LYA LUFT

ĐƯỢC ĐƯỢĆ MẤT

Cuốn sách hóa giải những khổ đau của bạn!

ESSSES AND GARRIS



NHÀ XUẤT BẨN TỔNG HỢP TP, HỘ CHẾ MINI

Lời giới thiệu

Tôi thật sự hạnh phúc khi biế tră ng kể từ nay độc giả yêu văn chương sẽ có cơ hội tiế p cận với một trong những nữ tác giả Brazil đương đại có tâ m ảnh hưởng lớn nhấ t. Lya Luft là một trong số những cây bút hiế m hoi có khả năng mở ra những con đường mới.

Sở dĩ tôi nói Lya mở ra con đường mới chứ không phải một lố i tắ t đi để n những gì bạn muố n là bởi tác phẩm của bà bày ra vẻ phong phú chứ không phải giản đơn của cuộc số ng. Trong thế giới hiện đại, giữa thời kỳ mà mọi thứ để n quá dễ dàng, cùng với tư tưởng tôn sùng cái mới lạ, trẻ trung, Lya lại mời gọi chúng ta làm một điề ù đang ngày càng hiế m hoi: trưởng thành để nhận ra vẻ đẹp trong từng thời kỳ của cuộc số ng, và để lạc quan đương đâ ù với sức tàn phá của thời gian.

Là thạc sĩ văn học, Lya Luft thông thạo hai ngôn ngữ Anh và Đức. Bà giảng dạy, đô `ng thời khẳng định vị thế ` vững chặ c của mình trong sự nghiệp biên dịch tác phẩm của các tác giả nổi tiế `ng như Thomas Mann, Gunter Grass, Virginia Woolf và nhiệ `u tác giả khác từ nguyên bản tiế `ng Anh, tiế `ng Đức sang tiế `ng Bô ` Đào Nha. Năm 1980, khi bước sang tuổi bố `n mố `t, bà khởi nghiệp sáng tác với tiểu thuyế `t đâ `u tay *Bạn đời* – tác phẩm đã lập tức khiế `n giới phê bình và bạn đọc sửng số `t bởi giọng văn đâ `y đặn, giàu xúc cảm. Nhưng mãi đế `n năm 2003 với *Lẽ Được Mâ `t*, tên tuổi của Lya mới được phổ biế `n rộng rãi trong công chúng.

Bă ng lô i dẫn chuyện nhẹ nhàng, quyển sách hé mở những trăn trở, suy tư của con người về cuộc đời của mỗi chúng ta, đô ng thời chứng minh với độc giả khả năng độc đáo của tác giả - người có thể chiế m được cảm tình của người đọc vô n đã xem bà như bạn: chạm đế n sâu thẳm tâm hô n và khiế n họ miên man suy tưởng; vỗ về và truyề n cảm hứng. Số ng, đố i với Lya, không thể thiế u sự đam mê và nế m trải cả vị ngọt ngào lẫn đă ng cay mà cuộc đời mang lại. Vì thế , sau khi khẳng định tâ m vớc của một tiểu thuyế t gia, nhà thơ

và dịch giả, không có gì ngạc nhiên khi bà lô ng ghép vào từng câu chữ sự nhạy cảm không ai sánh kịp trong các tác phẩm đê cập đế n đạo đức và phẩm hạnh.

Lẽ Được Mâ t mang để n cho bạn đọc hình ảnh của một người phụ nữ đã đạt để n độ chín muô i về những gì căn bản nhấ t: trải nghiệm, sự trưởng thành, tuổi tác, mố i quan hệ gia đình, cái chế t, nỗi cô độc, tình yêu, bản ngã và tình mẫu tử. Từ những thứ vụn vặt nhấ t để n những điề u vĩ đại nhấ t trong cuộc số ng, bà luôn nhấ n mạnh khía cạnh cố t yế u trong sự tố n tại của chúng ta bă ng vẻ tinh tế của một người nhìn đời với đôi mắ t lạc quan mà rấ t mạnh mẽ và không ngại phê phán những ai đầ u hàng trước mỗi khó khăn nhỏ nhặt.

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

Có ai trong chúng ta, dù chín chắ n hay xố c nổi, chưa từng trải nghiệm niề m vui và nỗi thấ t vọng, chiế n thắ ng và thấ t bại, mấ t mát và thành tựu? Một trong những bài học to lớn nhấ t mà tác giả dành cho chúng ta là: những gì cuộc đời mang lại hoàn toàn phụ thuộc vào vố n hiểu biế t của chúng ta. Theo bà, chính thái độ trân trọng từng phút giây cuộc số ng và tính nhân văn, sẵn lòng đón nhận quy luật của tạo hóa, sức tàn phá của thời gian, sẽ giúp chúng ta thoát khỏi những cạm bẫy của chính mình – những thứ bó buộc tầ m nhìn của sự vô cùng và chân giá trị.

Lya không đưa ra các lập luận giáo điề `u hay những công thức cứng nhặ c. Trong *Lẽ Được Mâ ´t*, tác giả chia sẻ những trải nghiệm cá nhân thông qua quá trình trưởng thành, qua đó mở ra cho chúng ta lô ´i đi dẫn đề ´n những khả năng vô tận của cuộc số ´ng trong nhiề `u giai đoạn khác nhau, từ lúc chúng ta còn thơ trẻ đề ´n tuổi trưởng thành. Trong tác phẩm lôi cuố ´n và đâ `y tính khám phá này, độc giả sẽ tìm thấ ´y một chút gì đó của chính mình, những trải nghiệm, nỗi sợ hãi, ngờ vực và cả khắ ´c khoải từng qua. Độc giả sẽ tìm

thấ y những sợi dây liên kế t trong mô i quan hệ giữa người với người mà chúng ta ai ai cũng đề u khao khát.

Paulo Coelho – tiểu thuyế t gia nổi tiế ng người Brazil

I Lời mời gọi



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

Kiếm tìm âm sắc

Vì đâu có quyển sách này?

Có lẽ đó là những ghi chú thêm thắ t trong bài viế t *Rio do Meio* của tôi năm 1996. Cũng vẫn những dòng văn đó, tiế p theo những chủ đề quen thuộc. Tấ t cả các tác phẩm của tôi đề u là sự giản lược hoặc lặp lại: những tình tiế t và nhân vật xuấ t hiện đâu đó đă ng sau chiế c mặt nạ mới. Tôi làm như thế bởi tôi nhận ra mình chưa cạn ý, và tôi muố n tiế p tục viế t về chúng. Chắ c tôi sẽ trung thành với cách làm này cho để n những dòng kế t của quyển sách cuố i cùng.

Vậy, thật ra quyển sách này là gì?

Tôi sẽ không gọi đây là "bài viế t", bởi giọng văn nghiêm trang và nê `n tảng mang tính lý thuyế t của những thuật ngữ đề `cập trong tác phẩm này không phải là cách viế t của tôi. Càng không phải truyện hay tiểu thuyế t. Cũng không phải tài liệu giảng dạy – tôi chẳng có gì để thuyế t giáo.

Vì còn có rấ t nhiề u hoạt động, phương pháp làm việc và những ý tưởng sáng tạo chưa được gọi tên nên mọi người sẽ gọi tác phẩm của tôi theo bấ t kỳ tên gọi nào họ muố n. Với riêng tôi, tên của nó chính là những gì bạn nghe được – từ tôi rấ t ưa dùng trong những quyển tiểu thuyế t và bài thơ của mình – là tiế ng gọi để độc giả tìm đế n và suy nghĩ cùng tôi.

Những điể `u tôi viế ´t đây xuấ ´t phát từ quá trình trưởng thành của chính mình, là một phâ `n của những giây thăng trâ `m, những phút vinh quang và cả những thời kỳ u ám. Trên chặng đường này, tôi ngộ ra ră `ng cuộc đời không chỉ đâ `y rẫy đớn đau, mấ ´t mát, mà vẫn còn đó vô vàn những yêu thương và trái ngọt.

Cán cân được-mấ t này phụ thuộc chủ yế u vào những gì chúng ta có thể và mong muố n đón nhận.

Tôi gặp một người bạn là nghệ sĩ dương câ m kiệt xuấ t. Tôi nói tôi vừa đặt bút viế t một quyển sách mới, nhưng cũng như mọi lâ n, tôi vẫn đang đi tìm thứ "âm sắ c" mình muố n.

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

Một cuộc số ng với giai điệu nửa cung u sâ u, hay âm sắ c tươi tắ n, nhịp nhanh và dễ chịu, hay biế n chuyển giữa hân hoan và vui tươi với những khoảnh khắ c lắ ng đọng và trâ m tư?

Cuộc số ng ấ y chỉ hời hợt nơi bề nổi hay ngày một sâu hơn vào làn nước thăm thẳm bên dưới?

Cuộc số ng ấ y bị chi phố i bởi sự ố n ã xung quanh hay lắ ng đọng trong thanh âm của những khoảng lặng và sự câm nín – của chính chúng ta, và cả những người khác?

Giai điệu của chúng ta sẽ là nỗi hoài nghi và niê m tin lạc lố i, hay sẽ mở ra cánh cửa dẫn để n những cảnh quan bao la vô tận?

Một phâ`n tùy thuộc vào bản thân ta.

Trong dàn nhạc, vai trò của chúng ta – thường đi cùng nhiê `u sự kiện ngẫu nhiên và phát sinh khó lường – vừa là người lên dây đàn, vừa là nghệ sĩ trình diễn. Trước khi làm được điê `u đó, chúng ta tự tạo nhạc cụ cho mình. Điê `u này khiế `n công việc trở nên khó khăn hơn, nhưng cũng thú vị hơn rấ t nhiê `u.

Tôi ngô i đây trước máy vi tính và miên man suy nghĩ vê âm sắ c của quyển sách. Tôi nhấ t định phải tìm ra nó. Tôi cảm nhận nó như một lời thì thâ m gửi để n độc giả: "Hãy để n và suy nghĩ cùng tôi, hãy để n và giúp tôi trong cuộc chinh phục này".

Dù chỉ là những ghi chép cá nhân, nhưng đôi lúc quyển sách này có vẻ tàn nhẫn: Tôi nói ră `ng chúng ta quan trọng, tố t đẹp và có năng lực tiê `m tàng, nhưng tôi cũng nói ră `ng chúng ta thật vô dụng, thật tâ `m thường. Tôi nói ră `ng chúng ta có thể hạnh phúc hơn cuộc số `ng ta đang chấ `p nhận, nhưng chúng ta e ngại cái giá phải trả. Chúng ta là những kẻ hèn nhát.

Tuy nhiên, tôi là một trong số những người tin ră ng hạnh phúc là có thật, tình yêu là có thật, cuộc số ng không chỉ toàn phản bội hoặc lỡ làng, mà còn có lòng nhân hậu, tình bạn, niê m trắ c ẩn, đạo đức và sự tinh tế.

Tôi cho ră `ng đế ´n khi nào còn tô `n tại, ta câ `n học một phương pháp mà ít ai còn tin tưởng, đó là "số ´ng hạnh phúc". (Tôi thấ ´y nhiệ `u cặp chân mày nhướng lên vẻ mia mai khi nghe lời tuyên bố tưởng chừng hão huyê `n này).

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

Trong các mố i quan hệ con người, bao gố m cả những mố i quan hệ yêu đương, ta thường lội ngược dòng. Ta cố làm những điề u không thể: chẳng bao giờ có chuyện hòa hợp tuyệt đố i, chẳng bao giờ ta có chuyện chia sẻ mọi thứ. Bản chấ t con người không thể nào chia sẻ: nó là sự khám phá và ngạc nhiên, là vinh quang hoặc suy tàn của mỗi cá nhân – đâ y cô độc.

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

Đó là cách mà con người kế t thúc.

Vì vậy, tôi viế t và sẽ viế t ră ng: tôi muố n khuyế n khích những độc giả tưởng tượng của tôi (thay cho những người bạn tưởng tượng thời thơ â u) tìm kiế m và chia sẻ cùng tôi nỗi băn khoăn về những

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

Bởi cuộc số ng – cho để n suy nghĩ cuố i cùng và cái nhìn sau chót – là quá trình tự biế n đổi.

Những gì tôi viế t trong quyển sách này không phải là những giấ c mơ giữa ban ngày. Tôi là phụ nữ của thời đại, và tôi muố n chứng kiế n thời kỳ của mình với tấ t cả những khả năng tôi có: phát huy trí tưởng tượng hoặc viế t về những nỗi đau và những băn khoăn, mâu thuẫn và lòng cao thượng; về bệnh tật và chế t chóc, cả những nỗi hố i hận muộn màng khi lỡ nói ra điề u không nên nói, và vì chỉ biế t im lặng trong lúc cầ n lên tiế ng.

Tôi còn viế t về thái độ khi chúng ta thi nhau đổ lỗi và ngây ngô trước những sự thể xảy để n với mình.

Ta góp một phâ `n quan trọng trong chính những sự lựa chọn và cả thờ ơ của mình, giữa dấ ´n thân và thỏa hiệp, giữa niê `m hy vọng và sự hô `nghi. Hơn hế ´t, chúng ta phải quyế ´t định sẽ sử dụng và tận hưởng thời gian của mình như thế ´nào, vố ´n dĩ là hiện tại ta đang số ´ng. Thế ´nhưng ta lại quá ngây ngô trước những tai nạn và hoàn cảnh đau thương có thể tước đoạt tình yêu, người thân, sức khỏe, công việc và cả sự bình yên của ta. Chính vì nhận thức đó mà quan niệm của tôi vê `một kiế ´p người, vê `chính tôi, đô ´i lập với lẽ thường.

Ta là sự biế n đổi. Ta là quá trình. Và điể `u đó khiế ´n ta phiê `n lòng.

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

Nế u độc giả và tôi có thể hòa nhịp thì cuộc độc thoại này sẽ trở thành đố i thoại.

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

Những gì tôi thấy trong gương

9000

Dù là kế t quả của lỗi lâ m hay tình yêu thì tôi cũng được sinh ra từ những gì đố i lập. Một bờ môi cong, hình dáng đôi bàn tay hay dáng đi tâ t tả (cả những giả c mộng và nỗi sợ hãi) được ban cho tôi từ những người đã tạo nên hình hài này Nhưng những gì tôi tìm trong gương lẽ ra phải ở đó giố ng như tôi khao khát. Tôi sẽ có đôi cánh của những người bay cao bay xa những ai phủ bóng lên tôi khi tôi lớn - như thể dưới tán cây kia một thân cây nhỏ

Khúc củi bên sườn núi

Thế giới này sẽ không tô n tại nế u ta không cảm nhận về nó, không thiế t lập trật tự cho nó.

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

Điệ ugì tạo quan điểm số ng này?

Bă t nguô n từ thuở â u thơ, với những nỗi trăn trở không thể nào lý giải.

Ngay cả khi được yêu thương, ta vẫn cảm thấ y một nỗi bấ p bênh cố hữu. Dù được bảo bọc, ta vẫn không tránh khỏi tai nạn và những tình huố ng khó khăn không xoay xở được. Ta vừa dựng lên những rào cản, vừa tìm cách kế t nổ i với mọi thứ xung quanh và những điể u sắ p đế n. Trên mảnh đấ t của gặp gỡ và ngăn cách, của nỗi sợ hãi và niề m sung sướng, những vật chấ t hình thành nên sự tổ n tại của bản thân ta, đã có mặt trước cả khi ta sinh ra trên cõi đời này.

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

Có một bi kịch luôn tiê mẩn: Nế u ta không nhận ra hoặc không đủ can đảm thay đổi và cải thiện, ta sẽ phí hoài cả cuộc đời bởi tài năng của mình bị chố i bỏ - luôn luôn như thế, bấ t kể ta đang ở độ tuổi nào.

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

Bàn tay của những người đã cho ta hình hài cũng góp phâ n vào công trình này. Bă ng việc tách ra số ng riêng khi lớn khôn, ta thể hiện bản ngã của mình: con người mà chúng ta mong ước, con người mà ta cho ră ng mình nên như thế – con người ta thấ y đáng số ng.

Trong ngôi nhà này, ngôi nhà của tâm hô`n và thể xác, chúng ta không thể là con rô´i ngu ngơ mà phải là những chiế´n binh biế t suy nghĩ và ra quyế t định.

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

Cho dù kế t quả là gì – một ngôi nhà để ở hay một phế tích hoang tàn – thì đó cũng là thành quả chung của tấ t cả những gì người khác nghĩ về ta và ta nghĩ về mình, là những gì ta yêu thương và được yêu thương, là những gì người khác làm cho ta tin rã ng mình xứng đáng, và cả những điề u ta làm để khẳng định hoặc thay đổi điề u này, dấ u ấ n này - một điề u gì đấ y gắ n liề n với tên tuổi ta.

Tuy nhiên, mọi thứ vẫn quá đơn giản: kế t quả ấ y là sự trộn lẫn của lòng tin và sự lần trố n, cám dỗ và hân hoan, cả những yêu thương và khước từ. Chúng ta nhảy múa đã ng sau những chiế c mặt nạ, nhờ chúng che giấ u đi nỗi băn khoăn phiê n muộn. Không ai có thể vui mãi và cũng chẳng ai phải buô n mãi. Mỗi ngày lại là một thử thách mới.

Sự mơ hô này vừa khiế n ta tổn thương, vừa giúp ta trưởng thành. Nhưng nó giúp ta thành người.

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

Trong những năm đâ u đời, hâ u hế t mọi thứ đê u là sản phẩm của môi trường xung quanh nơi tôi được sinh ra, từ gia đình, trường học, những khung cửa – những phương tiện người lớn dạy tôi quan

sát cuộc số ng – vố n sẽ trở thành chố n nương thân hoặc nơi giam câ m, là niê m mong đợi hay sự ép buộc.

Rô ì chẳng mấ y chố c cũng không còn ai cho tôi đổ lỗi: cha mẹ, lòng yêu thương hay mố i thù hận, sự quan tâm hoặc vẻ thờ ơ... chỉ khi lớn lên người ta mới nhận ra mình đã chịu đựng bao nhiều căn bệnh trâ m kha trong tâm tư con người. Cuố i cùng, chúng ta sẽ thảng thố t nhận ra: cha mẹ cũng là những con người bình thường như chính ta thôi. Họ đã làm tấ t cả những gì họ biế t, những gì có thể...

Còn tôi... tôi thì sao?

Mỗi người là một nghệ sĩ trong gánh xiế c đời mình. Tấ m lưới đỡ bên dưới được đan bă ng hai sợi dây bện chặt vào nhau: một từ những người đã sinh ra và nuôi dưỡng ta, một từ niê m tin và hy vọng của chính ta.

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

Thật ra là trẻ con *biế t* suy nghĩ. Và còn một thứ khác quan trọng hơn nhiệ `u, một điệ `u mà con người thường quên bằng khi đã trưởng thành, là cách một đứa trẻ *số ng*. Khi mải mê ngắ m nhìn một dấ 'u về t trên tường hay một con côn trùng trên cỏ, hoặc vẻ đẹp của đóa hoa hô `ng, đứa trẻ không chỉ đơn giản là nhìn, mà đã *hóa thân* vào tấ t cả những gì nó đang quan tâm. Giây phút ấ y nó là con bọ, là dấ 'u về 't trên tường, là đóa hoa hô `ng, là ngọn gió và sự thinh không.

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

Đôi khi trẻ con cũng câ n ngô i yên. Đừng lúc nào cũng đòi hỏi chúng phải vận động, chạy nhảy, trò chuyện hay vui chơi. Trâ m tư không đô ng nghĩa với bênh tât.

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

Chúng ta dâ `n đánh mấ ´t thứ trí tuệ này để ´n mức hoàn toàn bị "thuâ `n hóa", như thể việc ta khép mình vào thế ´giới xung quanh là điề `u tấ ´t yế ´u vậy.

May thay, con người dù trong quá trình bị thuâ n phục ấ y vẫn còn giữ được khả năng biế t ước mơ, bởi một thế giới hoàn hảo vẫn đại diện cho mong muố n được tự do của loài người. Bă ng không, chúng ta sẽ trở thành thân lừa chở nặng những trách nhiệm và bổn phận, mà chôn vùi đi cái mà chúng ta thường gọi là tinh thâ n, bản ngã, cái tôi, hoặc đơn giản là *tâm hô n*.

Chúng ta sẽ bị bào mòn bởi sự phù phiế m vố n nguy hiểm không kém gì căn bệnh đáng sợ nhấ t: nó tấ n công chính tâm hô n ta, khiế n tâm hô n ta xác xơ và khô că n.

Một tâm hô `n mục ruỗng.

Một đứa trẻ không nhỏ bé như hình hài của nó, bởi tô `n tại bên trong cơ thể â y là thời gian, là nét riêng và tính cách, là sự hiện diện và cảm xúc – những gì làm nên tố `châ t của đứa bé â y.

Khi còn là trẻ con, đôi khi tôi cũng cố lý giải điề u này bă ng những lời lẽ ngây thơ. Dường như không ai hiểu, hoặc bởi họ chẳng muố n nghe. Thế nên tôi đặt tấ t cả vào những câu chuyện tôi kể cho chính mình như những câu thâ n chú. Khi lớn lên, tôi thôi không sáng tác thầ n chú nữa mà chuyển sang viế t tiểu thuyế t và những loại sách khác. Như quyển sách này.

Tôi cũng nhận ra ră `ng sự thờ ơ mà người khác dành cho những ý tưởng nhỏ dại của tôi ngày xưa không phải bắ 't nguô `n từ sự thiế 'u quan tâm. Tôi không thể diễn tả ý mình cho rành mạch, mà người lớn thì không hiểu được sự khác nhau giữa tưởng tượng và thực tế ', cũng không thể diễn tả chúng thành lời, thế 'thì làm sao hiểu nhau được.

Một là n nữa, tác phẩm này của tôi được viế t dựa trên ý tưởng vê một gia đình.

Tôi đã viê tvê chủ đê này không mệt mỏi.

Chúng ta bị những lời tiên tri đánh dấ u lên số phận ngay khi còn rấ t nhỏ, như những lời nguyê n hay chúc phúc trong những câu chuyện thâ n tiên.

Những nhân vật đâ y bi kịch và thê thảm mà tôi tạo ra trong các tác phẩm của mình được cóp nhặt từ thực cảnh của những gia đình khố n khổ, nơi thiế u vă ng tình yêu và thói đạo đức giả cùng sự cô độc mặc tình thao túng. Đôi khi những nhân vật này lúng túng vì không thể bày tỏ cảm xúc. Mà cảm xúc sẽ héo tàn nế u không được thổ lộ.

Số ng một mình đã khó khăn, số ng trong một gia đình lại thêm phâ n phức tạp và phiê n toái. Chúng ta phải chấ p nhận những sự ràng buộc tình cảm thấ t thường. Chúng ta phải chịu đựng cảm giác thiế u thố n về thời gian và tiế n bạc. Chúng ta phải chịu đựng bởi nhu câ u được trưởng thành lớn hơn gấ p nhiê u lâ n nhu câ u về quyề n lợi. Và nhiê u phiê n muộn khác nữa vì không được đố i thoại, không được quan tâm và cô độc trong chính ngôi nhà mình. Chủ yế u là vì chúng ta không có thời gian hoặc cơ hội để thể hiện niề m sướng vui hạnh phúc.

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

Thời thơ â´u đặt nê`n móng cho con đường mà chúng ta sẽ đi suố t quãng đời còn lại. Nê´u con đường â´y quá nhiê`u cạm bẫy, chúng ta sẽ dễ sảy chân, có khi vâ´p ngã – nhưng như thê´ lại có ích, vì chúng cho ta cơ hội để chỉnh đố n diện mạo. Có thể là một vẻ ngoài

dễ gâ`n hơn. Nhưng đôi khi những vấ p váp này khiế n chúng ta tê liệt.

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

Bởi thế, tôi buộc phải dành một nơi trong tâm hô n mình để chứa đựng những điệ u tươi sáng, và tôi muố n nơi đó phải rộng lớn hơn cả gian phòng tôi dành để cấ t giữ những tàn dư của quá khứ.

Con người â y bên trong tôi phải được nuôi dưỡng bà ng nhiê u kỹ năng, thế nên, dù vẫn còn những hạn chế, tôi vẫn có thể mở lòng chào đón một cuộc số ng không ngừng biế n đổi.

Ta số ng gâ nhế t cuộc đời mình như lũ chột, lớn lên sau những trắ c trở và sai lâ m, nhích từng bước qua những thách thức mà ta phải đố i mặt mỗi ngày. Dù trên nê n đấ t vững chãi hay trên nê n cát lún, ta phải tự xây cho mình một mái nhà từ những chấ t liệu thô kia. Nhưng ta không lường hế t được mọi điê u. Ngay cả các phép tính cũng cho ra những kế t quả bấ t ngờ. Bên trong ta có khả năng ước mơ lẫn sự sẵn sàng nhương bộ - nỗi sơ hãi và niê m hân hoan.

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

Mọi thứ trở nên phức tạp bởi ta cứ vác nặng hành trang tinh thâ n của chính mình. Bởi chúng ta được sinh ra trong quá trình tiế n hóa của chính mình: có những điệ u không bao giờ thay đổi; bản chấ t con người dựng nên những bức tường kiên cố , không dễ lay chuyển và càng khó vượt qua. Cuộc chiế n này vẫn sẽ tiế p diễn cho đế n khi nào chúng ta còn tổ n tại.

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

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

Chúng ta cũng không khác mấ y, duy chỉ có một điề u: chúng ta biể t suy nghĩ. Chúng ta có thể tận hưởng cảm giác tự do, và trong một chừng mực nào đó, chúng ta có thể can thiệp vào mọi thứ.

Vì thế, một là n nữa, tôi khẳng định *chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về mình*. Ít nhấ t chúng ta có trách nhiệm liên đới với những gì mình làm, với hành trang mang theo trong suố t hành trình nố i sự số ng và cái chế t.

Chúng ta mang theo quá nhiệ `u thứ vô nghĩa. Trên đường đi, ta lại đánh rơi hoặc vứt bỏ những thứ quý giá để nhặt nhạnh thêm những thứ vớ vẩn, chẳng ra sao. Chúng ta cứ chạy mãi không ngừng cho đế n tận cùng nỗi khiế p sợ; có mấ y khi ta dừng lại một chút để xem xét con đường mình đi, để thay đổi hoặc tiế p tục với những điệ `u đã đinh.

Chúng ta thậm chí không có những khát vọng riêng tư. Chúng ta mặc cho mình bị cuố n trôi theo số phận hoặc ý muố n của những người khác. Chúng ta quá yế u đuố i để n mức không biế t phản kháng. Chúng ta là những kẻ chui rúc nơi góc phòng hoặc ngô i lì bên mép ghế cuộc đời.

Một số phận phí hoài, khi ai đó bỏ quên sự phát triển tự nhiên của chính mình dù anh ta có thừa khả năng. Đố i với tôi, điề u đó cũng đau buô n như thua một cuộc chiế n, bởi đó là thấ t bại của con người – vố n đáng giá ngàn là n hơn.

Chúng ta không nên chỉ viế t những bài báo hoặc tham gia biểu tình để phản đô i chiế n tranh, tình trạng bạo lực tràn lan, tham những hay nghèo đói, mà ta câ n lên tiế ng khẳng định tâ m quan trọng của những gì ta gieo vào lòng mỗi cá nhân, và cả việc ta dành thời gian nuôi dưỡng những mâ m cây â y.

Nê u cứ khăng khăng vê tâ m quan trọng của cái nhìn đâ u tiên dẫn dă t tôi trên con đường mình đi, phải chăng tôi đang trút mọi tội lỗi lên gia đình – lên các bậc phụ huynh?

Tôi nghĩ là thể.

Tình yêu đâ`u đời mà cha mẹ dành cho con cái sẽ quyế t định những kỳ vọng mà chúng ta đặt lên mọi mố i lương duyên của mình sau này. Những trải nghiệm thuở ban sơ sẽ ảnh hưởng rấ t lớn đế n những gì xảy ra trong tương lai.

Sinh thành và dưỡng dục con cái đô `ng nghĩa với việc phải hoàn thành tố t vai trò làm cha làm mẹ liên tục mỗi ngày, không được lơ là, ngừng nghỉ.

Tình yêu có thể là một món quà vô giá, cũng có thể tạo nên những khủng hoảng; tình yêu lúc nào cũng câ `n lòng kiên nhẫn, óc hài hước, sự bao dung và sức mạnh, nhưng mức độ của những yế ´u tố ´ đó thay đổi theo từng thời kỳ. Không có tài liệu hay trường học nào dạy con người ta cách yêu. Một đấ ´u trường của những trận chiế ´n số ´ng mái khiế ´n tôi không còn là một con người trọn vẹn – cũng giố ´ng như cảm giác bình thản đố ´i mặt khó khăn mà ta tự tạo cho mình. Việc tranh đấ ´u có thể mang ý nghĩa tích cực - có đấ ´u tranh mới có phát triển. Yêu thương nghĩa là chấ ´p nhận mọi giới hạn.

Mố i quan hệ gia đình phát sinh từ những khác biệt, thậm chí đố i lập trong tính cách con người, như thể số mệnh an bài chúng ta phải số ng cùng nhau, giữa bố n bức tường của một mái nhà (với những mố i quan hệ không thể nào chố i bỏ, như cha mẹ và con cái), hai con người chung số ng trong một nơi luôn sối sục bấ t đố ng và thiế u cảm thông:

- Tôi luôn cảm thấ y hình như mẹ chẳng biế t cách đố i xử với mình!
- Con tôi từ lúc mới sinh ra đã chẳng bao giờ chịu nă myên trong tay tôi.
- Tôi không bao giờ hiểu cha thật sự muố ngì ở tôi, ông như người xa lạ vậy.
- Cứ như có thứ hóa chấ t gì đó khiế n tôi và mẹ dị ứng nhau, hai mẹ con không thích ôm nhau.
 - Chúng tôi như số ng trong hai thế giới tách biệt.
- Tôi không có cách nào làm mẹ hài lòng. Mẹ lúc nào cũng chì chiế t tôi, ngay cả bây giờ tôi đã lớn còn mẹ đã già, sự tình vẫn vậy.
- Cha tôi hình như lúc nào cũng bực tức khi nhìn thấ y tôi. Ông luôn đòi hỏi và đặt cho tôi những yêu câ `u quá khặ ´t khe, và dù có cô ´gặ ´ng đế ´n mấ y tôi vẫn cảm thấ ´y đang nợ ông điề `u gì đó.

Chính mái â m gia đình này, nơi tuy chúng ta không thể lựa chọn nhưng lại góp phâ n rấ t lớn trong việc hình thành nên con người mình, là nơi ta ra đi và trở về , ngay cả trong suy nghĩ. Nơi â y mãi là mái â m của ta, ngay cả khi ta không còn số ng ở đó.

Thoát ly khỏi gia đình cũng tố t. Nơi ấ y rố t cuộc sẽ trở nên ngột ngạt bởi nó có thể là ngục tù, là địa ngục, là hố sâu thăm thẳm. Nế u ta cho phép mình bị bó buộc trong ấ y, sớm muộn gì ta cũng phải chật vật thoát ra, tìm để n một nơi mà ta vẫn thấ y bấ t an, không biế t liệu cuộc số ng có dễ thở hơn và chẳng biế t mình sẽ làm gì tiế p theo.

Chúng ta không thể thay đổi quá khứ. Bi kịch gia đình có thể là những chiế c rễ độc ăn sâu vào nê `n tảng của những mố i quan hệ hoặc tâm hô `n chúng ta. Quy luật của sự im lặng, của những nỗi ám ảnh thâ `m kín, có thể gây nên những xáo trộn nghiêm trọng. Nhưng chúng ta có thể thay đổi cái nhìn đô `i với ký ức, dù cho quá trình đó

có ám ảnh và đau buô n để n mấ y, nhưng đó chính là sự khác biệt giữa sự số ng và cái chế t.

Ta có thể tự giải phóng mình. Ta có thể tái lập nhận thức của bản thân để biế t đâu là điể u tố t nhấ t hoặc tiể m năng nhấ t cho mình.

Quan niệm sai là m vê thế giới xung quanh sẽ ngăn cản các quyế t định của ta, khiế n ta chùn bước và bỏ cuộc, hoặc phải tìm để n những giải pháp thay thể. Ngay lúc giao thời này, những năng lực bẩm sinh trong ta sẽ thể hiện vai trò của nó: những gì ta xây đấ p cho mình, những nguô n sức mạnh ta tin cậy – và cả sự tự tin ră ng mình có khả năng làm được một điể u gì đó.

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

Điề ù này không có nghĩa là ta có quyề n nhào nặn con cái như thể ta là những vị thầ n toàn năng. Mà ngược lại, trách nhiệm này là một phâ n trong bi kịch của những bậc làm cha làm mẹ khi chúng ta không thể số ng thay con mình hay bảo bọc chúng khỏi số mệnh, cũng không thể lựa chọn thay chúng. Nhưng chắ c chắ n một điề ù, chính tính cách, lố i số ng và tư duy của chúng ta khi con cái còn nhỏ - khoảng thời gian khi chúng có vẻ vẫn đang "thuộc về ta" - sẽ chi phố i đề n toàn bộ cuộc số ng của chúng về sau.

Tuy vậy, tôi không ủng hộ những bậc cha mẹ tự biế n mình thành nạn nhân khi quan niệm "tấ t cả vì con em chúng ta" và hy sinh cả cuộc số ng riêng của mình. Tôi cũng không đề cao những người mẹ giàu đức hy sinh, đánh mấ t bản thân và cuộc số ng cũng với lý do tương tự, nhưng trong thâm tâm lại luôn đổ lỗi cho con cái và buộc chúng phải trả lại những gì chúng "mắ c nợ", thậm chí cả những điề u chúng không hề "vay".

Nhưng tấ t cả vẫn là ở ta. Chính niê m hy vọng hoặc nỗi thấ t vọng ê chê , tình yêu thương hoặc sự ghẻ lạnh của ta là những gì con cái chúng ta mang theo trong từng bước chân. Rô i những đứa trẻ sẽ trở thành cha mẹ, chúng sẽ truyề n những điề u đó để n với thể hệ tương lai. Đó chính là nề n tảng truyề n từ nhiề u thể hệ trước.

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

Khi sinh ra, chúng ta được thừa hưởng những đặc tính di truyề n về thể chấ t lẫn tinh thâ n. Nhưng chúng ta không chỉ có vậy. Chắ c chắ n không chỉ có vậy.

Xã hội chúng ta đang số ng có rấ t nhiề u tại mặ t – những thứ vố n luôn dõi theo và can thiệp vào cuộc số ng thường nhật của ta. Một trong số đó được gọi là ý kiế n của người ngoài - không chỉ của những người chúng ta yêu mế n và tôn trọng, mà cả những đố i tượng hế t sức mơ hồ , siêu nhiên hoặc gâ n như vậy. Chúng đường đột xâm nhập vào nhà chúng ta, cả vào ý thức của ta, què quặt và không đâ u đuôi.

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

Dù số ng quãng đời niên thiế u trong chố n thành lũy tâm hố n, nơi mọi cử chỉ, hành vi đề u phải nhấ t nhấ t tuân theo cái thế lực vô hình kia, tôi vẫn may mặ n có được sự hậu thuẫn từ bài học mình nhận được ngay trong mái nhà thân thương: mọi chuyện thị phi bên ngoài thật sự không đem lại ích lợi gì. Tôi chỉ trao đổi, tham vấ n về những vấ n đề quan trọng với vài người mà tôi yêu quý và tôn trọng.

Ta có thể điệ u chỉnh rấ t nhiệ u điệ u mà người đời để lại, bởi ta là sản phẩm của xã hội chứ không là nô lệ. Những luật lệ xã hội áp đặt

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

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

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

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

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

Chúng ta dạy con cái biế t ră ng vóc dáng chúng thật xinh, ră ng tinh thâ n và tâm hô n chúng thật đẹp, hay ta chỉ khiế n chúng cảm thấ y bế tặ c, phiê n hà, rã ng chúng là nguô n cơn của lo lắ ng và chán ghét, là khó khăn, và rô i chúng sẽ chỉ gặp toàn thấ t bại?

Tại sao chúng ta tạo ra những linh hô`n dễ sai bảo, trong khi ta có thể tạo ra những linh hô`n tự do?

Câu hỏi trên nghe có vẻ đâ y bi quan giữa một xã hội phức tạp và nhiê u cơ hội phát triển, nhưng nó xứng đáng có một lời đáp. Tôi nghĩ ră ng con cái chúng ta phải được cảm thấ y chúng là công chúa và hoàng tử. Dĩ nhiên tôi không có ý đê cập đế n sự xa hoa và địa vị xã hôi.

Mà ý tôi là lòng tự trọng.

Đó là một cái nhìn tích cực, không phải sự tự tin thái quá bị tô điểm bởi những điề `u không thật. Với quan niệm â ´y, ta có thể tìm thấ ´y niề `m vui, mưu câ `u hạnh phúc và những niề `m tin. Ta có thể làm gì hơn ngoài việc số ´ng trọn vẹn và hạnh phúc, với những gì mình có – những gì được xây đặ ´p từ niề `m tin của chính ta hoặc những gì khiế ´n ta tin tưởng. Vì thế ´, tôi đã nói và luôn muố ´n nói với học trò ră `ng: các em tố ´t đẹp hơn các em nghĩ.

Nhấ c để n lòng tự trọng, tôi lại nhớ về một người bạn mà tôi quý mề n – nhà văn Erico Verissimo - người có là n đã nói: "Tôi yêu quý bản thân nhưng không thâ n tượng chính mình".

Chúng ta câ `n vượt qua tâm lý "Dại bâ `y hơn khôn độc" để hình thành và bảo vệ chính kiế n. Không phải bă `ng cách xem thường lê `lô ´i, mà bă `ng cách đô ´i đâ `u với nguy cơ bị cô lập. Không phải bă `ng cách bán linh hô `n mình bă `ng mọi giá cho công việc, mà câ `n chọn lựa những công việc yêu thích, những người bạn chân thành, những hình mẫu và người thâ `y lý tưởng. Không phải bă `ng cách chọn lựa công việc trọng vọng nhấ t mà hãy chọn công việc phải luôn tranh đấ ´u để tiế ´n về `phía trước.

Nói thì dễ... Tôi biê t.

Sự thay đổi luôn khiế n ta bấ t an.

Cảm giác khi muố n bỏ công việc với đô ng lương rẻ mạt hoặc đã khiế n ta chán ngấ y, khi đố i mặt với những bậc cha mẹ áp đặt, dứt bỏ một mố i quan hệ chỉ khiế n mình bị bó buộc và chèn ép, tránh

những cuộc gặp mặt với những kẻ chuyên hà hiế p người khác... thường dễ khiế n ta cảm thấ y oán giận và tội lỗi.

Hoặc khi ta phá vỡ những lệ thói xa xưa, dù biế t chúng chỉ toàn những điệ u vô bổ, ta vẫn thấ y bấ t an.

Khát vọng tự do, ước mong mạnh mẽ, nỗi sợ hãi khi phải từ bỏ những điể `u quen thuộc dù chúng tô `i tệ đế ´n đâu, có thể khiế ´n ta cảm thấ ´y tệ hại hơn thế ´. Tuy nhiên để tìm lại bản thân, ta phải tháo bỏ những xiê `ng xích cũ để khám phá đế ´n tận cùng hành trình trở về `với chính mình.

Có người phản đố i: "Nhưng thời nay gia đình không còn quan trọng như xưa nữa. Con người giờ tự do hơn rồ i, nghĩa vụ cũng không nặng nề như lúc trước. Mọi thứ đã thay đổi".

Không đúng, *gâ`n như mọi thứ đã thay đổi*, nhưng điê`u cố t lõi vẫn không thay đổi. Đó là bản chấ t của chúng ta.

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

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

Ít nhấ t, mỗi người vẫn là một cá thể độc đáo. Những khát vọng cơ bản của con người vẫn vẹn nguyên như thế : số ng yên ổn, được yêu thương, tự do và có bạn đô ng hành; muố n mình là một phâ n của xã hội và gia đình, cảm giác mình quan trọng đố i với người khác hoặc ít nhấ t đố i với một người – người mình yêu thương. Không nhấ t thiế t tôi phải làm vua mới thấ y mình quan trọng, tôi chỉ cầ n cảm giác mình là một người có *giá trị*.

Điề ù đó định hình con người chúng ta, không kém gì cái nhìn đâ ù tiên xã hội dành cho ta. Ta phải tự cảm thấ y mình là người có

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

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

Ta là một người công nhân, người giúp việc, tài xế, tá điể nhay một nhà quản lý cấ p cao, diễn viên tên tuổi hay chỉ là người bán hàng khiêm tố n đề u không thành vấ n đề . Chúng ta vẫn yêu quý bản thân bởi ta nhận thức được phẩm giá của mình và muố n lớn lên với những giá trị tương xứng. Điề u đó tùy thuộc vào giá trị của từng việc ta làm hoặc thành quả ta tạo ra. Phụ thuộc vào sự tự tin của chính ta.

Tấ t cả những giá trị này không để n với ta từ những lời giáo điề u hay lý thuyế t suông, mà được hình thành từ những va chạm hàng ngày, tưởng rấ t bình thường nhưng lại tỏa sáng trong vai trò của nó.

Trở lại với vấ n đề gia đình. Nhiệ u người cho ră ng hoàn cảnh gia đình khó khăn cũng chẳng giúp ta bản lĩnh hơn để đố i phó với những vấ n đề của cuộc số ng. Ngược lại, chúng ta câ n một nề n tảng gia đình đâ m ấ m, vững chãi để có thể bảo vệ mình khỏi những bạo lực bên ngoài.

Nguô `n số ´ng từ thuở nă `m nối đó nuôi dưỡng tâm hô `n, ban cho ta vị trí vững chặ ´c: trong mái ấ ´m của mình, trong cuộc số ´ng hôn nhân, trong gia đình, trong lớp, trong công ty, trong nhà máy, và cả ngoài phố ´, nhưng trên hế ´t là vị trí của ta đố ´i với chính mình. Không thể xem thường điề `u đó.

Nế u ta tin ră ng mình không có giá trị gì thì ta sẽ chẳng là gì hế t. Ta sẽ để cho người khác nói thay, quyế t định và số ng thay mình. Ngược lại, nế u ta tin ră ng mình xứng đáng chia sẻ những giá trị tố t đẹp, mặc cho những giới hạn tự nhiên và bao nỗi sợ hãi, ta vẫn sẽ tranh đấ u vì điệ u đó.

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

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

Nhờ ngôn từ, cử chỉ và sự im lặng, chúng ta sẽ giao tiế p và vượt qua những hiểu là m. Hà u hế t những đau khổ mà người ta gây ra cho nhau đề u bắ t nguồ n từ sự thiế u giao tiế p và thông hiểu.

- Từ trước để n giờ em vẫn biế t chặ c ba mẹ thương anh nhiề u hơn mà.
- Sao mà hơn! Anh thấ y ba mẹ thương em nhiề `u hơn anh mới đúng!
- Mẹ chưa bao giờ nói là mẹ thương con hế t. Con cứ tưởng con không phải là con ruột chứ.
- Không nên nghĩ vậy, con à! Mẹ nuôi con, bảo bọc con, dạy con; mẹ làm mọi việc cho con trong khả năng của mẹ! Mẹ cố gắ ng cố t để con không thiế u thứ gì. Mẹ giặt đô cho con nè; con mà ố m thì mẹ túc trực bên con suố t đêm...
 - Nhưng có là `n mẹ nói... mẹ làm.... nhìn mẹ, con thấ 'y...
- Không phải đâu! Vậy là con không hiểu mẹ rô`i. Chặ c tại lúc đó mẹ không giải thích được cho con hiểu thôi.

Nế u về t thương quá sâu và gây nhiệ u đau đớn thì những lời lẽ như thể sẽ không đủ để hàn gắ n. Một đêm Giáng sinh đâ mâ m hay một bữa cơm trưa thân mật chưa đủ để làm bù đấ p những tình cảm bi tổn thương.

Vài người nói với tôi ră ng: "Cuộc đời là vậy, không ai hiểu ai. Con người ai cũng đâ y tội lỗi, phức tạp, bấ p bênh, không hạnh phúc, vậy thì làm sao có thể dạy cái gì tố t đẹp cho con cháu được?".

Tôi không đô ng ý.

Tôi không tin con người ai cũng số ng tội lỗi, cũng đề `u bấ t hạnh.

Con người rấ t phức tạp - điệ `u đó đúng. Chúng ta mưu mô, dễ bị tổn thương, đâ `y thiế `u sót và thường sai lâ `m. Nhưng chúng ta còn là những sinh vật có tình cảm và ý tưởng, biế 't ước mơ, biế 't sáng tạo – chính những điệ `u đó đã đưa chúng ta vượt xa ranh giới của sự tâ `m thường. Chúng ta có khả năng hình thành những thói quen đơn giản nhấ 't mang lại cho ta sự thư thái và an lạc.

Tuy nhiên tình yêu, chẳng hạn một tình yêu lạnh lẽo, là một điể `u hế ´t sức khó khăn, là yế ´u tố ´ sản sinh và tái tạo chúng ta từng giây từng phút. Nhân cách là trò chơi yêu thương với những cảm xúc rố ˙i ren, với những mảnh ghép khó lòng lắ ´p ráp vào nhau cho khít.

Vài người chia sẻ với tôi:

- Mọi người nói ră ng tôi xấ u xí. Và tôi cũng nghĩ mình chẳng có chút giá trị nào, không may mắ n – nói ngắ n gọn, không đáng được hạnh phúc.

Nhưng lại có người nói:

- Đúng là tôi hơi thừa cân, nhưng cha tôi luôn nói tôi có cặp mặ t đẹp, thông minh và đáng yêu. Tuy không nói ra nhưng cha dạy tôi nên biế t chặm sóc ngoại hình. Nhưng đó vẫn không phải là tấ t cả và không quyế t định điể u gì cả. Thế nên nế u giờ đây ai đó không thể yêu tôi vì ngoại hình của tôi kém bắ t mặ t thì tôi cũng chẳng lấ y đó làm buô n.

Gia đình chính là khuôn mẫu đâ`u tiên mà chúng ta hoặc noi theo, hoặc cố phá vỡ. Tuy nhiên, trong nhiê`u trường hợp, việc thoát khỏi những khuôn mẫu của gia đình chính là một hành động tự vệ. Từ khi còn rấ t nhỏ tôi đã được dạy ră ng tự do là điể u tiên quyế t, ră ng tự do gắ n liê n với phẩm giá, và ră ng tôi phải chịu trách nhiệm về những lựa chọn của mình. Hơn thế, tôi biế t ră ng nế u xảy ra điể u gì không hay thì vẫn luôn có một ai đó đưa tay nâng đỡ.

Bài học đâ`u đời này đã phác thảo trong tôi khái niệm cơ bản về gia đình: đó là một tập thể những con người cho dù không thấ u hiểu hoặc không phải lúc nào cũng đô ng tình với những việc tôi làm, nhưng họ luôn tôn trọng và yêu thương chính con người tôi, hoặc con người tôi đang hướng đế n.

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

Việc tự biế t mình, một trong những mục tiêu của liệu pháp, sẽ làm sáng tỏ tâ m nhìn và giúp ta thấ u hiểu hơn mọi thứ, chịu đựng tổn thương và giúp chúng ta số ng sót dù những con sóng cuộc đời có hung hăng, dữ dội. Và cuố i cùng, là cảm giác được người khác xem trọng và yêu thương, trở thành bạn hoặc người yêu của một ai đó.

Tuy nhiên không phải mọi thứ đê u diễn ra như thê .

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

Vậy để n bao giờ chúng ta mới dùng lại và đứng vững?

Lố i suy nghĩ và cách số ng của chúng ta phâ n nào phản ánh hình ảnh của ta trong mã t người khác. Hay ta nên định hình tính cách bă ng tấ t cả nỗ lực và cả những đau đớn câ n thiế t?

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

trong bóng tố i hoặc đố i diện với ánh mặt trời. Chúng ta là tấ t cả mọi thứ. Là sự tha thứ hoặc diệt vong.

Nê u ta cứ mãi rụt rè thì đó không phải lỗi của người khác. Bấ t kỳ lúc nào trong suố t quá trình hoàn thiện bản thân, ta đê u có thể tạo ra một dấ u ấ n, một tiêu điểm hay sắ c màu cho chính mình.

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

Nguyên lý của tâm hồn

Càng có nhiê `u kiê ´n thức trong lĩnh vực tâm lý và các mô ´i quan hệ giữa con người với nhau, chúng ta càng cảm thấ ´y bấ ´t an.

Cuộc số ng càng văn minh, bản tính tự nhiên của chúng ta càng giảm. Đây là thời đại mà càng nói nhiê u vê thiên nhiên, ta chỉ càng thêm xa rời nó. "Số ng tự nhiên" đã trở thành một điể u gì đó rấ t không bình thường.

Và đó cũng chính là cách chúng ta đang nuôi dưỡng con cháu mình. Hàng ngày, ta nghe thấ y vô số lý thuyế t nuôi dạy con qua các phương tiện truyề n thông và các trung tâm tư vấ n mọc lên như nấ m sau mưa với đủ loại phương pháp khiế n nhiề u người luôn tưởng ră ng việc có con và nuôi con không phải là một quá trình tự nhiên cho lắ m.

Chúng ta thường đi từ nhận thức sai lâ m xưa cũ *trẻ con đâu biế t* gì đế n một sai lâ m nghiêm trọng khác *trẻ con là chúa rắ c rô i*. Các bậc cha mẹ luôn cảm thấ y khó khăn khi phải chọn lựa giữa hàng ngàn phương pháp trị liệu cho con trẻ, từ sơ sinh đế n tuổi vị thành niên. Và những căng thẳng và lo lắ ng đó đã ảnh hưởng trực tiế p đế n cuộc số ng cá nhân của chính cha mẹ.

Chúng ta đã lãng quên người thâ y vĩ đại nhấ t là *trực giác*. Bạn có còn nhớ cách chúng ta lă ng nghe tiế ng nói nội tâm bă ng trực

giác? Tấ t nhiên trước hế t, chúng ta phải có trực giác và phải có một điể u gì đó tổ n tại bên trong để ta có thể nghe theo.

Bă ng không, cứ mỗi khi đứa trẻ khóc gặ t lên, hoặc ngô i yên không hoạt động (chẳng qua khi ấ y chúng đang mải miế t suy nghĩ một chút, mọi đòi hỏi phải tạm gác lại) là chúng ta lại cuố ng cuố ng tìm để n các nhà chuyên môn, trông chờ họ dạy chúng ta cách ẵm bô ng, cách cho bú, cách nhìn vào mặ t chúng, ôm ấ p chúng vào lòng.

Đó là vì chúng ta quá lo lă ng nên không còn sáng suố t. Chúng ta đánh mấ t thói quen quan sát và phản ánh. Ta tránh né không nhìn vào chiế c gương phản chiế u con người thật của mình, ta đang trưởng thành ngày càng chậm hơn và tệ hại hơn, và hơn hế t, ta là những đứa trẻ chưa lớn đã vội có con.

Chúng ta không thích nhìn lại mình hay phải đưa ra bấ t kỳ quyế t định nào. Tôi từng nghe ai đó nói rã ng: "Tôi sẽ quy ngã nế u ngừng suy nghĩ về cuộc đời mình". Chúng ta sợ mình sẽ lấ n ra mố i dây ẩn sau nỗi sợ hãi của những điể u mới lạ, sợ phải chứng kiế n nhiề u thứ rơi ra theo khi ta đưa tay kéo mố i dây ấ y.

Nhưng việc này cũng có mặt tích cực của nó: chúng ta có thể cóp nhặt những mảnh ghép và làm lại từ đâ`u. Biế t đâu như thế sẽ khiế n nội tâm con người trở nên tự nhiên hơn, ổn định hơn, truyề n lại cho các con sự trâ m tĩnh và những tính cách tích cực – đó chính là một thông điệp không thể tìm thấ y trong sách vở hay ở các trung tâm tư vấ n.

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

Khi đã quen ngụy biện cho những phương pháp và công cụ của mình, chúng ta có xu hướng lựa chọn những thứ phức tạp, miễn ta tin ră `ng như thê ´ là đơn giản. Ngay cả trong môi trường nơi những tình cảm thă ´m thiế ´ t chiế ´ m ưu thế ´, cảm giác hỗn loạn vẫn tô `n tại từ lúc nào, thứ cảm giác phát sinh từ những lý thuyế ´ t mơ hô ` hay

những phương pháp ngớ ngắn không hê liên quan để n tâm lý học, thứ tôi gọi là *tạp chí tâm lý luận*.

Một là `n nữa, tôi muố ´n khẳng định lại sự trân trọng dành cho những người hoạt động trong ngành tâm lý. Bố ´n năm trị liệu đã giúp tôi vượt qua một giai đoạn vô cùng khó khăn. Không biế ´t đế ´n bao giờ tôi mới bày tỏ hế ´t lòng biế ´t ơn dành cho vị bác sĩ ưu tú đã đô `ng hành cùng tôi.

Không như hâ ù hế t các lĩnh vực khác, tâm lý là lĩnh vực chúng ta tìm để n khi ta hứng chịu đau khổ. Chúng ta dễ bị tổn thương và chúng ta không biế t hế t những ngóc ngách của vùng đấ t mới mẻ này. Bởi chúng ta bị bỏ rơi, nên chúng ta được chăm sóc bởi đôi tay của các chuyên viên tâm lý.

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

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

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

- Thưa thâ y, bệnh nhân giường 14 thủ dâm lúc em đi lại gâ n đó.

Vị giáo sư liế c nhìn cô từ đâ u đế n chân rô i điệ m tĩnh nói:

- Em ăn mặc kín đáo lại chút đi.

Tôi cho ră `ng các chuyên viên trong lĩnh vực tâm lý học không nhâ ´t thiê ´t phải là những người đứng tuổi, đạo mạo và trông có vẻ

dày dạn kinh nghiệm. Nhưng chí ít họ cũng không nên khiế n bệnh nhân rố i trí khi phô trương tâm hô n mình trong những chiế c váy ngắ n.

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

Tôi rấ t coi trọng việc cư xử đúng đấ n.

Dù là tinh thâ nhay thể chấ t thì tôi cũng đặc biệt quan tâm để n mức độ nghiêm trọng của tình trạng bệnh, bởi chính nhu câ u được che chở và giúp đỡ là động lực khiế n người bệnh tìm để n bác sĩ.

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

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

Và người mẹ không nên là một người bạn nhỏ của con, mà phải là một người mẹ. Người mẹ phải là nơi con cái, dẫu đã lớn khôn, tìm về khi cuộc số ng khiế n chúng thấ t vọng. Người mẹ không nên cố làm ra vẻ trẻ trung để cạnh tranh với con gái mình bà `ng phấ n son và quâ `n áo, hay cố ăn vận quyế n rũ trước mặt bạn bè của con trainhững thứ khiế n người mẹ quên ră `ng mình đang số ng trong một thế giới thật.

Có vẻ đây là những quan điểm khắ c nghiệt?

Cuộc số ng có lúc còn khặ c nghiệt hơn nhiề u.

Yêu thương là mang để n cho con cái những phương thức đạt tới sự cân bă ng trong tính cách.

Bạn có thể hỏi đó là gì, và tôi sẽ trả lời ră `ng mỗi người đề `u có sự cân bă `ng của riêng mình. Sự cân bă `ng đó phải đủ để ngăn chúng ta không bị dìm chế t ngay từ đợt sóng đâ `u tiên. Sự cân bă `ng â ´y không đòi hỏi chúng ta phải rèn luyện quá nhiê `u hay phải thật đâ `y

đủ vê vật chấ t, cũng chẳng câ n ta phải giỏi vê lý thuyế t và tranh luận, mà chỉ câ n tấ m lòng rộng mở, đôi tay vũng chặ c và đôi tai biế t lặ ng nghe.

Những lỗ hồng trong quá khứ của chúng ta hình thành không phải bởi ta chỉ có mỗi một đôi giày và một cái áo, không có đô chơi điện tử, không có giày múa ba-lê hay không được để n lớp học ngoại ngữ. Những vế t nứt gãy có thể khiế n ta sảy chân ngã xuố ng, khiế n ta xước mặt và tan nát trái tim, hình thành bởi một môi trường số ng đâ y thù hận, bởi sự thiế u thố n về hành trang hoặc bởi những cặp cha mẹ không hạnh phúc. Những thứ ấ y còn đáng sợ hơn sự nghèo túng, quâ n áo xoàng xĩnh, nhà cửa bình thường, khu dân cư tỉnh lẻ, một ngôi trường bé tí và nhiệ u ngày tháng lao động cật lực để kiế m ăn. Một nê n tảng vững chắ c sẽ xuấ t hiện khi ta có tình cảm yêu thương, tính hài hước, lòng tố t và sự quan tâm.

Làm sao chúng ta có được những thứ đó nế u như lễ thói thường ngày bị vứt bỏ và các thành viên trong gia đình thậm chí còn không thật sự giao tiế p với nhau? Tình yêu trở thành một thứ xa xỉ nế u ngay cả thời gian để đọc báo ta cũng không có, không có tiế n trang trải sinh hoạt hàng tháng và không có niề m vui nào để bắ t đầ u một ngày mới.

Vì thế, tôi luôn nói ră ng sinh con và nuôi con là một trách nhiệm nặng nề. Chúng ta sẽ tiế p tục cho ra đời những đứa con – không phải chỉ là sự tô n tại đơn thuâ n – mà đó phải là một con người đúng nghĩa.

Mô i quan hệ gia đình mong manh, nỗi bấ t an trong lòng chúng ta, những mâu thuẫn dô n dập mà chúng ta hâ u như không thể hiểu... tấ t cả đang khiế n cho việc giáo dục ngày một khó khăn hơn. Thế nên ta phó thác mọi thứ cho nhà trẻ, trường mẫu giáo, cho bác sĩ tâm lý, cho bạn học.

Quỹ thời gian của mọi người đề `u có hạn, thế ´ nên chẳng ai yêu câ `u ta phải ưu tiên thể hiện cảm xúc của mình và trò chuyện khi vê `nhà vào cuố ´i ngày làm việc trong tình trạng kiệt sức.

Dẫu sinh con và nuôi lớn chúng là một điề ù rấ t đỗi tự nhiên, nhưng việc dạy dỗ chính là đưa một con người để n chỗ tiế p cận với nề n văn hóa đã xâm lấ n hế t tự nhiên. Điề ù đó có thể khá nhàm chán và nhạt nhẽo, khó hiểu. Chúng ta đang đi từ chỗ quá nghiêm khắ c để n chỗ quá giản tiện trong giáo dục.

Tôi đã biế t để n giáo dục từ khi nó còn khiế n người ta khiế p sợ ngay cả trong những gia đình êm â m và có nề nế p (trước khi những kế t quả nghiên cứu tâm lý dạy chúng ta bớt hung hăng).

Nế u con nuố t hột thì tố i nay nó sẽ mọc thành cây trong bụng con...

Nế u con nói đố i thì mũi con sẽ dài ra và cảnh sát sẽ mang cái kéo khổng lô `tới că ´t nó đi...

Nế u con ăn trái cây chưa rửa thì trong bụng con sẽ lúc nhúc sán lãi...

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

Với vô vàn kiểu lý luận tâm lý hời hợt và thiế u chặt chẽ, các bậc cha mẹ cảm thấ y e dè và họ áp đặt lên con cái những quy tắ c nhã m tránh cho chúng "gặp phải những bi kịch cuộc số ng". Các bậc phụ huynh đâ y bấ t an nhưng thiế u hiểu biế t đưa con cái đế n gặp các bác sĩ đủ mọi chuyên khoa một cách vô tội vạ. Tôi biế t có những người đế n phòng cấ p cứu của bệnh viện chỉ để nhờ y tá cấ t móng tay cho con, hoặc để cặp nhiệt độ vì "Hôm nay tôi thấ y hình như cháu nó hơi khó chịu hơn bình thường", hoặc "Cháu nó khóc liên tục suố t ba tiế ng đô ng hồ rô i bác sĩ ơi, chắ c nó phải bị đau ở chỗ nào đó"... và khi bác sĩ xem qua, ông kế t luận đứa bé chỉ câ n được tắ m rửa và thay tã.

Că t móng tay và cặp nhiệt độ không hê khẩn cấ p. Tã lót dơ cũng không khẩn cấ p.

Nhưng thiế u tình yêu thương và quan tâm chăm sóc có thể là trường hợp khẩn cấ p.

Tâm lý học giúp chúng ta am hiểu và giải tỏa tính cách, nhưng tâm lý học không thể giúp hình thành tính cách con người. Tương tự, trường học, nhà trẻ, mẫu giáo không phải là mái â´m hay gia đình, cô giáo không phải là những người mẹ hay người dì. Cho dù những đố i tượng thứ ba này đáng tin cậy đế n mấ y, chúng ta cũng không thể khoán trắ ng cho họ trách nhiệm xuấ t phát từ trái tim ta.

Những trách nhiệm này là gì?

Dành một khoảng thời gian cho sự yêu thương trong thời gian biểu đâ \(y hô \) i hả và cực nhọc mỗi ngày. Để chào đón những cuộc trò chuyện đâ \(y \) ý nghĩa, vào một thời điểm nhâ \(t \) định, nhưng vẫn không thiế \(u \) sự quan tâm và nô \(\) ng nhiệt quen thuộc. Tình yêu thương trong gia đình là cả một nghệ thuật, một trò tung hứng, thậm chí đôi lúc là một hành động anh hùng. Nó câ \(n \) thiế \(t \) không kém gì bâ \(u \) không khí ta hít thở.

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

Trở thành một con người

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

Ta không dạy con bă ng những lời giáo điệ u, mà ta dạy con bă ng thái độ đố i với cuộc số ng. Ta gọi đó là *môi trường*.

Môi trường â y chi phố i cuộc số ng gia đình như thế nào?

Nế u tấ t cả những gì ta làm đề u đã y hoài nghi thì sẽ không có lời nói, niệ m vui hay phương pháp nào có thể thuyế t phục một đứa trẻ tin ră ng tình yêu không phải là tai họa, ră ng con người có thể tin tưởng lẫn nhau...

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

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

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

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

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

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

Những câu nói như thể này sẽ khiế n nỗi hoài nghi bao trùm lên con cái chúng ta:

- Con chă c phải có thêm một thă ng em nữa quá. Chỉ như vậy con mới bớt ích kỷ đi!
- Con mà có em thì ba mẹ không còn dễ dãi với con như vậy đâu, nghe chưa?
- Năm tới là con đi học rô `i đó. May quá! Vô trường đi, rô `i con biế `t thê ´ nào là kỷ luật.
- Lớn thêm chút nữa con sẽ thấ y cái gì là đúng, cái gì là sai; bây giờ con cứ lo chơi đi.
- Tới lúc có gia đình, có con rô`i, mới thâ´y nhớ hô`i xưa mình còn con nít.
- Để coi tới lúc con có chô ng, con cái đâ y một nhà thì sẽ ra sao... Lúc đó con mới thấ m thía ...

Không lẽ nào cảm xúc của chúng ta tệ để n nỗi để tình yêu thương trở thành gánh nặng? Chúng ta có thật sự suy nghĩ và cảm nhận như thể không, hay chúng ta tin ră ng răn đe là một cách giáo dục tố t? Và nế u chúng ta thật sự được dạy dỗ như vậy, ta sẽ phải làm gì để sửa lỗi là m này?

Chưa hế t. Không chỉ là lời nói, chúng ta còn thể hiện bă ng hành động, giọng điệu, nét mặt và những dấ u hiệu ta bày tỏ. Bao trùm trong phòng riêng, nơi giường ngủ, trong nhà, cạnh bàn ăn của ta là thứ khí chấ t phân biệt giữa con người và tập thể: yêu thương hay thiế u nhường nhịn, gấ n bó hay phản bội.

Mâu thuẫn là một phâ`n của thực tế´ và chặ´c chặ´n vẫn tố´t hơn là không thành thật. Mọi mố´i quan hệ không sớm thì muộn cũng câ`n ta củng cố´ lại, dẫu đó là những mảnh vỡ đau đớn.

Tuy nhiên, tôi là một trong số những người tin ră ng ngoài những điê u kể trên, yêu thương là điê u có thể - yêu thương nhiê u hơn, tố t đẹp hơn, yêu thương trong hạnh phúc. Những người yêu thương ta, và cũng là người ta yêu thương, không nhấ t thiế t phải xinh đẹp, khỏe mạnh, quyế n rũ. Giữa cha mẹ và con cái cũng thế .

Không phải ai có con cháu đề `u thích trẻ con.

Đây không phải là chuyện khiế m khuyế t về nhân cách hay dấ u hiệu của sự trái tính.

Những người là `n đà `u tiên ôm một đứa trẻ vào lòng đê `u trải nghiệm thứ cảm giác xa lạ, đột nhiên ập đế ´n và khiế ´n cảm xúc của họ thêm phong phú.

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

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

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

Cô bé hái những bông hoa dại màu vàng và tím, ôm chặt trước ngực trong suố t quãng đường, ánh mắ t lấ p lánh niề m vui. Khi họ để n nơi, cô bé chạy ùa để n và tặng những bông hoa ấ y cho bà.

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

- Bỏ đi! Mấ y cái thứ hoa ngoài đường dơ bẩn chỉ mang sâu bọ vê cấ n mình chứ làm gì!

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

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

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

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

Có những người không nên tự tạo áp lực tâm lý cho bản thân bă ng cách sinh con. Tôi không phải là người tin vào tình yêu mù quáng hay nô lệ; những gì câ n thiế t đố i với tôi có thể là gánh nặng lớn lao đố i với người khác. Cũng không phải vì thế mà bạn có thể cho ră ng giữa tôi với họ ai tố t hơn ai. Có con không đảm bảo ră ng gia đình sẽ gắ n bó hơn.

Ta có con bởi ta nghĩ ră `ng mình phải thế , bởi gia đình ta hố i thúc, bởi vì xã hội trông chờ điề `u đó, bởi người bạn đời của ta mơ về điề `u đó, bởi bỗng dưng ta cảm thấ y mình – dù có thể không mấ y hứng thú với ý nghĩ này – có thể sinh con.

Để rô i sau đó, có trời mới biế t tại sao (vì 'vô ý', để hàn gắ n hôn nhân, để giải quyế t vấ n đề , để lấ p đã y chỗ trô ng), chúng ta có một hay hai đứa con. Hiện ra trước mặ t ta là cảnh tượng của tinh thâ n suy sụp, một hòn đá xoay tròn giữa dòng nước xoáy.

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

- Vậy là cô thích làm bà hả, để tố i ngày trông mấ y đứa cháu sao?

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

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

Cả nỗi nhọc nhă `n lẫn niê `m vui đê `u nhân đôi. Thật vậy. Ganh tị là cảm giác tự nhiên của mọi đứa trẻ khi trong ngày sinh nhật của mình đã xuấ 't hiện thêm đô 'i thủ cạnh tranh cũng như thành viên mới. Nhưng điê `u đó không nhấ 't thiế 't phải trở thành thù nghịch. Có thêm anh chị em là chuyện bình thường, và đứa trẻ sẽ hạnh phúc nế 'u gia đình hạnh phúc. Khi có thêm anh chị em, đứa trẻ số 'ng trong môi trường lành mạnh sẽ được dạy tính biế 't chia sẻ, tôn trọng người khác và khẳng định bản thân mà không phải tìm cách phủ nhận người khác.

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

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

Tôi là người quan sát cô bé hàng ngày và tôi khẳng định con bé vẫn đang hạnh phúc. Lớn lên trong một môi trường đâ y tình yêu thương và khá yên bình, con bé giải quyế t "vấ n đê " bă ng nhiê u cách khác nhau.

Con bé đã đoạt giải trong một cuộc thi làm tóc với phâ n thưởng là hai con búp bê giố ng hệt nhau.

Có người hỏi:

- Đây là hai em con hả?

Con bé trả lời:

- Dạ không phải, đây là mẹ với con.

Chúng tôi đã mua vài con búp bê bă ng rom để trang trí hai cái nôi. Cô chị gái giành lấ y một con và trong mấ y ngày liê n cứ ôm theo bên mình. Khi có ai hỏi, con bé lại nói:

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

Chúng tôi đã không mặ ng con bé. Con bé đang bảo vệ thế giới của riêng mình. Đó là quyề n của mọi đứa trẻ, với niề m tin rặ ng

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

Ở thời điểm này, mọi việc trong gia đình câ n được điệ u chỉnh, đặc biệt là đô i với một đứa bé gái lên bố n. Chúng tôi đô ng thời phải chăm lo cho hai sinh linh bé nhỏ với vô số nhu câ u. Đôi khi tấ t cả những người phụ nữ trong nhà vây quanh hai chiế c nôi như những bà tiên trong chuyện cổ tích đang vây quanh nàng công chúa nhỏ để ban phép, để ngắ m nhìn, yêu thương và giúp đỡ.

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

Â'y là bổn phận, hay sự phiê n toái?

Đó là một lựa chọn yêu thương.

Không phải vì tôi là một người tố t hay một người bà mẫu mực. Mà đố i với tấ t cả chúng tôi, đó là khoảng thời gian của công việc và niề m say mê, và chúng tôi chia sẻ sự ấ m áp, rèn luyện tính nhẫn nại và suy ngẫm nhiề u hơn.

Trên cán cản của cuộc số ng, niề m vui cân nặng hơn tấ t thảy những thứ còn lại. Những mố i dây tình cảm hình thành từ yêu thương cũng không bao giờ đứt.

Trong cuộc số ng gia đình, tôi hy vọng mình sẽ số ng như con người mình hà ng mong muố n: một cá thể dễ bị tổn thương và phức tạp nhưng đâ y tình yêu thương và khoan dung, rộng lượng. Sau mọi sai là m, thấ t bại và nỗi ám ảnh của chính mình, tôi quý trọng những mố i quan hệ và tình yêu thương, và chính suy nghĩ này đã khai sáng bản thân tôi, bởi sau tấ t cả mọi thứ, điề u đó là xứng đáng.

Tôi không số ng với nỗi lo canh cánh ră ng một lúc nào đó người ta sẽ phản bội tôi. Tôi hiểu khi sợ hãi, người ta thường phạm sai lâ m. Nế u cứ phập phô ng lo sợ, tôi có thể làm tan nát cõi lòng người tôi yêu, và lúc đó tự nhiên tôi sẽ cảm thấ y mình bị tổn thương.

Tấ t cả những bi kịch thường thấ y này của loài người đô ng thời cũng là của tôi. Qua bao năm tháng và bao mố i quan hệ yêu thương, đã hơn một lâ n tôi nghĩ ră ng sẽ có một buổi tiệc ăn mừng - chỉ là một sự thấ t bại. Khi tôi mong đợi một cuộc gặp gỡ - chỉ có nỗi cô đơn. Khi tôi mong muố n được ai đó ôm lấ y - là khi tôi bị xa lánh.

Hoặc có rấ t nhiê u thứ khác xảy ra, tấ t cả đề u là những điề u tố t đẹp, tuyệt vời và vượt xa mong đợi của tôi.

Nhưng ở đây, trong phạm vi của tình yêu thương gia đình truyề n thố ng – yế u tố đạng bị nhấ n chìm bởi nhịp điệu hố i hả của cuộc số ng hiện đại – tôi tiế p tục số ng với những điề u tôi đạt được chứ không phải những thứ tôi mấ t đi, với hy vọng sau những cơn bão dù nhỏ hay lớn, chúng ta vẫn giữ lại được kỷ niệm về hy vọng, tình yêu và lòng trung thành.

Thần Chết ghé thăm

Người đàn ông vừa câ m chìa khóa xe lên (người phụ nữ đã rời khỏi nhà để đưa bọn trẻ đế n trường) thì có tiế ng chuông gọi cửa.

Một chút bực bội vì sắ p trễ giờ, người đàn ông mở cửa nhà:

- Có việc gì thế ?

Một người trẻ tuổi lạ mặt, gâ `y guộc, bán nam bán nữ, xinh đẹp và xâ ´u xí, cao và thấ ´p, tóc đen và vàng, khẽ ra dâ ´u bă `ng cách cong ngón tay trỏ lại:

- Ta để n để đưa ngươi đi.

Không câ `n giải thích gì thêm, người đàn ông ngay lập tức hiểu ră `ng Thâ `n Chế ´t đã để ´n, và không có cách nào thoát. Nhưng vì đã quen với việc thương lượng và ngay cả trong trạng thái lo lắ ´ng, anh ta vẫn nhanh chóng nhận ra ră `ng điê `u này đế ´n sớm, quá sớm và anh cố ´ cãi:

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

Thâ `n Chế ´t nở nụ cười u tố ´i:

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

Người đàn ông siế t chặt chiế c chìa khóa xe đang nă m gọn trong túi áo khoác, nă n nì:

- Hãy cho tôi một cơ hội đi mà.

Người này ă´t là đang vô cùng sợ hãi. Ôi, con người... Thâ`n Chế t chợt động lòng tră c ẩn và nhượng bộ:

- Thôi được. Ta sẽ cho ngươi một cơ hội, nế u ngươi có thể nêu ra ba lý do thuyế t phục vì sao ta chưa nên đưa ngươi đi cùng ta lâ n này.

Dường như có tia sáng quỷ quyệt lóe lên trong cặp mắ t đen và xanh của Thâ n Chế t.

Người đàn ông đứng thẳng người; hiển nhiên, anh ta biế t mình sẽ thành công, anh ta là một tay thương lượng có hạng. Nhưng khi anh ta chuẩn bị mở miệng nói một loạt lý do (chắ c chắ n hơn ba lý do), Thâ n Chế t đã giơ ngón tay, vẻ độc đoán.

- Khoan đã. Ba lý do thuyế t phục, nhưng sẽ không thuyế t phục nế u ngươi nói ră ng công việc kinh doanh của ngươi câ n được giải quyế t, gia đình ngươi không ai chăm sóc, vợ ngươi không biế t cách ký một tấ m séc, con cái ngươi chưa kịp lớn. Vấ n đề là bản thân ngươi kìa. Vì sao ngươi xứng đáng được số ng ở thế gian này thêm một thời gian nữa?

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

Thâ `n Chế t phản đố i cô ta trước khi cô bắ t đâ `u biện minh là: "Đừng nói với ta ră `ng vì chô `ng con ngươi câ `n ngươi...".

Câu chuyện ngă n này nói lên mức độ quý giá của bản thân ta đố i với chính mình, chúng ta đánh giá bản thân đế n đâu, chúng ta thật sự cảm thấ y và suy nghĩ gì về bản thân mình.

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

- Nế u hôm nay ở tuổi sáu mố t, tôi phải gặp hình mẫu lý tưởng của mình thuở mới mười tám, tôi sẽ không cảm thấ y hổ thẹn. Tôi vẫn sẽ bắ t tay anh ta, tôi có thể nhìn thẳng vào mặ t anh ta thay vì quay sang chỗ khác để tránh cái nhìn ấ y.

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

Bao nhiêu người trong số chúng ta có thể nói như vậy? Chúng ta nêu lên những lý do gì để thuyế t phục Thâ n Chế t khoan đưa chúng ta đi? Câu chuyện hàm ý nhă c nhở ta hãy suy ngẫm vê những gì đã qua và sự phát triển của mình với tư cách là một con người.

Phải làm sao để chúng ta có thể lập trình bản thân mình hay đâ`u tư một phâ`n nhân cách vào một kế hoạch cá nhân sinh lợi?

Câu chuyện này nêu lên một ý hay để suy nghĩ về giá trị của việc có giá trị, đánh giá cuộc số ng chứ không phải xem xét qua loa. Đã bao giờ ta tạm gác công việc mình đang làm để thực hiện điề u này – hay chúng ta mải vùi mình vào báo chí, thời trang và chủ nghĩa tiêu thụ, mải chạy đua để có đô ng lương cao hơn, vị trí tố t hơn, bàn ăn sang trọng hơn trong nhà hàng, mánh khóe xảo quyệt hơn để lừa gạt người khác, để nổi trội hơn, dù chỉ là một ít, từ vị trí thấ p kém của chúng ta?

- À, tôi tuân theo những giá trị của mình.
- Tôi truyê n đạt những giá trị số ng của mình cho con cái.

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

Tôi nhận thức được là bă ng cách yêu thương bản thân mình nhiê u hơn, chúng ta có thể số ng tố t hơn, và chúng ta có thể giải quyế t vấ n đề này. Chúng ta bắ t đâ u bă ng cách thay đổi thế giới quan: thay vì chỉ nhìn thấ y bức tường trước mặt, ta sẽ thấ y một phâ n của quang cảnh. Việc ta trở thành tác giả của bản thân từ vị trí nạn nhân là một bước chuyển hữu ích.

Sự trưởng thành giúp ta nhìn thấ y thực tế rõ ràng hơn – đó không phải là một tai họa. Đọc sách cũng giúp ích rấ t nhiề `u. Nhìn ngắ m những điề `u tố t đẹp và tích cực cũng rấ t tố t. Yêu và được yêu cũng có tác dụng. Liệu pháp tâm lý cũng được. Ít nhấ t, những thứ ấ y giúp chúng ta số ng sót, thay vì cứ lún dâ `n trong nỗi thương hại bản thân.

Tái lập bản thân rõ ràng là điể u không thể: đường biên của những giới hạn, vùng đấ t nơi chúng ta được hình thành đã được mặc định như thể . Chúng ta mang con dấ u trên tâm hô n – nhưng chúng ta có thể thay đổi hình dáng của chúng. Có thể thay đổi màu sắ c chỗ này, hay mở rộng khai phá chỗ kia và xây dựng một nơi nương tựa.

Thuần phục để không bị hủy diệt

900

Những gì chúng ta đạt được phâ`n nhiê`u phụ thuộc vào mức độ chúng ta kỳ vọng và tin tưởng.

Nói chung, tôi cho ră `ng chúng ta ít khi thật sự thỏa mãn. Tôi không nói để n tiê `n bạc, xe hơi, nhà cửa, quâ `n áo, trang sức hay những chuyế ´n du ngoạn, bởi con người sẽ không bao giờ ngừng ham muố ´n những thứ đó. Tôi muố ´n nói vê `những chân giá trị của loài người: đạo đức, lòng trung thành, tình bạn, tình yêu, hạnh phúc.

Chúng ta không hèn nhát để n mức không dám thò đâ u ra khỏi vỏ bọc và quan sát xung quanh để thấ y ră ng biế t đâu trong lúc ta lần trố n, có vô vàn những thứ tố t đẹp như tương lai, sự tự tin, những dự định, cuộc số ng vẫn mời gọi ta ngoài kia.

Dù ít ai nhận ra, nhưng tấ t thảy sự vật đề u biế n đổi, tiế n triển, sinh sôi, mỗi ngày mỗi mới.

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

Khi nhìn vào tấ m gương cuộc đời, ai cũng mong mình sẽ nhìn thấ y một con người dung mạo tươi tấ n, một tâm hô n mở ra viễn cảnh bao la, thay vì chỉ là một khoảng không vô vị hay nỗi thấ t vọng ê chê .

Không nhấ t thiế t phải có sự đô ng tình không câ n nghệ thuật,

hay vẻ đẹp, hay tuổi tác,
cuộc số ng chính ở hố n ta.
và ngay lúc này.
(Cuộc số ng là của ta
để ta dám số ng vì nó.)
Cuộc số ng có thể viên mãn
để n khi nào cuộc số ng vẫn là cuộc số ng.
Nhưng ta phải tìm kiế m,
phải chinh phục.

Kỹ nữ nơi góc phòng

Nhiê `u năm trước, khi đang nghĩ vê `chủ đê `quyển sách này, tôi quyế t định tổ chức một cuộc thảo luận dành cho phụ nữ với đê `tài "Trưởng thành: được và mấ 't".

Tôi mời thêm một số bạn bè là các chuyên viên trị liệu giàu kinh nghiệm. Dù họ không phải là thính giả, nhưng tôi vẫn phải nói chuyện một cách thẳng thă n, hơn cả lúc viế t lách hay khi đứng trên bục giảng, và với một vật phẩm hế t sức đặc trưng mà ta gọi là tâm hố n của nhân loại. Tôi không dám tùy cơ ứng biế n trong những tình huố ng rấ t dễ biế n thành khủng hoảng.

Chúng tôi quyế t định tập hợp thành từng nhóm tố i đa mười phụ nữ và để họ trao đổi ý kiế n, kinh nghiệm về chủ đề trưởng thành. Tại mỗi buổi gặp, chúng tôi gợi ý về một khía cạnh của chủ đề hoặc để mọi người tự đề xuấ t. Buổi thảo luận khá thân mật. Bấ t cứ ai cũng có thể chia sẻ kinh nghiệm hoặc bày tỏ suy nghĩ. Ai cũng có quyề n nhận xét và thảo luận.

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

Những nỗi ân hận, những niê m vui sướng.

Vê ước mơ, vê dự định tương lai.

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

Sao ta phí sức chi cho lắ m để cố trở thành cái không phải là ta, và ta cũng không thể trở thành như vậy, mà biế t đâu ta không thực sự muố n trở thành?

Liệu điể ù đó có phụ thuộc vào bản thân ta chẳng? Nế u có, nghĩa là ta yêu mế n bản thân mình đế n đâu? Ta muố n hạnh phúc, khỏe mạnh, thương yêu, ấ p ủ, hay muố n thù hặ n và cay đặ ng? Đó phải chẳng là bản chấ t của ta?

Hoặc nế u ta muố n thay đổi thì phải làm sao để thay đổi, làm cách nào để đố i mặt với những tác động của sự thay đổi?

Do đây là buổi gặp riêng của chị em phụ nữ nên gian phòng ngay lập tức tràn ngập bầ ù không khí đố i thoại và cảm thông. Một số bẽn lẽn, vài người dè dặt, nhiệ ù người lại mạnh dạn hơn. Họ mau chóng vào vai người chủ trì những cuộc tranh luận, đôi khi là những lời tâm sự, có lúc là những lời chia sẻ. Có nước mặ t, có tiế ng cười. Và những khoảnh khắ c thú vị đế n kinh ngạc:

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

Cuố i cùng, chúng tôi ra về mà không lưu lại ký ức gì quá thân mật về nhau, chỉ là những thoáng cảm xúc đã khơi dậy trong lòng mỗi người nhiệ u suy tư về bản thân. Dĩ nhiên chúng tôi đã học hỏi được rấ t nhiệ u từ những người phụ nữ này, rặ ng họ đang làm hế t sức có thể cho bản thân mình: họ muố n hiểu, muố n thay đổi, muố n hạnh phúc.

Độ tuổi của những người tham gia dao động từ bố n mươi để n tám mươi, phâ n lớn là trong độ tuổi năm mươi, và tấ t cả đề u là những người phụ nữ cấ p tiế n, là lao động trí óc hay những bà nội trợ với vố n tri thức uyên thâm - những người không thể thiế u trong bấ t kỳ cuộc tranh luận nào. Đây là thế hệ phụ nữ của thời đại tiên phong, cái thế hệ của những người như tôi: chúng tôi không có tiề n lệ để noi theo hay chố i bỏ - cái thế giới mà thế hệ mẹ, cô, dì của chúng tôi đã số ng, xét về nhiề u khía cạnh, thật quá xa vời.

Khó khăn nhấ t là khi nhận ra chúng tôi vẫn tự hạ thấ p bản thân mình, bấ t kể mình làm nghệ nghiệp gì. Lo âu dường như là cảm giác cố hữu - cái cảm giác không chắ c chắ n về giá trị và tiê m năng của bản thân (đó là mới nói đế n tiê m năng thôi, chứ chưa động để n chuyện phương hướng).

Biế t bao năm tháng, bao thập kỷ, thế kỷ của những định kiế n văn hóa vẫn còn kìm giữ chúng ta, mặc cho tấ t cả những tiế n bộ của nhân loại. Chúng ta cầ n gì?

Đâ`u tiên là nhận thức.

Tâm tư rô´i ren. Cảm giác bấ´t ổn và bấ´t mãn, nhưng những người phụ nữ đó thậm chí không thể tự giải thích bǎ`ng lời. Cảm giác bấ´t an đã đưa họ đế´n với căn phòng đó. Phải gỡ rô´i thế´ nào đây?

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

Một trong những khía cạnh quan trọng nhấ t là ranh giới giữa tình yêu và sự cam chịu – một lă n ranh quả thật rấ t mơ hô . Giữa sự rộng lương và tư hủy diệt. Giữa thích nghi và tư hai mình.

Khi có sự thay đổi, ta câ `n hiểu xem đã có trực trặc gì trong quan hệ tình cảm, trong gia đình, trong công việc... trong bản thân mình. Chúng ta là nạn nhân của điề `u gì, chúng ta đã số `ng trong tình cảnh này bao lâu rô `i? Ta có thể làm gì, làm như thế `nào, liệu ta còn khả năng làm điề `u đó không?

Một lời nói, một dòng chữ có thể giúp ta nhận thức những điề u hiển nhiên nhưng lại không được nhìn nhận: bởi chúng gây phiê n toái và tố t hơn cả cứ giấ u chúng dưới lớp áo của sự nhẫn nhịn.

Chúng ta câ`n hiểu ră`ng tình yêu không phải là sự cam chịu. Ră`ng dù ở bâ´t cứ độ tuổi nào, ta cũng có thể tự lực tự cường. Ră`ng ta có thể mở ra những cánh cửa mới và đập bỏ một vài cánh cửa, xung quanh ta và cả bên trong ta, nê´u câ`n.

Ta nên tự đưa ra quyế t định, đưa mình vào nê `nế p mới, xem xét lại các "hợp đô `ng" và ký kế t các "thỏa thuận". Các bà các cô không ai nói ra, nhưng đề `u hiểu ngâ `m như vậy. Có rấ t nhiề `u thứ ta phải đem ra bàn luận, để rô `i cuố ´i cùng dẫn đế ´n các cuộc đấ ´u tranh trong gia đình, hay ở bấ ´t cứ nơi đâu.

Ta nhận ra một cách số ng mới. Nhưng thấ y được rố i, ta lại đâm ra âu lo. Một số người hỏi: liệu cuộc số ng như trước đây – trước khi những buổi họp mặt diễn ra – có đáng phải thay đổi chăng. Ta tiế p tục số ng được không, trong cái lê thói cũ mà ta chấ p nhận và những mơ ước bị vứt bỏ?

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

Mỗi người rô ìi sẽ làm những điệ `u có thể là tố t hơn, khôn ngoan hơn, khả thi hơn, hoặc ngược lại. Nhưng cũng có người chỉ câ `n làm một nhiệm vụ duy nhấ t là để cho mọi thứ "vẫn như cũ". Tuy nhiên, đố i với tấ t cả mọi người, cuộc đời sẽ không còn như trước nữa: đặt nghi vấ n về `những gì đã được thiế t lập là một cách để cảm thấ 'y mình đang số 'ng, dù sau cùng ta có thay đổi được chúng hay không.

Câu hỏi chính luôn quay về với mố i quan hệ yêu thương. Với một số người, tình thương đó là dành cho cha mẹ. Với một số đông người khác, là tình yêu thương dành cho con cái. Và đố i với hà u hệ t tấ t cả mọi người, đó là tình cảm với người bạn đô ng hành.

Đố i với những phụ nữ được giáo dục là phải bă ng mọi cách làm vừa lòng người khác, phải thực hiện tố t vai trò và bổn phận của mình, thì thật khó để họ xây dựng các mố i quan hệ tích cực với đô ng nghiệp, bạn bè và chô ng con.

Người mẹ dù luôn có mặt, người vợ dù luôn phục tùng, ngay cả những đô `ng nghiệp hay cấ p trên dù quan tâm hế t mực, cũng đề `u khơi dậy tội lỗi và thái độ thù nghịch nơi người khác. Cuộc số 'ng trôi qua trong nỗi cô đơn nhân đôi: của người đã chịu thua và của kẻ thố 'ng trị bấ 't đặ c dĩ. Cuộc số 'ng chung không còn mang tính đố i thoại hay hợp tác, mà là hai cuộc độc thoại mệt nhoài.

Thay đổi được điệ `u này sẽ là phép màu đố i với rấ t nhiệ `u người. Tuy nhiên, đó đây vẫn còn ẩn giấ 'u những tiệ `m năng giúp cho mỗi người, hay cả hai người cùng đạt để n những thành tựu mà trước kia tưởng chừng không thể.

Thay đổi bấ t kỳ điể u gì, dù chỉ là kiểu tóc hay chỗ ngô i thường ngày trên bàn ăn, cũng đề u khó khăn. Đố i với những ai kém kỷ luật hơn, đây có thể là một trận chiế n gây nhiê u thiệt hại trên mọi phương diện.

Cảm giác bị đố i xử bấ t công thật đau đớn và nặng nề, nhưng thái độ khuấ t phục lại gây ra những tác hại khó thấ y hơn:

- Có thay đổi được gì đâu. Mình là vậy rô ìi. Cha mẹ mình, chô ìng mình, số phận của mình là phường bạo chúa. Trễ quá rô ìi.

Những tổn thương mà người khác gây ra cho ta – hay do chính ta gây cho mình – đã trở thành những tên côn đô `chặn ngay cửa ngố tâm hô `n. Bí quyế ´t: ta phải cô ´gă ´ng kiểm soát những bóng ma này để chúng không thể đẩy đưa ta. Có những mô ´i bâ ´t hòa rô `i sẽ được hàn gắ ´n bă `ng một cuộc chuyện trò tô ´t đẹp, thậm chí là nhiê `u năm sau, và có thể ta sẽ ngạc nhiên khi biế ´t người gây ra nỗi thố ´ng khổ trong lòng ta kia thường chỉ vô tình.

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

phải có thiện ý, phải dịu dàng với bản thân, phải biế t sáng suố t và chấ p nhận. (Tôi không dùng từ cam chịu vì tôi không thích từ này).

Nhiê u phụ nữ hố i tiế c những gì họ đã làm hoặc chưa thể hoàn thành nhiê u năm trước: những lựa chọn sai lâ m, những điê u đã bỏ sót, đã cam chịu và nhượng bộ; cảm giác bấ p bênh, ngờ vực; kế t hôn quá sớm, vội vàng đưa ra những quyế t định quan trọng, những trách nhiệm đè nặng trên vai khi tuổi đời còn quá trẻ.

Một người phụ nữ đã hy sinh sự nghiệp sau khi sinh con vì người chô `ng không muố 'n bỏ mặc bâ `y con cho cô giữ trẻ. Một người khác bỏ dỏ chuyện lấ y bă `ng thạc sĩ vì con cái trách móc mẹ sao hay vă 'ng nhà. Một người khác nữa đã không thể đi học đại học vì cha cô muố n đám con gái của ông phải ở nhà. Một trong số họ đáng ra đã lấ y được học vị tiế 'n sĩ ở tiểu bang khác, nhưng cô không thể nói ra mong ước này vì anh chô `ng "chắ c chắ 'n sẽ nổi giận".

Một người thừa nhận ră `ng cô từng không muố n có con, bởi cô chưa có cảm giác muố n làm mẹ; mong muố n thực sự của cô là trở thành ngôi sao trong một lĩnh vực mà cô thật sự cảm thấ y hứng thú. Giờ đây, khi các con cô đê `u đã trưởng thành, cô mới có thể theo đuổi mơ ước ấ y.

Vậy thì tại sao cô â y lại sinh con, những ba người? À thì... Bởi đó là mẫu mực của con gái thời â y, là điề u mà các đấ ng phu quân và các bậc cha mẹ thuở đó mong đợi. Lẽ đời khi xưa là vậy.

Trong lúc kể lại các câu chuyện cũ, những người phụ nữ nói mình giố ng như những cô gái bị khép vào tội ngỗ nghịch chỉ vì khi đó dám có những ước muố n thế kia. Người này rỗ i người khác mim cười, khẽ lắ c đầ u:

- Sao hô`i đó mình dại thê´?

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

cũng phải tuân thủ theo những chuẩn mực đặt lên phái nam. Nỗi cô đơn của người đàn ông đó ă´t hẳn cũng trâ`m trọng như sự bâ´t bình đẳng này.

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

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

Khuynh hướng chung là kéo lê tàn dư của quá khứ: "Giá mà hô`i đó mình... giá mà chô`ng mình...".

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

Một khi đã trưởng thành và khôn ngoan hơn, ta sẽ thấ y hấ `u hế t những lỡ lấ `m kia trông có vẻ bớt trấ `m trọng hơn khi ta nhận ra ră `ng: "Lúc đó, trong tình huố 'ng đó, mình đã làm hế 't khả năng". Hấ `u như lúc nào ta cũng có lý do: con nhỏ, khó khăn của người bạn đời, gặp nhiệ `u trở ngại khi phải rời xa nhà hay xa thành phố ', áp lực từ xã hội hay gia đình – những yế 'u tố không phải lúc nào cũng tiêu cực. Chỉ có những thực tế khiế n con người ta phải cố hế t sức để đố i phó vào thời điểm đó.

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

Sự trưởng thành cho ta cái nhìn mới, từ một khoảng cách an toàn hơn xưa, cho phép ta hiểu ra nhiê `u nhân tô ´, nơi bản thân ta hay nơi người khác, mà trước đây ta chưa thể hiểu. Rô `i có đôi khi, ta lâ ´y được đủ nghị lực để tha thứ. Ta có thể thay đổi nê ´p đời dựa trên cơ sở đó.

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

Dù chỉ cho chính mình.

Một là `n nọ, tôi đê `nghị nhóm trò chuyện vê `những điê `u làm họ tức giận.

Thoạt đâ`u, chẳng có ai hưởng ứng. Ai cũng có đấ´ng phu quân tuyệt vời, các con ngoạn giỏi, bậc phụ mẫu thánh thiện. Tuyệt nhiên không một cảm xúc giận dữ. Bỗng một phụ nữ vố´n ít khi lên tiế´ng đã nhẹ nhàng bắ´t đâ`u:

- Tôi â m ức lặ m. Tức ơi là tức!

Cô giận người mẹ tàn tật của mình, người đã hành hạ cô với sự bạo ngược và ngang tàng của một kẻ yế u, của người đang ô m nặng, hay của đứa con hư hỏng. Rô i một phụ nữ khác cho biế t cô tức giận vê những gì cô hy sinh cho hai người con trai đã trưởng thành nhưng vẫn số ng chung với cô, những đứa con thô lỗ, cộc că n và không bao giờ cảm thấ y hài lòng với những gì chúng có. Một người khác cảm thấ y giận người chô ng vì không hệ chú ý hay quan tâm đế n cô:

- Trong mấ t ông â y, hình như tôi không tô n tại vậy. Thậm chí, tôi không phải là con người.

Nhiê `u phụ nữ khác giận dữ về `những quyế t định thời trẻ của mình, một vấ n đề `tôi đã đề `cập ở phía trên.

Danh sách này dài và rấ t số ng động.

Chúng tôi bắ t đâ u khám phá ra ră ng tức giận (chứ không phải thù hã n) có thể chăng là một cảm xúc lành mạnh và câ n thiế t. Nghĩ ră ng mình không bao giờ giận dữ – ta không tính đế n lòng thù ghét hay oán giận – chỉ là đang tự lừa dố i bản thân.

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

Một người bạn dạy tôi ră ng đố i diện với cuộc số ng rố i như tơ vò, ta hãy tự hỏi mình: "Đây là bi kịch, hay chỉ là mố i phiê n toái?".

Trong đại đa số trường hợp, đó chỉ là một mố i phiê n toái. Tài khoản ngân hàng quá hạn trả, sế p gây sự, đô ng nghiệp đố kỵ, con cái xấ c láo, chố ng là m lì, mẹ già cau có, bản thân tăng ký vùn vụt... – chỉ là những trở ngại trong cuộc số ng. Mưa quá, nă ng quá. Lạnh quá, nóng quá. Bỗng dưng, mỗi là n hít thở, ta tưởng như đã đế n ngày tận thể .

Sau khi dọn sạch sẽ "nhà kho tâm hô `n", ta sẽ giảm bớt nhiê `u căng thẳng: hoặc ta vứt bỏ mọi phiê `n toái, hoặc tạm thời gạt chúng qua một bên, rô `i ta chuyển sang giải quyế 't những vấ 'n đề `quan trọng hơn.

Dâ n dâ n, ta sẽ thấ y mình đã dễ thở hơn. Thậm chí, ta còn có đủ sức để mơ mộng.

Lòng tự trọng sứt mẻ, kéo theo nỗi bấ t an và cảm giác sợ hãi, sẽ hướng chúng ta để n nhiề u lựa chọn sai lâ m trong thời son trẻ. Điề u đó trói buộc nhiề u người trong chúng ta vào những về t xe đổ

tai ác, mang bấ t hạnh vào bấ u không khí gia đình và đớn đau triệ n miên cho riêng mình.

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

Người tự ti sẽ câ n một ai đó kê bên để giúp xác nhận giá trị con người mình. Trong hoàn cảnh này, người phụ nữ không thể đố i thoại, vì sự cân bă ng trong tâm hô n họ đã bị hủy hoại quá nhiê u. Ta ngạc nhiên khi thấ y cánh phụ nữ, ngay cả những người giỏi giang, lại gặp quá nhiê u khó khăn trong việc cảm thấ y giá trị của chính mình.

- Tôi cảm thấ y cuộc số ng của mình chưa toàn vẹn nế u không có một người bạn đời, mà cũng không ổn nế u tôi không tự lừa đố i mình ră ng "đang có người sẻ chia".

Một nữ luật sư đã nói với tôi như thế.

Ngay cả trong số những người phụ nữ thành công trong cuộc số ng cá nhân và sự nghiệp cũng vẫn có người e sợ cảnh độc thân, vẫn có người lớn lên dưới cái bóng của người khác và tin ră ng thiên hướng của mình là phục vụ, là cung ứng, là làm người khác vui lòng - như các nàng $k\tilde{y}$ $n\tilde{w}$.

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

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

Nhưng phải chăng đấ y là do ta đã không làm tố t việc chọn bạn, dù chỉ là để hẹn hò ăn tố i? Và ai dám nói rã ng một đấ ng mày râu với cái "gu" như thế sẽ biế t quý trọng nữ giới, dẫu con người anh ta rõ ràng là thú vị?

Cẩn thận: loại đàn ông thích nghe kỹ nữ ríu rít và thích món khoái khẩu của anh ta luôn được dọn sẵn trên bàn đó trông thì có vẻ đâ y nam tính và uy lực, nhưng lại nhiê u nguy cơ bấ t lực trong việc bày tỏ vố n cảm xúc hạn hẹp của mình.

Lô i suy nghĩ nước đôi sẽ cho ta vô số lựa chọn và cách diễn giải, khiế n cuộc đời thú vị hơn, nhưng mặt khác lại làm ta bế tắ c trong cảnh dùng dă ng, thiế u quyế t đoán. Lòng ta dã n vặt, khi cái ta muố n làm lại đố i lập với cái ta nghĩ mình phải làm. Chúng ta nghiê n ngẫm câu thành ngữ từ thuở ấ u thơ mà tôi vẫn thường được nghe: Tre con không được đòi hỏi.

Ở nhiê `u khía cạnh, ta vẫn là đứa trẻ - được hưởng đặc quyê `n, để rô `i chịu đựng những hạn chế ´ của thân phận đó. Bấ ´t cứ ai số ´ng chung với ta, người chô `ng hay con cái, sẽ phải gánh thêm một gánh nặng - cái gánh nặng hoặc sẽ bỏ mặc hoặc sẽ nuông chiê `u người đó: có thêm bên mình một cô gái mãi mãi bé bỏng, không ai cậy trông được, không thể chia sẻ cuộc số ´ng với mình.

Dẫu có tiê`n tài và học vấ n, ta cũng không dễ thoát khỏi quá trình tẩy não của môi trường văn hóa xã hội, chưa tính đế n yế u tố tôn giáo. Con người ta không thể đạp đổ rào cản từ vị trí bị động. Nhưng *văn hóa xã hội* – những cái ta nghiễm nhiên chấ p nhận – đã dạy rã ng vai trò chủ động là vai trò của người đàn ông. Phụ nữ thì phải dịu dàng, mê m mỏng, dễ thương, quyế n rũ, biế t gợi lên trong nam giới cái cảm giác oai phong lẫm liệt, khiế n họ muố n che chở ta, và ta không được buông lơi việc nuôi dạy con cái dù chỉ trong phút giây, nhã m chứng tỏ mình tận tụy đế n nhường nào.

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

Ta lớn lên thành người với quan niệm ră ng phụ nữ phải bù đấ p cho cái giá trị rẻ mạt của mình - cái luân lý một hai muố n định đoạt tương lai của chúng ta bă ng mọi giá. Thế là, một cách hế t sức tự nhiên, ta sẽ bị đố i xử như trẻ con. Ta sẽ luôn là những người bị truấ t

hữu, không có tâ m vóc hay sức mạnh để quyế t định. Chúng ta thuộc quyê n sở hữu của cha mẹ, rô i thuộc vê chô ng, vê con, vê cháu.

Phâ `n dành cho ta sẽ là góc bàn ăn còn lại khi ta muố ´n viế ´t lách, sẽ là máy vi tính của thă `ng con trai khi ta mạo hiểm vào Internet, sẽ là ghế ´ salon, nơi ta ngô `i cùng những người đàn bà khác trong bữa ăn tố ´i giữa các cặp vợ chô `ng.

Sau lưng ta lần khuấ t nỗi sợ ră ng thời gian sẽ trôi qua và nuố t chửng cái cuộc số ng mà ta chưa từng học cách điề u khiển – vì nó đã bao giờ thuộc về ta đâu. Tệ hơn nữa, chặ c ta thậm chí còn không muố n điề u khiển cuộc số ng đó, bởi như vậy có nghĩa là ta phải từ bỏ thân phận khiểm nhường nhưng được chở che của mình để đón lấ y những cú số c khi quyế t định; phải đố i mặt với thử thách và cuố i cùng là phải tự thân vận động, điề u mà ta hã ng ao ước, nhưng lai còn e.

Giả dụ một ngày kia Thâ `n Chế ´t đế ´n gõ cửa để dă ´t ta về `trời, nhưng lại ban cho ta cơ hội số ´ng nế u ta nêu được ba lý do thuyế ´t phục vì sao mình còn vương vấ ´n cõi trâ `n. Khi â ´y, liệu ta sẽ nói gì để thuyế ´t phục lão đây, ngoài những cái có thông thường như "Chô `ng con câ `n tôi, mà tôi cũng chưa kịp lau nhà" hay "Tôi phải đi chọ nấ `u cơm"?

Xin đừng tự dố i lòng. Những gì tôi nói ở đây không chỉ xảy ra hô ì đâ ù thế kỷ, và ngày nay chúng cũng không chỉ quen thuộc với những phụ nữ chấ t phác và kém phâ n hiểu biế t. Vị trí của phái nam và phái nữ - vì nói đế n phụ nữ thì mặc nhiên sẽ có liên quan đế n đàn ông – dù đã có nhiê ù đổi thay, nhưng vẫn hoán chuyển không ngừng.

Còn rấ t nhiệ `u việc phải làm để đạt đế n mố i quan hệ gắ n bó đích thực, vố n đòi hỏi sự bình đẳng, vì không thể có đố i thoại giữa lãnh chúa và bâ `y tôi.

Lời than tôi thường nghe nhấ t trong những buổi gặp mặt là tình trạng thiế u giao tiế p, trao đổi với chô ng và người yêu. Một vấ n đề không mới.

- Nhưng các chị, các bạn đã cố gặ ng trao đổi, thử trò chuyện với chô ng, người yêu, hoặc ngay cả con trai mình chưa?
- Ôi, chẳng ăn thua gì... đàn ông con trai không thích nói chuyện... chuyện nói năng đố i với họ dường như khó khăn lắ m, họ không giỏi tâm tình... đàn ông cứ tảng lờ chuyện tình cảm... đàn ông là đô hèn. Bản chấ t của đàn ông là như thế rô i.

Thật vậy sao?

Hay do ta ngăn cản những người đàn ông của mình nói chuyện bởi vì ta đòi hỏi quá nhiệ `u, muố ´n họ phải giố ´ng như chúng ta, phải nói ngôn ngữ của ta - thay vì ngôn ngữ của đàn ông?

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

Hai người nói hai thứ tiế ng khác nhau vẫn có thể hiểu nhau. Cử chỉ, điệu bộ, biểu hiện trên khuôn mặt, giọng nói, tâm hô n, thể xác và *thâ n thái* có thể chuyển tải tấ t cả những gì câ n nói.

Không nên chia sẻ cả một chuỗi những âu lo, phiê n muộn, mà chúng ta nên chia sẻ những khoảnh khắ c tràn ngập tiế ng cười và niề m vui. Tôi đã đề cập để n tâ m quan trọng của thái độ vui tươi trong hôn nhân, trong cuộc số ng, trong việc tận hưởng vẻ đẹp của mọi đổi thay trên đời. "Có những lúc vị cứu tinh của chúng ta không phải là tình yêu, mà là nụ cười", một người bạn đã nói với tôi như thể .

Khả năng quan sát sự việc dưới góc độ hài hước là một nét hấ p dẫn trong tính cách và là một thái độ số ng sáng suố t. Không phải là mia mai hay cười nhạo người khác, cười đây là cười chính mình, cười đúng lúc, là biế t tôn trọng và yêu thương bản thân, không nghĩ rã ng mình lúc nào cũng bị đố i xử bấ t công, cũng bị thiên ha cấ n xé.

Cười có thể là sách lược cuố i cùng.

- Không nở được nụ cười, cười cái thân mình còn không nổi, thì chấ c chỉ có nước cứa cổ tay chế t quách cho rô i. – Một người đang tuyệt vọng đã nói với tôi như vậy. Rô i anh mim cười, như thâ m nói: "Tôi sẽ thành công. Ai ở trên đời này rô i cũng thành công thôi. Rô i công sức của mình sẽ được đề n bù xứng đáng".

Ta không thể đùa cợt khi mấ t đi người yêu hay một người bạn, khi ta biế t ră ng mình đang đau ố m, hay khi ta mấ t việc. Lạc quan không đô ng nghĩa với cợt nhả, mà là nụ cười trìu mế n, giây phút im lặng yêu thương, bờ vai mở rộng chào đón người khác. Và chào đón chính ta.

Quá trình tiế n hóa của con người, khuôn khổ văn hóa và cộng đô ng, ao ước của ta... tấ t cả đòi hỏi ta phải có nghị lực và quyế t tâm cao độ, cộng với một chút hài hước lạc quan, nế u muố n thuâ n phục chúng – và nế u ta không muố n bị những thứ đó ăn tươi nuố t số ng không chút xót thương.

Thoạt đâ`u, chúng tôi chỉ dự định tổ chức vài buổi trò chuyện gô`m toàn chị em phụ nữ với nhau.

Nhưng sau gầ n một năm, khi chúng tôi đã định ngưng công việc này do áp lực và những ràng buộc khác trong cuộc số ng, thì lại có mười người đàn ông nói muố n tham gia vào nghiên cứu này. Vì vậy, chúng tôi đã thực hiện nghiên cứu với một nhóm cuố i cùng, lầ n này toàn nam giới. Nhiê u người hỏi:

- Tại sao không kế t hợp cả nam lẫn nữ?

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

Tôi tò mò, muố n biế t xem cánh đàn ông sẽ nói gì về chủ đề *lợi* và *hại* khi ta trưởng thành.

Nhóm nam cho kế t quả giố ng của nhóm nữ - giố ng đế n kinh ngạc: nghi ngờ những chọn lựa của mình, ghét cái thực tế ră ng mình ngày một già đi, lo mấ t năng lực (cả về quyề n lực kinh tế lẫn quyề n quyế t đoán), sợ mấ t đi sức khỏe và dáng vóc hiện thời. Họ cũng cảm thấ y tức tố i vì mặc dù mình đã kiệt sức nhưng vẫn không thể dừng lại hay giảm nhịp độ công việc: vợ con quá phụ thuộc vào ho.

Họ lo âu về con cái và cảm giác tội lỗi khi nghĩ ră ng mình đã thấ t bại trong gia đình, ră ng mình đáng lẽ phải thường xuyên trò chuyện hơn, cố ng hiế n nhiề u hơn, chịu đựng tố t hơn. Nhiề u người cảm thấ y bị cô lập ngay trong nhà mình. Mố i liên kế t đặc biệt giữa mẹ và con đã đẩy họ ra rìa.

- Chỉ lúc nào câ`n xin tiê`n thì mâ´y đứa con mới nhớ tới tôi, còn lúc muô´n có người bâ`u bạn hay để nói mâ´y chuyện cá nhân, tụi nó đi tìm me.

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

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

Đó không phải là câu nói tôi bịa ra, mà là câu rấ t nhiề u chị em phụ nữ đã nói, với chính những người mà sau này chúng ta sẽ đổ lỗi ră ng họ thờ ơ với con cái. Có phải ta làm như vậy để độc chiế m lấ y

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

Người đàn bà đấ p tường che chặ n mố i quan hệ của mình với đứa trẻ, bỏ mặc người đàn ông bên ngoài. Theo lẽ tự nhiên, suố t đời bà sẽ trách móc sao người chỗ ng chẳng hề mảy may quan tâm để n đứa bé, không hề biế t nuôi con.

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

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

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

Với người phụ nữ thường hay thở vắ n than dài, vùi đâ ù vào nghĩa vụ làm mẹ, bận rộn với việc nhà hay chuyện vô bổ, người đàn ông chỉ còn lại vai trò chu cấ p. Những người đàn ông tham gia buổi họp nói rấ t nhiệ ù về nhu câ ù có một ai đó để sẻ chia suy nghĩ, có một người mà họ có thể thực sự cởi mở tấ m lòng:

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

Lúc nào cũng có cái để ta cải tiế n và hâ `u như mọi thứ trên đời này ta đề `u cải thiện được. Không gì có thể ngăn ta đặt dấ `u hỏi, làm rõ và giải nghĩa vấ n đề `. Ta không có gì phải hổ thẹn khi muố n theo đuổi ước mơ đi học, mở một cửa hàng, làm một chuyế ´n du hành hoặc thay đổi nghề `nghiệp của mình. Hoặc thay đổi một mố ´i quan hê.

Bỏ cuộc lúc nào cũng dễ, nhưng đó là chế t trước khi đế n lúc mình phải chế t. Những cặp vợ chô ng số ng cô độc trong căn nhà là một thực tế rấ t đau buô n, nhưng lại cực kỳ phổ biế n.

- Lúc tôi buô`n, chỉ riêng chuyện thức dậy rô`i bước xuô´ng giường, chưa nói đế´n chuyện lê lê´t quanh nhà, cũng đã là kỳ công.

Số ng là một kỳ công, số ng sao cho mố i tình được bề n lâu lại còn gian truân hơn thể . Số ng một thân một mình khi gãy gánh tơ duyên là cả một cuộc đấ u tranh sinh tố n.

Nhưng trong hôn nhân, có phải ta chỉ câ n sinh tô n là đủ?

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

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

Đôi vợ chô `ng hạnh phúc nhấ t trâ `n đời phải là đôi không ngừng theo đuổi lý tưởng ră `ng dẫu có sâ `u đau, hàng ngày hai người phải xem như thể vừa gặp nhau lâ `n đâ `u, phải tập trung vào chính mình - và lưa chon lâ `n nữa.

Đã có là `n tôi được đê `nghị viế t vê `đôi uyên ương hoàn hảo: một đê `nghị hay cho những ai ưa thử thách. Cấn tắ c vô ưu, trước tiên là tôi cho từ "hoàn hảo" vào ngoặc kép.

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

Tôi hiểu ngay ră ng hai nửa của một cặp uyên ương "hoàn hảo" câ n đố i xử tố t với nhau như đố i xử với bạn thân, và hòa quyện tình yêu thương này với khoái lạc, thứ phân biệt tình bạn với tình yêu. Hai cá nhân phải hiểu được những yế u tố không thể tránh khỏi của con người và những rào cản trong giao tiế p mà không oán trách hay đòi hỏi lẫn nhau. Cuố i cùng, tôi phân tích tấ t cả những khó khăn nảy sinh.

Lý tưởng nhấ t là khi mỗi bên chấ p nhận con người của bên kia, nhưng không quy phục người kia ở bấ t kỳ phương diện nào; khi hai người quý trọng và cảm phục nhau, nhưng với thái độ âu yế m và ân câ n. Trên hế t, hai người không được đặt mọi dự định cuộc số ng của mình lên nhau, bă ng không chỉ câ n một nỗi thấ t vọng thôi là tình yêu sẽ biế n thành thù hận.

Nế u ta chỉ dùng người bạn đời như cây cọc để neo giữ giấ c mơ theo đuổi lý tưởng hoàn mỹ nhưng hoang đường của mình, thì khi cơn gió chướng thổi qua, thấ n tượng bấ t hạnh kia sẽ đổ gục, mà thấ n tượng đó nào có lỗi.

Nế u muố n có một cuộc hôn nhân lành mạnh, ta phải ngỏ lời như sau: Nửa kia ơi, tôi muố n số ng những ngày tháng còn lại với người, muố n đôi ta cùng xây dựng một mố i chân tình cho thật hệ trọng, cho thật hấ p dẫn.

Quan trọng là ta không nên vội vã chạy ùa vào vòng tay của người ấ y chỉ để trố n tránh những phiê n toái trong gia đình, hay chỉ vì nỗi cô đơn thúc giục, hoặc do đời ta quá tẻ nhạt. Cố t yế u là không được rơi vào cái bẫy "Vĩnh biệt cô đơn nhé!" rô i đu mình lên cổ của nửa kia.

"Mô i tình đẹp" có nghĩa là cùng nhau chịu đựng và chiế n thă ng cuộc số ng hàng ngày.

Tiê n phải trả, con trai đau ô m, con gái bước vào tuổi lớn, mẹ lú lẫn, cha trâ m cảm, công việc bạc bẽo, cấ p trên cục că n. Khi giọt nước làm tràn ly – dù chỉ là một giọt nước li ti – cơn giận trong ta sẽ tràn bờ. Ta như muố n giế t người, muố n chế t đi, rô i ta như có

gai mọc trong mặ t: chẳng còn gì trong mô i quan hệ là giô ng với lúc xưa. Thực tế đã chệch đi quá xa so với dự định ban đâ u.

Ta không muố n số ng như vậy nữa, nhưng lại không biế t phải làm gì. Hoặc có thể ta biế t, nhưng cảm thấ y như mình chẳng thể nào làm nổi.

Thật ra, mỗi ngày ta phải bắ t đâ u lại từ con số không, cả với mố i quan hệ yêu đương lẫn mọi việc khác. Để rô i ta gâ y dựng một khởi đâ u mới, ngay lập tức, ngay tại chỗ. Cái nhịp điệu thường nhật êm đê m, những nghi thức nho nhỏ... là biểu hiện của một cuộc số ng vững vàng, nhưng đô ng thời cũng mang đế n cảm giác đơn điệu, nhàm chán.

Người ta nói trong mố i quan hệ yêu đương cũng cầ n tính sáng tạo. Vấ n đề là khi nói để n tính sáng tạo trong một mố i quan hệ, hầ u như ai cũng nghĩ ngay để n sự mới lạ trong quan hệ tình dục - cứ như thể tư thể mới, mùi nước hoa mới hay "ngón nghề " mới chính là chiế c chìa khóa vạn năng vậy.

Quan hệ tình dục lý tưởng là kế t quả của tình yêu, chứ không phải biện pháp kích thích tình yêu. Cũng như con cái nên là kế t quả của một mố i tình đâ y nhựa số ng, chứ không phải là công cụ để ta sửa chữa thấ t bai.

Khi giai đoạn nô `ng nàn ban đâ `u đã qua (tôi xin lỗi vì nói thẳng: nó sẽ đi qua, nhưng không đô `ng nghĩa với nhàm chán hay hế t khoái cảm), chúng ta bắ t đâ `u yêu theo cách khác. Có thể tình yêu sẽ trở nên đẹp đẽ hơn, hoặc cũng có thể, đây mới là lúc ta bắ t đâ `u yêu; cho nhau chỗ dựa tinh thâ `n; thấ y cái hay của nhau; tôn trọng nhau; trân quý nhau; tán tỉnh nhau; nhung nhớ nhau; tạo cơ hội cho nhau; mong nửa kia trưởng thành, không còn bám víu vào mình như trước.

Có một mảnh giấ y nhỏ, ghi ră ng: "Khi ta yêu thương người nào, hãy để người đó được tự do". Và thông điệp đó là một trong những món quà đẹp đẽ nhấ t mà một con người có thể cho đi.

Muố n chung tay tát biển (có được không ấ y nhỉ?), cặp tình nhân phải đạt được nét minh bạch và độ chín chấ n. Thời gian quả có sức

mạnh tuyệt vời, phải không bạn?

Hiểu được như vậy rô ì, ta câ n xác định rõ mình phải làm gì đây? Còn nước còn tát. Nế u còn giải pháp, ta còn bỏ công sức ra thực hiện.

Ta vố n dĩ không dễ dàng bỏ cuộc, bởi xét cho cùng, chúng ta là những chiế n sĩ (nế u không phải thì chắ c đã chẳng số ng được tới giờ), và vì ta còn con cái, bổn phận, nhà cửa, thành quả chưa gặt hái, và cả một tình yêu – nên ta sẽ dùng đế n chiêu thức tôn tạo lại những chỗ trông như đã toang hoang. Đó là khi chúng ta có ý chí, có tình yêu và khát vọng số ng. Thành công chỉ đế n khi đôi bạn chung sức đổi mới cuộc tình. Tránh lâm vào cảnh một người chịu thua, còn kẻ thắ ng phải đơn côi, vì giữa kẻ cai trị và kẻ bị trị sẽ chẳng có gì ngoài một khoảng không vời vợi.

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

Ta có thể cải tổ, hàn gắ n lại, hoặc cấ t đứt mọi ràng buộc trên đời. Cắ t đứt mố i quan hệ, dù hai bên có rộng lượng và ấ m áp với nhau, hay thù nghịch và giận dữ, cũng sẽ luôn đi kèm với nỗi đau. Tuy nhiên, ta không nên để cuộc hôn nhân biế n thành một bản án, giam cầ m hai con người trong chiế c lồ ng thép để rồ i hủy hoại lẫn nhau.

Nghê `của tôi là bịa chuyện nên tôi rấ t thích truyện ngụ ngôn.

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

Có một người đàn ông nọ, một người đàn ông bình thường với một số mệnh tưởng như tâ m thường đế n vô vị. Như con vật nuôi đã thuâ n hóa xong.

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

nặng và anh quyế t định soi mình trong gương, khi vừa tắ m xong và chưa mặc quâ n áo. Không còn nghi ngờ gì nữa, trên mỗi bên vai của anh đã nhô lên một khô i u nghiêng nghiêng dưới da, rõ rệt. Anh vô cùng hoảng sợ, nhưng quyế t định không hé ra với ai dù chỉ một lời, và do không thường xuyên quan hệ tình dục với vợ nên anh đã che giấ u được sự việc đế n gâ n một tháng.

Rô `i anh làm theo những gì anh thấ ´y vợ làm là với tay lấ ´y tấ ´m gương tròn nhỏ cô để phía trên bô `n rửa mặt để tiện soi khi chải tóc. Anh bắ ´t đâ `u săm soi cái sự oái oăm kia suố ´t cả buổi, một hiện tượng thay vì khiế ´n anh khiế ´p sợ nay lại gợi lên tính hiế ´u kỳ. Anh tò mò quan sát quá trình hai khố ´i u lớn lên, nhưng không phải chịu đựng gì cả, vì chúng không hê `làm anh đau đớn.

Rô `i anh nghĩ: Đi bác sĩ cũng chẳng ích gì, vì nế u có một (hay hai) cực u lớn như thế 'thì cũng vô phương cứu chữa, mà thà chế 't toàn thây còn hơn là bị mổ xẻ.

Một là `n, trong phòng tă ´m, anh có cảm giác như hai khố ´i u đang bật ra từ phía sau lưng, rô `i anh thấ ´y mình vừa có thêm đôi cánh. Đôi cánh â ´y xế ´p lại như cánh của chú thiên nga vừa choàng tỉnh giấ ´c và đâ `m mình xuố ´ng hô `nước.

Anh đứng ngây người trước tấ m gương, trầ n truồ ng, kinh ngạc khôn xiế t.

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

Cặp cánh này rấ t thiế t thực, vì chỉ câ n anh mặc áo rộng hơn một chút là đôi cánh sẽ nă m gọn, vừa khít dưới lớp y phục. Có những đêm, lúc mọi người đã ngủ say, anh bước ra sân, trút bỏ quâ n áo và vỗ cánh bay lên.

Vợ anh nhận thấ y có điể `u khác thường trên cơ thể chô `ng mình. Hình như anh chô `ng bị còng lưng do ngô `i làm việc quá nhiê `u. Nhưng chỉ vậy thôi, không có gì hơn. Mặc dù mẹ cô đã từng dạy ră `ng "Phải luôn nghi ngờ đàn ông", cô vẫn chưa bao giờ hình dung ra điề `u gì quá đỗi bấ t thường nơi anh chô `ng hiề `n lành của mình.

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

Cô buông giọng càu nhàu của một bà vợ.

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

Trong đêm đâ`u tiên bên cạnh tình nhân, anh quên bằng đi cái khó của mình, cởi bỏ hê t quâ n áo, và khi cô gái bắ t đâ`u vuô t ve lưng anh thì cặp cánh đã giang rộng ra, rô`i uô n thành hình vòng cung, hai chóp cánh chạm nhau phía cao trên đâ`u anh trong cơn khoái lac.

Nhưng người tình/người phụ nữ này không hề` sợ hãi, không đẩy anh ra. Cô ôm lấ y anh và nói: 'Đế n với em đi, đế n với em, đế n với em...'

Đoạn, cô cũng giương đôi cánh của mình ra. (*).

Yêu là việc phức tạp, trên hế t là do *với tôi, muố n yêu thì phải* yêu thương chính mình trước đã. Bên trong và bên ngoài phản ánh lẫn nhau, như hai tấ m gương đặt đố i diện nhau. Ta đi tìm một tình yêu cho mình – trong tình yêu đó, ta nhận thức được bản thân và có thể tìm lại chính ta, tái tạo và mở rộng, khám phá và trải rộng lòng mình – nế u hình ảnh nội tâm cho phép.

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

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

Lựa chọn khi yêu nghe có vẻ mâu thuẫn. Khi xưa, người ta nói "Chọn vợ, chọn chô `ng". Tôi thấ y hô `nghi lă m. Nay tôi nghĩ, ừ đúng là chọn thật, nhưng không phải theo như hàm ý của câu nói - tức chọn chô `ng tô ´t, vợ tô ´t. Quan niệm này, dù bộc trực hay ẩn ý, đề `u mang nghĩa ră `ng người chô `ng phải đảm bảo cho vợ về ` mặt vật chấ ´t, ră `ng người vợ phải đoan chính và phải chăm con, quản nhà cho tô ´t.

Nói như vậy tức là ta phải chọn do được sắ p đặt, chọn để tiện cho mình hay do khuôn khổ cứng nhắ c áp đặt từ bên ngoài. Tình yêu phải lựa chọn theo cách khác. Người đàn ông có cánh đã đế n với người tình có cánh một cách tình cờ. Nhưng thật ra, đó chính là chọn lựa tố i ưu của anh trong cuộc tìm kiế m bạn đời.

Với cả hai người, cuộc gặp gỡ diễn ra trong vô thức. À mà cũng có phâ n có ý thức đấ y - thể theo khoái cảm và nhu câ u, theo như dự định trong đâ u ta, theo hình mẫu mà ta muố n. Nhưng phâ n nhiê u là vô thức, bộc phát từ những thôi thúc còn sơ đẳng hơn cả cái tôi mà ta vẫn che giấ u dưới bao lớp mặt nạ dày.

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

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

Có một thực thể ngự tại góc khuấ t trong ta, và nó cảm nhận, nó đánh hơi: à, đây là người đáng để mình mở lòng, à, đây là người đáng để mình trao thân, à, đây là người để mình gâ y dựng mố i tâm giao.

Khi yêu, ta nghĩ ră `ng câu chuyện thâ `n tiên sau cùng đã thành hiện thực. Ta muố n đánh mấ t bản thân trong vòng tay của người mà, trong phút giây ấ y, ta coi là tấ t cả đố i với mình.

Nhiệt huyế t lúc ban đâ `u khiế ´n ta như muố ´n phơi bày tấ ´t cả. Thứ ước muố ´n không thể kiế `m chế ´, muố ´n trải lòng mình và đã ´m chìm trong người ấ ´y, trưng ra mọi chi tiế ´t nhỏ nhấ ´t trên cơ thể và tâm hô `n, để mặc cho chuyện quá khứ tuôn trào, những giao hòa như đang dẫn ta đế ´n ước mơ hợp nhấ ´t.

Ta nă m rõ từng phút từng giây trong thời gian biểu của người â y - nói chuyện với ai, đang ở đâu, định đi đâu, hay muố n đi đâu, làm gì vào lúc nào. Ta muố n được ở bên nhau suố t ngày, để khẳng định là mình yêu và quan tâm để n người â y.

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

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

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

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

Giữa hai người sẽ có một *trò chơi quyề `n lực*. Kẻ yế 'u hơn sẽ thô 'ng trị người dễ quy phục hơn, dễ từ bỏ quyề `n lợi hơn (không phải lúc nào người đó cũng là phụ nữ).

Dễ bị tổn thương và không tránh khỏi cảm giác tội lỗi, người có nhiệ `u lợi thê ´ hơn (dù là gì chặng nữa) có thể sẽ khuấ ´t phục trước

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

Trong trường hợp là phụ nữ thì tình tiế t lại càng éo le, vì đã có quan niệm cho ră ng đàn ông phải mạnh mẽ còn phụ nữ thì yế u đuổ i, ră ng người đàn ông là chủ sở hữu đô ng tiê n (đô ng nghĩa với quyê n lực) còn người phụ nữ luôn giữ vai trò nội trợ. Tôi biế t có những phụ nữ rấ t thành đạt, nhưng mỗi cuố i tháng họ vẫn đưa hế t tiê n lương cho chô ng quản lý, vì cảm thấ y mình yế u đuổ i, bấ t lực, hay tệ hơn là họ sợ tài năng của mình sẽ khiế n chô ng mình có cảm giác bấ t an và dễ nổi nóng.

Liệu pháp tâm lý hoặc tư vấ n (cho từng cá nhân, hai người mặt đố i mặt, hoặc ít ra là một trong hai người) có thể là gợi ý tố t. Rố i những kỳ nghỉ rời xa công việc và con cái, cơ hội đố i mặt với nhau là n nữa để trò chuyện một cách thẳng thă n. Thường thì bên có khả năng chủ động phục hô i cuộc số ng của mình, ngay cả với mố i quan hệ này, lại không muố n làm. Cảm giác tội lỗi không cho phép. Nỗi sợ mấ t đi người bạn đời cản ngăn họ. Nỗi sợ cảnh cô đơn còn kinh khủng hơn.

Thế là mọi thứ ở lì tại chỗ, bên dưới lớp vỏ kia là cuộc tự sát ngấ m ngâ m về thể xác cũng như đạo đức của cặp tình nhân, tựa như dòng nước vẩn đục cứ trôi đi lờ đờ, uể oải. Là cái chế t của mọi niề m vui, của mọi tình cảm mề m mại, tươi non. Một thỏa thuận chế t người, thủ tiêu mọi hy vọng. Có người nói, tội lỗi như chiế c va li đâ y ắ p gạch đá, là cái trọng lượng vô dụng mà người ta phải vác bên mình mà chẳng để làm gì cả. Chỉ có một cách duy nhấ t: vứt bỏ hế t, hoặc ít ra là vứt bỏ một phâ n.

Nhưng những luật lệ mà ta tự áp đặt lên mình, những thỏa thuận không bao giờ nói ra, những điể `u chỉnh tưởng chừng câ `n thiế t hòng tránh mâu thuẫn, trong khi mố i mâu thuẫn đó có thể mang lại lợi ích – chưa nói để n các cuộc chiế n tranh lạnh không ngừng leo thang giữa những cặp vợ chô `ng – hay lô i suy nghĩ thực dụng... tấ t cả đề `u ngăn cản ta hành động. Chúng dựng lên đôi trụ của thâ `n Hercules (*) mà không ai dám vươt qua. Rô `i vê `sau, một ngày nào

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

Khi viế t về tình yêu, tôi không thể chỉ nói đế n những phụ nữ ngoạn ngoãn, dễ bảo.

Tôi biế t những người chô `ng bị vợ khô ´ng chế ´ đế ´n nỗi không thể kế t bạn, thậm chí là không trao đổi ý kiế ´n hay động viên – và sẽ còn gắ ´t gao hơn nữa nế u người bạn mới là một người phụ nữ.

Trong một gia đình tôi thường để n thăm hô i còn nhỏ, người chô ng và mâ y cậu con trai đã phải cởi giày khi bước vào nhà: từng đôi dép lê nă m chờ sẵn những kẻ khổ n khổ kia.

Đừng có lôi mâ´y đôi giày bẩn của mâ´y người vào nhà tôi!
 Vị nữ tướng hét lên như thê´.

Mảnh hô`n bị bóp nghẹt mơ đế´n ngày được giải thoát. Cuố´i cùng, nế´u phương án đó trông có vẻ hấ´p dẫn hơn, vế´t rạn nứt sẽ xuấ´t hiện, theo sau là lời bình luận không sai vào đâu được của người ngoài cuộc:

- Nhưng sao lại để n nông nỗi này chứ? Thấ y hai người đó có vẻ hợp nhau lắ m mà!

Có một điể `u đáng để tái bút: yế `u tố Î lôi kéo người trong cuộc ra khỏi mố i quan hệ đã mỏi mòn không nhấ t thiế t phải là "kẻ thứ ba", mà có thể là một cơ hội để phát triển, để đi du ngoạn, học tập, bỏ việc, giao thiệp với bạn mới. Để có cơ hội được vui số ng, được hít thở. Để có niề `m tin. Để không cảm thấ y mình bị kiểm soát hay bị bỏ quên. Nhưng cũng có trường hợp ta quyế t định để yên mọi sự như cũ. Thôi vậy... là vậy thôi.

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

Trong trường hợp đó, nế u Thâ n Chế t đế n gõ cửa, ta sẽ không đưa ra được dù chỉ là một lý do - của riêng mình - để thuyế t phục lão đừng bắ t ta đi, đừng kế t liễu cái mảnh đời mà, suy cho cùng, vố n đã mọt ruỗng từ lâu.

Nhảy múa với bù nhìn

Ta nên xem quá trình trưởng thành là một điể `u tích cực và lão hóa không đô `ng nghĩa với mấ 't đi cá tính.

Một trong những nguyên do dẫn đế n mọi thấ t vọng của chúng ta, cả nam giới lẫn phụ nữ, là chúng ta số ng trong một nề n văn hóa đề cao tuổi trẻ và tôn sùng vẻ đẹp thể xác hơn là đầ u óc tư duy.

Nế u trưởng thành là kế t quả của tuổi trẻ và tuổi già là kế t quả của sự trưởng thành thì cuộc số ng chính là sự đan xen tự nhiên của thực tại. Đó là một quá trình hế t sức đơn giản đố i với người trong cuộc, nhưng lại vô cùng khác thường khi quan sát từ bên ngoài, và nó thật nhỏ nhoi so với bê dày lịch sử loài người.

Chúng ta – sản phẩm của hoàn cảnh số ng – cố bơi theo dòng, mang theo hành trang ta đã được giao cho và cả hành trang ta nhặt nhạnh dọc đường. Ta chọn một phâ n kịch bản, vẽ vời đôi nét bên lê giấ y, được thánh thâ n hộ mệnh, đô ng thời bị bâ y yêu ma rình rập, ngăn không cho ta số ng tố t và chỉ chực chờ để hủy diệt ta.

Không phải lúc nào ta cũng lèo lái được cuộc số ng: nó hình thành nên một phâ n văn hóa, học vấ n của ta, môi trường truyề n thông và tính cách của ta. Cuộc số ng chứa đựng trong những tờ tạp chí, trong lố i suy nghĩ của những người quanh ta, của những người ta yêu quý, ở ngay trong bản thân ta. Cuộc số ng phát triển và bành trướng nhanh để n nỗi ta không kịp xử lý.

Kẻ địch đa dạng, lại ba đâ ù sáu tay. "Chúng ta là vô số", con quỷ dữ chuyên nhập vào người bấ t hạnh trong Kinh thánh nói. Tấ t cả những cái đâ ù, cái tay đó điể ù khiển và cấ m đoán ta: qua sự áp đặt và chấ p nhận những khuôn khổ vô hình, thiế u đánh giá bản thân,

quy phục trước định kiế n, không có chuẩn mực cá nhân, phù phiế m trong những mô i quan hệ xúc cảm phức tạp, lắ m vẻ. Rô i hậu quả là ta khiế p sợ cuộc đời, xem đó như một quá trình hủy diệt, trong khi cuộc số ng đáng lý ra là một con đường để ta tiế n triển.

Chúng ta phải vượt qua cái ý nghĩ ră ng số ng là đi để n kế t cục của mình, là đang trong quá trình thoái hóa và diệt vong.

Đây là ảo ảnh tai hại nhấ t trong mặ t ta, vì nó được nỗi sợ cái chế t của ta nuôi số ng, và nó lớn nhanh như nấ m sau mưa, do khoảng trố ng nội tâm của ta đã chừa cho nó một khoảng quá rộng.

Nế u ta muố n trưởng thành như một con người có suy nghĩ – hơn là chỉ đơn thuấ n tố n tại – thì chiế c đô ng hố để đã u giường (hay đeo tay) này – đặc biệt là chiế c đô ng hố tâm lý – phải làm đúng nhiệm vụ của mình: một công cụ dùng để đo lường và điể u phố i những hoạt động thường ngày. Để chia cuộc số ng thành từng giai đoạn, với những niề m vui, giới hạn, những phong phú và thiế u hụt khác nhau, với đại ý là ta đang phát triển, chứ không phải hao mòn đi.

Cứ để n mỗi bước chuyển tiế p, ta lại thực hiện những nghi thức, ta mấ t đi vài vố n quý và thu được những báu vật khác, trong đó có nhiề u chiế n thắ ng ta phải hao tâm tổn trí mới giành được.

Ở đây tôi đang nói đế n tài sản tâm hô n.

Đó là thứ của cải mà dù ngân hàng có phá sản, quố c gia có vỡ nợ, ta cũng không cạn kiệt; thứ tài sản không mấ t đi ngay cả khi những người chúng ta yêu thương khuấ t bóng; thứ tài sản động viên ta lúc đau buô n, thúc giục ta khi vui sướng để ta mưu câ u nhiê u hơn, và lúc ta chán nản – khi cuộc đời dường như vô nghĩa – chúng sẽ khuấ y động những luô ng năng lượng ẩn dưới một bê mặt phẳng lặng như đã chế t.

Thể nên, mỗi khi ta nghĩ vở kịch đã hạ màn, ră ng ta vĩnh viễn không còn cảm thấ y vui sướng hay xúc động nữa, thì toàn bộ những điề u tố t đẹp ta đã tích lũy kia sẽ trỗi dậy với sức mạnh tột cùng.

Đây là những báu vật mà tôi đang nói đế n: chúng có khả năng đánh bại những thứ làm ta tê liệt. Nó đòi hỏi chúng ta phải vượt lên cái thái độ số ng chỉ-biế t-hôm-nay: lợi nhuận, mua bán, nấ c thang địa vị, sản xuấ t và sửa chữa không ngơi nghỉ.

Trong thời thơ â´u, cuộc số ng luôn ở thì hiện tại.

Ta mải bận rộn với việc số ng còn.

Dâ n dâ n, ta phân biệt được *trước đây* và *sau này*, có lẽ nhờ cuộc chia ly tạm thời với một người thân thiế t; người đó để n và đi trong quỹ thời gian mà đố i với ta vẫn còn là vô hạn. Khi người đó quay về , sự vă ng mặt kia hóa thật trong nháy mắ t. Ta tự hỏi, ô kìa, không phải người vừa ở bên ta lúc nãy đó sao?

Sau cùng, ta trô i lên mặt nước ấ m áp của tuổi thơ, và ta nhận thức được rã ng, à, mình hiện hữu – trong chiế u thời gian. Ta đang trải qua một quá trình, ta đang ở trên một chuyế n hành trình, ta đang đi.

Ta hiểu ra mình đang trôi dạt trong vô định. Và câu chuyện đời của ta bă t đâ u.

Khi bé, tôi thích thức dậy khi trời hửng sáng. Tôi để n bên cửa sổ, mở ra thật chậm rãi, tránh gây tiế ng động. Khu vườn vào giờ đó mới kỳ diệu làm sao. Đâ y ắ p cả một đêm đang kế t thúc, chứa chan hy vọng của ngày mới sắ p bắ t đâ u.

Nế u thuở đó tôi đã không thấ y chán ghét sự luân phiên giữa ngày và đêm, mà cảm thấ y như một phép thuật nào đó đã gây ra sự biế n đổi này - như cái kén hứa hẹn sẽ nứt ra và hé lộ đôi cánh rực rỡ - thì tại sao bây giờ, với cơ thể lớn hơn xưa, làn da kém mịn màng hơn, với nế p nhăn và bao nhiều kinh nghiệm số ng, tôi cứ nhấ t thiế t phải là đang suy tàn, mà không phải là đang biế n đổi tự nhiên – như mọi thứ khác trên đời?

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

hợp với một người trung tuổi. Như vậy tuổi già – nế u không phải là bản sao xấ u xí của tuổi trẻ – sẽ có sức hấ p dẫn của riêng mình.

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

Những phẩm chấ t bên trong sẽ lộ ra ngoài, khi chúng không còn bị ngoại hình làm lu mờ. Thay vì làn da mịn màng, mái tóc dày mượt, đôi mấ t sáng ngời và cơ thể săn chấ c, những điểm sau đây sẽ vươn lên hàng đâ u: tri thức uyên thâm, tấ m lòng rộng lượng, phong thái đĩnh đạc, biế t quan tâm lắ ng nghe người khác, khả năng thấ u hiểu.

Nhưng buộc phải có *một cái gì đó lộ ra*: cơ thể suy yế u sẽ được bù đấ p bã ng vẻ đẹp bên trong. Ta không câ n că t xẻo mình trong những ca phẫu thuật thẩm mỹ vô bổ, cũng không phải trang điểm quá kỹ càng, hay khoác những bộ cánh khoa trương lòe loẹt – hoặc tìm cách lần tránh vì ta đã đứng tuổi, đã già rô ìi.

Quá trình biế n đổi thể chấ t là bấ t khả kháng, nhưng tố c độ và đặc tính của nó lại phụ thuộc vào yế u tố di truyề n, chăm sóc bảo dưỡng, sức khỏe và sinh lực nội tại. Với thứ bấ t khả kháng, ta chỉ có độc một lời giải - không trố n chạy, mà là cố gặ ng chung số ng với nó theo cách tố t nhấ t trong khả năng của mình. Điểm mấ u chố t ở đây không phải là ta cố trì hoãn cuộc đời, mà là tiế n bước với nó, thay vì đờ đẫn cả người và chùn bước, không dám số ng.

Nế u không phải do quá mụ mị, loài người ắ t hẳn đã thích thú với diện mạo bản thân ở mọi giai đoạn. Hãy nhìn vào gương và nói "Tố t, là mình đấ y". Không bị bảo quản một cách phi tự nhiên, cũng không bị tàn phá quá mức. Ở tuổi này, mình như vậy là đúng rô ìi. Và nế u mình là như thế này thì mình vẫn yêu bản thân mình.

Diện mạo là chứng nhân cho cuộc đời ta.

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

thành. Thật đáng buô `n nế u chúng ta hờ hững với ngoại hình, thật đáng thương khi ta muố n mình trông như mới hai mươi khi trong độ tuổi bố ´n mươi, hay trông như bố ´n mươi khi đang bảy mươi. Nên chăng, ta muố ´n mình đẹp, đáng kính trọng, tao nhã, và đâ `y sức số ´ng – ở độ tuổi sáu mươi đế ´n tám mươi.

Vẫn hạnh phúc ở tuổi bát tuâ n.

Có người cho tôi mượn một cuố n sách, trong đó có một câu được gạch dưới: "Cái đích của mọi sự số ng là cái chế t".

Nhưng tôi lại tin ră `ng kế ´t thúc của cuộc số ´ng là cái chế ´t, nhưng cái đích của cuộc số ´ng là hạnh phúc.

Từ ngữ mòn đi như những tảng đá dưới lòng sông: chúng biế n dạng, đổi nghĩa, chuyển dời vị trí; một số mấ t đi, bị bào mòn thành bùn đấ t lắ ng dưới dòng nước. Rô i chúng tái xuấ t hiện sau đó, trong một diện mạo mới.

Hạnh phúc là một từ như thể.

Một từ đã trở nên sáo rỗng do chúng ta số ng trong thời đại mà mọi cảm xúc và khao khát mãnh liệt đề u bị tâ m thường hóa, tấ t cả – thức ăn nhanh, quâ n áo may sẵn – đề u nhanh chóng và dễ dàng, và thiế u sức số ng.

Vì say mê và đặc thù của nghê nghiệp mà tôi chọn lĩnh vực ngôn ngữ. Tôi biế t có những từ bị sử dụng sai lạc và trở nên mâu thuẫn với nghĩa gố c, hay bỗng mang màu sắ c mia mai hoặc dí dỏm. Những từ dạng này bị người đời lẫn lộn; chúng thiế u khả năng gây tác động, dễ gây hiểu lâ m hoặc mù mờ vê hàm ý.

Tôi biế t đôi chút về chuyện ngôn từ có khả năng lột tả những trải nghiệm số ng của ta, thổi vào đó những diện mạo và khí sắ c mà ta chưa từng mường tượng đế n.

Tôi thích yế u tố gây ngạc nhiên – trong con người cũng như trong ngôn ngữ. Nhưng có vài từ ngữ và tình huố ng khiế n tôi giật mình khi bóc gỡ bảy lớp màn che. Một số đã khoác lên mình những đổi thay của thời đại này, cùng nế p ứng xử, tiế n bộ xã hội; số khác trở thành biểu trưng cho nỗi lo âu khô khố c và tố i tăm, cho phí phạm. Một số được dùng để diễn đạt luô ng tư tưởng ră ng chúng ta hiế m khi đạt được gì trong cuộc số ng, mà cả khi ta đạt được, thì tự do và hạnh phúc cũng chẳng thấ y đâu.

Thời gian trôi qua nghĩa là tôi ngày càng hoàn thiện hơn, nế u tôi không giữ mãi bên mình cái định kiế n của thời đại ră `ng chỉ có tuổi trẻ là tươi đẹp và có quyê `n được hạnh phúc, tuổi trung niên thiế u vă ng sức quyế n rũ, còn tuổi già là một lời nguyê `n.

Lớn tuổi không cứ phải là khởi đâ `u của một kế ´t thúc. Người già không nhấ ´t thiế ´t phải cách ly và an phận. Cả hai đô ´i tượng đề `u có thể tăng cường các mố ´i quan hệ gắ ´n bó yêu thương, quan hệ gia đình, tình bạn, thay đổi sở thích, thỏa sức tận hưởng những điề `u tố ´t đẹp trên đời.

Số ng là trau đô i tri thức ră ng bản thân ta là vô cùng quý giá, đừng nên phí công trở thành những thứ không phải là mình, thành những gì mình không thể và không muố n trở thành.

Thời gian là như thế: nó tàn phá tấ t cả, từ ngoài rìa vào; nó gặm nhấ m, ria rói, cấ t xẻo rô i nhai nuố t. Và không ai, không gì có thể chạy thoát, trừ phi biế t quy phục nó. (*)

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

Tại sao chúng ta lại sợ thời gian để n vậy?

Do đâu, và từ khi nào, ta xác định ră ng thời gian luôn là mâ m mố ng đe dọa, mà không phải là hứa hẹn? Chúng ta được dạy phải

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

Ta số ng trong một nề n văn minh đã ban cho ta nhiề u thời gian hơn, nhưng ta lại sợ hãi thời gian. Một nhà báo đã hỏi tôi:

- Cô khẳng định ră `ng thời gian không tô `n tại, vậy tại sao cô lại viế t nhiê `u vê `đê ` tài thời gian đế ´n thế '?

Cô nhà báo nói đúng, mà cũng sai. Thời gian luôn là phông nê `n, thậm chí là một nhân vật trong những bài viế t của tôi. Khi khẳng định thời gian không tô `n tại, tôi muố ´n nói ră `ng nó không tô `n tại với vai trò ủng hộ cho tư tưởng bi quan, *nê ´u tôi không muố ´n bi quan*. Thời gian không phải là một thứ ngoại lực đâ `y quyê `n năng, đẩy tôi xuố ng con đố c bên kia cuộc đời ở một độ tuổi nhâ ´t định nào đó (một độ tuổi mà các tổ chức sức khỏe thế ´ giới vẫn tùy nghi xác định), không cho tôi kịp phản ứng.

Người ta có thể phản ứng theo nhiề `u cách tích cực khác nhau: quý trọng từng giai đoạn số ng của mình; không cam chịu trước quan niệm xã hội, hay đâ `u hàng ngay khi nế p nhặn xuấ t hiện trên gương mặt; không bao giờ phạm vào cái sai lâ `m "nổi loạn" khi đã đứng tuổi, "cưa sừng làm nghé" để tự biế n mình thành nhân vật trong bức tranh châm biế m của đám trẻ.

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

- Với cái nhà đẹp thể này, chặ c sặ p tới bà có cả lũ đàn ông theo đuổi cho mà xem.
- Gâ`n nhà mới của bà có phòng tập thể hình hiện đại lǎ m, mới mở luôn đó. Giờ bà muô n cua trai trẻ đẹp thì dễ ợt, ha?

Trong cái vương quố c để tiện, phù phiế m này, những quan niệm như thể chẳng những không thúc đẩy cuộc số ng, mà còn làm cuộc đời giậm chân tại chỗ. Chúng không khuyế n khích ta xây dựng

những giá trị tích cực, mà gieo mâ m cho những điể u dại dột. Thời gian sẽ là con quỷ tàn nhẫn ám ảnh ta, những thời khắ c khủng hoảng sẽ xô đẩy ta, từ bên này sang bên kia, như thể ta là thứ hình nhân làm từ giẻ rách, như con người nhô i bă ng rơm rạ.

Nế u như ánh nhìn của ta mang đế n ý nghĩa cho đời thực, ta có thể tuyên bố rã ng thế giới này sẽ luôn có chỗ cho ta, bấ t kể vẻ đẹp tự nhiên của ta, hay bê ngoài, hay tuổi tác. Còn nế u ta nhìn tấ t cả mọi thứ qua những lăng kính thiển cận ngu si, cay độc kia, ta sẽ phải cuố ngói ra đi trước khi mình trưởng thành hoàn toàn, trước đó nhiê u là đã ng khác.

Giố ng như bao thứ khác, cuộc đời sẽ khiế n thể chấ t ta thay đổi. Nhưng đố i với tâm hố n ta, cuộc đời chỉ có những quyề n năng do ta ban cho.

Chỉ khi nào ta cho phép, người bạn đô ng hành thân thiế t nhất này của ta - cõi thời gian ta đi qua - mới trở thành tên đô tể. Ta sẽ tô n tại trên đời này, thân mình ràng buộc với một con bù nhìn, thay vì xua đi lũ chim ăn lúa lại không để ta cấ t cánh bay xa.

Bí quyế t ở đây là phải đảo ngược tình thế.

Chấ p nhận những gì tự nhiên là tự nhiên; ung dung chấ p nhận những điề u ta không thể thay đổi. Có vô vàn lý do thuyế t phục để ta số ng tố t; có vô số điề u thú vị để khám phá, những điề u mà trước đây ta không có cơ hội hay hiểu biế t, dù chỉ là để thử.

Chúng ta phù phiê m để n nỗi tự truất đi khả năng chấ p nhận và yêu đời – khả năng giúp ta vượt qua trở ngại trong mỗi giai đoạn số ng. Nỗi lo âu kia, cái nỗi lo ngự trị trong ta kia, nào có hướng ta để n cái tố t đẹp, thúc giục ta kiế n tạo và tiế p thu cái mới. Nó là cái bố i rố i ấ u trĩ của một người chẳng bao giờ thỏa mãn vì không tìm được bản thân. Theo sau đó là chia cắ t, là mấ t mát.

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

trân trọng) – ví dụ như mình cao lớn quá, mập quá, già quá hay kém chải chuố t, ít tiế n, ít quyế n... thì ta sẽ không để cho mình hấ p dẫn và đáng yêu một cách tự nhiên.

Thể nên ta không để cho mình được yêu.

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

Để được thanh thản hơn, có nhiệ `u hiểu biế t hơn và để bô `i đă ´p quan niệm riêng của mình – tóm lại là để số ´ng như một cá nhân – ta phải biế ´t tư duy, phải kiên quyế ´t và có cá tính. Nhưng suy nghĩ như thế ´ đã lỗi thời, đã không còn hợp mố ´t. Xã hội thời nay liên tục kêu gọi con người ta *tận hưởng cuộc số ´ng* – nghĩa là sao thì không rõ.

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

Tôi không nói được cảm nghĩ của tôi về câu nói này, vì tôi không dùng để n nó. Tôi chỉ biế t cố t lõi của chữ *tận hưởng* chẳng can dự gì để n mua să m, khoái lạc, chiế m hữu, du ngoạn, nhảy nhót, làm tình hay tiêu xài. Tấ t cả những thứ đó chỉ là một phâ n thôi, và cũng không sai quấ y gì hế t, nhưng nghĩa chính xác của từ *tận hưởng* là gì nhỉ?

Nhiê u người có thú vui chạy theo mố t thời thượng, cho dù kiểu mẫu được chào bán hoàn toàn vượt quá (hoặc nă m ngoài) những giấ c mơ hoang đường nhấ t của ta. Với nhiê u người khác, tận hưởng nghĩa là có được những món hàng tiêu dùng vượt xa nhu câ u của bản thân.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khổ đau (tôi đang nói đế n những khổ đau tránh được), chủ yế u sản sinh từ cái thực tế rã ng ta ấ u trĩ vô cùng. Bên cạnh nỗi sấ u đau vê thân thể, ta còn chịu thố ng khổ bởi những việc mình chưa làm:

Mua să m mọi đô đạc.

Lui tới mọi nơi sành điệu.

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

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

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

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

Sẽ không có chuyện ta chọt trích ra khoảnh khắ c để yêu thương, để đứng đấ n, rộng lượng, để trâ m ngâm, để soi vào bên trong con người mình và những ai chung số ng. Khoảnh khắ c để chấ t vấ n bản thân. Khoảnh khắ c để bày tỏ với con cái những điệ u ta đang nghĩ, khoảnh khắ c để làm người bạn đời và kẻ đô ng lõa chung thủy với người ta yêu.

Loài người không vận hành như vậy.

Chẳng có để đập, thành lũy nào chia cuộc đời thành nhiề ù khúc: đời là một dòng chảy xuyên suố t. Nhưng dòng chảy đó phải tự nhiên, phải là một phâ n của cuộc số ng, chứ đừng nên là một cú thúc tức thời vào lề thói hàng ngày – như một vật thể lạ - khi ta cảm thấ y sợ hãi và có lỗi. Tình yêu có đố i thoại là một thói quen. Nế u ta không tập để đố i thoại trở thành thói quen, đừng mong chờ tình yêu đơm trái ngọt.

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

Cuố i cùng, ta đành tuân theo nghĩa vụ "mình phải vượt trội" (hâ `u như luôn là giả dố i, là hệ quả của sự bấ t an), nhưng là con người, có lẽ chúng ta không chắ c chắ n. Nế u nhà báo, nhà đài cho tôi mười bí kíp để có được hạnh phúc gố i chăn – hay không gố i chăn – với giá cả khiêm tố n, thì tôi có thể phân tích và kế t luận ră `ng đây là canh bạc bịp, ră `ng hạnh phúc trong tình yêu không có được từ việc "động chân động tay", mà từ những tình cảm dịu dàng, làm nổi bật và thổi sức số `ng vào hành động yêu đương.

Ta phải học cách đấ u tranh chố ng lại những khuôn khổ phi lý, khám phá xem mình là ai, mình thích gì, mình muố n làm người như thế nào – làm sao để mình hạnh phúc hơn. Kiế n thức này không có trong tạp chí, trên tivi, trong những lời khuyên của bạn bè: nó thấ m kín, riêng tư, không thể truyê n tải từ người này sang kẻ khác. Mỗi người chúng ta cầ n hiểu và gầ y dựng nó.

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

4 Mất mát, nhưng không đánh mất chính mình



Bao người tôi yêu
hay từng yêu tôi
nay đề `u đã xa
trong thinh lặng chói lòa.
Thời gian đã dạy tôi
đừng cả tin vào cái chế ´t
mà bỏ đi cuộc đời: Tôi vun xới
niề `m vui trong khu vườn
nơi có tôi, với bao giấ ´c mơ xưa
có tình yêu cũ, cả những bí mật chôn vùi.
Ánh sáng kia là hy vọng
như sỏi đá muôn màu, chen lẫn dưới đám
rễ cây(*).

Hy vọng - Tình yêu của tôi

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

- Nhưng mà tại sao, tại sao phải làm vậy hả em?
- Cô gái trả lời, ngă n gọn, rành rẽ, mà chấ t ngấ t niệ m đau:
- Còn hy vọng gì đâu.

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

Mức độ lạc quan phụ thuộc vào rấ t nhiề u yế u tố: từ môi trường gia đình, cách giáo dục, cho để n bẩm chấ t di truyề n (ứng dụng của di truyề n học vào tâm hô n...) và cả vố n số ng. Hiển nhiên, những ai hài lòng với cuộc số ng sẽ dễ tự tin hơn.

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

Có thể mình vố n dĩ bi quan, vì thiên bẩm hay bị ảnh hưởng. Hoặc có thể chăng, mình tuyệt vọng chẳng qua là do đang trâ m cảm.

Có cả ngàn cách để thoát cơn trâ m cảm: liệu pháp tâm lý, đi dạo, kiế m tìm đam mê mới, nhuộm tóc, ăn tố i trong khung cảnh trữ tình, dời chỗ mấ y chậu kiểng ngoài sân, tìm hiểu những kiế n thức mới lạ trong lĩnh vực nghệ thuật. Đọc, suy ngẫm và quan sát bên trong, bên ngoài. Mua một chú chó nhỏ, đi coi đá banh, lập kế hoạch ngao du (dù chỉ là băng qua bên kia đường thôi cũng được). Tham gia môn thể thao nào đó, bấ t kể. Khám phá sở thích mới, niê m vui mới, rỗ i vun tưới cho chúng đơm hoa.

Nhưng giả dụ ta cứ vùi đâ ù vào nỗi tuyệt vọng và nhìn đời qua cặp kính đen? Giả như từ đó mà ta bắ t người khác phải quan tâm đế n mình, nhã m trừng phạt họ (hay trừng phạt chính ta)? Nế u vậy, có lẽ bởi ta muố n mình cả đời phải bấ t mãn đó thôi. Chẳng chóng thì châ y, ta sẽ bị hội-những-người-yêu-hy-vọng hấ t hủi.

Dù thời gian đã tàn phá nhiệ `u thứ, từ gia đình, bạn bè, công việc cho để n tình yêu... nhưng những gì tố t đẹp nhấ t thì vẫn còn đó – không phải hình bóng mờ nhạt, chẳng phải cái xác không hô `n, mà là động lực để quay lại và khoe sắ c với đời. Hãy thử một lầ `n kéo mình ra khỏi bóng râm để tắ ´m ánh mặt trời. Rô `i khi cú số ´c đã qua, trong bóng tố ´i của vô vọng và bấ ´t ổn, từng khoảng trố ´ng sẽ mở ra, để ánh sáng của quá khứ soi vào hiện tại.

Này chiế c bàn trong căn phòng thuở ấ y, này người bạn, này đứa con. Tiế ng dương câ m nọ, nhành cây ai toan vạt bỏ, phía đô i xa bao năm trước có dấ u chân mình. Tấ t cả ùa vê trong ký ức, nhấ n nhủ ta tiế c thương chi dĩ vãng. Hãy lưu giữ vào hiện tại những gì đẹp đẽ vẫn còn vẹn nguyên.

Và rô ìi người ta bắ t đâ ùu nhớ lại món nợ ân tình với người thương, với những người bạn tưởng chừng quên lãng, với ngôi nhà đã bán, lưu dấ u cả một thời ấ u thơ, với chính bản thân mình trong quá khứ. Thế rô ìi cuộc số ng đột nhiên tưng bừng trở lại, dù ta đang ở một mình hay với một ai khác, trong ngôi nhà khác, với bè bạn mới, với những món đô mới, hay những món cũ.

Ánh sáng luôn tỏa ra từ những ký ức êm đề m, để rô i ta phát hiện ra vẻ đẹp tiê m ẩn cả trong những điề u bình dị nhấ t. Chính đây là cái bí mật tuyệt diệu mà người ta chỉ có thể thưởng thức khi không tấ t tả với đời, không tố i tăm mặt mũi với công việc và sự đòi hỏi quá đáng của người khác.

Muố n số ng một cuộc đời vui tươi, tao nhã và đâ y sinh lực, ta câ n phải tin ră ng cuộc đời là đáng số ng. Ră ng có rấ t nhiê u con đường dẫn mình đế n hạnh phúc, rô i hạnh phúc hơn, miễn là ta quyế t tâm theo đuổi. Nhưng đây không phải là cuộc săn lùng báu vật, mà là chuyế n hành trình nội tâm, đi tìm quan niệm số ng, giá trị con người, niê m tin và khát khao sâu thẳm trong tim.

Có nhấ t thiế t phải đạt điể u này điể u kia, lăng xăng nơi này chố n nọ theo kỳ vọng của người khác? Hay ta nên tự hài lòng với mình, với thân xác, của cải, công việc, để nhấ m nháp hương vị của thành công, rô i dự tính xem mình sẽ thay đổi những gì tiế p theo?

Để trả lời câu hỏi trên, ta phải bỏ ra thời gian hô`i tưởng, quan sát người, quan sát mình trong nhịp số ng thường ngày. Ta phải chủ động dành những khoảng lặng để suy nghĩ.

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

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

Rô i cũng có những thời điểm ta buộc phải tỏ ra vui vẻ, chẳng hạn vào những ngày cuố i tuâ n, cũng giố ng như một số cặp thường chọn (và *chỉ chọn*) buổi chiế u thứ Bảy hàng tuâ n để gâ n gũi nhau.

Lúc còn trẻ, ta như anh thợ mới vào nghệ `- còn vụng về `, lóng ngóng. Một khi đã trưởng thành, ta phải nâng cao trình độ số ng của mình: thấ y rõ hơn, hiểu nhiệ `u hơn, mà vẫn lạc quan, rô `i còn tĩnh tại hơn nữa chứ! Ta khoác lên một vẻ đẹp khác trước, hữu ích và hiệu quả hơn.

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

Có thật là chúng ta không còn quyề `n lựa chọn khi đã quá thì? Và một khi thời gian trôi qua thì *thời của mình* cũng hế t?

Riêng tôi lại nghĩ lựa chọn luôn nă m trong tay ta. Con người hoàn toàn có quyề n lựa chọn, nhưng lại rấ t hay lo sợ. Chúng ta hoàn toàn có khả năng thay đổi, nhưng không dám tin vào khả năng đó. Ta ngại ngùng phâ n nhiề u vì những tác động từ bên ngoài, bởi lời ong tiế ng ve, bởi những ý kiế n nông cạn và các tấ m gương xấ u.

Có người nói đâu câ`n phức tạp hóa vấ n đề thì mới số ng vui vẻ được. Phải chẳng người ta không chịu đơn giản hóa những vấ n đề vố n dĩ chẳng hề phức tạp?

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

Khi viế t tiểu thuyế t, tôi thích lột tả mặt tố i của con người. Tôi thích viế t về mâu thuẫn và bi kịch. Về cảnh trái ngang, cảnh tự diệt vong. Về cái cuô ng nộ, hã n học chấ t chô ng bên trong mỗi người. Nhưng tôi không tin rã ng trong con người chỉ có vậy. Tôi tin vào con người. Tôi luôn cảm thông với các nhân vật trong truyện mình viế t.

Những độc giả chỉ biế t tôi qua các trang sách kia ơi, bạn sẽ thật sai là m nế u nghĩ ră ng tôi là một kẻ u sâ u và lãnh đạm. Ngược lại đă ng khác - trong tôi luôn tô n tại một tinh thâ n lạc quan bướng bỉnh, luôn gửi niề m tin sắ t đá vào hạnh phúc, đổi mới, chiế n

thă ng và sinh tô n. Sinh tô n như một cá thể vẹn toàn, chứ không phải dư âm, đổ nát.

Tôi tin ră `ng số ´ng đô `ng nghĩa với lao động và kiế ´n tạo. Dĩ nhiên tai ương, bệnh tật và chế t chóc là không thể tránh khỏi, nhưng ta hoàn có thể tự kiế ´n thiế ´t cuộc số ´ng nội tâm và ngoại cảnh tùy theo ý mình. Ta là chủ nhân của đời mình. Nhưng đổ lỗi cho hoàn cảnh thì dễ hơn là tự nhìn nhận lại mình và cố ´gă ´ng vượt qua số phận.

- Làm sao tôi lạc quan được cơ chứ? Mẹ tôi bị tâm thâ `n. Chô `ng tôi mỗi tháng chỉ kiế m được vài đô `ng lương mọn. Con trai tôi còn mải lông bông. Tay tôi đâ `y vế ´t đô `i mô `i, da dẻ nhăn nheo, ngực ngày càng chảy xệ.

Con người vượt qua được hế t.

Nhờ đâu? Chắ c chắ n không phải nhờ kỹ thuật chăn gố i mới, không phải nhờ hàng hiệu đấ t tiế n, bãi biển sang trọng, cũng không phải nhờ lui tới những vũ trường mà tên tuổi đang nổi như cố n. Mà chính tại đây, ta tìm thấ y mình. Trong ngôi nhà tĩnh mịch, trong cơ thể và trí óc ta. Bởi ta quyế t định dứt khoát, bởi ta dám bứt ra.

Nế u ta nghĩ cuộc chơi sẽ tàn khi mình quá tuổi xuân, dâ n dà tự ta sẽ đánh mấ t chính mình. Viễn cảnh đó khiế n ta nản lòng, sinh tính ì, tính biế ng nhác, rô i phung phí những tài năng đáng lẽ câ n phát triển đế n phút cuố i, bấ t kể tuổi tác.

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

- Tới tuổi này rô i mà còn tính tìm lại hạnh phúc sao?
- Bạn nè, tôi mới có 46 tuổi, chứ đâu phải 146 đâu!

Tôi đáp lại. Sững sờ.

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

mình. Ta số ng trong thiên niên kỷ mới, nhưng lại không chấ p nhận thực tế ră ng cuộc đời rô i sẽ đi qua cùng thời gian.

Tuổi trẻ trôi qua cũng là lúc ta bắ t đâ u trưởng thành. Ta bắ t đâ u học cách nới tay, vui đùa trước nghịch cảnh, giải quyế t vấ n đề khéo léo hơn và chú tâm nhiệ u hơn đế n cuộc số ng xung quanh. Có kiên nhẫn mới có hạnh phúc. Hạnh phúc là góp nhặt, là chắ t chiu, là chinh phục, là hoàn thiện.

Trong buổi nói chuyện do chúng tôi tổ chức về đề tài đi tìm thú vui ở người cao tuổi, tôi để ý có tới 90% người tham dự là phụ nữ. Thắ c mắ c, tôi quay sang hỏi vị tiế n sĩ đô ng nghiệp ngô i bên:

- Mâ y người đàn ông đâu hế t rô i anh?

Anh nhẹ nhàng trả lời tôi bă ng một câu hỏi khác:

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

Đúng là tôi chưa bao giờ nghĩ để n thật. Mà sao lại không nhỉ? Do nhiệ u người đàn ông chẳng may mấ t trước vợ mình nên số lượng đàn ông ở góa ít hơn chăng? Hoặc vì đa số sẽ chóng tìm ra bạn mới, chứ ít có người đàn ông nào tiế p tục số ng độc thân sau khi người bạn đời mấ t? Có thể là vậy.

Hay phải chăng phâ n đông đã sớm đâ u hàng cảnh đơn côi rô i rơi vào trâ m cảm, hoặc số ng phụ thuộc vào con cái? Cũng có lý.

Hay bởi đàn ông bận bịu làm việc đế n gâ n cuố i đời, chỉ trừ phi muố n nghỉ hưu non? Cũng đúng.

Đế n tuổi cao niên, sức ép lên nam giới đã giảm nhiê `u. Họ được quyê `n thay đổi, không câ `n phải chinh phục và giữ vững vị trí nữa. Với họ, thoái lui giờ đây đã thôi đô `ng nghĩa với nhu nhược.

Thêm nữa, chặ c còn vì phụ nữ giỏi những chuyện nổ i nhịp tâm tình, nuôi dưỡng xúc cảm và ưa quây quâ n bên nhau hơn cánh đàn

ông. Nữ giới sẵn lòng đoàn kế t, tương trợ nhau và dễ số ng vui hơn.

Tôi thấ y nhiề `u phụ nữ đi du lịch. Dù đi một mình hay theo cặp, theo nhóm, họ cũng tận hưởng, học hỏi và khám phá những miề `n đấ ´t lạ. Miệt mài với thú vui mới, hào hứng dấ ´n thân vào các mố ´i quan hệ. Có người thậm chí còn trở lại học đường. Họ tương tác và vận động không ngừng.

Ngược lại, tôi hiế m thấ y nam giới làm những điể u tương tự. Ít thấ y đàn ông đi du lịch theo nhóm hội. Cũng hiế m thấ y ai hứng thú với chuyện học hành, ví dụ như lấ y bắ ng thạc sĩ ở tuổi bảy mươi chẳng hạn. Hay dành thời gian đế n thư viện để đọc sách? Hoặc đế n rạp xem bộ phim mới chiế u?

Nhưng dù sao cũng phải tìm ra phương thuố c chữa căn bệnh sợ thời gian, mà thật ra là bệnh sợ số ng kia. Ta không muố n số ng vì không muố n tâm hố n bị vùi dập. Cứ thế , ta giam mình trong chiế c vỏ ố c.

Nhưng làm sao ta vững tâm mà số ng được, khi mỗi ngày trôi qua lai có một chiế c lá rời cành?

Một chiế c lá.

Rô i nhiê u chiế c lá.

Trên tay tôi đây là một bản danh sách những người thân đã khuấ t hoặc chuyển đi nơi khác. Nế u tôi số ng được đế n tám mươi, danh sách này ă t hẳn sẽ dài ra nhiề u lă m. Nhưng tôi cũng có danh sách những người mới bước vào cuộc đời mình: là cháu chă t, là những người bạn thuộc đủ mọi lứa tuổi. Chưa kể những kỹ thuật tiên tiế n mà tôi muố n biế t và muố n học cách dùng, những phát hiện khoa học mới tôi sẽ gắ ng theo dõi, những quyển sách mới và cả những thi vị mới.

Ngày nọ, tôi hỏi cô con gái là bác sĩ xem mình có bị thiế u nước không, vì làn da tôi trông có vẻ kém tươi. Con bé nhìn hô i lâu, cười - nụ cười ranh mãnh, ân câ n mà thỉnh thoảng vẫn nở trên môi bọn con gái khi chuyện trò cùng cha mẹ - rô i trìu mê n bảo tôi:

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

Rô i hai mẹ con bật cười, kiểu cười giữa mẹ và con gái.

Tôi chưa bao giờ thương tiế c làn da khi-ta-hai-mươi, dù chỉ trong giây phút. Thời có làn da đó, tôi phải chố ng chọi với bao niề m vui, nỗi buô n tuổi thanh xuân. Giờ thì tôi đã thoát.

Tôi đeo kính lão và nhìn vào gương. Đúng thật. Tôi thay đổi nhiê `u quá. Tôi chưa tận số ´, nhưng cũng chẳng còn giố ´ng mình lúc xưa. Vê `hình hài, tôi khác xa cô bé con và cô thiế ´u nữ ngày nào.

Làm gì được đây? Tuyệt vọng, xấ u hổ, rô ì ước sao thời gian quay ngược lại chăng? Tôi thì không. Tôi lại thích hóm hỉnh mà số ng tiế p, biế t rã ng mình đã thay đổi, và rã ng những ai yêu mế n tôi rô ì đây vẫn thương yêu tôi mặc cho - hoặc chính vì - điể `u gì xảy để n.

Người ta hay hỏi tôi, giọng bức xúc:

- Lớn tuổi thì được lợi gì cơ chứ?

Vậy để tôi điểm lại những cái được xem nhé. Đâ`u tiên, tôi có thêm niê m vui trong công việc. Ở tuổi bố n mươi là việc viế t lách và xuấ t bản cuố n tiểu thuyế t đã `u tiên, rô `i đợi phản hô `i từ dư luận và trông ngóng doanh số , là cả một quá trình mê ly mà cũng thật... rùng rợn. Còn bây giờ, khi đã xuấ t bản nhiê `u đâ `u sách và thu hút được một lượng độc giả trung thành nhấ t định, tôi chẳng còn gì phải lo âu nữa. Tôi không câ `n chứng tỏ mình như trước. Tôi chỉ việc làm những gì tôi câ `n làm, nhẹ tay hơn (nhưng vẫn không kém phâ `n nghiêm túc), khoan khoái hơn. Tấ t nhiên người đọc đòi hỏi gắ t gao hơn, nhưng tôi cũng không câ `n căng thẳng quá mức.

Tôi chưa một là n cảm thấ y mình phải tỏ ra đố kỵ với đô ng nghiệp, vì biế t ră ng trong nghê này vẫn còn chỗ đứng cho nhiê u người - cho tấ t thảy những ai vào cuộc. Tôi chia vui với thành công của đô ng nghiệp mà chẳng sợ điể u đó sẽ ảnh hưởng tới thành công của riêng mình.

Phải chăng do tôi rộng lượng?

Thưa ră ng không phải. Mà bởi dẫu đôi lúc tôi luẩn quẩn, lâ m lẫn, nhưng tôi đã không còn hố t hoảng và nơm nớp lo sợ như thuở 20. Cũng xa rô i cái tính ngạo mạn đáng yêu của tuổi trẻ khiế n tôi nghĩ ră ng thế giới này là của tôi và phải thâ n phục tôi.

Từ lúc chào đời, cơ thể tôi vẫn không ngừng thay đổi. Trái tim tôi chuyển biế n mỗi ngày với từng trải nghiệm. Vẫn cứ đập, nhảy nhót và hô ì hộp. Vẫn nhạy cảm với những điể ù tố t đẹp, với tai ương và thấ t vọng, y như lúc lên mười.

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

Ở đây tôi cũng không muố n biện minh ră ng trung niên thì tố t hơn tuổi trẻ, rô i tuổi già còn hay hơn cả trung niên. Tôi thấ y mỗi giây phút trôi qua đề u đáng quý, và chúng ta phải cố gắ ng số ng với nó sao cho trọn vẹn. Cho thực tế . Cho hợp tình. Pha chút táo bạo. Số ng thật vui tươi.

Trong tôi vẫn có cô bé thường hay sợ sệt và buô `n cười trước những điê `u nhỏ nhặt mà người khác thường không hiểu do bận bịu với những việc hệ trọng hơn. Tôi số 'ng nửa trong mơ, nửa trong đời thực, mà không biế 't chặ 'c mình thuộc vê `đâu. Rô `i theo thời gian, tôi nhận ra cảnh nhập nhà `ng mơ-thực này âu cũng là tự nhiên, và nó đã giúp tôi mạnh mẽ hơn, gợi cảm hứng cho tôi hư cấ 'u đủ chuyện trong tiểu thuyế 't. Tôi học được rặ `ng óc hài hước sẽ nâng đỡ tình yêu.

Cái tuổi "cuố i thu" này – nói như nhà thơ Carlos Drummond de Andrade (*) – cũng có lợi đấ y chứ.

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

Nhiê`u sự thể năm xưa thật rô´i ren, nay khiê´n tôi mim cười cảm thông khi nhìn lại.

Nê u giờ này có ai yêu tôi, chắ c hẳn vì người đó yêu con người tôi chứ không phải yêu vẻ ngoài đẹp đẽ. Chẳng một kiê u nữ tuổi đôi mươi nào đe dọa được tôi. Bởi tôi đã bước sang một đẳng cấ p khác rô ì.

Tôi đã từng mấ t mát, và theo thời gian, gánh mấ t mát ấ y càng nặng thêm. Nhưng tôi đã có nhiệ u thứ khác, đủ để thấ y mình không bị đời đố i xử bấ t công. Thứ quan trọng nhấ t tôi vẫn còn giữ được là lòng tự tin ngang bướng để thúc giục mình tiế n lên mỗi khi những bước đầ u tiên dường như quá khó khăn.

Chỉ câ n ta sẵn sàng thay đổi, cuộc số ng sẽ luôn tiế p diễn. Và rô i bấ t cứ khi nào tình để n, ta lại được tái sinh để yêu lâ n nữa. Nhưng ta không còn phải sinh con, xây dựng gia đình nữa. (Có con và lập gia đình đã từng là ước mơ cháy bỏng của tôi thời trẻ, và quá trình thực hiện giấ c mơ ấ y đã cho tôi niê m sướng vui tột bậc).

Ta làm tròn trách nhiệm và bổn phận. Ta phạm sai lâ m, bởi đó là câ n thiế t. Ta chịu đựng nỗi đau, vì đó là một phâ n của cuộc số ng.

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

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

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

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

Đó là nghịch lý phát sinh từ một nê `n văn hóa phát triển tùy tiện: thoạt trông thì hiện đại, nhưng thực chấ t lại cổ hủ và ấ 'u trĩ.

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

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

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

- Ở tuổi năm mươi làm sao mình mãn nguyện được đây? Sang sáu mươi còn chán nữa, rô ì tới bảy mươi thì... hõi ôi!

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

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

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

Thay vì tiế p tục chịu đựng hội chứng "chiế c tổ trố ng vă ng" (khi con cái không còn số ng với ta nữa), ta có thể lấ p đâ y khoảng trố ng trong hô n mình bă ng nhiệ u cách. Một khi đã bớt nặng gánh gia đình, ta có điệ u kiện phát triển tố t hơn, thoải mái hơn. Gia

đình là tố t đẹp; gia đình đã cho ta những thời khắ c từ hạnh phúc, phâ n khởi để n đảo điên. Nhưng giờ thì cuộc số ng đã khác xưa.

Như vậy không có nghĩa cuộc số ng tuổi già đã hế t chỗ dành cho gia đình. Điểm lưu ý này rấ t quan trọng.

Nhờ biế t suy ngẫm và tái tổ chức bản thân, rấ t nhiề u phụ nữ đã bước ra khoe sắ c với đời ở tuổi trung niên, trong công việc, khoa học và nghệ thuật. Khi con cái đã đủ lông cánh và cuộc số ng bắ t đâ u tẻ nhạt đi, người phụ nữ bỗng thấ y cả một chân trời mới mở ra trước mắ t, cùng bao lố i đi chưa có dấ u chân mình. Thế là họ bước, đi khám phá chính mình.

Nhưng nhiệ `u phụ nữ không chịu tỉnh giả ´c. Người thì bế ´ tǎ ´c. Người mấ ´t phương hướng. Người lại thích từ bỏ hơn là phiêu lưu. Nhưng số ´đông chọn cách dấ ´n thân và tiế ´p tục thăng hoa.

Riêng vê phâ n tôi, chính cảm giác lo sợ và tính ưa nhàn đã ngăn tôi viế t lách, ngoại trừ làm thơ và viế t cho chuyên mục báo. Còn tiểu thuyế t, niê m say mê từ thuở bé, thì trông như thể vùng cấ m địa. Tôi thiế u tính táo bạo, một tố chấ t thường chỉ xuấ t hiện khi người ta đã sang tuổi trung niên, hoặc thậm chí muộn hơn.

Tôi trố n vào cái mai rùa "Mình hả? Nă m mơ mới thấ y!" để tránh né rủi ro. Trực giác mách bảo tôi ră ng khi viế t tiểu thuyế t, tôi sẽ phải lột tả những tính cách mãnh liệt, phải khơi gợi nước mấ t và hồ nghi, mọi thứ vượt xa kinh nghiệm cá nhân - vì viế t tiểu thuyế t là phải cấ t tiế ng nói thay cho kẻ khác, cho bao người, cho tấ t thảy. Liệu tôi sẽ tháo cũi sổ lô ng cho những sinh vật lạ nào đây, và chúng sẽ tính sổ thể nào với tôi sau đó?

Lũ chúng nó sẽ chiế m bao nhiều phâ n trong đời số ng thường ngày của tôi?

Sao phải làm kinh động bâ y quái thú đang say giấ c nô ng?

Tôi vẫn còn sợ những lời bình phẩm khen chê của người đời. Viế t và xuấ t bản là trận chiế n cuố i cùng với con quỷ dữ, vố n chưa bao giờ được thỏa sức tung hoành, nhưng vẫn ẩn nấ p đâu đó trong tôi.

Mãi để n khi viế t cuố n tiểu thuyế t đấ u tay vào năm bố n mươi tuổi, tôi mới nhận ra giá trị của mình. Lúc đó, những mẫu đố i thoại trong nhà luôn diễn ra như sau:

- Em không biế t mình làm được gì trong cái nghệ này nữa.
- Sao em không tập trung viế t văn đi?
- Em tập trung cách nào bây giờ?
- Rô i sẽ có cách mà em.

Quả thật là tôi đã tìm ra, tuy có đau đớn và chông gai. Và tôi cũng thấ y nhiệ u phụ nữ khác trong xã hội ta bắ t đâ u trưởng thành, cả trong sự nghiệp lẫn đời số ng gia đình. Những người cùng lứa tuổi với tôi, có những trải nghiệm tương tự như tôi.

Tôi nhận ra mình vẫn còn nhiệ `u việc dang dở với nửa cuộc đời bên kia con dố c. Như bao phụ nữ khác, tôi thấ y đây không phải lúc dừng bước để sợ hãi nhìn quá trình lão hóa, bấ t an khi bọn trẻ đã lớn, lo lắ ng vê `tương lai hoặc nuố i tiế c tuổi trẻ đã qua, mà là thời điểm thích hợp để tái cấ 'u trúc, phát triển, thậm chí để bắ 't đâ `u một cuộc số 'ng mới.

Đây mới là độ tuổi chín muô ì, là quả ngọt của cả một quá trình khám phá đâ y đớn đau mà cũng không kém phâ n hạnh phúc.

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

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

tự bó buộc mình, rô i mặc kệ sự đời: Lúc này sao? Trong tình cảnh này à? Có chặ c vậy không?

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

Vậy mà thay vì khuyế n khích và động viên cô, nhiệ u người lấ y làm lạ:

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

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

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

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

Không gian nội thấ t là yế u tố then chố t để ta liên tục tái tạo bản thân. Nhà ở càng sáng rộng càng tố t. Ta có không gian để trấ m ngâm về con đường ta đã đi, vạch ra giới hạn mới, nghĩ về tình yêu đã qua và hoạch định tương lai.

Dù sao trong xã hội ô`n ào, huyên náo này, con người bắ t buộc phải làm việc, tổ chức; con người không được suy ngẫm. Nế u không có sự kiện, kế hoạch, lộ trình, ta cảm thấ y bị tụt hậu, ra rìa.

Nhưng chính thư giãn, tự kiểm và suy tư mới giúp ta hô i sức. Sẽ chẳng có sáng kiế n, cải tiế n hay phát triển nế u ta thiế u những phút giây yên lặng để quan sát. Để rô i ta (bắ t buộc phải) khao khát và dấ n thân.

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

liệu câ`n thiê´t, rô`i ta câ´t cánh, dù chưa đủ an toàn.

Không câ`n đi nhiê`u mới cảm thụ được phép màu nhiệm và nhịp điệu cuộc số ng. Con người có thể số ng một cuộc số ng trọn vẹn, tỉnh táo và đáng số ng, ngay trong gian phòng tĩnh lặng, thậm chí ngay tại bàn làm việc.

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

Đi máy bay tố t hơn nhiệ `u so với đi xe ngựa chứ. Có điệ `u kiện liên lạc với người thân bă `ng e-mail nhiệ `u lâ `n trong ngày vẫn tố t hơn nhận thư tay nửa tháng một lâ `n. Đem con đi chích ngừa luôn an toàn hơn là cứ để con có nguy cơ mắ c bệnh đậu mùa, quai bị, sởi hay viêm gan.

Viế t tay là vấ n đề sở thích và thói quen riêng của mỗi nhà văn; ghi chép bă ng bút cũng có vẻ đẹp của nó. Riêng tôi từ lâu đã không nghĩ đề n chuyện viế t tay nữa: chiế c máy vi tính, tựa như tay phụ việc hiế n lành, giỏi giang, đã giúp công việc của tôi trở nên nhẹ nhàng hơn.

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

Nhiê u người cứ thích nhô t mình trong hang.

Đó là lựa chọn của mỗi người, và chính bạn cũng chọn được. Nhưng đừng, xin đừng để tâm hô `n băng giá của mình phả hơi lạnh ra cuộc số 'ng xung quanh.

Tóm lại: Thứ nhấ t, nhân loại tiế n lên chứ không thụt lùi. Cố bơi ngược dòng là tự đặt mình vào thế khó chịu vô ích; lại còn khiế n ta trông ngạo mạn và ngu si. Thứ hai, hãy cứ nhìn đời dưới góc độ lạc quan. Đã bao giờ loài người có nhiề u phương tiện liên lạc đế n vậy

chưa? Hai người bạn chưa từng gửi cho nhau một lá thư, nay trò chuyện mỗi ngày qua e-mail (thư tay lạc hậu rô ì, đúng không?). Người cô đơn giờ đây có cơ hội kế t bạn qua các chatroom. Lứa đôi nghìn trùng xa cách có thể "hiện diện" bên nhau. Cả thế giới nă m gọn trong tâ m mắ t: các phát hiện mới nhấ t của ngành di truyề n học, những tựa sách trước đây ta chưa nghe để n. Tôi có quyề n đi thăm bảo tàng trứ danh, đọc về bao tác phẩm, khảo cứu mọi chi tiế t. Tôi có thể tìm hiểu các thành phố xa lạ, nghe nhạc, đánh cờ. Có đủ thượng vàng hạ cám đang chờ ta khám phá.

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

Ôi, chúng ta mới trẻ con làm sao! Những thắ c mặ c nghe mới ngô nghê làm sao! Vừa ngây ngô vừa dễ thương. Tôi xin trả lời rặ ng chẳng có gì mới đâu. Những việc đó từ trước đế n nay người đời vẫn làm đâ y chứ, thông qua tạp chí.

Chúng ta quá xem trọng những định kiế n, tiểu tiế t và cấ m đoán mà quên mấ t ră ng còn rấ t nhiệ u cái đẹp. Trong biển cả mênh mông của cuộc số ng, công nghệ tố t hay xấ u là tùy thuộc vào cách ta sử dụng.

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

Cuố i cùng ta đã già dặn hơn, sau bao chuyế n rong ruổi, ít nhấ t là nhìn từ góc độ thời gian.

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

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

gian dạo chơi trên những con phố mà ta vẫn đi qua suố t bao năm: mỗi chiế c lá, mỗi bức tường đề u tựa cố nhân – cũng là tố t đẹp.

Nhưng con yêu tinh phiê `n toái, xảo quyệt ngày nào đã bắ t gặp ta rô `i. Nó nhe nanh, khua lưỡi, hỏi: Giờ thì sao? Hế t chuyện rô `i sao? Có phải mình chỉ câ `n số ng nố t quãng đời bình yên này thôi?

Ta sợ ră ng, chấ c lẽ, kể từ đây mọi thứ sẽ an bài trong cõi lòng thanh thản này. Màng nhện phủ mờ ký ức. Qua hế t rô i. Xong hế t rô i. Chấ c vậy.

Cuộc số ng không lúc nào ngơi nghỉ, trừ phi con người muố n dừng lại.

Bên tai ta vẫn văng vảng hơi thở của ước mơ, dù mọi vật như đang im lìm trong giá c ngủ. Rô i sớm hay muộn, ta bắ t đâ u thấ y điểm dừng này vẫn chưa phải là trạm cuố i.

Cạnh chiế c ghế bành nơi ta ngô i xem tivi, có một vật mới mẻ. Ta nghe được một từ mới, một câu nói mới; ta gặp người mới, người cũ; một chuyện nhỏ thôi cũng có khả năng khuấ y động tâm hồ n. Ta tỉnh dậy sau giấ c ngủ an lành. Ta thò đâ u ra khỏi cái kén để nhìn cho rõ.

Ta có quyê n chọn lựa:

Mình sẽ ngủ tiế p.

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

Thời điểm này là thời điểm quyế t định: ra ngoài mà vùng vẫy với đời, hay co mình trong chiế c kén?

Ta giật mình vì phải chọn, nhưng đó cũng là dấ u hiệu cho thấ y ta đã khởi hành, ta đang vận động và biế n đổi.

Dù ở giai đoạn này, kinh nghiệm số ng, ảnh hưởng từ bên ngoài cộng với tính cách của ta vẫn sẽ quyế t định cuộc đời trong những năm tới. À, mà bạn lưu ý chuyện đó có thể xảy ra bấ t cứ lúc nào - nế u bạn vẫn là người, chưa biế n thành bù nhìn.

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

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

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

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

Gửi người bạn không dùng e-mail

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

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

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

Ông là người tố t, thanh tao, có học thức, hay buô n và cam chịu. Đôi lúc ông vẫn tiế u lâm, ngay cả trong con sấ u, chứng tỏ ră ng ông sẽ thoát khỏi cảnh này. Chỉ cấ n ông muố n.

Một vài lời thổ lộ ra đây có thể khiế nông phật lòng, nhưng tôi mong ông lấ y đó làm chuyện suy ngẫm. Không phải lời của đứa con gái khờ dại, mà của một người lớn, người đã đi đế n cõi u minh rô i quay về .

Đừng tự thương hại mình. Ông không phải nạn nhân. Ông nói ông hụt hẫng khi nhận ra mình đã "lỡ xe vì chưa kịp chuẩn bị tinh thâ `n, quên không nhìn đèn". Đừng xa cách nữa, mà lao người xuố ng, thả mình ra. Nế u câ `n, ông cứ nhấ m mắ t mà nhảy liê `u, bởi đây có thể là cơ hội sau cùng.

Thay đổi đã khó, dám thay đổi lại càng khó hơn. Tôi biế t mà. Tôi nhiệ u khi sáng thức dậy, nghĩ: Có khi hai mươi hay ba mươi năm nữa, mình cũng vẫn số ng y như bây giờ. Mình có muố n số ng như vậy mãi không nhỉ?

Ít ra, tôi cũng có quyề `n chọn lấ y một thái độ số 'ng mới; những thứ còn lại rô `i sẽ đi theo. Không phải lúc nào tôi cũng thành công và đạt mục tiêu. Nhưng vận động dù sao vẫn tố t hơn là cứ chôn chân ở đó để đời phủ bụi.

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

Cụ thể là chuyện gì thì còn tùy vào cách nghĩ của mỗi người, cộng với những yế u tố thực tế như tiế n bạc hay sở thích. Bà nội trợ có thể đổi mới bă ng cách dọn dẹp, vứt bớt đi hoặc să p xế p lại đô đạc theo ý mình - cho dù người khác trong nhà thấ y không thuận mắ t. Còn ông, tôi lấ y ví dụ (cho dù ông sẽ bảo tôi, sao phí sức gảy đàn tai trâu, nhưng tôi vẫn nói) chuyện mua máy vi tính. Vào Internet mà tìm hiểu, khám phá, giải trí, cập nhật thông tin đi ông. Hòa mạng đi.

Ông hãy nhìn vào mặt tố t của thời hiện đại. Sao phải dè chừng vậy? Có nhiê `u cái hay cái đẹp lặ m. Cái mới không phải tai ương hay đại họa, mà là thành quả của tiế n bộ, là kỳ tích của khoa học, là phương tiện đặ c dụng, nhờ đó mà con người trở nên hoàn chỉnh hơn, hòa đô `ng hơn.

Tới mấ y chỗ "nhí nhô " mà ông ghét đi, thử coi sao. Tôi không dụ ông đi vũ trường, mà chỉ tới một nơi nào đó mới mẻ, dễ chịu thôi cũng được. Một chỗ ông ăn thấ y ngon miệng, gặp được người hay hay. Nhô 't mình giữa bố 'n bức tường chẳng lợi lộc cho ai hế 't, nhấ 't là bản thân ông.

Đừng nghĩ máy lạnh "hại sức khỏe" mà tẩy chay nó, rô `i phải chịu nóng. Và nế u không nhờ máy sưởi, chắ c nửa dân cư ở Mỹ với châu Âu đã không vượt qua nổi mùa đông.

Tôi có quen mấ y người lớn tuổi cũng trong nghề của ông. Người ta tuy già rô i, có người già lắ m nữa kìa, nhưng vẫn còn làm nghề , vẫn cập nhật cái mới, đơn giản để cho vui. Ông có muố n "tái xuấ t giang hô " không nhỉ? Nói nghề `nghiệp đào thải con người là không đúng, có chăng là do người ta không chú ý để n nó. Cái đó thì nhiề `u lúc mình vẫn cứu vãn được.

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

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

Hoặc giả những điệ `u tôi nói trên đây là không thể, tức là ông vẫn quyế 't định số 'ng theo *kiểu của ông*, thì xin ông cũng đừng nghĩ xấ 'u về `tôi nhé. Lá thư này, nế 'u không phải là mấ 'y chữ chào hỏi ông, thì có lẽ là một lỗi lâ `m... trong *lô ʿi số 'ng của tôi* mà thôi.

Lớn tuổi - sao lại không nhỉ?

Đố i với Nội, sắ c đẹp là một nỗi giày vò, vì thời gian cứ không ngừng trôi. Ngay từ bé, Nội đã sợ mấ t đi món quà này. Nội đứng trước gương mà săm soi nế p nhăn đâ u tiên, nế p gấ p đâ u tiên. Dấ u vế t đâ u tiên.

Khi bước sang tuổi sáu mươi, Nội cứ qua qua lại lại trong nhà, buô `n như muố ´n chế ´t. Nội than luôn miệng:

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

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

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

Nhưng Nội không chấ p nhận; với Nội thì lẽ tự nhiên này chẳng tự nhiên chút nào: Nghĩ tôi già đi là tôi không bă ng lòng đâu. Còn lâu tôi mới chịu hế t thời.

Lâ `n phẫu thuật thẩm mỹ đâ `u tiên cho kế ´t quả khả quan: nó xóa đi vẻ cay đă ´ng, dâ ´u hiệu già nua trên gương mặt Nội. Bác sĩ dặn:

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

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

Nhưng ảo tưởng cũng không thể kéo dừng thời gian, và các nế p khâu bă t đâ ù bung ra. Nội tự cô lập mình. Nội xa lánh bạn bè, thôi tiệc tùng. Nội không ưa ai nữa. Nội dố i lòng, nói là bá tánh ngoài phố lẫn trong trong tiệm quán ai ai cũng gièm pha Nội: - Coi kìa, coi bà già kìa.

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

Khuôn mặt Nội tôi do chỉnh sửa quá nhiệ `u đã mang vẻ đẹp của người khác. Nội sửa mắ ´t, sửa mũi, sửa că `m rô `i sửa cả tai. Cuố ´i cùng thì Nội không còn là Nội nữa. (*)

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

Cú số c này sẽ là gáo nước lạnh giúp một số người tỉnh ra. Cái "tôi" ảo ảnh đôt nhiên biế n mấ t.

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

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

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

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

- Cứ tới tuổi này đi rô `i con khặ c biế t. Bà, mẹ và dì của bao đứa trẻ vẫn nói vậy.
- Còn nhỏ thì quậy cho chán đi. Lớn rô i là hế t còn được sướng vậy đầu. Người lớn bảo lũ con nít, giọng pha chút tị nạnh.
- Tôi già la m rô i, không ham vui nữa đâu mâ y cô cậu ơi! Người luô ng tuổi than thở lúc có cuộc vui.

Hậu quả là trong mặ t ta, số ng với thời gian giố ng như một cuộc chạy đua đâ y bấ t trặ c: mỗi ngày thêm một mấ t mát, mỗi năm thêm một trở ngại. Ai chẳng có lúc ước mình đừng lớn, hòng thoát khỏi những mố i đe dọa mơ hồ kia.

Chẳng trách sao trong cái kỷ nguyên đâ y mâu thuẫn (và do đó, thú vị không kém) mà ta đang số ng đây, lại có nhiệ u người trố n chạy cái ta vẫn gọi là *tuổi già*. Bởi nghĩ ră ng cuố i đời chỉ có tàn phai, ta càng tiế p thêm sức mạnh cho nghĩa xấ u của từ này.

Từ ngữ truyê n tải cảm xúc và khái niệm nên chúng mang theo cả định kiế n. Tôi muố n nói đế n sự kiên định của mình, cùng tính bấ t dịch của những chữ - và cũng là thực tế - mang tên người già, tuổi già.

Ta căm ghét, sợ hãi tuổi già, vì già là bấ t lực, là cô đơn. Phải tránh xa cái sự già, như thể đó là dịch bệnh. Thật ngô c nghế ch khi chia thời gian thành từng ngăn riêng biệt: tuổi trẻ, trung niên, rô i tuổi già, mà theo đó chỉ có ngăn đựng tuổi trẻ mới cho ta quyề n số ng vui và hạnh phúc. Nói là ngô c nghế ch, vì trên thực tế, con người vẫn có sức khỏe, kế hoạch số ng và tâm hô n dịu ngọt mãi đế n tuổi chín mươi, tuy rã ng mỗi đoạn đời sẽ có giới hạn của nó.

Khi đã hế t khả năng làm việc hoặc đi du lịch đế n các miề n đấ t xa xôi, hay thậm chí là không đi dạo được, ta vẫn có thể đọc sách, nghe nhạc, ngắ m cảnh, tâm tình, tụ họp mọi người. Ta vẫn có thể quan sát, che chở và trở thành chỗ dựa cho người khác.

Như vậy, ta không câ`n trẻ đẹp (đẹp nghĩa là người rắ´n chắ´c, da dẻ mịn màng) hay nhanh nhẹn, mà cái ta câ`n là tinh thâ`n minh

mẫn. Ta phải khôn ngoạn và lạc quan hợp lý – những trâ m tích ngưng tụ cùng tuổi tác. Â y vậy nhưng xã hội vẫn cứ quan niệm ră ng con người phải chạy trô n bản án mang tên tuổi già bă ng mọi giá, thậm chí là phải că t xẻo hoặc che giấ u chính mình. Với tâm lý bâ y đàn cô hữu của loài người, chúng ta nghiễm nhiên chấ p nhận mệnh đê trên mà chẳng cân nhắ c nhiê u, dẫu ră ng nó bấ t lợi cho ta. Bă ng chứng là ta thường vội thêm vào một lời chố ng chế:

- Ò, tám mươi thì tụi mình già là đúng rô ì, nhưng mà... tâm hô n mình còn trẻ.

Tại sao tâm hô`n trẻ trung lại cứ phải tố t hơn tâm hô`n trung niên hay già lão?

Cũng đâu có gì là xâ u khi mình thông thái hơn, bình thản hơn trước những sự việc khiế n người trẻ vò đâ u bứt tai. Tôi ghét khi mình già, người ta lại tán dương tôi bă ng cách nói tôi còn trẻ trong tâm hô n.

Tôi nghĩ, tâm hô `n người lớn tuổi thú vị hơn nhiệ `u so với người trẻ. Thanh thản hơn, bí ẩn hơn và có sức lôi cuố ´n hơn.

Tương tự, tôi không thích một nhà phê bình vì muố n làm tôi vui đã viế t rã ng: mặc dù là phụ nữ, tôi "có ngòi bút rấ n rỏi, nam tính". Tác phẩm của nhà văn nữ thì chẳng cứ phải có giọng văn rấ n rỏi, nam tính mới là hay.

Tôi có dịp tới thăm một họa sĩ đã gâ n chín mươi chuyên vẽ tranh với gam màu đỏ đâ v sức số ng. Tôi nói với bà:

- Tranh của bà đúng là tranh ca ngợi cuộc số ng.
- Tôi vẽ cho mình thôi, cho vui đó mà. Bà thì thào vào tai tôi, mắ t hấ p háy.

Khuôn mặt nhăn nheo và tấ m lưng còng của bà toát lên một niề m vui số ng khiế n tôi phát ghen tị. Trong chố c lát, tôi muố n lúc cuố i đời mình cũng sẽ được như vậy – được bình yên sau bao gian truân, khổ ải.

Một chị sáu mươi tuổi nă m tay, dẫn tôi để n góc phòng rô i thì thâ m, mặ t ngân ngâ n nước:

- Chị ơi, tại sao người ta lại nói phụ nữ ở tuổi tụi mình thì coi như là hế t đời rô ì?
- Tôi đâu biế t, tôi trả lời, nhưng mà chị với tôi đã hế t đời đâu, thật mà. Cơ thể đổi khác thì đô ng ý, chứ con người mình cũng vẫn vậy thôi.

Người vừa nói chuyện với tôi là một phụ nữ đẹp, nhiê `u bạn bè thân, con đã lớn. Cái thiế 'u vă 'ng trong tâm hô `n chị là thiế 'u lòng tự trọng, vì cái xã hội ngu muội này đã tước đi của chị quyê `n được cảm thấ 'y mình là đâ `y đủ, và buộc chị chấ 'p nhận ý niệm ră `ng chị bây giờ kém giá trị hơn nhiê `u so với chị khi còn bố 'n mươi. Và mỗi năm, mỗi ngày trôi qua, giá trị đó lại càng thấ 'p đi.

"Nê u có cách cho tôi trẻ lại như lúc còn ba mươi mà đâ u óc vẫn từng trải được như bây giờ, thì bắ t đánh đổi cái gì, tôi cũng chấ p nhận", – ta vẫn nghe nhiệ u người ao ước thể .

Một nhà thơ đã viế t, với cái khôn ngoan của người làm nghệ thuật và của người chấ t phác: "Tôi săn sóc cơ thể mình kỹ lưỡng. Suy cho cùng thì nó đã phục vụ tôi thật là tố t. Tôi ngày càng hài lòng với nó cùng những khả năng mà nó lưu giữ được".

Kinh nghiệm dạy ta ră ng muố n hạnh phúc thì phải yêu quý cơ thể lúc về già, thấ u hiểu nhu câ u của nó, luyện tập đề u đặn, và phải kiên nhẫn – vì nó không còn được như ngày xưa.

Vài thập niên trước, tuổi thọ trung bình thay đổi đã kéo theo quan niệm về tuổi trẻ, tuổi trung niên và tuổi già. Con người số ng lâu hơn, nhưng không có nghĩa là số ng tố t hơn. Tôi thấ y đây là một thực tế đáng buổ n của thời nay.

Hai người bà của tôi, ngay ở độ tuổi còn trẻ hơn tôi bây giờ, trông đã có vẻ rấ t già – mà chính hai bà chặ c cũng tự cảm thấ y mình già

cỗi: chậm chạp, thấ p khóp, mặc quâ n áo tố i màu, tóc muố i tiêu, kính lão nặng trịch trên số ng mũi, luôn tay làm bánh hoặc đan len. Ù thì hai bà cũng hay câ m sách trên tay — mọi người trong nhà tôi đọc sách nhiê u lă m. Mặc dù vậy, trong mã t đám con nít chúng tôi, các bà nhìn rấ t cổ kính. Không thể tưởng tượng nổi rã ng khi xưa, hai bà là hai bé gái, rô i là hai thanh nữ. "Bà nội cũng phải... hú hí với ông nội thì mới có ba với dì út được chứ", nghĩ đế n thì... eo ơi. Chuyện nam nữ vào thời xa thẳm nào đó nghe sao thật lạ.

Còn các bà nội, bà ngoại thời nay lái xe, du hí, đi ăn uố ng với bè bạn, hẹn hò, xài máy vi tính, nói chung là trông hạnh phúc hơn nhiề u so với các bâc tiề n bố i.

Thể nhưng vẫn còn đó một xu hướng hoàn toàn trái ngược với xu hướng trên – xu hướng từ chố i tuổi già.

Tôi nhớ một đoạn quảng cáo trên tivi có hình ảnh một cụ già với khăn choàng trên vai và gương mặt nhăn nheo, buô n bã đang đi dọc hành lang. Bà mở cửa và lặng đi trước từng căn phòng trố ng, nơi vọng lại tiế ng nói cười của con trẻ, của chô ng bà. Đây là hình ảnh của một bà già bấ t hạnh và cô độc vì đã mấ t đi mọi thứ. Vì không còn tuổi xuân.

Tôi thật sự không hiểu. Thay vì giữ nguyên trạng mọi thứ để rô ìi hoài niệm và đau xót lúc vê già, sao người ta không biế n nó thành chỗ xem tivi, phòng vẽ hay gian làm đô gố m, nơi tiế p bạn bè và chố n nghỉ ngơi cuố i tuâ n, hay một không gian vui đùa cho bâ y cháu?

Nế u chỗ ở không còn phục vụ mục đích gì khác, thì sao tôi lại từ chố i quyề n làm chủ của mình?

Ngay cả nế u nhà tôi không đề huế như trước thì cũng đâu cớ gì tôi phải chuyển để n một căn nhà nhỏ hơn - trừ phi tôi thật lòng muố n, và quyế t ră ng như vậy mới là thực tế hơn, hợp lý hơn. Tôi sẽ không bao giờ chuyển đi vì nghĩ ră ng tôi không câ n căn nhà đó nữa, hoặc là (cái lý do này còn buô n hơn) tôi không xứng đáng có nó, hay nghĩ căn nhà không còn hữu ích như trước.

Ở mỗi đoạn đời, chúng ta đề `u là con người hoàn chỉnh, với mức độ hoàn chỉnh mà giai đoạn đó cho phép. Khi lớn tuổi, ta câ `n nỗ lực để giữ lấ y niê `m tin đó. Cũng như thời niên thiế `u, ta phải khó khăn lấ m mới có được lòng tin vào bản thân và các quyế ´t định ta đưa ra cho tương lai.

Tuổi già để n sẽ mang theo quyề n và nghĩa vụ tìm kiế m những mố i quan tâm mới, thay đổi những mố i quan tâm hiện tại và cả niề m vui. Có thể về già, tôi không còn sung sức hay hứng thú với đời số ng tình dục, nhưng tôi còn sức để vui vâ y cùng bạn bè, đô ng cam cộng khổ với người thân, đi dạo, làm vườn, đọc sách và thưởng thức nghệ thuật.

Tuy vậy, trong một xã hội lấ y tiế n tài, danh vọng và tình dục làm thước đo thành công và hạnh phúc, ai càng lớn tuổi thì càng bị đẩy ra rìa. Ngày qua ngày, ta càng vô vọng. Ta không số ng nữa, mà đang chế t. Thay vì chinh phục cuộc số ng, ta sẽ bị bâ y yêu ma trong lòng mình hủy hoại theo đúng nghĩa đen – chừng nào ta còn cho phép chúng.

Thă ng hay bại cũng do mình: hoặc ta số ng theo lẽ tự nhiên, hoặc lãnh cú trời giáng – với cái tuổi bảy mươi hay tám mươi.

Do thiế u chuẩn bị tinh thâ n, một số người tụt đố c không phanh khi tuổi già đế n. Họ chưa từng nghĩ đế n nó. Họ không để ý. Thật buô n thay khi con người trải nghiệm cuộc số ng kỳ diệu này theo cách hời hợt như vậy.

Chúng ta tưởng tượng mình đang đùa với cỗ máy thời gian, nhưng bánh răng của nó lại làm ta nghiêng ngả thay vì đưa ta đi. Với những ai chỉ nghĩ để n nỗi buô n khi về già, tôi muố n bàn để n sự thú vị của nó. Với những người chỉ biế t để n cảnh buông xuôi, tôi muố n nhă c họ về sự thông thái của tuổi già.

Ta phải số ng tiế p với thời của mình. Nhưng *thời của mình* là thời nào, ở đâu?

Bên tai ta cứ văng vẳng những câu như "thời của mình qua rô ì", "mình không nên..." hay "có đời thuở nhà ai mà...?". Mấ t mát khiế n

ta dễ tổn thương, sợ ră `ng mình sẽ còn mấ t nữa. Sợ người thân yêu quên ta, những người khác sẽ ra đi; sợ hoa tàn, cỏ úa. Ta không muố n tái diễn những cảnh này, không muố n mấ t mát thêm. Thậm chí ta còn chẳng muố n có thêm gì nữa.

Nhưng nế u ta chú ý lă ng nghe, tiế ng lòng sẽ nhặ c ta nhớ về những thời khắ c hạnh phúc, những kỷ niệm đẹp, nhặ n nhủ ta rã ng cuộc đời vẫn còn đây, vẫn đang phát đi những tín hiệu vô thanh mà ta thường chậm hiểu.

Tôi có một người bạn thân đã gâ n chín mươi tuổi. Tôi vẫn hào hứng chờ để n cuố i tuâ n để cùng nhâm nhi ly whisky trong căn nhà â m cúng của bà. Bà với tôi luôn có rấ t nhiề u chuyện để nói. Bà biế t mọi thứ, hứng thú theo dõi thời sự. Bà không nói về sức khỏe – người bà không còn được như mười năm về trước - mà bình luận về các tin tức trên báo chí, về chính trị, âm nhạc. Bà hỏi thăm những người bạn khác. Bà không để n rạp xem phim nữa, nhưng lại ham đọc sách. Qua đó bà có cả ngàn chuyện để nói.

Bà cười nhiê `u và bọn tôi thật vui vẻ.

Khi nghĩ vê bà và những người như bà, tôi tự hỏi: Tuổi tám mươi hoặc cao hơn nữa phải chăng là bản án, hay là đỉnh cao của đời người? Đô ng ý, để có được chiế n thă ng, phải chuẩn bị đội hình hợp lý để giành chiế n thă ng. Dòng đời tựa như dòng nước chảy tự do, mang theo thă ng và bại, sản sinh và tích lũy, cùng niê m vui nỗi buô n, cùng hỷ nộ ái ô .

Niê m vui trên đời này gộp lại vẫn nặng hơn bao nỗi muộn phiê n.

Người ta hỏi tôi quan niệm thể nào về tuổi trẻ.

Tôi không nói nhiề `u vì người ta đã tôn vinh và tán dương tuổi trẻ trên mọi phương tiện truyề `n thông, trong tấ t cả các phòng tranh và cả những nơi khác. Tuổi trẻ có sôi động và ưu phiê `n, có trưởng thành và bấ t lực, có lo lắ ng và say mê, như bao giai đoạn khác trong cuộc

đời – chỉ trừ một điểm khác biệt: mọi cảm xúc khi ta còn trẻ đề u mãnh liệt.

Nhưng tôi không tin ră ng tuổi trẻ là độ tuổi duy nhấ t đáng số ng, hoặc đáng giá.

Tôi cũng không cho ră ng tuổi trung niên hay tuổi già là tố t hơn. Trên thực tế, các giai đoạn này rấ t khác nhau, và mỗi tuổi đề u có thể mạnh cũng như hạn chế. Tuổi tác không phải là thước đo lòng tố t và vẻ duyên dáng của con người.

Hình ảnh ông già tố t bụng chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng; cụ bà đôn hậu chỉ có trong truyện cổ tích. Thực tế lại khác. Thực tế là cụ già có thể rấ t hách dịch, lợi dụng tuổi tác và cơ thể yế u ớt của mình để hành hạ người nhà.

Có những người càng lớn tuổi càng khấ t khe, khó tính để n mức khó lòng số ng chung. Chỉ biế t để n quá khứ, để n người xưa cũ, để n vẻ ngoài mà mình không còn nữa, để n những chuyện mình không làm được nữa. Họ không thích nghi.

Không hẳn người già nào cũng có con cháu bấ t hiế u, cũng bị bỏ rơi, mà thông thường, chính các ông các bà đã làm đám con cái xa rời mình, bă ng cách chê bai hế t thảy mọi việc, mọi người, bă ng cách đòi hỏi người khác phải luôn mã t để ý để n mình – chuyện không thể lúc nào cũng thực hiện được. Trong các gia đình hiện đại, khi hai vợ chô ng đề u phải đi làm, cháu chấ t ít, chi phí thuê mướn người giúp việc cao, thật khó gánh vác thêm ông cụ nế u ông quá ỷ lại. Bệnh viện tố t đã hiế m, lại còn đã t đỏ. Quả là vấ n đề nan giải. Mỗi nhà đề u cố gặ ng bươn chải, được đế n đâu hay đế n đó, thường là phải hy sinh tiê n bạc và chịu áp lực tinh thầ n.

"Vâ n đề dố i với người cao tuổi là họ không có gì để làm, họ không có gì để giải trí", người ta thường nói như thể đây là sự thật không tránh khỏi. Nhưng không phải vậy. Chừng nào còn tự lo cho mình được, chừng nào tinh thâ n còn minh mẫn, chừng đó người cao tuổi vẫn có quyề n tự quyế t. Chính đây là thứ quý giá nhấ t của một con người, trừ phi là chỉ để thoát khỏi nỗi đau đớn về thể xác.

Khi đạt tới tuổi cao niên, người ta không thể, và không câ n, quan tâm tới hoạt động, tiê n bạc, du lịch và những cuộc chinh phục như trước. Nhưng điề u đó không đô ng nghĩa với việc họ trở nên vô dụng và vô vị. Ngược lại, chúng ta tìm thấ y niê m vui ở những thứ bình dị hơn. Và thế là hạnh phúc trở nên đơn giản hơn.

Ở tuổi nào ta cũng có thể phát sinh cảm xúc mới, gắ n bó với con người, nơi chố n và sở thích mới. Ngay cả tình yêu, tâm hô n dịu dàng và nhục dục cũng không phải là đặc quyề n của tuổi trẻ.

Nhưng thường thì người lớn tuổi không được độc lập dù ở cấ p độ thấ p nhấ t, dẫu họ hoàn toàn có thể.

- Mẹ à, sao mẹ dám ra đường một mình vậy chứ, con thật không hiểu nổi!
- Ba ơi, ba không số ng một mình được đâu! Đi lại một mình, ăn uố ng một mình hả ba? Đã tới tuổi này rố i, ba đừng...
- "Ở tuổi ba mẹ", "ở tuổi con" nghe cứ như một lời tuyên án! Chúng ta không mấ t đi niê m vui, sức khỏe, tình yêu: ta tự buông chúng khỏi tay mình, rô i lại tự tẩy chay mình bă ng những câu như:
 - Mình già rô ì, tay nhăn nheo cả, đeo nhẫn làm gì nữa nhi?
- Mua bộ vest mới này làm chi, mình già rô`i. Có mâ´y lâ`n mặc đâu.
- Già rô i mà còn să m quâ n áo mới, sơn lại nhà, sửa cái ghế salon làm gì chứ?

Thế là người lớn tuổi cứ phải mặc áo quâ n lụng thụng, đi giày cong vênh, đâ u tóc rố i bù và ngô i trên ghế sofa sờn rách. Quy luật nào khiế n ta tự khép mình vào khuôn mẫu đó vì tự cho ră ng nó phản ánh tuổi tác của ta? Trong khi ta vẫn còn chọn lựa khác.

Thời nào mình số ng thì cũng là thời của mình, cũng là thời để mình làm được điể u gì đó tích cực – dù chỉ là thay đổi vị trí của chiế c ghế (hoặc xe lăn) để ngắ m cơn mưa qua cửa sổ.

Có cụ bà số ng một mình nhưng lại có thú vui tụ tập bạn bè, gia đình, yêu sách vở, âm nhạc và thiên nhiên. Hế t lâ n này để n lâ n khác, bà khui rượu sâm-banh uố ng một mình - không phải uố ng giải sâ u, mà uố ng mừng những điề u tố t đẹp mà bà đã có và đang có, mừng những gì bà còn muố n trải nghiệm.

Ngày nọ, tôi nói tôi rấ t ngưỡng mộ bà.

Bà mim cười, vừa rụt rè, vừa thích thú, nói ră ng đố i với bà, đời luôn có cái để ăn mừng.

Quả là một đặc ân khi có thể số ng tới tuổi â y mà hiểu được như vậy, đô ng thời không gặp vấ n đề gì nghiêm trọng về sức khỏe. Bà thấ y được giá trị của nă ng sớm, chấ t vị món ăn, mùi hương nước hoa. Giao tiế p, cập nhật tin tức thể thao, âm nhạc, chính trị... muố n gì làm nấ y. Bà vẫn chan hòa với đời.

Tôi xúc động trước hình tượng một cụ bà lạc quan. Tuổi tác chẳng những không đình trệ cuộc số ng, mà còn cho phép bà làm được những việc trước đây bà không thể. Bà đã thôi phải bù đâ `u làm những việc vô danh trong nhà, hay đáp ứng quá nhiê `u kỳ vọng. Bà cười:

- Bây giờ người ta ai cũng xuê `xòa với tôi hơn hô `i xưa, chặ c tại nghĩ "tội nghiệp bà già", vậy là tôi có quyê `n số ng thoải mái, tự nhiên.

Tôi đọc được một câu chuyện đại ý thể này:

Có cô gái nọ thường xuyên chạy bộ để giữ vóc dáng. Chạy ngang qua một bà cụ đang chăm tưới mảnh vườn trước nhà, cô la lớn:

- Bà ơi, phải chi con mi nhon được như bà thì con không câ `n chạy như vâ `y đâu!

Bà cụ nhỏ nhă n vẫy cô đứng lại. Bà để n bên cô, mim cười và nói:

- Con à, khi người ta tới tuổi bà đây thì mọi việc đề `u trở nên dễ dàng. Mình chỉ câ `n nghỉ ngơi và tưới đám hoa trước nhà thôi.

Nhưng nế u mơ du hành tới mặt trăng, ta sẽ thấ y chuyện trô ng hoa hô ng sao tâ m thường quá, và rô i ta sẽ chẳng trô ng được gì.

Đời ta vẫn là của ta, dù ta mười hai, ba mươi hay bảy mươi tuổi. Ta có thể làm những việc người khác bảo ta đừng làm. Vẫn được - trong giới hạn của cái khả năng, của cái hợp lý, mặc dù thỉnh thoảng ta cũng thật ngớ ngắn. Nế u không chịu tin vào tiê m năng vẫn còn đó, trong mình, trong cuộc số ng, ta sẽ trở thành hư vô.

Thương tiếc và tái sinh

Một nhóm các nhà tâm lý và tâm thâ`n học thuộc một bệnh viện lớn đã mời tôi nói chuyện vê` chủ đê` *mâ´t mát*. Mâ´t người thân, mâ´t sức khỏe và cái chê´t.

Tôi sẽ nói gì với họ, những nhà chuyên môn đâ y năng lực ngày ngày đô i mặt với đau thương, sợ hãi, hy vọng và cả cái chế t trong một bệnh viện tâ m cỡ đây? Ngay cả những người trẻ tuổi trong nhóm cũng nhiê u kinh nghiệm hơn tôi ở lãnh vực này.

Vì vậy, tôi chỉ nói đơn giản. Nói về những khó khăn ta nghiễm nhiên gặp phải khi đố i mặt với mấ t mát.

Trước tiên, con người không muố n mấ t mát.

Cũng hợp lý thôi. Lẽ ra ta không phải mấ t gì cả - sức khỏe, tình yêu, gia quyế n. Nhưng thực tế lại khác: cuộc đời bắ t ta nế m trải hệ t được rô i đế n mã t, như chơi trò bập bênh của trẻ con. Và đây cũng là nội dung cuố n sách này muố n chia sẻ với các bạn độc giả.

Thứ để n, mấ t mát thật đau đớn.

Chẳng có cách nào lần tránh nỗi đau trên đời. Thật dại dột sao khi nói: "Này, đừng đau khổ nữa, đừng khóc nữa". Đớn đau, cũng như cái

chế t, đề u mang ý nghĩa, miễn là nó không làm ta tê dại. Vì ta vẫn còn nhiệ u thời gian phía trước.

Thứ ba, ta câ`n có sức mạnh nội tâm để đố i mặt với bi thương và chế t chóc.

Lời động viên, vòng tay an ủi, một ai đó lắ ng nghe ta, một bờ vai hay thậm chí miế ng ăn, thức uố ng, đề u chỉ mang tính tương đố i và thoáng qua. Sức mạnh thật sự phải xuấ t phát từ bên trong. Khả năng đố i mặt với mấ t mát sẽ phụ thuộc vào những gì ta tìm thấ y bên trong con người mình.

Ở một số người, đau thương sẽ khơi dậy nguồ n nghị lực không ngờ. Đớn đau có sức mạnh tàn phá, nhưng cũng khiế n ta trưởng thành hơn, tạo động lực cho ta vươn lên.

Đố i với nhiệ `u người, tấ t cả đề `u là đổ vỡ. Trong cõi lòng trố ng rỗng của họ như có bão giống thét gào. Chán ghét, cay đấ ng. Họ xem mấ t mát là hành động bội ước của cuộc đời bấ t công.

Biế t tin sét đánh về căn bệnh hiểm nghèo có khả năng cướp đi mạng số ng của mình hoặc người thân, người ta hay làm những chuyện vô bổ. Cái tôi muố n nói ở đây không phải những nghi thức ta làm khi có người bệnh hay người chế t, mà là thứ nghiêm trọng hơn: là khi người ta không còn nhìn thấ y ý nghĩa cuộc số ng. Ta số ng thiế u nghĩ suy, mãi cho để n cái ngày mấ t mát ập để n.

Ta cứ số ng mà không chiếm nghiệm, cũng chẳng coi trọng những thứ mình đang mấ t: con người, sức khỏe, tình yêu, địa vị... Số ng thiển cận nên khi nhìn vào bên trong mình, ta chỉ thấ y cảnh hoang tàn.

Tôi thấ y người ta chẳng phải làm triế t gia, ẩn sĩ hay tín đô của tôn giáo nào cả. Tôi không tin vào những thứ giáo điể u. Nói thật, tôi còn chẳng muố n đem chuyện sinh tử, sấ u đau... ra lý sự làm gì cho lắ m. Nhưng tôi tin vào tình yêu, và tôi biế t ră ng chúng ta là một phâ n của một vòng luân hô i đâ y huyê n bí. Sự tô n tại của ta mang một ý nghĩa nào đó. Ta là quan trọng, dẫu trong vòng luân hô i này ta có nhỏ nhoi.

Đó là một trong những lý do vì sao những bí ẩn và vẻ đẹp của tuổi già không bộc lộ đâ`y đủ khi ta còn trẻ.

Khi tranh luận về sự mấ t mát, tôi nhận ra con người thật kém cỏi khi phải đố i diện với nỗi đau của người khác. Như thể ta đặt lên mình nghĩa vụ phải gượng vui cười - một vấ n đề vệ sinh, như phải tấ m rồ i xức nước hoa.

Nhưng có đôi khi ta phải để cho mình, hoặc người khác, chịu đựng đau khổ.

Tấ t cả chúng ta - bè bạn, gia đình và bác sĩ – đề `u bấ t lực khi nhìn người khác đang chịu đựng khổ đau mà mình không làm sao giúp được. Có những thời điểm ta chỉ nên hiện diện rô `i đáp lại khi được yêu cấ `u. Chỉ cấ `n cho người ấ y biế t ră `ng ta đang ở kế `bên.

Nhưng không dành thời gian để buô `n thương thì thật không phải. Trong lúc đau đớn, có sao ta phải xin phép người khác cho mình cảm nhận – để rô `i gột bỏ - nỗi thô 'ng khổ?

Trong xã hội mà người ta hô vang khẩu hiệu "Hành động, chịu đựng, chó dừng bước, đừng suy nghĩ, đừng đau khổ", chuyện khổ đau, đói nghèo, bệnh tật, chia ly, chế t chóc... bị xem như những nguy cơ luôn rình rập con người, như quân thù xâm lăng - âu cũng là dễ hiểu.

Đau buô n thật là phiê n toái.

Im lặng thật là khó chịu.

Sợ nhấ t là khi người gặp chuyện buô `n lại ẩn mình đi: "Chấ c ông ấ y không khỏe. Suy sụp rô `i, trấ `m cảm rô `i, chấ c vì rượu chè, tình cảm, bô `bịch gì đây mà...". Để không phải lo lấ ng, để không phải "dừng lại mà suy nghĩ", hoặc chỉ đơn giản vì họ thương yêu ta, nỗi đau của ta làm họ rố i bời, họ sẽ không ngừng thúc giục ta: "Vui lên bạn. Ra ngoài chơi, đừng ru rú trong nhà mãi thế . Nín khóc đi, diện đô `đẹp lên nào. Đi coi phim, đi ăn uố ng gì đó cho thoải mái".

Rô i ta sẽ vui lên. Tiế c thương là chuyện câ n thiế t, nế u không làm thì nỗi đau sẽ bị vùi lấ p, nhưng gố c rễ của nó còn đâm sâu hơn, hút hế t nguô n sinh lực dự trữ của ta và bịt kín mọi lố i thoát.

Tôi sẽ không cố làm mình vui lên bă ng cách đi ăn uố ng bên ngoài khi mấ t đi người thân, sức khỏe, bạn bè, công việc, ảo tưởng hay bấ t cứ điề u gì khiế n tôi đau đớn.

Vậy, hãy cứ để tôi đau khổ một thời gian - một tuầ`n, một tháng hoặc hơn nữa.

Để tôi được buô `n trong một khoảng thời gian hợp lý. Muố n tố t cho tôi, xin đừng can thiệp quá nhiê `u. Gọi điện, tặng hoa, thăm hỏi, ôm châ `m lâ y tôi mà an ủi, gì cũng được, nhưng đừng nài nỉ tôi tìm kiế `m niê `m vui.

Nế u ta không quá yế u ớt hoặc quá rố i bời, nỗi đau sẽ tự nó chấ m dứt. Ta có thể bừng tỉnh – dù chỉ trước vài dòng thư ngắ n ngủi.

Sẽ có những điề `u tích cực giúp ta thoát khỏi "khu vực chăm sóc tâm lý đặc biệt" mà mấ t mát đã đẩy ta vào. Rô `i một ngày kia, ta rảo mắ t nhìn hành lang, đoạn ta bước ra sân trước của bệnh viện. Ta nhìn ra đường, rô `i cuô ´i cùng, ta lại hòa nhập vào cuộc số ´ng.

Ta vẫn số ng, vẫn đi trên hành trình mang tên cuộc đời, cho đế n khi nhấ m mấ t xuôi tay.

Sự mấ t mát của tình yêu nơi điểm cuố i tình yêu, do bị bỏ rơi hay phản bội, sẽ lấ n át hế t thảy triế t lý số ng, giá trị của ta, dù bản thân ta đã cố chố ng chọi.

Nỗi đau ấ y không thể vơi đi; không gì an ủi được ta. Vì người kia vẫn còn đó, có thể đang số ng với kẻ khác. Ta thấ y khổ tâm, thấ y bị hã t hủi, từ đó sinh căm giận, dại dột. Ta muố n giành lại cái người đã không còn yêu mình nữa.

Nỗi đau đó càng khiế n ta tự giày vò mình. Ta càng phải chịu đựng lâu hơn, đau khổ hơn, trước khi tự giải thoát khỏi con người đã bỏ rơi mình, đã tỏ ra khó chịu trước yêu câ u quá lô của mình.

Sẽ còn nhiê `u, nhiê `u cơ hội để tìm thấ ´y tình yêu mới – nhiê `u hơn ta tưởng. Ngay cả khi cơ hội không đế ´n hoặc khi thời gian đã hế ´t (nói vậy thôi, chứ lúc nào mình cũng còn quỹ thời gian để yêu, ngay cả khi đã bát tuâ `n), ta vẫn biế ´t thêm những hình thái mới của tình yêu: với gia đình, bạn bè, với cái mới, với thú tiêu khiển.

Phải chẳng nhờ mấ t mát mà ta biế t yêu thêm cuộc số ng - thứ vật phẩm vô giá, chỉ bị tước khỏi tay ta vào phút cuố i?

Sức khỏe mấ t đi, ta có thể bù đặ p bặ ng những tiế n bộ y học. Mấ t tiế n bạc hoặc công việc, ta vẫn cứu vãn được, dẫu vấ p phải những hạn chế nhấ t định. Tuổi trẻ qua đi là tố t hay xấ u còn tùy xem cách nghĩ, cách nhìn của ta có rỗng tuế ch, có hạn hẹp chăng.

Nhưng bị Tử Thâ `n cướp đi tình yêu mới là cái mấ 't mát lớn nhấ 't.

Điê ù đó buộc ta đi sâu vào những ngóc ngách sâu thẳm trong nội tâm mình: niê m tin, tâm linh - tóm lại là những gì thuộc vê "phâ n hô n". Mấ t đi người thân thương, ta học cách tìm thấ y chính mình và tiế p thu những cái tố t vẫn hiển hiện trong con người ấ y (mặc dù thường ngày ta không chú ý).

Như nhiê `u phụ nữ tận tâm khác, bà bạn thân của tôi đã phải số ng chung với căn bệnh mãn tính của người bạn đời. Ông từng một thời đẹp trai, hấ p dẫn và tráng kiện – một người chủ đích thực của thân thể mình - nhưng nay thì ông đang dâ `n suy sụp; ông sợ hãi, muố n số ng; ông liên tục đấ 'u tranh giữa lạc quan và tuyệt vọng.

Ta có thể rơi nước mặ t cùng ông, hoặc giấ u mình sau chiế c mặt nạ trâ m tĩnh. Trò chuyện, im tiế ng, thách thức – đôi lúc là trố n chạy; mỗi trường hợp đề u rấ t riêng, rấ t đặc biệt.

Cuộc đố i đã u cuố i cùng sẽ không để n bấ t thình lình. Chẳng qua nó chỉ là bước đi cuố i cùng trong cuộc đấ u tranh dài hơi với

thực tế và tâm hô n. Ai cũng phải tự phát quang lấ y con đường của riêng mình.

Khi những nghi thức tang lễ và chôn cấ t đã xong, theo sau đó sẽ là phâ n lạ lùng nhấ t, buô n thảm nhấ t của cái chế t: khoảng lặng trong cuộc đời của người ở lại.

Chẳng một lời an ủi hay cử chỉ vỗ về `nào có thể chữa lành nỗi đau này. Người ta phải nhờ tới liê `u thuô ´c của thời gian. Thời gian không chỉ biế ´t nuô ´t chẳng ngày giờ, mà còn là bậc lương y mát tay.

Môt nhà báo hỏi tôi:

- Bà viế t nhiề u về cái chế t quá, cứ như bị ám ảnh vậy. Tại sao thế?

Không, tôi không viế t về cái chế t, mà tôi viế t về cuộc số ng.

Cái chế t chỉ là một phâ n của cuộc số ng.

Cũng thật sai là `m nế u nghĩ tôi đem tư tưởng chủ bại hay cái nhìn cay đặ ng vào văn chương. Ai đọc sách tôi thì xin hiểu rặ `ng tôi viế t văn từ niề `m đô `ng cảm với các nhân vật tôi hư cấ ´u, xuấ ´t phát từ cảm xúc mãnh liệt, từ niề `m hy vọng không thể phủ nhận.

Tôi viế t về những gì hiện diện trên đời, cái tuyệt diệu, cái đáng sợ, cái xâ u xa. Tôi viế t về muôn hình vạn trạng của tình yêu và cuộc số ng. Do vậy mà tôi cũng cầ n phải nói về cái chế t.

Văn vẻ một chút, có thể nói chính cái chế t đang viế t về con người – nó theo ta từ khi ta chào đời, nó định hình lộ trình của ta. Cái chế t là nhân vật ngự trên tâ ng cao chót vót, là đôi mặ t ngày đêm dõi theo ta không nghỉ, là giọng thì thâ m mà ta không muố n để tâm, nhưng lại tiế t lộ được cho ta rấ t nhiề u bí mật.

Mà bí mật tuyệt vời nhấ t trong đó là: cái chế t khiế n cuộc số ng trở nên đáng số ng!

Bởi ai rô `i cũng khuấ ´t bóng, nên hôm nay ta phải dũng cảm nói lời yêu, phải làm những gì mình hặ `ng mong ước, phải ghì chặt lấ ´y

bạn bè và con cái. Hôm nay ta phải tử tế, rộng lượng. Hôm nay ta phải gắ ng mà vui số ng.

Cái chế t không cầ n đuổi theo ta: nó chỉ đợi ta sà vào lòng thôi. Nhưng ta lại có cả một cuộc đời để quyế t định cách mình đi gặp Thầ n Chế t.

Cao đẹp hơn cả, cái chế t nhã c nhở ta rã ng mình ưu việt.

Con người ta đâu chỉ có thân thể và nỗi ưu phiê `n. Ta là một bản thể huyê `n bí và lớn lao. Lớn hơn cả ta nghĩ. Hơn cả những nỗi khiế p sợ trong lòng.

Khi tiế n gâ nhơn tới lãnh địa mơ hô này, tình yêu phải thu mình trước kinh hoàng và đau thương, phải chấ p nhận tính phù du của đời người. Tình yêu dịu ngọt hơn và tiế n dâ n tới trạng thái vĩnh cửu.

Nê u ta quan niệm ră ng số ng chỉ đơn giản là để ăn uố ng, lao động, làm tình, mua să m và trả tiê n, ta sẽ khổ sở trước cái chế t của người thân. Ta không chấ p nhận thực tế và chẳng còn tin vào điể u gì nữa.

Nhưng nế u ta có cái nhìn tích cực về mọi thứ, bao gồ m cả sự biế n chuyển do cái chế t gây nên - sự biế n chuyển ta không mong đợi, không biế t trước nhưng không thể tránh khỏi - thì chẳng bao lâu, ký ức về người thương sẽ hòa quyện vào trong ta, trở thành một phầ n đời của ta.

Thực tại nay đã khác rô ì, nhưng đời số ng vẫn cứ tiế p diễn.

Bạn tôi, một người mẹ không may mấ t đi đứa con gái bé bỏng cách đây hơn ba mươi năm, đã nói:

- Năm này qua năm khác, dâ n dà rô i mình cũng bớt buô n đi.

Tôi có biể t chút ít về Thà n Chế t. Đã hai là n lão sắ p bắ t được tôi, nhổ vào mặt tôi rô i quăng tôi xuố ng đấ t. Đố i với tôi đó là những trải nghiệm đáng giá. Nhưng tôi nào giố ng loài vật có khả

năng tái tạo lại phâ `n cơ thể đã mấ t. Tôi không cảm thấ y mình bị đứt lìa, mặc dù mỗi ngày, bên trong tâm hô `n mình, tôi có thấ y những phâ `n trô ´ng vấ ˙ng. Những khoảng trô ´ng sẽ chẳng bao giờ đâ `y lại.

Tôi nghiệm ra ră ng nế u muố n bày tỏ tình yêu với người đã khuấ t, tố t nhấ t là ta hãy số ng theo cách người ấ y muố n ta số ng. Nghĩa là số ng tố t, số ng chan hòa, số ng khỏe mạnh với nhiệ u niệ m vui và cả các kế hoach bấ t khả.

Tuổi trung niên đã cho tôi bao bài học quý báu (dù không phải lúc nào tôi cũng là học trò giỏi). Hy vọng tuổi già sẽ thấ y đứa học trò này giờ đã chịu nghe giảng hơn và sẽ dạy tôi thêm nhiê u bài học nữa.

Tôi học lại những bài học từ thuở thơ â´u mà gánh nặng gia đình và nghê `nghiệp đã khiế n tôi quên mấ t. Giố ng như bao đứa trẻ khác - những trẻ không bị gia đình bảo bọc quá mức - tôi thích chơi một mình, lặng lẽ và hoàn toàn hạnh phúc được nhìn vào các con chữ trong trang sách, lắ ng nghe tiế ng gió mưa hay tiế ng vọng trong ngôi nhà.

Càng lớn, ta càng sợ ở một mình. Có lẽ bởi ta đánh đô `ng khái niệm đơn độc với cô lập. Ta dâ `n mấ 't đi khả năng hòa nhập cùng thể giới, dù thể giới đó nhỏ bé như một khoảnh vườn hay một gian phòng. Ta tự tước đi những giây phút riêng tư câ `n thiế 't, vố 'n có tác dụng làm đâ `y tâm hô `n ta, qua suy ngẫm, yên lặng và đố i diện với những cảm xúc chân thật nhấ 't.

Nhà tôi giờ đây ngập tràn tình cảm. Tôi không hê bị cô lập. Tôi mở cửa đón tiế p bạn bè thuộc mọi lứa tuổi đế n chia vui, tán chuyện phiế m hoặc lă ng nghe những trăn trở trong lòng họ, những chuyện ră c rố i mà thời trẻ tôi không tài nào xoay xở nổi. Hâ u như tôi chẳng biế t phải nói gì với họ - không ý ngọc, chẳng lời vàng. Nhưng có lẽ người khác cảm nhận được ră ng tôi đã số ng, nghe, nhìn và quan sát nhiệ u.

Ít có điệ`u gì trên đời còn làm tôi ngạc nhiên.

Gâ`n như chẳng còn gì có thể khiế n tôi hụt hẫng.

Mọi thứ lay động tôi, khiế n tôi đau buô n và giúp tôi tiế n lên: từ thứ đã thành thông lệ cho để n thứ bấ t ngờ nhấ t. Sự chín chấ n khiế n tôi biế t yêu lành mạnh hơn, bót phâ n phù phiế m – nhưng không kém phâ n vui tươi.

Tôi không tàn tật, hoàn toàn có khả năng tự đi đây đi đó khi câ n. Tôi vẫn đi ăn tiệm một mình. Tự lái xe. Thật ra vẫn còn bao phụ nữ cứ tâ n ngâ n đứng mãi trước cửa quán chờ tôi để n mỗi khi có hẹn đi ăn với nhau, vì họ không muố n vào đó một mình. Tôi không nói tới các bà nội trợ suố t đời chỉ biế t đế n xó bế p nhà mình hay những người nông dân chẳng mấ y khi có dịp đế n nhà hàng.

Thật không bình thường khi một người phụ nữ lớn tuổi ngại vào nhà hàng một mình. Thật không bình thường khi con người không số ng theo ý thích của mình, mà chỉ chăm chăm nghe theo ý kiế n người khác. Cũng không bình thường khi người ta xấ u hổ, không dám yêu và khát khao ở độ tuổi nào đó. Và cũng bấ t bình thường nế u người ta không chịu lên kế hoạch số ng, vì nghĩ mình đã bảy mươi rồ ì.

Tôi chỉ câ`n đảm bảo đây là cuộc số ng của mình, không phải của người khác, của xã hội, hay của phương tiện truyề `n thông áp đặt lên tôi. Cuộc số ng đó phải được khai triển, được mở mang. Trong một thể giới với hàng vạn nguồ `n vui và công nghệ, cải tiế n và phát minh, một thế giới năng động, sục sôi, tôi nên tiế p tục giữ vững vị trí này, nơi tôi cảm thấ y an toàn và dễ chịu. Nhưng tôi không ngủ quên.

Là nơi khiế n tôi tin tưởng ră ng mỗi ngày sẽ tạo nên một khác biệt nho nhỏ, và cuộc đời không chỉ có cái ác, bạo lực, bội phản, đô i bại, tiêu cực.

Thời gian sống

Nê´u thời gian quay vê` tôi sẽ trở lai sẽ trèo lên cao cho máu tràn vào hô n vượt qua mê cung và nghịch lý để n khi máu nhận chìm, gột rửa con tim.

(Dòng máu â y chặ c vẫn nóng như xưa. (*)

Điệu nhạc của cuộc đời

Tôi đinh việ t một cuố n sách nhỏ, thiệ t thực, vệ sư tái tạo không ngừng nơi bản thân chúng ta.

Trong đó, trước nhấ t là để tự nhủ mình, tôi sẽ viế t: đừng cảm thấ y quá bấ t lực hay sợ hãi, bởi cuộc số ng không phải để ta uố ng như ly nước đang cạn dâ n, mà như ly nước uố ng mãi chẳng vơi.

Chỉ câ n có đâ u óc sáng suố t, ta có thể nhìn xung quanh và vào bên trong mình, để tìm ra quãng lặng giữa dòng đời bon chen, giữa hẹn hò, mua să m, tivi, máy tính, ăn uố ng, cà phê, bia rượu, tình

dục không tình yêu, giữa bấ t mãn, thù hận, than vãn, ngập ngừng và cam chiu.

Suy nghĩ vê bản thân là xuyên thấ u cái nông cạn.

Nhưng nế u nép mình vào một góc và che mặt lại, ta sẽ không nghe được tiế ng gió xào xạc qua rừng cây cuộc đời – điể u tôi vẫn mong muố n lĩnh hội, dù chỉ một ngày, có lẽ là ngày cuố i đời. Ta cũng không biế t liệu đĩa cân của những thứ chấ c chấ n sẽ *mấ t* đi có nặng hơn đĩa cân của những gì ta có thể đạt được hay không.

Ta là khách trọ của một thứ vĩ mô gấ p bội với những bí mật bé nhỏ của riêng ta: *vòng luân hô ìi*. Trong quá trình chuyển động đó, mọi tai ương và cái đẹp đề u có ý nghĩa, như các giai đoạn khác nhau trong một quy trình.

Chúng ta là một phâ `n trong đó, như cây cố i trong rừng. Có cây bị đố n ngã giữa lúc đẹp đẽ và mạnh mẽ nhấ 't; cây khác chẳng thể lớn lên, để rô `i lụi tàn; một cây khác nữa đã số 'ng rấ 't lâu năm, thân cong vẹo, khát khao được về `với cát bụi – nhưng vẫn giữ được phẩm giá và vẻ đẹp trong hoàn cảnh của mình.

Trong những trang sách trước, tôi đã nói để n việc thời gian qua đi, đem theo tấ t cả và trả về tấ t cả, như dòng thủy triể u - nhưng nó chỉ nhấ n chìm ta để n mức nào ta cho phép. Tôi đã nói để n chủ đề thời gian đáng lẽ để ta sinh sôi nảy nở, nhưng lại bị ta xem là hiểm họa và khổ đau – dòng thời gian mà chúng ta phải thuấ n phục để tránh bị hủy diệt.

Tôi đã nói để n những điể u được và mấ t, mà định nghĩa của chúng thay đổi tùy theo cách nhìn và tiế m năng mỗi người.

Tôi mạo muội tuyên bố ră ng tôi câ n đi tìm một giọng văn cho phép tôi đố i thoại với độc giả, như con người ai cũng tìm kiế m một điệu nhạc mà mình muố n – hay có thể – số ng theo.

Âm điệu â´y có khi không phải của riêng ta, mà là một âm điệu giả, lạc phách, bởi quá nông cạn. Lại có giai điệu vui tai vì đã sinh ra từ trong tâm hô`n, từ ngọn nguô`n khát vọng của ta, từ bản chấ´t, từ toàn bộ khả năng của con người ta.

Có những người chẳng bao giờ tìm được khúc nhạc đó.

Có những người không theo kịp nhịp điệu đời mình, vì họ không nghe thấ y hay không hiểu được, bởi còn bận che đậy những thứ đã rõ ràng. Người khác lại khám phá ra giai điệu nọ, rô ì lả lướt cùng nó: nhanh, êm dịu, nô ìng nàn, nghiêm trang, bi thảm, chậm rãi và nhanh trở lại. Những người như vậy không nhảy múa cùng con bù nhìn của định kiế n và ảo ảnh, mà đang khiêu vũ với tình yêu của họ - *cuộc* số *ng*.

Ta dễ nghe thấ y điệu nhạc vui tươi ở tuổi bố n mươi hơn là ở tuổi hai mươi, và đế n sáu mươi lại càng dễ hơn. Tôi hình dung, khi tám mươi, ta sẽ có đủ sự tĩnh lặng và không gian nội tâm để âm điệu ấ y ổn định, lă ng dịu và hát lên.

Tôi quay lại với điểm khởi đâ`u của cuố n sách, như tôi vẫn thích làm: Thế giới không tô `n tại nế u không có nhận thức của con người. Nhận thức ấ y nhào nặn vũ trụ thành hình hài. Tư duy của ta đưa thế giới vào trật tự.

Số ng, có lẽ cũng như chế t, là kiế n tạo lại bản thân trong mỗi phút giây.

Có vô vàn lố i số ng phản chiế u trong chiế c gương cuộc đời. Có những hình ảnh chỉ là ảo ảnh: những cù lao kế t từ bèo bọt, mà ta sẽ chìm nghỉm khi bước chân lên. Cái khác lại treo hờ hững trên cành cây cao chót vót, quá tâ m với của niê m hy vọng khiêm nhường trong ta. Những cái còn lại vẫn tỏa sáng, nhưng người ta không mấ y chú ý – hay không tin tưởng vào chúng.

Ta có cuộc đời, không chỉ để chịu đựng hay để số ng, mà là để làm cho nó ngày một đẹp hơn. Để lập trình lại, chẳng chóng thì châ y. Để

hoàn thiện bă ng cả lương tâm.

Ta không câ`n tạo kỳ tích.

Nhưng ít nhấ t là phải tung cánh bay cao.

Tôi kế t thúc quyển sách và tắ t máy tính. Tôi biế t dẫu nhà văn có tố n bao nhiều giấ y mực, nhạc sĩ có viế t bao nhiều lời hát, họa sĩ, nhà điều khắ c có tạo nên bao nhiều hình dạng, màu sắ c và ánh sáng — dù cho nghệ thuật có ví von và lột tả mâu thuẫn trong hố n người, dẫu nó có nhảy múa trước mặt ta và hát lên tiế ng lòng ta đế n giờ phút tỉnh táo cuố i cùng - thì tinh hoa của cuộc số ng vẫn chẳng có tên tuổi hay hình thù: nó là khám phá và e sợ, là thiên đường hay địa ngục của mỗi con người.

Mục Lục

<u>Lời giới thiệu</u>

- 1 Lời mời gọi
- 2 Những gì tôi thấ y trong gương
- 3 Thuâ n phục để không bị hủy diệt
- 4 Mấ t mát, nhưng không đánh mấ t chính mình
- <u>5 Thời gian số ng</u>

Trước tuổi năm mươi, tôi đã đam mê phác họa hình dáng mọi thứ. Trước tuổi năm mươi, tôi đã có vô số thiế t kế . Nhưng tấ t cả những gì tôi làm được trước tuổi bảy mươi đề u không đáng nói để n. Mãi năm bảy ba tuổi, tôi mới bắ t đầ u có khái niệm về cấ u trúc thật sự của thiên nhiên, cây cỏ, động vật, chim muông, cá và côn trùng. Vậy để n khi tám mươi tuổi, tôi sẽ tiế n bộ hơn một chút; để n năm chín mươi tuổi thì có thể nói rã ng tôi đã lĩnh hội được điề u huyê n bí của vạn vật; ở tuổi một trăm chặ c hẳn tôi đã đạt để n trình độ phi thường, và khi tròn trăm mười tuổi, mọi thứ tôi vẽ ra, dù là một chấ m nhỏ hay một nét vạch, tấ t thảy đề u mang trong mình sư số ng.

- Hokusai Katsushika, 1760-1849^(*)