta suốt hơn 70 năm. Tranh đầu tiên của ông ra đời khi ông ở tuổi đôi mươi; tranh cuối cùng của ông được đăng chưa đầy hai tháng trước khi ông qua đời ở tuổi 91. Block ở vào độ tuổi ngoài 60 khi ông vẽ châm biếm vụ bê bối Watergate. Ở thời điểm này, ông đã đủ tự tin để phản

bác quan điểm tòa soạn của tờ báo *Washington Post* mà, dù đã đưa tin về vụ việc, vẫn tiếp tục ủng hộ tổng thống Nixon trong những tháng đầu của cuộc điều tra. Cuối cùng, tất nhiên, tờ báo đã phải chuyển sang quan điểm mà Block đã đưa ra trước đó từ lâu. Tôi thấy đây là một ví dụ của tính sáng tạo được củng cố và mở mang bởi trí thông minh tiến hóa theo tuổi tác.

Block kết thúc tự truyện của mình bằng lời phát biểu đầy tính khám phá về tiềm năng lâu bền của sự sáng tạo: “Luôn luôn có một tấm bảng mới, một trang giấy mới, một không gian đợi chờ, một cơ hội để tiếp tục thể hiện vào ngày mai”.

Người ta cũng thường trải nghiệm sự thay đổi tính sáng tạo trong lúc trải qua bốn giai đoạn của nửa đời sau. Giai đoạn tái đánh giá ở tuổi trung niên có thể đẩy họ theo những hướng mới, chẳng hạn như các vai trò thử nghiệm mà Alan Alda đã theo đuổi trong giai đoạn sau của sự nghiệp. Giai đoạn khai phóng có thể ban cho ta cảm giác mới về tự do nội tâm, trong khi giai đoạn đúc kết có thể thôi thúc ta xử trí một cách sáng tạo với công việc dang dở, hoặc đẩy lên ước muốn viết tự truyện. Quan kiến giúp khai mở và đào sâu của giai đoạn *encore* có thể dẫn đến một sự chuyển dịch trọng tâm sáng tạo tương tự. Ví dụ, nhà toán học và triết gia vĩ đại Bertrand Russell đã dồn sự chú tâm vào toán học ở tuổi trẻ và tuổi trung niên. Khi 42 tuổi, ông và Alfred North Whitehead đã công bố tác phẩm *Các nguyên lý toán học* (*Principia Mathematica*) mà nay vẫn là một kiệt tác về logic và tổng hợp toán. Khi lớn tuổi hơn, trọng tâm của ông chuyển sang các vấn đề sâu hơn, đặc biệt là triết học và nhiều tệ nạn xã hội của thời đại chúng ta. Ở tuổi 73, ông xuất bản tác phẩm lừng danh *Lịch sử Triết học phương Tây* và vẫn nhiệt tình tham gia vào các vấn đề hòa bình và công lý cho đến khi qua đời ở tuổi 98. Trong cuốn tự truyện của mình, được công bố chỉ một năm trước khi qua đời, ông đã viết:

Tôi đã sống trong sự mưu cầu một viễn kiến, cả về cá nhân và xã hội. Về cá nhân: Quan tâm đến những gì ưu tú, những gì tốt đẹp, những gì cao quý; để tạo điều kiện cho những khoảnh khắc tri kiến mang lại sự bác tuệ nhiều hơn. Về xã hội: Để hình dung trong trí tưởng tượng một xã hội được tạo ra để các cá nhân được tự do phát triển, và lòng thù hận, tham lam và ghen tị chết đi vì không có gì nuôi dưỡng chúng.

Ở cấp độ “tiểu” sáng tạo, sự chuyển biến diễn ra như trong ví dụ về một người quen của tôi, Art Reynolds. Art theo nghề thiết kế phần mềm máy tính, với mức lương hậu hĩnh và tay nghề được ngợi khen. Nhưng rồi đến tuổi 60, Art bảo tôi rằng ông cảm thấy Động lực Nội tâm đòi thay đổi. “Công việc của tôi lúc nào cũng là làm vì người khác – làm những gì họ muốn”, ông chia sẻ.

Ông quyết định về hưu bán phần và theo đuổi sở thích về nhiếp ảnh và lĩnh vực thiết kế máy tính mà khi ấy còn mới mẻ. Lĩnh vực này cho phép ông kết hợp nỗi đam mê nghệ thuật thị giác luôn đeo đẳng và chuyên môn kỹ thuật của mình. Hình ảnh ông tạo ra đầy ấn tượng, và khoảng một năm rưỡi sau khi theo đuổi, ông đã được mời trưng bày ảnh tại một cuộc triển lãm về nghệ thuật nhiếp ảnh tiên phong ở một phòng trưng bày địa phương.

Sáng tạo từ tổn thất

Tuổi cao niên đi kèm với một loạt những mất mát mà ta phải thích ứng. Hoạt động sáng tạo có thể giúp ta đối phó và thậm chí vượt qua sự mất mát đó. Trong thực tế, trải nghiệm mất mát thường đẩy lên một phản ứng sáng tạo. Trong quá trình này, ta có thể khám phá năng khiếu hoặc kỹ năng mà mình không hay biết hoặc từng đánh giá thấp.

Cuộc sống và công việc của William Carlos Williams là một ví dụ cho mối quan hệ này. Williams là một nhà thơ tài ba kiêm một bác sĩ nhi khoa đáng nể. Ngoài 60, ông bị một cơn đột quỵ làm mất khả năng vận động nhưng trí tuệ vẫn không suy suyển. Ông đành bỏ nghề y, một sự hụt hẫng khiến ông rơi vào trầm cảm nặng. Phải nhập viện và mất nhiều năm ông mới hồi phục từ cú chấn thương ấy, nhưng sau khi hồi phục, ông trải nghiệm được một dòng suối sáng tạo trong những năm 70 tuổi. Khi được 79 tuổi, ông xuất bản cuốn *Hình ảnh từ Bruegel*, được trao giải Pulitzer. Về sau, Williams đã viết về một “tuổi già được bồi đắp trong mất mát”, mà chính là hình ảnh cuộc sống của ông.

Chính tôi cũng đã trải nghiệm hiện tượng này. Như tôi đã lưu ý ở chương 3, về cuối những năm tứ tuần, tôi đã được chẩn đoán nhầm lẫn mắc bệnh Lou Gehrig. Trong nỗ lực tuyệt vọng để đối đầu với những cơn cảm xúc choáng ngợp, tôi bắt đầu chế tạo các bộ cờ dành cho người lớn tuổi. Cuộc khủng hoảng này và cảm giác mất mát tột cùng đang đến (ngay trong thời điểm tái đánh giá ở tuổi trung niên) đã kích thích các kỹ năng của bản thân mà tôi không biết và đẩy tôi vào một giai đoạn hoàn toàn mới đầy tiềm năng sáng tạo.

Tác động tích cực của sáng tạo đối với sức khỏe

Sự sáng tạo ở tuổi cao niên không chỉ là một môn học hoặc một nét “điểm xuyết” cho cuộc sống theo dạng tốt đẹp, nhưng không thực sự cần thiết. Nhiều nghiên cứu, cả về tâm lý và sinh lý, đã chứng minh rằng sự sáng tạo có lợi cho sức khỏe con người. Và không chỉ khi trực tiếp sáng tạo thì người ta mới bắt đầu khỏe mạnh. Ngay chính hành vi suy nghĩ một cách sáng tạo cũng đã ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thông qua nhiều sự kết nối tâm/thân. Não của ta kết nối chặt chẽ với cơ thể thông qua các dây thần

kinh, nội tiết tố và hệ thống miễn dịch. Bất cứ điều gì kích thích não, làm giảm căng thẳng và thúc đẩy một phản ứng cảm xúc cân bằng hơn sẽ kích hoạt những thay đổi tích cực trong cơ thể. Một số kết quả ban đầu cho thấy sự sáng tạo bền bỉ đẩy mạnh quá trình hồi phục sau khi nhiễm trùng và chấn thương cũng như giảm đau hoặc cảm giác khó chịu vì bệnh mãn tính như viêm khớp. Sự bùng nổ của rất nhiều loại liệu pháp liên quan đến nghệ thuật – khiêu vũ và liệu pháp vận động, âm nhạc trị liệu, thơ ca trị liệu, kịch nghệ trị liệu và nghệ thuật thị giác trị liệu – phản ánh hướng đi này.

Công trình của tôi trong lĩnh vực nghiên cứu khoa học này bắt đầu năm 2001 với sự tài trợ của Quỹ Bảo trợ Nghệ thuật Quốc gia, phối hợp với 5 nhà tài trợ khác, nhằm tiến hành một nghiên cứu quốc gia chặt chẽ để kiểm tra tác động của các chương trình nghệ thuật cộng đồng đối với sức khỏe và chức năng người lớn tuổi. Nghiên cứu so sánh sức khỏe thể chất và tinh thần và chức năng xã hội của 150 người lớn tuổi tham gia vào các chương trình nghệ thuật với một nhóm đối chứng gồm 150 người trưởng thành không tham gia các chương trình như vậy. Tất cả những người tham gia đều từ 65 tuổi trở lên, hầu hết sống độc lập khi nghiên cứu bắt đầu, và hai nhóm này tương đương về sức khỏe và chức năng lúc bắt đầu nghiên cứu. Những người không thuộc các nhóm nghệ thuật được tự do giao lưu, tham dự các lớp học, hoặc làm bất cứ hoạt động bình thường nào của họ, gồm cả nghệ thuật (mặc dù không ai trong nhóm đối chứng tham gia các chương trình nghệ thuật một cách chặt chẽ và bền bỉ). Chúng tôi muốn thử, đến mức tối đa, để xem có phải tính sáng tạo trong các chương trình nghệ thuật này đã làm nên sự khác biệt.

Các nhóm nghệ thuật có 35 cuộc gặp với tần suất hằng tuần – tương đương một môn ở đại học. Cũng có các bài tập được giao về, như triển lãm

và các buổi hòa nhạc. Ví dụ, đội hợp xướng ở một địa bàn nọ phải diễn 10 buổi một năm, ngoài các buổi tập hằng tuần.

Chúng tôi đánh giá sức khỏe và chức năng xã hội của mỗi người bằng bảng câu hỏi toàn diện vào đầu quá trình, giữa quá trình, và cuối quá trình, tức hai năm từ lúc khởi đầu. Giả thuyết của chúng tôi là những người tham gia các chương trình nghệ thuật sẽ suy thoái ít hơn so với nhóm đối chứng, gồm những người không tham gia các chương trình đó. Do đó, chúng tôi đã rất bất ngờ khi kết quả ban đầu vượt quá mong đợi. Nhiều người trong các nhóm nghệ thuật đã ổn định sức khỏe – nghĩa là họ không hề suy thoái chút nào – và một số thậm chí còn cải thiện sức khỏe. Điều này diễn ra ở một nhóm người có độ tuổi trung bình 80, tức cao hơn cả với tuổi thọ trung bình hiện tại!

Sau đây là những phát hiện chính của giai đoạn đầu nghiên cứu, được tiến hành tại Washington, D.C., dưới sự chỉ đạo nghệ thuật của Jeanne Kelly thuộc Trường Âm nhạc Levine. (Các nhóm khảo sát đối ứng tương tự đang được nghiên cứu ở Brooklyn, tại tổ chức Người Cao niên Chia sẻ Nghệ thuật, dưới sự dẫn dắt của Susan Perlstein, và ở San Francisco, tại Trung tâm Cao niên và Thanh niên trong Nghệ thuật, dưới sự dẫn dắt của Jeff Chapline). Tất cả các kết quả đều giàu ý nghĩa về mặt thống kê, tức phản ánh sự khác biệt thực chất giữa hai nhóm nghiên cứu. So với nhóm đối chứng, những người tham gia các chương trình nghệ thuật cộng đồng:

- Có sức khỏe tốt hơn sau một năm (những người trong nhóm đối chứng báo cáo rằng sức khỏe của họ không được tốt sau cùng một khoảng thời gian)
- Ít phải đến bác sĩ hơn (mặc dù cả hai nhóm đều phải đến bác sĩ nhiều hơn so với một năm trước đó)

- Dùng thuốc ít hơn
- Cảm thấy ít bị trầm cảm hơn
- Ít cô đơn hơn
- Có tinh thần phấn chấn hơn
- Năng động về mặt xã hội hơn

Những kết quả ban đầu đáng chú ý này đã thu hút sự chú ý ở cả giới khoa học lẫn người dân. Rõ ràng các chương trình nghệ thuật cộng đồng có tác dụng thật sự trong việc nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật, từ đó hỗ trợ cho người lớn tuổi khả năng sinh hoạt độc lập và sống trong cộng đồng.

Giải thích kết quả

Các kết quả tích cực của nghiên cứu này được lý giải bởi ba yếu tố hoặc cơ chế chính.

1. *Cảm giác tự chủ*. Một phần quan trọng trong nghiên cứu về lão hóa mang tên “nghiên cứu về cảm giác tự chủ” cho thấy người lớn tuổi tham gia các hoạt động khiến họ có cảm giác tinh thông và tự chủ sẽ khỏe mạnh hơn những người không tham gia. Điều thú vị là, càng lớn tuổi thì tác động này càng mạnh mẽ. Các chương trình nghệ thuật trong trọng tâm nghiên cứu của chúng tôi đã cho những người tham gia cảm giác tinh thông và tự chủ ngày càng tăng. Mỗi tuần mới giống như một sự tăng liều, với dẫn chứng từ lời những người tham gia:

“Tôi không ngờ mình có thể đọc nhạc giỏi như vậy, và ngày càng khá hơn!”

“Vợ tôi thích món trang sức tôi làm cho bà ấy – thật tuyệt vời cho hai vợ chồng.”

“Tôi không ngờ mình viết tốt như vậy.”

“Nhiều bạn hữu của tôi đã đến xem triển lãm tranh, mà trong đó có ba bức của tôi; tôi quả thật rất vui.”

“Cháu trai của tôi bảo, “Bà ạ, bà là một nhà thơ mà chính bà không hay biết”.”

Cảm giác tinh thông về một lĩnh vực có thể dẫn đến cảm giác có năng lực và lan sang các lĩnh vực khác trong cuộc sống, dẫn đến tự tin nhiều hơn, sẵn sàng chấp nhận rủi ro và nhiệt huyết thử nghiệm cái mới. Điều này giúp giải thích tại sao những người tham gia các chương trình nghệ thuật sau một năm lại giao lưu xã hội nhiều hơn so với những người trong nhóm đối chứng, vốn suy giảm chung tất cả các hoạt động.

Sự gia tăng cảm giác tinh thông và tự chủ cũng trực tiếp làm gia tăng sức khỏe thể chất. Các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý thần kinh miễn dịch học – ngành kết nối tâm lý học với miễn dịch học, đã thấy rằng tính tích cực của cảm giác kiểm soát đã tăng cường hệ miễn dịch. Cụ thể, cảm giác an lạc kích thích việc sản sinh các tế bào miễn dịch quan trọng như các tế bào bạch cầu và cái gọi là tế bào tiêu diệt tự nhiên vốn tấn công các tế bào khối u và tế bào nhiễm bệnh.

2. *Giao lưu xã hội.* Yếu tố quan trọng thứ hai trong kết quả lạc quan của cuộc nghiên cứu là sự giao lưu xã hội thông qua các chương trình hoạt động

nghệ thuật. Một lần nữa, bằng chứng từ tâm lý thần kinh miễn dịch học cho thấy đối với con người, sự hình thành hoặc duy trì tình bạn mật thiết, và tham gia vào nhiều môi trường xã hội đều khiến sức khỏe tốt hơn và tỉ lệ tử vong giảm xuống. Ví dụ, các mối quan hệ xã hội tích cực trong nửa đời về sau gắn liền với tình trạng giảm huyết áp. Các mối quan hệ hữu hảo cũng làm mức độ căng thẳng giảm xuống thấp hơn, giúp bảo toàn hệ miễn dịch.

Một trong những ấn tượng thấy được ở những người tham gia các nhóm nghệ thuật là mức độ mà các thành viên hỗ trợ nhau khi gặp phải sự mất mát hoặc gặp khó khăn. Ví dụ, khi một phụ nữ trong nhóm viết văn Brooklyn của chúng tôi nằm viện, nhiều thành viên đã đến thăm bà, mang bài tập đến giúp bà, thảo luận về bài viết của bà và mang bài của bà trở lại cho nhóm để tiếp tục lấy thêm phản hồi.

“Tinh thần của tôi hết sức phấn chấn”, bà kể. “Chắc chắn điều đó sẽ đẩy nhanh tốc độ phục hồi của tôi. Tôi nôn nóng muốn bắt nhịp trở lại để chia sẻ một bài viết khác với cả nhóm”.

3. *Bản chất cuốn hút của nghệ thuật.* Để đạt hiệu quả về lâu dài, bất kỳ hoạt động hỗ trợ sức khỏe nào cũng cần phải duy trì liên tục. Điều này có thể gặp khó khăn với các hoạt động vốn dĩ nhàm chán (như luyện tập trên máy chạy bộ) hoặc khó chịu (chẳng hạn những cơn đói do ăn kiêng hoặc cơn đau do luyện tập). May thay, bản chất của hoạt động sáng tạo khiến nó tự thân được duy trì; bởi các loại hình nghệ thuật hầu như luôn thú vị, kích thích và vui thú. Là hoạt động mang tính tình thông lẫn giao lưu xã hội, các chương trình nghệ thuật cộng đồng đã trở thành “cơ hội trọn gói” giúp nâng cao sức khỏe. Và chúng dễ triển khai thực hiện hơn các phương án khác: Hầu hết các địa phương đều có nguồn lực để khởi sự một chương trình nghệ thuật cộng đồng.

Bản chất cuốn hút của nghệ thuật đã duy trì sự tự nguyện tham gia, và, như ta đã thấy trong chương 6, các hoạt động tái diễn theo thời gian có giá trị nhiều hơn các trải nghiệm nhất thời. Nghiên cứu về tính sáng tạo đã chứng minh điều này. Nhiều người trong nhóm đối chứng cũng “bận rộn” hết như những người tham gia các chương trình nghệ thuật. Nhưng việc tham gia thuần túy vào nhiều hoạt động nhất thời, thiếu khả năng bồi đắp cảm giác tinh thông hoặc tạo dựng quan hệ mới, đã không giúp cải thiện sức khỏe. Không phải cường độ hoạt động mà bản chất của hoạt động mới mang lại hiệu quả.

Một cuộc đối thoại của tôi với một người tham gia trong nhóm ở Washington, D.C., đã minh họa ý này. Margaret Spencer đã 94 tuổi khi tham gia một dàn hợp xướng trong chương trình sinh hoạt. Bà ngần ngại tham gia vì không biết liệu có đọc nhạc kịp hay không. Nhưng được những người khác khích lệ nên bà đã tham gia.

“Tôi ngạc nhiên rằng mình có thể hát hay hơn tôi tưởng và có thể theo kịp”, bà kể với tôi. “Tôi thậm chí còn giỏi lên! Tôi đã 94 tuổi và đang có bạn mới. Tôi muốn tiếp tục hoạt động này”.

Tóm lại: Bất kỳ loại chương trình hỗ trợ sức khỏe nào cũng nên tạo điều kiện để người tham gia có được cảm giác tinh thông và tự chủ; nên hỗ trợ sự giao lưu xã hội và tạo dựng các mối quan hệ; và nên có bản chất phát triển bền vững về lâu dài.

Cơ bản nhất, nghiên cứu này, cũng như cả cuốn sách này, cho thấy lợi ích có thể đạt được từ việc làm chủ lối sống và số phận của bản thân. Nếu muốn, chúng ta có thể học hỏi, phát triển, yêu thương và trải nghiệm hạnh phúc sâu sắc ở những năm cao niên. Ta không cần phải chống chọi với khó khăn, cũng không cần chấp nhận những ngộ nhận về tuổi cao niên. Thiên

nhiên phú cho ta tiềm năng trí óc cần thiết để cải thiện sức khỏe, các mối quan hệ và cuộc sống. Tôi hy vọng cuốn sách này và những câu chuyện tôi kể sẽ khích lệ để bạn khởi sự – ngày hôm nay – làm cho cuộc sống của chính mình có ý nghĩa.

Tồn tại là thay đổi, thay đổi là trưởng thành, trưởng thành là tiếp tục sáng tạo bản thân không ngừng.

Henri Bergson

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ, TÁC PHẨM

Tiến sĩ Gene D. Cohen (1944 – 2009) là bác sĩ tâm thần học, Giám đốc Trung tâm Lão khoa, Y tế và Nhân văn tại Đại học George Washington, nơi ông từng giảng dạy ở cương vị Giáo sư khoa học y tế và Giáo sư tâm thần học. Cohen là một tác giả sung mãn. Lý thuyết và các công trình nghiên cứu của ông đã được xuất bản trong hơn 150 ấn phẩm về các lĩnh vực của sự lão hóa mà ông đồng sáng tác hoặc biên soạn. Trong đó, cuốn *Thời sáng tạo* (*The Creative Age*) và *Trí não bất bại* (*The Mature Mind*) được coi là những cuốn sách mang tính đột phá về tính sáng tạo và sự lão hóa, góp phần phát động phong trào nghiên cứu lĩnh vực mới này trong lão khoa.

Cuốn sách *Trí não bất bại* (*The Mature Mind*) của tiến sĩ Gene Cohen là cuốn sách đầu tiên công bố một cách súc tích các khám phá đầy bất ngờ về não bộ và tuổi tác, mang lại tin vui thật sự cho những ai quan tâm đến hoạt động trí não, nhất là những người cao niên. Bằng lối mô tả thật cô đọng và đặc sắc về các thành tựu mới nhất của ngành thần kinh học, cùng với những câu chuyện minh họa lý thú và các ca nghiên cứu điển hình, ông đã giúp độc giả thay đổi hoàn toàn cái nhìn về tuổi tác và trí não, hiểu được bản thân và những người xung quanh, và có thể tự đề ra các chiến lược để hoàn thiện cá nhân.