

sáu đi đường đến

HÀNH PHÚC

Stefan Klein

☑ The #1 International Bestseller



THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Sáu Tỉ Đường Đến Hạnh Phúc

Tác giả

Stefan Klein

Thể loại

Khoa Học, Cuộc Sống

Phát hành

Nhã Nam

Nhà Xuất Bản

NXB Thế Giới

Ebook

2021 kindlekobovn





THANK YOU FOR YOUR SUPPORT

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SỬU TÂM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HI VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, ĐAM MÊ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



Tặng Alexandra

LỜI GIỚI THIỆU

Mỗi người trải nghiệm hạnh phúc một cách khác nhau. Với người này, hạnh phúc là khi chạy chân trần trên cỏ ướt sương, với người kia hạnh phúc là lúc bế con trên tay. Một thứ đồ mới, một cái bánh mì kẹp, hay bản Concerto Số 13 dành cho piano và dàn nhạc của Mozart cũng có thể làm mọi người hạnh phúc không kém gì tình dục. Cũng Có người cảm thấy hạnh phúc khi những thứ trên hoàn toàn không còn hiện hữu, như vị thiền sư trải nghiệm niềm phúc lạc khi giải thoát mình khỏi bám chấp.

Vậy thế nào là cảm giác hạnh phúc? Katherine Mansfield¹ miêu tả trạng thái tuyệt vời này như là ánh sáng rực rỡ của mặt trời mà ai đó bất chợt thu nhận được. Tất cả chúng ta đều theo đuổi cảm giác này, nhưng nó đến khi ta ít mong nó nhất - và biến mất trước khi ta có cơ hội hưởng thụ nó trọn vẹn. Xin nhắc lại, ta không đủ thời gian để xem xét hạnh phúc kỹ càng hơn và để hiểu ra quy luật đi đều khiến cuộc chơi mà hạnh phúc chơi với ta.

Mùa xuân năm 2000, tôi đến thăm nhà nghiên cứu não bộ Vilayanur S. Ramachandran. Nhà khoa học lập dị lỗi lạc gốc Ấn Độ này đã gây chấn động với lý thuyết của ông về một “khối Chúa” (God module) trong não bộ. Ông đã chữa cho những người chân tay bị khuyết tật khỏi nỗi đau ám ảnh bằng cách cho họ nhìn vào những tấm gương được sắp xếp khéo léo. Tờ Neosukeek tôn vinh ông là nhân vật của “Câu lạc bộ Thế kỷ”, một trong một trăm người có ảnh hưởng nhất đang dõi theo trong thế kỷ mới. Chúng tôi thảo luận về sự thiếu hiểu biết của mọi người về bản thân mình, ông

vừa nói chuyện vừa đi tới đi lui giữa các mô hình não bộ, đám kính viễn vọng (ông là nhà thiên văn nghiệp dư) và những bức tượng thần Hindu. Ramachandran là kiểu người không thể ngồi yên một chỗ dù chỉ một khắc. Bỗng nhiên ông kêu lên với thứ tiếng Anh pha Ấn du dương của mình: “Và chúng ta thậm chí chưa biết hạnh phúc là gì!”

Lời nhận xét đó chính là xúc tác cho cuốn sách này. Tôi muốn biết hạnh phúc là gì. Việc nghiên cứu những cảm giác tích cực của tôi chắc chắn đóng vai trò quan trọng trong niềm hy vọng rằng chúng ta có thể tìm ra hạnh phúc nếu biết tìm nó ở đâu. Và tôi cũng bị thúc đẩy bởi tính tò mò, căn bệnh nghề nghiệp của nhà khoa học và nhà báo - mà tôi lại làm cả hai nghề ấy.

Càng đào sâu vào chủ đề này, càng đọc nhiều, càng nói chuyện nhiều với các nhà khoa học, với những người uyên bác cũng như người bình thường từ Á sang Âu, tôi càng tin chắc vào một phát hiện làm chính mình ngạc nhiên: Ramachandran đã sai. Bây giờ chúng ta đã hiểu biết nhiều về hạnh phúc. Tuy nhiên, hầu hết những cái chúng ta biết đều khó tìm ra, chúng nằm rải rác trong vô số bài viết có tính học thuật, mà nhiều bài trong đó lại khó đọc.

Cũng có những phát hiện khác còn chưa được Công bố, chưa kể đến việc những tri thức mới về hạnh phúc không được tập hợp và trình bày theo lối mọi người có thể hiểu và áp dụng. Đây là điều mà tôi hy vọng có thể làm được thông qua cuốn sách này.

Có lẽ ta sẽ ngạc nhiên khi biết rằng hạnh phúc, cái cảm giác phức tạp có vẻ siêu phàm này, lại có thể được nghiên cứu dưới góc độ khoa học. Chúng ta không xa lạ gì với những nghiên cứu về sự bất hạnh. Những nhà tâm lý học lâm sàng lâu nay đã chú tâm vào những cảm giác khó chịu, và chừng suốt hai thập kỷ qua, các nhà nghiên cứu não bộ cũng ngày càng

hiểu biết hơn về căn nguyên của nỗi tức giận, sợ hãi và bệnh trầm cảm. Toàn bộ nền công nghiệp bán thuốc chống lại bệnh lý trầm cảm đã kiếm lợi từ những phát hiện của họ, và số bệnh nhân nhiều không đếm xuể cũng vậy. Nhưng trong suốt một thời gian dài, vấn đề hạnh phúc đã ít nhiều bị thờ ơ.

Gần đây điểu này đã thay đổi. Các nhà nghiên cứu não bộ bắt đầu hướng sự quan tâm sang cảm giác tích cực, và họ đã có những bước tiến nhanh đây ấn tượng. Nhiều công trình trước đây không lâu vẫn được coi là khoa học viễn tưởng thì bây giờ trở thành thực tế trong phòng thí nghiệm. Những kỹ thuật hình ảnh mới đã cho phép chúng ta quan sát bộ não khi nó nghĩ và cảm. Ví dụ, chúng cho phép chúng ta nhìn thấy niềm vui xuất hiện trong não như thế nào khi ta nghĩ về người mình yêu thương. Sinh học phân tử đã hé lộ thứ tự cái gì xảy ra trong mười nghìn tỉ tế bào não của chúng ta, và các thí nghiệm tâm lý chỉ ra những thay đổi bên trong này ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta như thế nào. Chúng ta đang dần dần có được một hiểu biết về việc các cảm giác tích cực hình thành theo những cách nào.

Chúng ta giờ đây đang bắt đầu trả lời những câu hỏi mà mọi người luôn tự hỏi mình. Có phải hạnh phúc đơn giản chỉ là đối cực của bất hạnh không? Có phải hạnh phúc Có tính di truyền? Cảm giác tức giận có biến mất khi ta đã xả hết? Có thể kéo dài khoảnh khắc dễ chịu? Tiền có làm con người hạnh phúc? Chúng ta có thể mãi yêu một người trong suốt cuộc đời? Hạnh phúc lớn nhất là gì?

Mấu chốt để trả lời được những câu hỏi này là hai nhận thức quan trọng mới đây trong nghiên cứu não bộ. Một trong hai nhận thức ấy liên quan đến những vùng của bộ não nơi có thể tạo ra những cảm giác hạnh phúc: bộ não của chúng ta có hệ mạch đặc biệt đối với niềm vui, sự dễ chịu

và cảm giác phấn chấn - chúng ta có một hệ hạnh phúc. Tương tự như việc chúng ta đi vào thế giới này với khả năng biết nói thiên bẩm, chúng ta cũng được lập trình sẵn cho những cảm giác tích cực. Khám phá này sẽ hình thành nên hiểu biết của chúng ta về nhân loại một cách mạnh mẽ, cũng như lý thuyết về Cõi vô thức sâu thẳm của Freud² trong thế kỷ trước.

Nhận thức kia, một phát hiện còn gây ngạc nhiên hơn, đó là bộ óc người trưởng thành vẫn tiếp tục thay đổi. Cho đến tận vài năm gần đây, các nhà khoa học vẫn tin rằng bộ não, cũng như xương, sẽ phát triển đầy đủ khi hết tuổi dậy thì. Nhưng sự thật chính xác là ngược lại. Các mạch trong não bộ của chúng ta thay đổi mỗi khi ta học đi đâu gì đó, và sẽ có những kết nối mới được tạo ra trong mạng lưới tế bào thần kinh của ta. Dùng loại kính hiển vi thích hợp, thậm chí ta có thể nhìn thấy những biến đổi này trong não bộ. Khi đọc xong quyển sách này, não của bạn trông sẽ khác so với trước khi bạn đọc.

Những thay đổi này được kích hoạt bởi những ý nghĩ, nhưng còn nhiều hơn thế là bởi những cảm xúc. Điều này có nghĩa là, với những bài tập đúng đắn, chúng ta có thể làm tăng khả năng hạnh phúc của mình. Cũng giống như khi học ngoại ngữ, chúng ta có thể luyện năng lực tự nhiên của mình hướng tới những cảm giác tích cực.

Bị hấp dẫn bởi những khám phá trong nghiên cứu về gen, giờ đây đôi khi chúng ta có xu hướng hiểu tất cả những đặc tính riêng của chúng ta theo góc độ gen và nhiễm sắc thể. Thật dễ dàng bỏ qua sự thật là chúng ta phát triển vốn di truyền của mình chỉ trong sự tương tác với cuộc sống hằng ngày. Hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào môi trường, vào văn hóa không kém gì vào gen. Đó là lý do tại sao cuốn sách này không chỉ xem xét bộ não như một nguồn của hạnh phúc mà còn xem xét những ảnh

hưởng văn hóa và những sự kiện hằng ngày làm cho các quá trình này hoạt động.

Văn hóa đóng một vai trò hiển nhiên trong nhận thức của chúng ta về hạnh phúc, thậm chí trong sự khác nhau giữa các ngôn ngữ. Ví dụ như tiếng Sanskrit, ngôn ngữ cổ Ấn Độ, có cả chục từ để diễn tả từ “hạnh phúc”(2) trong tiếng Anh theo những cách khác nhau. Tương tự, các ngôn ngữ phương Tây khác cũng khó diễn đạt được hết những cảm giác tích cực phong phú mà ta có thể có.

Một nghiên cứu so sánh sinh viên Mỹ với cư dân một thành phố của Ấn Độ đã đưa ra dẫn chứng thuyết phục về cách thức những khác biệt này biểu lộ. Cả hai nhóm được xem một đoạn video cần trong đó có hai vũ sư Ấn Độ trình diễn những động tác nhất định. Họ được phát kèm theo một danh sách ngẫu nhiên ý nghĩa của những động tác trên, chẳng hạn như niềm bất ngờ thú vị, sự thỏa mãn nhẹ nhõm sau khi hoàn thành một công việc, hay nổi kích động ngược ngừng. Đối với người Ấn danh sách này bao gồm một vài từ thích hợp). Những người Mỹ trẻ tuổi không khó khăn gì trong việc gắn sự mô tả chính xác ứng với động tác thể hiện niềm hạnh phúc, nhưng họ lại thiếu vốn từ vựng cụ thể, phải viện đến những diễn đạt dài dòng vòng vèo để xác định cảm giác mà người Ấn chỉ cần một vài từ thích hợp. Do vậy, chừng như não của chúng ta có khả năng có những cảm giác ít nhiều không được công nhận trong văn hóa phương Tây.

Chúng ta phải trả một cái giá rất nặng nề cho việc coi thường hạnh phúc. Hơn 25 phần trăm người Mỹ chịu đựng chứng rối loạn tâm lý ít nhất một lần trong đời, và trong một năm thì gần như cứ mười người lại có một người trải qua trạng thái trầm cảm kéo dài vài tuần 4) Hơn ba mươi nghìn người ở Mỹ tìm đến cái chết hằng năm. Những nước còn lại của thế giới có tỉ lệ tự tử thấp hơn rất nhiều.(5)

Tỉ lệ bệnh trầm cảm ở mức độ nghiêm trọng đang tăng lên rất nhanh trong cả nước Mỹ cũng như ở hầu hết các nước công nghiệp. Trên hết, căn bệnh này ngày càng ảnh hưởng nhiều hơn đến trẻ em và thanh thiếu niên. Hiện nay, nguy cơ bệnh trầm cảm xảy ra đối với thanh niên cao hơn ba lần so với mười năm trước đây. (6)

Những căn bệnh liên quan đến tinh thần ở các nước

Công nghiệp đang lan tràn ra khắp các phần còn lại của thế giới. Trong vòng hai mươi năm tới, bệnh trầm cảm sẽ gây ảnh hưởng đến nhiều phụ nữ trên thế giới hơn bất cứ căn bệnh về thể chất hay tinh thần nào khác. Chỉ có các bệnh liên qua đến tim mạch và tuần hoàn máu mới gây nhiều nguy hiểm hơn cho đàn ông. (8) Bệnh trầm cảm đang có nguy cơ trở thành bệnh dịch của thế kỷ 21.

Không phải tất cả những ai không hạnh phúc thì đều bị bệnh tâm thần. Nhưng dù sao, trạng thái buồn chán có quan hệ chặt chẽ với trầm cảm hơn nhiều so với người ta từng quan niệm suốt một thời gian dài trước đây, vì cả hai đều là kết quả của những quá trình tương tự trong não bộ. Chúng đáng cho ta chiến đấu đầy lùi. Dịch bệnh trầm cảm cho thấy chúng ta cấp bách cần một nền văn hóa hạnh phúc đến thế nào.

“Niềm vui là sự chuyển hóa của tâm trí đến trạng thái hoàn hảo,” theo triết gia người Hà Lan Baruch Spinoza³. “Ngược lại, nỗi đau là sự chuyển hóa của tâm trí sang trạng thái suy nhược.”

Nhưng niềm vui ảnh hưởng đến cơ thể ít nhất cũng nhiều như đến tâm trí. Bất hạnh phá hủy cơ thể. Hạnh phúc làm cho cơ thể mạnh mẽ.

Những nghiên cứu mới đã làm sáng tỏ mối liên kết giữa cơ thể và tâm trí mà bấy lâu các nhà khoa học đã không quan tâm. Chán nản và sợ hãi thường xuyên luôn gây nguy hại cho cơ thể bởi vì chúng gây trạng thái

căng thẳng. Mà căng thẳng làm tăng nguy cơ tử vong do đau tim hoặc đột quỵ, chỉ lấy hai ví dụ như vậy. Ngược lại, biết cách hóa giải tâm trạng đen tối của mình và củng cố những tâm trạng tươi sáng thì cũng chính là đang chăm sóc cơ thể mình. Những cảm giác tích cực vô hiệu hóa được căng thẳng và các hậu quả của nó đối với sức khỏe. Cảm giác tích cực thậm chí còn tăng cường hoạt động của hệ thống miễn dịch.

Chúng cũng làm cho đầu óc hoạt động hiệu quả hơn. Xét theo góc độ não bộ thì suy nghĩ và cảm giác là hai mặt của cùng một đồng xu: những người hạnh phúc thường sáng tạo hơn, và như nhiều nghiên cứu cho thấy, họ giải quyết vấn đề nhanh và tốt hơn. Hạnh phúc làm người ta thông minh, không chỉ nhất thời mà lâu dài. Cảm giác tích cực kích thích phát triển các liên kết thần kinh trong não - hạnh phúc song hành cùng những kết nối mới trong trí óc. Cuối cùng, người hạnh phúc cũng là người dễ mến hơn. Họ luôn ý thức hơn và nhìn thấy những cái tốt của người khác hơn. Họ dễ có hành động vị tha hơn, và thành công hơn trong việc làm trung gian hóa giải xung đột (10)

Do vậy, hạnh phúc có thể vừa là mục đích của đời người vừa là phương tiện để có cuộc sống tốt hơn. Trạng thái tinh thần tiêu cực sẽ hạn chế [khả năng của] con người, trong khi cảm giác tích cực lại mở rộng các khả năng ấy. Hạnh phúc mang lại sức sống.

Để mưu cầu hạnh phúc thì phải biết hạnh phúc là gì. Cuốn sách này sẽ dẫn bạn vào cuộc hành trình khám phá những cảm giác tích cực. Bạn sẽ học được nhiều phương pháp để áp dụng các khám phá khoa học thần kinh mới hướng tới một cuộc sống hạnh phúc hơn. Nhưng đây không đơn giản là một cuốn sách tự lực (self-help) theo nghĩa thông thường. Tôi muốn giải thích các căn nguyên, chứ không muốn đưa ra những câu trả lời dễ dãi, vì xét cho cùng hạnh phúc của mỗi người cũng là độc nhất vô nhị như nhân

cách của họ vậy. Não của chúng ta được hình thành theo cùng một mẫu, cho nên chúng ta đều cùng trải nghiệm sự thích thú và niềm vui, nhưng, đối với mỗi người, thứ có thể gây ra những cảm giác này thì lại khác nhau. Đó là lý do mà lời khuyên chung chung hầu như không có tác dụng. Cuối cùng, mỗi người phải tự tìm ra con đường mưu cầu hạnh phúc của riêng mình. Cuốn sách này là một kiểu sách hướng dẫn du lịch để giúp cho cuộc hành trình ấy thành ra khả thi.

Trong phần đầu cuốn sách, bạn sẽ biết hạnh phúc đến như thế nào và tại sao tự nhiên lại sáng tạo ra những cảm giác tích cực. Trọng tâm của những chương này sẽ giải thích cách bộ não có thể làm ta hạnh phúc thế nào và cách nó kiểm soát những cảm xúc tiêu cực ra sao. Hệ thống này cũng có thể được rèn luyện giống như cơ bắp vậy. Bộ não có thể tái lập trình chính nó, thay đổi cấu trúc của nó, không chỉ thông qua những trải nghiệm bên ngoài, mà còn bằng cách hiểu biết những cảm giác của nó. Điều đáng ngạc nhiên là nhiều phát kiến khoa học mới đang khẳng định lại sự minh triết CỔ xưa, vì vậy mà phần đầu sách kết thúc với một so sánh ngắn về di sản những tuệ kiến được truyền lại từ Hy Lạp và La Mã cổ đại cũng như các nền văn hóa phương Đông.

Phần thứ hai của sách tìm hiểu cấu trúc của niềm đam mê. Trải nghiệm sự thích thú, niềm vui khám phá, tình yêu và tình dục đều có nhiều điểm chung, nhưng chúng xảy ra theo nhiều cách khác nhau và thỏa mãn những mục đích khác nhau. Những cảm xúc cơ bản này là bản năng bẩm sinh đã phát triển hàng triệu năm trước. Chúng ta có thể quan sát một vài bản năng này ở một số động vật bậc thấp như chuột hay ngay cả ong. Sự đam mê bám rễ vào loài người và động vật sâu đến nỗi sẽ là vô nghĩa nếu muốn thoát khỏi nó hay thậm chí muốn thay đổi nó. Điều quan trọng là chúng ta phải học để sống với nó, sống theo cách càng gặt hái được nhiều niềm vui

và càng giảm thiểu buồn đau từ những chương trình của tiến hóa càng tốt. Chương cuối cùng của phần này sẽ đưa ra những gợi ý để chúng ta có thể sống theo cách này.

Không như các loại côn trùng hay họ gặm nhấm, loài người được tiến hóa trang bị một bộ não phát triển cao. Chúng ta được tạo ra để lái những động năng, niềm thích thú và nỗi sợ bẩm sinh theo những lối mòn đã sắp xếp sẵn. Phần ba của cuốn sách bàn về các thành tựu này của ý thức và các phương tiện chúng ta có để áp dụng thành tựu đó. Chúng ta nhìn mà thấy một ly rượu thượng hạng là đầy một nửa hay với một nửa, đi đâu đó ảnh hưởng đến cảm xúc của chúng ta nhiều hơn là dung dịch thực chứa trong ly. Khả năng lái những suy nghĩ và cảm giác một cách có ý thức cho ta một công cụ mạnh mẽ để chống lại nỗi buồn và thậm chí cả bệnh trầm cảm. Nhưng não bộ còn cho phép chúng ta làm nhiều hơn thế. Không như động vật, chúng ta có thể trải nghiệm cảm giác tự do, cảm giác rộng mở, đón nhận và hòa nhập với thế giới. Chúng ta có thể ở trong trạng thái mê dưới ánh sáng lung linh phản chiếu trên mặt biển, và chúng ta có thể hoàn toàn đắm mình vào trong một hoạt động. Nhận thức và sự tập trung có định hướng chính là chìa khóa dẫn đến những giây phút thăng hoa như thế. Thậm chí, có thể chính những trạng thái tinh thần này giải thích được những trải nghiệm huyền bí xuất hiện trong tâm trí con người.

Một nguồn quan trọng nữa dẫn đến hạnh phúc chính là sự phát triển tối ưu tài năng và tiềm năng của ta. Nhưng không ai sống cho chỉ một mình mình. Vì lý do này mà phần bốn và phần cuối cùng của sách sẽ đề cập đến những điều kiện phải có trong xã hội để mọi công dân có thể tham gia - nói như lời bản Tuyên ngôn Độc lập - “cuộc mưu cầu hạnh phúc.” Ở đâu có ý thức về cộng đồng, về sự Công bằng và việc tự làm chủ cuộc đời mình, ở

đó cơ hội để một cá nhân có thể sống một cuộc sống hạnh phúc luôn là tốt đẹp.

Vậy thì vấn đề là làm thế nào để xã hội như là một tổng thể, cũng như từng cá nhân thành viên của nó, có thể tạo ra một văn hóa hạnh phúc. Hai nghìn năm trước, các nhà thông thái đã ý thức rằng mọi người đều có thể sống hạnh phúc hơn. Ngày nay, nhờ hiệu quả đáng ngạc nhiên của lĩnh vực khoa học thần kinh, ta không còn nghi ngờ đi đâu này: chúng ta có thể học để có hạnh phúc.

PHẦN I

HẠNH PHÚC LÀ GÌ?



Bí mật của nụ cười

Năm 1967, một chàng trai trẻ tuổi là Paul Ekman ở San Francisco đã tiến hành tìm kiếm một bộ lạc sống rất xa “nền văn minh đã biết”, xa đến mức nó cứ như đang ở trên một hành tinh khác. Có thể nào có những người sống trên trái đất này mà chưa từng bao giờ liên hệ với người bên ngoài, không hề có kiến thức gì về viết hay in cũng như mù tịt về tivi? Ekman chỉ biết rằng mình không còn nhiều thời gian, chỉ trong vòng vài năm nữa những ngôi làng xa xôi hẻo lánh nhất trong rừng sâu có thể sẽ được trang bị mọi thứ điện đường trường trạm.

Tại thời điểm đó, Papua New Guinea được coi là nơi tận cùng của thế giới, một hòn đảo khiến người ta liên tưởng ngay đến những kẻ săn đầu người và ăn thịt người. Nhưng Ekman, người đàn ông ba mươi ba tuổi không biết đến sự hãi này đã đem thương độc mã tiến vào Thời kỳ Đồ đá. Ông không quan tâm đến tập quán kỳ lạ hay ghi chép thêm những ví dụ mới về nền văn hóa còn xa lạ này với tư cách nhà nhân chủng học. Đúng hơn là, ông muốn khám phá một lĩnh vực quen thuộc đối với cả nhân loại. Đó là bí mật của nụ cười.(1)

Không mấy ai nghĩ Ekman sẽ thành công. Các đồng sự đã cảnh báo ông rằng chẳng có gì nhiều nhận để khám phá từ biểu hiện của khuôn mặt. Người mẹ nhìn đứa con cười, và đứa con cười lại, vậy thôi. Khi Ekman bắt đầu ba mươi năm trước, không ai dám đặt thành nghi vấn cái giả định rằng loài người đến với thế giới này như một trang giấy trắng. Một đứa trẻ

được coi như cái bình rỗng để cha mẹ nó và môi trường đồ đầy kiến thức lẫn tập quán vào. Chúng ta học biểu cảm khuôn mặt từ thời thơ ấu, cũng như ta học mọi thứ khác. Chỉ duy Ekman có suy nghĩ khác. Ông tự hỏi, liệu có thể nào các cảm giác đã hiện diện đó ngay tại thời điểm đưa trẻ sinh ra? Liệu chúng ta có một kiểu Công tắc nào đó được cài đặt sẵn cho việc cười? Và nếu như đi đầu này là đúng thì tất cả mọi người trên thế giới đều thể hiện những biểu cảm khuôn mặt giống nhau tại những thời điểm tương đương. Không biết Charles Darwin có từng nghi ngờ như vậy hay chưa?

Những khuôn mặt của thời kỳ Đồ đá

Vác trên vai chiếc ba lô đầy những camera, máy ghi âm và những bức ảnh chụp các chân dung, nhà nghiên cứu trẻ hành quân đến vùng cao nguyên New Guinea với sự dẫn đường của một người địa phương. Sau vài tuần, họ tiến vào một vùng đất chưa từng có người châu Âu nào đặt chân đến. Đây là vùng đất bộ lạc South Fore sinh sống, bộ lạc này có tập tục đã bị cấm từ tám năm trước đó là ăn óc những người họ hàng bị bệnh. Họ sống trong những túp lều dựng bên bằng cỏ và lá cây và sử dụng công cụ đẽo gọt bằng đá. Phụ nữ mặc váy bằng cỏ đan, còn đàn ông thì mặc khố bằng da bò chưa thuộc. Nhà nghiên cứu và người dẫn đường được họ đón tiếp nồng nhiệt.

Ekman ngẩng chính giữa làng và giờ máy ghi âm ra. Mọi người ở đây chưa bao giờ nhìn thấy một loại hộp sáng như thế, mà trên nó lại gắn hai hình tròn quay, cứ như thể tự quay vậy. Và đột nhiên họ nghe thấy giọng nói của chính họ. Mồm họ há ra, gò má nâng cao, mắt sáng lên: họ đang cười. Rõ ràng sự ngạc nhiên làm cho họ phấn khích. Phía sau, người dẫn

đường của Ekman quay phim để làm chứng cứ đầu tiên cho thấy những người ở cực kia của thế giới cũng cười y như chúng ta.

Từ đó trở đi, người bộ lạc South Fore không rời Ekman nửa bước. Họ vây quanh Ekman háo hức chờ đón những vui thú bất ngờ của ngày mới trong khi Ekman vẫn còn chưa tỉnh ngủ. Có những ngày, ông cầm con dao cao su đuổi bọn trẻ để người hướng dẫn có thể chụp những khuôn mặt sợ hãi. Những ngày khác ông cho họ xem các chân dung của những người Mỹ cả vui lẫn buồn. Thông qua người dẫn đường, ông yêu cầu bộ lạc South Fore xác định ảnh nào là ảnh của một người có con bị chết. Họ thấy đầu chỉ vào khuôn mặt buồn - rõ ràng là họ có thể hiểu được biểu cảm trên khuôn mặt của người Mỹ ngoại quốc không khó khăn gì. Sau vài tuần, Ekman nhờ người dẫn đường thu xếp cuộc gặp giữa một người làng này với một người làng khác, như thể ngẫu nhiên.

Máy quay đã ghi lại được những nụ cười vui vẻ khi họ chào hỏi nhau.

Sau bốn tháng trong rừng, Ekman trở lại Mỹ và nghiên cứu những bức ảnh ông chụp được. Ông không nghi ngờ gì nữa: khuôn mặt của những người trong bộ lạc South Fore đều cho thấy những biểu cảm giống y như người thế giới phương Tây. Ngôn ngữ các dân tộc có thể khác nhau, nhưng khuôn mặt thì dù là người South Fore vùng cao nguyên New Guinea hay người San Francisco thì cũng đều diễn tả những cảm xúc theo cách giống nhau.

Các nhà khoa học rất phấn khích và hào hứng với phát hiện này. Một số người tìm cách bác bỏ lý thuyết của Ekman. Họ đã đến những nơi như rừng già Borneo, gặp những người du mục ở Iran, và tới các vùng xa xôi hẻo lánh nhất của Liên Xô [cũ] nhưng đều ra về tay trắng. Câu chuyện giống nhau ở mọi nơi: văn hóa gần như không có tác động gì đến vốn cảm xúc của con người. Một số người có thể thể hiện cảm xúc rõ ràng hơn, một

số thể hiện kín đáo hơn, nhưng niềm vui và nỗi buồn, sợ hãi và tức giận thì ai ai cũng có.

Với khám phá này, Ekman đã bác được hai lý lẽ sai lầm. Một là, từ nay trở đi khó mà tuyên bố rằng đứa trẻ học cảm xúc từ những người xung quanh nó. Nếu đúng như vậy thì chắc hẳn phải có nhiều kiểu nụ cười trên thế giới, kiểu như “vui” ở Đức là “Freude” còn ở Trung Quốc là “gaoxing”. Một khi công nhận rằng biểu cảm trên khuôn mặt ở đâu cũng giống nhau thì chúng ta biết rằng những cảm xúc cơ bản và cách cơ thể chúng ta thể hiện chúng đều là bẩm sinh.

Một đứa bé bị mù bẩm sinh không thể bắt chước cách biểu cảm khuôn mặt, nhưng nó vẫn có thể cười một cách tự nhiên nhất. Sự thật này đã dấy lên nghi ngờ cho những người đã từng tin rằng niềm vui có thể học được. Thậm chí, Charles Darwin đã khởi xướng một nghiên cứu tại một ngôi nhà cho người mù để viết cuốn sách của ông, *The Expression of Emotion in Man and Animals* (Biểu cảm của loài người và loài vật, 1872). Những tác phẩm của nhà sinh học tiến hóa vĩ đại này nhanh chóng rơi vào quên lãng. Niềm tin rằng người ta có thể học để có được các cảm xúc bẩm sinh là vững chắc đến mức không một nhà khoa học nào nghĩ đến việc theo đuổi gợi ý của Darwin hay nói chuyện với giáo viên của người mù. Đó là lý do Paul Ekman đã phải đến tận vùng biển phía Nam. Khoa học cũng có thể bị thành kiến.(2)

Có một vấn đề nữa mà Ekman thậm chí còn gây ảnh hưởng nhiều hơn. Quay phim những biểu cảm trên khuôn mặt của người bộ lạc South Fore, Ekman đã cho thấy rằng cảm xúc có thể trở thành đề tài cho nghiên cứu khoa học. Đó không hề là một kỳ công nhỏ, vì tất cả những ai nghiên cứu cảm xúc cuối thập niên 1960 đều bị cho nằm bên rìa của tâm lý học hàn lâm. Những chủ đề được cho là đáng nghiên cứu nghiêm túc là nhận thức,

tư duy và hành vi. Việc khảo cứu các cảm xúc làm hé lộ bản chất bên trong con người, dường như không thể nhìn thấy, được dành cho các nhà thơ và triết gia. Nhưng Ekman đã xóa bỏ mọi nghi ngờ về khả năng tiếp cận của những trải nghiệm cá nhân từ góc độ khoa học.



Người đàn ông sống ở vùng cao nguyên xa xôi thuộc Papua New Guinea này chưa bao giờ nhìn thấy một ai ở bộ lạc khác hay quốc gia khác, nhưng niềm vui tỏa ra trên khuôn mặt ông không khác gì chúng ta. Những cảm xúc cơ bản này, và cách chúng ta thể hiện chúng đều là bẩm sinh, đó là lý do tại sao ngôn ngữ của tiếng cười lại được chia sẻ trên toàn thế giới. Bức ảnh này do nhà tâm lý học Paul Ekman chụp trong hành trình nghiên cứu của mình.

Điệu cười đích thực và điệu cười hữu dụng

Được khích lệ bởi thành công của mình, nhà nghiên cứu trẻ tuổi đã sáng tạo ra cả một hệ thống chuyển đổi những biểu hiện cảm xúc sang dạng bảng biểu và con số, như thể chia ra nó thành các phần tử cấu thành. Để tạo ra những biểu cảm trên khuôn mặt, phải dùng đến bốn mươi hai cơ mặt. Ekman đã thống kê cụ thể những con số cho từng trường hợp. Ví dụ, chín cơ mặt để chun mũi, mười lăm có mặt để măm môi. Bây giờ các nhà

nghiên cứu có thể dữ liệu hóa trên máy tính cả những biểu cảm rối rắm nhất của khuôn mặt.

Với công cụ này, Ekman đã phát hiện ra mười chín điệu cười khác nhau. Trong số này thì mười tám kiểu là không đích thực, mặc dù là chúng rất có ích, chúng được sử dụng như chiếc mặt nạ khi ta không muốn cho người khác nhìn thấy toàn bộ sự thật về cảm xúc của ta. Có điệu cười thể hiện thái độ nhã nhặn khi ta bối rối vì một câu đùa ác; có điệu cười che đậy nỗi sợ, trong khi điệu cười khác giấu đi sự khó chịu. Mặc dù tất cả các điệu cười đều liên quan đến cơ xương gò má kéo dài từ xương gò má đến môi trên và kéo lên góc miệng, song những nhóm cơ khác trên khuôn mặt làm nhiệm vụ phối hòa để tạo ra những điệu cười giả khác nhau. Những điệu này giúp cho con người có khả năng tương tác, nhưng chúng hầu như không có liên quan gì đến sự vui sướng cả.

Chỉ có một điệu cười là đích thực: không chỉ hai góc miệng nhếch lên, mà hai mắt còn hơi co hẹp lại, những nếp nhăn nhỏ xuất hiện tại hai khóe mắt (“vết chân chim”), trong khi đó phần cơ trên của gò má thì đẩy lên. Chỉ khi nào cơ vòng mắt co lại thì lúc đó khuôn mặt mới thể hiện cảm giác hạnh phúc. Ekman gọi chuyển động cơ mặt này là điệu cười Duchenne để tưởng nhớ nhà tâm lý học người Pháp Guillaume-Benjamin Duchenne vào năm 1862 đã đi tiên phong trong nghiên cứu cơ vòng mắt, loại cơ thắt bao quanh toàn bộ mắt.

Với sự trợ giúp của hệ thống số hóa khuôn mặt, Ekman có thể cho ta thấy rằng duy chỉ điệu cười Duchenne là biểu lộ cảm giác mãn nguyện chân thực nhất. Khi Ekman trình chiếu những bộ phim mang chủ đề vui vẻ, thì điệu cười này - và hầu như không có kiểu nào khác - thường xuyên lướt qua khuôn mặt khán giả. Hai khóe mắt của họ càng nhăn lại nhiều hơn theo kiểu chân chim thì họ càng vui thích với bộ phim một cách mãnh liệt hơn.

Nhưng khi họ nhìn thấy những cảnh đáng sợ như nạn nhân hỏa hoạn hay bị cụt chân tay thì kiểu cười Duchenne biến mất. Do vậy, sự chuyển động cơ vòng mắt này là một tín hiệu không thể nhầm lẫn của niềm vui sướng.)

Duchenne gọi sự co lại này là “cảm xúc ngọt ngào của tâm hồn”. Ông cũng biết rằng, chúng ta rất khó mà điểu khiển được cơ này bằng sức mạnh ý chí, đó là lý do tại sao hầu hết chúng ta thất bại thảm hại khi được yêu cầu “cười trước máy quay”. Cho nên Duchenne đã sử dụng một phương pháp khác để giúp cho đối tượng thí nghiệm của ông cười: ông dẫn điện vào má họ qua các sợi dây điện nhỏ gắn trên máy bằng cách đó kích thích thật mạnh cơ vòng mắt để đối tượng thí nghiệm phải nở nụ cười nhân tạo đầy vui vẻ. Bức ảnh của thí nghiệm này hiện được treo trong Bảo tàng Nghệ thuật Đương đại New York.

Chỉ khoảng 10% nhân loại có thể điểu khiển cơ mặt để cười kiểu Duchenne khi được yêu cầu mà không cần qua cuộc đào tạo đặc biệt nào. Khả năng này có lẽ là bẩm sinh. Hầu hết phần còn lại chúng ta đều phải học để có thể tạo ra được một nụ cười đích thực. Một câu nói đùa khôi hài hoặc nhớ lại một trạng thái đặc biệt tuyệt vời nào đó cũng có tác dụng tạo ra nụ cười này.

Ngay cả các diễn viên và đặc biệt là các chính trị gia cũng gặp khó khăn để tạo ra nụ cười kiểu này. Một bộ phim truyền hình nhiều tập rẻ tiền luôn cho ta thấy, điểu khiển được các chuyển động cơ mặt cũng như cảm xúc là việc khó khăn đến thế nào. Không mất đến một giây chúng ta có thể nhận ra biểu cảm của một diễn viên là thiếu kỹ năng. Tuy nhiên, trong những diễn viên tài năng, có nhiều người được đào tạo cách điểu khiển cơ mặt của họ. Ví dụ, Laurence Olivier nổi tiếng là biết cách biểu cảm mọi loại cảm xúc như thế nào theo quan điểm của khán giả. Nhưng thậm chí một số ngôi sao Hollywood cũng chưa bao giờ học được cách điểu khiển nét mặt.

Đó cũng là lý do mà Steve McQueen và John Wayne⁴ dùng khuôn mặt lạnh như tiền làm thương hiệu của họ.



Năm 1862, khi dùng dây điện gắn vào khuôn mặt của đôi tượng thí nghiệm, nhà tâm lý học Guillaume-Benjamin Duchenne có thể kích thích một nụ cười nhân tạo. Cường độ dòng điện nhỏ kích thích có mặt của người đàn ông này vừa đủ để tạo ra một nụ cười thực thụ: các góc miệng đều kéo lên phía trên, các cơ vòng mắt thì co lại.

Hạnh phúc sinh ra từ cơ thể

Đã ai từng khen bạn, hoặc gửi hoa cho bạn, hoặc mời bạn một bữa ăn ngon tuyệt chưa? Không phải chỉ duy nhất khuôn mặt biểu hiện những cảm giác tích cực. Cơ thể bạn cũng hưởng ứng bằng sự phấn khích đối với bất cứ thứ gì khiến bạn vui sướng. Đây cũng là điều đáng để quan tâm, bởi vì khi đó ta có thể ý thức được nhiều những thay đổi từ đó mà ra.

Khi bạn hạnh phúc, máu lưu thông nhanh hơn trong tĩnh mạch. Ở hầu hết mọi người, trạng thái hạnh phúc làm tăng ba đến năm nhịp tim đập trên một phút so với trạng thái bình thường. Bởi vì tuần hoàn máu tăng lên, nhiệt độ da cũng tăng lên khoảng một phần mười độ. Sự kích thích này làm

cho da trở nên ẩm ướt hơn và độ dẫn điện của da giảm. Thậm chí các ngón tay của bạn cũng run lên, dù không phải theo cách giật cục. Bạn chỉ có thể sẽ nhận thấy sự khác biệt này - khoảng một phần mười mi li mét - nếu đang xỏ chỉ vào kim khâu. Nhưng có lẽ bạn có thể nắm được căn nguyên của sự run rẩy này: những chuyển động cực nhỏ của ngón tay mà các nhà khoa học đã đo đều được phản ánh qua sức căng hệ cơ bắp của vai, cánh tay và tay. Khi bạn cảm thấy dễ chịu, những cơ này thả lỏng và trở nên linh hoạt hơn. Thêm nữa, vì hạnh phúc cũng làm chuyển biến sự cân bằng hoóc môn của chúng ta, những thay đổi xảy ra mà chúng ta không cảm thấy trực tiếp - nhưng ta sẽ bàn kỹ hơn về chuyện này sau.

Trước khi bạn hoặc những người xung quanh bạn nhận ra được sự xuất hiện của nụ cười thì mọi thứ đã xảy ra trên khuôn mặt rồi. Cơ gò má giúp kéo miệng lên phía trên đã căng ra một chút. Cơ vòng mắt với các vết chân chim cũng đã có nhẹ lại. Mặt khác, cơ vùng lông mày, vốn làm cho lông mày rướn lên tạo ra những biểu cảm về sự căm ghét, buồn chán và sợ hãi, thì được thả lỏng ra.

Hạnh phúc được biểu hiện theo cách như vậy. Như với mọi loại cảm giác, nó khởi phát trong não cũng ngang bằng với trong cơ thể, bởi vì cảm giác hạnh phúc chỉ xảy ra khi bộ não nhận và giải mã những tín hiệu cần thiết từ tim, da và các cơ. Không có cơ thể, chúng ta không thể hạnh phúc được.

Bạn đâu đâu này dường như là một ý tưởng kỳ lạ. Rõ ràng, một số cảm giác hạnh phúc - ví dụ như khi ăn uống hay ân ái - là nhờ ở một niềm vui sướng gần như thuần khiết về thể xác. Nhưng điều gì xảy ra khi chúng ta nhớ lại khoảng thời gian vui vẻ với bạn bè hay ngắm chờ một kỳ nghỉ? Trong những khoảnh khắc hạnh phúc như vậy thì dường như trí tưởng tượng của ta đóng vai trò chính. Song đây là một kiểu ảo ảnh. Suy nghĩ, ký

ức và hy vọng đơn thuần không thể làm cho chúng ta trải nghiệm được cảm xúc. Chỉ khi chúng có kết nối với những tín hiệu cơ thể đúng thì chúng ta mới có thể trải nghiệm được niềm vui, bởi vì chính từ những tín hiệu cơ thể mà não bộ xây dựng nhận thức về hạnh phúc. Hãy thử hạnh phúc với cơ bắp căng cứng và trạng thái toát mồ hôi lạnh xem nào!

Do vậy, hạnh phúc sinh ra từ cơ thể - tay chân, tim và da - cũng như từ tưởng tượng và suy nghĩ của chúng ta. Vì lý do này, chúng ta nên quan tâm nghiêm túc đến cơ thể của mình hơn chúng ta vẫn quen làm. .

Tính độc lập của những cảm giác tích cực

Cảm giác tích cực được kết nối với cơ thể. Đây là lý do tại sao chúng ta cực kỳ khó cảm thấy hay thể hiện được hạnh phúc theo yêu cầu - một sự thật khó chịu có liên quan đến cấu trúc của não bộ. Có những dây thần kinh chịu trách nhiệm điều khiển cơ thể và do đó chịu trách nhiệm định hướng cảm xúc mà ý thức của ta không có chút quyền lực tác động nào. Để hiểu được điều này, chúng ta phải xem xét kỹ hơn cách thức cơ thể con người xử lý dữ liệu.

Sách giải phẫu học thường thể hiện hệ thần kinh của cơ thể như là một cái cây lộn ngược, ít nhất bắt rễ trong não bộ. Các đường dẫn truyền tín hiệu chia thành cành nhánh càng lúc càng tinh vi hơn từ thân não đến các cơ quan và tứ chi.

Điều này gợi nên hình ảnh một cấu trúc thống nhất đan kết tất cả những đường truyền tín hiệu này lại với nhau, nhưng không phải thế. Trên thực tế, hệ thần kinh của con người được chia ra làm hai phần làm việc độc lập với nhau: hệ thần kinh thực vật và hệ thần kinh vận động. Hệ thần kinh vận động (hệ thần kinh cơ xương) chỉ huy hầu hết các Cơ chế chuyển động

xương của chúng ta. Chỉ thị đi đầu khiến ngón tay tôi tiếp tục gõ những dòng chữ hiện giờ là tuân theo những dây thần kinh này. Những mệnh lệnh này sinh ra từ vỏ não, vùng có cấu trúc luống, hình vòm, có màu xám, nằm trực tiếp dưới đỉnh hộp sọ, nơi những mơ ước, tưởng tượng và suy nghĩ của chúng ta xuất hiện. Hệ thần kinh vận động liên kết trực tiếp với phần này của não bộ.

Hệ thần kinh thực vật thì ngược lại, bắt nguồn từ phía bên kia của não. Nó bắt đầu ở thân não, ngay trong những tế bào xám đầu tiên ở vùng cổ. Hệ thống này chứa các hệ mạch thần kinh chỉ huy những chức năng cơ bản của cơ thể. Chúng chỉ thị việc ngủ và thức, kiểm soát nhịp tim, và kích thích các cơ quan sinh dục của chúng ta. Các dây thần kinh của hệ thần kinh thực vật này hầu như hoàn toàn không chạy đến các cơ xương, mà đi đến các cơ quan nội tạng, mạch máu và cuối cùng đến những cơ dưới da nhỏ xíu có chức năng giữ từng sợi lông. Hệ thần kinh này làm đỏ mặt khi chúng ta bối rối, làm tóc dựng ngược lên khi chúng ta sợ, và làm nhịp tim đập loạn xạ khi chúng ta yêu.

Do vậy, đúng như cái tên của nó, chúng ta không đi đầu khiến được hệ thần kinh thực vật, chúng ta không thể quyết định hạnh phúc là hạnh phúc được ngay. Hệ thần kinh này không những đi đầu khiến cơ vòng mắt, đi đầu kiện cần cho nụ cười đích thực, mà còn kiểm soát cả nhịp tim, sự tuần hoàn và tuyến mồ hôi, tức là tất cả các hoạt động không có ý thức của cơ thể mà bộ não nhận thức để tạo ra những cảm giác tích cực. Đây là lý do chúng ta không thể thay đổi trực tiếp được cảm xúc của mình. Chúng ta phải hành động khôn ngoan hơn.

Cơ thể biết nhiều hơn chúng ta

Có một lý do nữa cho thấy việc chúng ta cố gắng chi phối hệ thần kinh thực vật là vô nghĩa. Bởi vì nó chỉ huy những chức năng cơ thể tối quan trọng cho cuộc sống, nên một quyết định sai lầm cũng có thể dẫn đến những kết cục bi thảm. Do vậy, bộ não được lập trình để ngăn chúng ta nhịn thở quá lâu hay làm tim ngừng đập.

Hệ thần kinh thực vật thực hiện hầu hết các nhiệm vụ trong mối liên kết với các chất hóa học truyền tín hiệu gọi là hoóc môn. Điều này giúp não bộ có hai cách để kiểm soát cơ thể: tín hiệu điện thì truyền qua hệ thần kinh, còn tín hiệu hóa học thì qua hoóc môn. Não bộ cũng có thể tự sản xuất các hoóc môn trong tuyến yên và tiết chúng vào máu - một kiểu điểu khiển rất thiết thực, vì nó giúp cho mạch não có thể tiếp xúc trực tiếp với các cơ quan hơn là đi đường vòng qua dây thần kinh. Các hoóc môn truyền tín hiệu này giúp cho bộ não quan sát liên tục mức độ các chất trong cơ thể vốn có tầm quan trọng thiết yếu cho sự sống, và để can thiệp khi cần thiết. Theo cách này, hệ thần kinh thực vật và các hoóc môn cùng nhau giữ cơ thể luôn hoạt động ở trạng thái tối ưu.

Chương trình sinh tồn tự động này còn có một ưu điểm khác là tránh không để chúng ta phải tốn quá nhiều tâm trí chú ý đến các chức năng đơn giản của cơ thể. Nó giúp ta rảnh rang đầu óc để đối phó với các vấn đề hiếm khi gặp phải nếu như chúng ta cần bận tâm với vấn đề chẳng hạn như liệu gan của mình có sản xuất đủ enzym để chuyển hóa lượng rượu uống tối qua không.

Chúng ta chỉ nhận biết về hệ thần kinh này khi nó mất cân bằng một cách nghiêm trọng. Khi đó các phản ứng của cơ thể ép ta phải hành động. Nếu như lượng đường trong máu quá thấp, cơn đói sẽ hành hạ chúng ta. Nếu như lượng rượu chúng ta uống tối qua ngoài phố không chuyển hóa kịp trong máu thì đầu ta sẽ đau như búa bổ, một cảnh báo cho lần tới.

Việc đi đầu khiến cơ thể của chúng ta cũng giống như giao diện người dùng của một cái máy tính. Cả hai đều tạo ra một vỏ bọc xung quanh bảo vệ các quá trình phức tạp nội bộ trong hệ thống, ngăn không cho chúng ta gần chúng. Thông tin kỹ thuật duy nhất mà người dùng thỉnh thoảng nhìn thấy là những thông điệp báo lỗi, khi mà chính chương trình không còn tự sửa lỗi được nữa. Rất nhiều cảm giác khó chịu xuất hiện tương ứng chuẩn xác với thông điệp báo lỗi đó.

Vì lý do này, bản thân cảm xúc cũng được bảo vệ tránh khỏi ảnh hưởng trực tiếp của ý chí, chứ không chỉ riêng các quá trình chi phối cơ thể. Chúng ta chỉ có thể kiểm soát cảm xúc một cách gián tiếp bằng cách đối xử tốt với chính mình - thông qua việc thay đổi môi trường sống hoặc suy nghĩ, hay bằng cách nhớ lại những hoàn cảnh dễ chịu. Nhưng nếu trong rừng một con gấu không lờ bất ngờ xuất hiện tiến về phía chúng ta, chúng ta không thể chọn xem mình có muốn sợ hay không. Chúng ta sợ trước khi chúng ta có thể phản xạ. Lúc đó, tim ta đập thình thịch, hơi thở nghẹt lại, cơ thể sẵn sàng để chạy. Nếu ta đã nhìn thấy gấu mà còn phải mất vài giây suy nghĩ xem nên quyết định thế nào cho đúng thì trong vài giây ấy con thú hung hăng đã có thể xé tan xác nạn nhân của nó rồi. Cho nên, cơ thể ta đã phản ứng lại mỗi đe dọa trước khi chúng ta bắt đầu cảm thấy sợ.

Do vậy, chúng ta cũng cảm thấy dễ chịu ngay khi nhận ra những thứ có thể hữu dụng với mình. Đây là những khoảnh khắc hạnh phúc ngắn ngủi: khi chúng ta đói và mùi bánh nướng thoảng qua mũi, nước miếng bắt đầu ứa ra. Khi gặp một người bạn, lúc chúng ta nở nụ cười chào thì cũng là lúc ta trải nghiệm niềm vui. Chúng ta trải nghiệm những cảm xúc khi nhận biết được những phản ứng không chú ý của cơ thể.

Các nhà khoa học phát hiện ra trực giác

Phản ứng của cơ thể có xảy ra trước khi cảm xúc xuất hiện, như là sóng xuất hiện trước mũi tàu không? Antonio Damasio, một người Mỹ gốc Bồ Đào Nha, đã tiến hành một cuộc thí nghiệm có tính bước ngoặt để trả lời câu hỏi trên tại phòng thí nghiệm của trường Đại học Iowa, một trong những trung tâm quan trọng nhất nghiên cứu lĩnh vực cảm xúc. Trong số những nguồn dữ liệu mà Damasio và vợ ông, Hanna, đã thu thập được có bộ sưu tập các hình ảnh não bị bệnh lớn nhất trên thế giới. Nhờ Công nghệ chụp cắt lớp vi tính CAT-scan tạo ra những bức ảnh không gian của bộ não sống, Damasio đã khảo sát được hơn 2.500 bộ não. Việc khảo sát này đem lại cái nhìn sâu hơn về những bộ não bị bệnh cùng với nghiên cứu các trường hợp bệnh nhân não, những người bị đủ thứ chứng rối loạn suy nghĩ, cảm xúc và hành vi, giúp Damasio gạt hái được những hiểu biết sâu sắc trong quá trình làm việc với trí óc của con người. Bởi bộ sưu tập hình ảnh của họ là độc nhất vô nhị, nên các thí nghiệm tại phòng thí nghiệm của Damasio được trích dẫn thường xuyên trong cuốn sách này.

Sử dụng những phương tiện tương đối đơn giản, các nhà khoa học ở Iowa đã cho ta thấy những biểu hiện trước tiên của niềm vui, ác cảm, sợ hãi và tức giận thực sự thuộc về thể xác như thế nào. Họ đưa ra cho các đối tượng thí nghiệm một trò chơi may rủi và nối đối tượng với máy phát hiện nói dối. Trò chơi này trở nên nổi tiếng với tên gọi Iowa Card Test - gồm nhiều lần rút quân bài từ hai tập bài đóng kín. Tập quân bài tốt đem lại phần thưởng vừa phải và thua thiệt nhỏ; tập quân bài xấu chứa phần thưởng rất lớn, nhưng thua lỗ cũng thường nặng nề.

Sau khoảng lần rút thứ mười, đối tượng thí nghiệm bắt đầu tránh tập bài xấu, và máy phát hiện nói dối cho thấy đối tượng toát mồ hôi, tim đập thình thịch ngay khi chạm tay vào những quân bài rủi. Tuy nhiên đối tượng không biết tại sao họ lại bị như vậy, và cũng không ý thức được những

phản ứng của cơ thể. Phải sau khoảng năm mươi lần rút bài, họ mới nói được về mỗi ác cảm có ý thức của mình đối với tập bài mang vận rủi. Và thậm chí phải mất nhiều thời gian hơn, đến khoảng lần rút thứ tám mươi, họ mới có thể giải thích được những phản ứng này và nguyên tắc của trò chơi.

Trực giác - thỉnh thoảng chúng ta có cảm giác kỳ lạ này khi lần đầu tiên gặp mặt một người mà về sau hóa ra rất đáng ghét - là cảm giác có thật, mặc dù chúng ta không thể giải thích được những linh cảm loại này vì chúng sinh ra từ những cảm xúc vô thức. Ví như khi chúng ta lần đầu gặp ai đó mà sau trở thành kẻ thù của ta, thì có lẽ một biểu hiện đe dọa đã lướt nhanh qua khuôn mặt đó, làm lóe lên trong ta khoảnh khắc sợ hãi không thể nhận thức được [bằng lý trí].

Trực giác làm việc cho chúng ta ngay cả khi chúng ta không thể biết chuyện gì đang xảy ra. Một vài người kém thông minh không bao giờ hiểu được nguyên tắc đằng sau trò chơi rút bài, nhưng dù sao thì họ vẫn chọn đúng. Ở điểm này, niềm tin thông thường được chứng minh là khôn ngoan hơn khoa học, vốn hàng thế kỷ qua đã phủ nhận khả năng đạt được bất kỳ tri thức nào ngoại trừ những tri thức có được qua suy luận.

Nhưng - ngược lại với lối nghĩ thông thường - hiểu biết có tính cảm xúc không hề dựa trên nền tảng hiện tượng siêu cảm giác. Đúng hơn, trực giác mọc rễ rất sâu trong cơ thể chúng ta. Chúng ta có được nó bằng những trải nghiệm. Lần đầu tiên rút bài, người tham gia thí nghiệm chưa có cảm giác đối với tập bài tốt. Trước hết bộ não phải học cách dự đoán kết quả. Một linh cảm xuất hiện khi sự tính toán này - tập bài này hên tập bài kia rủi - được truyền đến cơ thể trước khi đến ý thức.

Trong ví dụ về con gấu hung hãn (do nhà tâm lý học người Mỹ William James đưa ra), chúng ta đã biết sự lợi hại của hành vi [dựa trên]

trực giác khi nó đi trước suy nghĩ có ý thức. Trực giác giúp cho cuộc sống con người dễ dàng hơn và tiết kiệm thời gian quý báu của con người mỗi khi đối diện với hiểm nguy. Đôi khi, cơ thể ta biết nhiều hơn là lý trí, hoặc nói theo cách của nhà triết học pháp Blaise Pascal, “Trái tim có những lý lẽ mà lý trí không hề biết được.” (8)

Hình ảnh từ thế giới bên trong ta

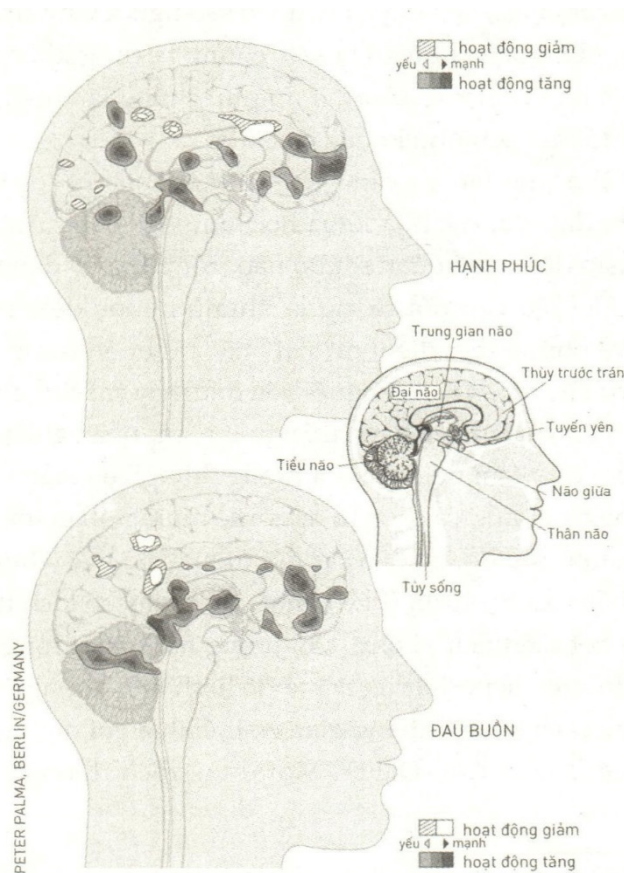
Giống như những đối tượng thí nghiệm lo lắng với tập bài xấu, chúng ta thường không ý thức được chiều sâu những cảm xúc của mình trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta có thể biết mình đang đỏ mặt chỉ khi một ai đó nói cho hay. Và mắt ta có thể lấp lánh niềm hoan khi chính chúng ta không biết mình đang hạnh phúc thế nào.

Trong những khoảnh khắc như thế, ta mới biết rõ cảm xúc và cảm giác không giống nhau và không phải là một, mặc dù trong lời ăn tiếng nói chúng ta thường dùng hai từ thay thế cho nhau. Nhưng có một sự khác biệt: cảm xúc là phản ứng tự nhiên của cơ thể trước tình huống đặc biệt - mắt ánh lên khi vui vẻ, hoặc mặt đỏ như khi bị bắt quả tang nói dối. Cảm giác xuất hiện khi chúng ta tiếp nhận những cảm xúc này một cách có ý thức như niềm vui hay sự xấu hổ chẳng hạn.)

Vậy nên, cảm xúc là vô thức; còn cảm giác là có ý thức. Vì chúng ta nhận thức rằng hầu hết những cảm xúc đầu là cảm giác, nên đây là lý do vì sao người bình thường không phân biệt chúng. Dù sao, chúng ta cũng không thể biết hết mọi cảm xúc được, ví dụ như chúng ta không biết mình đỏ mặt nếu như không có ai nói ra.

Cảm xúc tạo ra cảm giác như thế nào? Với trang thiết bị đầy đủ, các nhà khoa học làm việc cùng Antonio Damasio đã có thể quan sát bộ não

trong lúc nó đang suy nghĩ. Họ yêu cầu đối tượng là những người khỏe mạnh nghĩ về những thời điểm rất vui hoặc rất buồn trong cuộc sống của họ: đoàn tụ với người yêu dấu, hay cái chết của bố mẹ. Trong vài lần tiến hành thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã kiểm tra phản ứng của đối tượng thí nghiệm bằng máy phát hiện nói dối, và chọn ra người có những phản ứng đặc biệt mạnh. Sau đó, họ đưa các đối tượng vào máy chụp cắt lớp phóng xạ Positron (PET), một chiếc máy có kích thước choán hết diện tích phòng. Đối tượng nằm gọn trong một ống kim loại hẹp, được Cột chặt để hình ảnh không bị mờ - không phải là một không gian có thể khơi gợi những suy nghĩ về Đảo Huyền Diệu⁵. Một dung dịch đường glucose đã biến đổi có phóng xạ yếu (hoạt động như là chất cản quang) chảy nhỏ giọt qua một ống vào máu. Dù vậy, đối tượng được đẩy sâu vào ký ức của mình đến nỗi họ quên đi tất cả những máy móc thiết bị quanh mình. Một số thậm chí bắt đầu gào khóc. Trong khi đó, Damasio cùng cộng sự nhìn màn hình và quan sát những phần não bộ mà các cảm giác mạnh mẽ của bệnh nhân đang kích hoạt. (10)



CẢM GIÁC TRONG NÃO BỘ

Bên phải: Cấu trúc của não bộ giống như một tòa nhà vài tầng. Nền móng là thân não, phần tiếp nhận những tín hiệu từ cơ thể. Nó sinh ra từ tủy sống rồi đi vào não giữa. Phía trên não giữa là não trung gian, chịu trách nhiệm cho sự hưng phấn. Nó kiểm soát cơ thể bằng cách tiết ra các hormone thông qua tuyến yên. Ở trên cùng, dưới đỉnh sọ não là vòm đại não hình cung, giám sát toàn bộ phần còn lại của não bộ. Chức năng của nó là những nhận thức cảm quan, suy nghĩ, lập kế hoạch, và tất cả các hoạt động của ý thức.

Bên trái: Hình ảnh chụp X quang cho thấy hạnh phúc và đau buồn được hình thành như thế nào trong não bộ. Với mỗi loại cảm giác, đều có mô hình hoạt động tương ứng của não bộ. Tuy nhiên, có vài phần của não bộ hoạt động trong cả hai trường hợp cảm giác dữ liệu đi từ cơ thể qua thân não. Ở đây, não giữa hoạt động đặc biệt tích cực, có thể nhìn thấy điều này qua những phần màu tối. Tiểu não, phần treo như một cái ba lô trên thân não, xử lý những xung động từ thân não và đưa mệnh lệnh tới các cơ -

chẳng hạn, nếu điều gì đó làm ta khoái chí, mệnh lệnh đưa ra là cười. Phía trên nó là não trung gian, phần được kích hoạt để giải phóng ra những hưng phấn xúc cảm. Ở trong đại não, nếp nhăn (nếp gấp của não) phía sau mắt, phần được gọi là thùy trước trán, hoạt động đặc biệt mạnh. Nó chuyển những xúc cảm thành kế hoạch và hành động. (Damasio, 2000)

Những hình ảnh mà các nhà khoa học giới thiệu năm 2000 thu hút được sự quan tâm của dư luận vì hai lý do. Trước hết, chúng cho thấy chi tiết cái xảy ra trong bộ não khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc và u buồn, bực tức và cáu giận, điều chưa từng được thấy trước đây. Với máy chụp PET, ta có thể thực sự nhìn thấy cảm giác nào đang xảy ra trong một người tại thời điểm nhất định. Thứ hai, những hình ảnh này đưa ra những chứng cứ thuyết phục hơn bất cứ gì khác cho đến thời điểm hiện tại rằng, những cảm giác thực sự xuất hiện theo sau những phản ứng của cơ thể. Chính xác thì những vùng đó hiện rõ trên màn hình máy tính, điều này rất cần thiết để tạo ra một hình ảnh cơ thể trong bộ não: ở phía dưới, thân não là bộ phận kiểm soát toàn bộ cơ thể; ở giữa, một số phần tiểu não và não trung gian xử lý những dữ liệu này, và cuối cùng, phía trên cùng, đại não có nhiệm vụ tập hợp những thông tin này dưới dạng một hình ảnh mạch lạc và kết nối nó với nhận thức, suy nghĩ và trí tưởng tượng có ý thức của ta. Chúng ta chỉ có thể ý thức được cảm xúc của mình khi nó đã được đại não xử lý.

Mỗi cảm giác - gồm cả cảm giác hạnh phúc - đều phụ thuộc vào việc não tiếp nhận và xử lý các tín hiệu từ cơ thể. Thậm chí trong những thời khắc phức tạp cực điểm, khi mà chúng ta như ở một thế giới khác, thì cũng chỉ thông qua nhận thức về cơ thể mình mà ta mới tri nhận về cảm giác hoan đang diễn ra. Như Damasio lưu ý, trí óc, theo nghĩa đúng nhất của từ, là hiện thân của cơ thể, chứ không phải là hiện thân của não bộ. Một linh hồn đã rời khỏi xác thì không thể cảm nhận được cả hạnh phúc lẫn buồn đau. Và nếu ta mệt mỏi với những kích thích vật lý, thì cơ thể của chúng ta,

theo như Damasio, có thể bị não bộ kích thích, thậm chí một cách vô thức. Giống như con mắt bên trong của ta có thể nhìn thấy một hình ảnh tưởng tượng, hành não cũng có thể làm giả các xung động mà thực tế nó không nhận được. Damasio tin rằng điểu này giúp cho cơ thể không phải nhọc công đẩy mạnh nhịp độ và trải qua toàn bộ chương trình cảm xúc tích cực trong những tình huống không mấy quan trọng, ví dụ như khi trải nghiệm một niềm vui nho nhỏ, song vẫn cho phép tạo ra một cảm giác dễ chịu trong những tình huống ấy] mà không phải tiêu hao năng lượng quá nhiều, có thể nói vậy. Rất có thể cơ chế này đã giúp những người bị bại liệt do tai nạn giữ nguyên được khả năng cảm xúc (12)

Cười có làm cho ta hạnh phúc?

Người ta thường cho rằng một người cáu bẳn chỉ cần cười một cái là tinh thần đã thay đổi hẳn. Chính vì thế mà Robert Baden-Powell, người sáng lập ra phong trào Hướng đạo sinh (Boy Scouts) luôn khuyên các hướng đạo sinh trẻ của mình phải chủ động cười khi sợ hãi hoặc trải qua những điểu khó chịu, như vậy thế giới sẽ trở nên thân thiện hơn.¹

Liệu chúng ta có thể thực sự làm mình hạnh phúc bằng cách dùng các cơ mặt trợ giúp? Paul Ekman đã theo đuổi câu hỏi này một cách khoa học nhằm chứng minh cho cái quan niệm rằng nụ cười quả thật làm cho ta hạnh phúc. Nếu như cảm giác bắt nguồn từ cơ thể, vậy thì kết luận theo logic là cơ thể cũng có thể làm cảm giác thay đổi. Than ôi, con đường dẫn tới hạnh phúc hóa ra không hề bằng phẳng như chúng ta thích nghĩ, bởi không thể nào mọi nụ cười đều đến được cái mục đích cuối cùng của nó. Về mặt lịch thiệp mà ta cố khoác lấy khi xin sếp tăng lương có thể che giấu sự mất tự

tin của ta, nhưng nó không làm ta cảm thấy hân hoan được, bởi vì ta chỉ đang giả vờ mình đang trong tâm trạng tốt. Chúng ta chỉ thực sự cảm thấy hạnh phúc khi cười kiểu Duchenne, nâng hai góc miệng lên và đồng thời nheo khóe mắt thành dạng vết chân chim.

Bởi vì hầu hết mọi người không thể đi đầu khiến được những chuyển động cơ kiểu này. Ekman đã dạy những người tham gia các thí nghiệm của ông luyện cơ vòng mắt, song không cho biết lý do tại sao. Sau đó ông có thể chỉ ra rằng, tín hiệu hạnh phúc không đến từ một phía. Người tham gia thí nghiệm cùng học được cách đi đầu khiến cơ vòng mắt tốt hơn thì họ càng cảm thấy tâm trạng dễ chịu mà không biết tại sao. Nhưng đi đầu này chưa đủ đối với Ekman. Ông cũng ghi lại sóng não của các sinh viên thí nghiệm khi họ chủ ý buộc khuôn mặt mình cười kiểu “đích thực”.(14) Và quả thật, những tín hiệu điện được tạo ra từ những nụ cười này không thể phân biệt được với những tín hiệu xuất hiện trong một phản ứng thích thú trước một câu chuyện hài hước khéo kể. Cười làm cho ta hạnh phúc, nhưng chỉ với đi đầu kiện là cười đúng kiểu. Cần có kỹ năng để đánh lừa bộ não.

2

Cảm giác tích cực là kim chỉ nam

Tại sao chúng ta lại có cảm giác? Cảm xúc kiểm soát cơ thể nhưng cũng như các phản ứng, chúng chỉ có thể làm tốt điếu nếu chúng ở đằng sau, trong trạng thái tĩnh lặng. Khi bác sĩ dùng búa gõ vào đầu gối bạn, chân bạn sẽ giật lên mà không có bất cứ cảm xúc đặc biệt nào xuất hiện nơi bạn. Máy móc có thể điếu khiến các quá trình nội bộ của nó một cách cực kỳ tinh vi, nhưng chưa từng có cái máy hàn tự động nào nhảy cẫng lên vì vui sướng, hay khóc lóc nghẹn ngào, hay hỏn hỏn vì nghẹt thở.

Thực tế, thậm chí có một số người không hề có cảm giác gì. Bệnh nhân nổi tiếng của Damasio, Elliot, chính là một trong số đó. Elliot đã là một luật sư thành đạt, một người chồng và người cha tốt cho đến khi một khối u to bằng quả quýt phá hủy vỏ não trước trán ngay phía trên khoang mũi. Khối u, gọi là u màng não, được phẫu thuật cắt bỏ, nhưng Elliot không còn là con người cũ nữa.

Mỗi buổi sáng thức dậy, anh ta lờ mờ ra khỏi giường như một đứa trẻ lười biếng phải chuẩn bị đi học. Anh phung phí cả ngày vì không có khả năng sắp xếp thời gian trong Công việc. Do không thể giải quyết nhanh đống giấy tờ trên bàn, anh lãng phí hàng giờ để hỏn hỏn để tìm ra phương pháp sắp xếp chúng vào trật tự. Anh mất khả năng đánh giá cái gì là quan trọng cái gì không, và không thể ra nổi quyết định nữa.

Elliot bắt đầu đánh mất chỗ đứng xã hội. Anh bị đuổi việc. Bị ám bởi những tính cách u ám này, anh thường xuyên sa lầy trong những mối lợi

kinh doanh mới và những rủi ro tài chính. Dù là một doanh nhân đầy kinh nghiệm, anh vẫn thất bại và phá sản. Cuộc hôn nhân của anh tan vỡ, và mối quan hệ lần hai cũng nhanh chóng xôi hỏng bỏng không. Trước khi sang tuổi bốn mươi, Elliot đã phải sống dựa vào sự quan tâm của anh chị em ruột như một kẻ tàn phế.

Thế nhưng, như Damasio đã phát hiện ra, trí thông minh của Elliot không hề bị ảnh hưởng sau khi bộ não chịu tổn hại. Các phản ứng cũng hoạt động bình thường. Khi bị đe dọa, anh ta vẫn thể hiện các phản ứng vật lý bình thường. Các bác sĩ không thể tìm thấy bất kỳ dấu hiệu tổn hại nào khác. Elliot rất quyến rũ, chu đáo, thậm chí còn dí dỏm - và luôn luôn ở trạng thái bình tĩnh. Anh ta đi êm tĩnh, không có khả năng bị kích động. Anh ta còn có thể kể về thảm kịch của mình một cách khách quan đến nỗi ai cũng nghĩ là anh ta đọc đâu đó về nó [chứ không phải đó là chuyện xảy ra với chính anh ta]. Với sự trợ giúp của hàng loạt thí nghiệm tâm lý, Damasio đã phát hiện ra bệnh nhân của mình là một người không có cảm giác. Mặc dù những cảm xúc vô thức của anh ta đôi khi xuất hiện, nhưng Elliot không thể tiếp cận được chúng nữa.

Khi cộng sự của Damasio cho Elliott xem ảnh chụp mọi người đang chạy tán loạn khỏi ngôi nhà bị cháy hoặc đang bị đe dọa trong cơn lũ lụt dâng cao, anh ta giải thích một cách bình thản rằng, anh biết rất rõ lẽ ra mình phải cảm thấy những cảnh này thật kinh hoàng, nhưng lạ Chúa, anh chẳng cảm thấy gì. Điều tương tự cũng xảy ra khi mọi người cho anh ta xem ảnh của người thân hay nghe bản nhạc mà anh ta yêu thích trước khi bị bệnh: phản ứng của anh ta không bị tác động chút nào, y như một cái máy tính.

Máy tính chỉ thích hợp cho các loại công việc lặp đi lặp lại, chứ không thể thích nghi với hoàn cảnh mới. Đối với Elliot cũng y như vậy. Mặc dù

trí thông minh của anh ta có thể sắp xếp tất cả các thông tin cần thiết thành hồ sơ theo thứ tự, nhưng anh không thể quyết định xử lý như thế nào nữa, vì anh không đánh giá được các thông tin này. Logic có thể tìm ra các khả năng thay thế và loại bỏ những thứ vô tác dụng. Nhưng khi lý trí cần phải lựa chọn giữa hai cơ hội tốt tương đương nhau, thì nó thất bại. Diễn trình hành động duy nhất của nó là suy nghĩ kỹ về tất cả các hậu quả có thể xảy ra của một quyết định để rồi đi đến kết luận cuối cùng, một quá trình thường tốn nhiều thời gian một cách bất hợp lý (cái giá mà Elliot phải trả cho công việc của mình) và bản chất là vô dụng, vì cuộc sống luôn luôn có những thứ không thể đoán trước được. Đó là lý do tại sao lý trí cần sự trợ giúp.

Cảm giác giúp ta linh hoạt

Sự trợ giúp này đến từ những cảm giác. Trong khi cái đầu tạo ra một danh sách dài những thức ăn tốt và xấu, thì cái bụng đã quyết định từ lâu thứ gì chúng ta thích, thứ gì chúng ta không thích mà chẳng đưa ra lý do nào. Các đánh giá bắt nguồn từ cảm xúc không đến từ logic mà từ hai nguồn có căn nguyên trong quá khứ xa xôi. Một mặt, việc lập trình gien quyết định trực giác của ta. Món ăn quá đắng sẽ không cho cảm giác ngon nữa: đây là cách cơ thể bảo vệ ta khỏi bị ngộ độc. Chúng ta sẽ phản ứng tiêu cực - một cách tự động - đối với nguy cơ gây nguy hiểm cho chúng ta.

Mặt khác, cảm giác của ta còn dựa trên những trải nghiệm vốn được lưu trữ dày đặc và sinh động hơn hẳn trong hệ thống cảm xúc của bộ não so với nếu như lưu trữ trong ý thức của ta. Cũng như một bức tranh có thể nói lên nhiều điều hơn cả nghìn từ ngữ, một cảm xúc có thể truyền tải tốt hơn cả nghìn suy nghĩ. Nếu bạn thấy một cái bật lửa cháy đang hướng về phía

tay bạn, bạn đâu phải trước tiên là nghĩ ngợi về những hậu quả có thể xảy ra nếu chạm vào. Một lần bị bỏng là nhớ suốt đời.

Lắng nghe cảm giác của mình là khôn ngoan, nhưng không phải lúc nào cũng nên tuân theo chúng một cách mù quáng. Hùng hổ cãi lại khi bị sắp khiển trách sẽ dẫn đến kết thúc sự nghiệp chứ không phải có sự nghiệp hứa hẹn hơn, và không phải cứ ai biết cách tăng bốc đưa ta vào tâm trạng dễ chịu là đều chiếm được niềm tin của ta. Cảm xúc phát triển trong quá trình tiến hóa để các sinh vật có thể giải quyết nhanh chóng những vấn đề tương đối đơn giản. Chúng là những phương thức đúng đắn để quyết định xem có nên chạy khi gặp rắn hay đáp lại sự tấn công bằng cú phản đòn. Như ta đã thấy, trong những tình huống như vậy cảm xúc luôn đưa cho con người, loài chuột và các động vật sống khác, những giải pháp sống còn.

Tuy nhiên, hầu hết các vấn đề hàng ngày của chúng ta thường phức tạp hơn nhiều. Hành động quá nhanh theo cảm xúc thường làm cho vấn đề giữa các cá nhân với nhau càng trầm trọng hơn. Một cơn giận bùng nổ không kiểm soát được có thể giúp loại đối thủ ngay tức khắc, nhưng cũng có thể phá tan một mối quan hệ. Con vật phải hành động theo mệnh lệnh của cảm xúc, còn chúng ta thì không. Chúng ta có thể quyết định không tuân theo cảm giác, đi đầu này cho phép ta có nhiều lựa chọn hơn để phản ứng hợp lý.

Chỉ khi ý thức được cảm xúc của mình thì ta mới có thể tự do quyết định xem có theo nó hay không hiểu được các cảm giác của mình cho chúng ta sự linh hoạt. Chỉ khi ý thức được cơn thịnh nộ của mình thì ta mới có thể triệt được cơn rung trong cổ họng và quyết định nói năng một cách bình tĩnh - việc này thường đem lại hiệu quả hơn là để cơn thịnh nộ bùng nổ. Không muốn để cho hai đầu gối run lẩy bẩy trước đoạt mất của ta một trải nghiệm mới, ta có thể kiềm chế những cảm giác rụt rè và sợ hãi.

Lũ chó sẽ không dám nhảy bungee⁶ ngay cả nếu chúng có thể nhảy; cảm xúc sợ hãi vô thức đã ngăn chúng lại - chúng là nô lệ cho cảm xúc đó.

Cuộc sống không có bất hạnh thì cũng không có hạnh phúc

Trong cuộc sống thật, anh chàng Spock, người của hành tinh Vulcan vô cảm trong phim Star Trek⁷ sẽ là một ví dụ về lòng nhân hậu. Thậm chí khi chúng ta quyết định chống lại tiếng gọi của cảm xúc, khả năng cảm giác vẫn là tối quan trọng nếu chúng ta phải hành động với sự tiên liệu, vì cảm giác là cần thiết ngay cả trong những tình huống hãn hữu mà ở đó chỉ cần lý trí cũng đủ.

(2) Khi các nhà nghiên cứu não bộ cho Elliot làm bài trắc nghiệm cơ hội, anh đã cho thấy một sự thật kinh ngạc. Anh được yêu cầu quyết định xem mình thích rút bài từ tập bài thường xuyên có thưởng 50 đô la và hiếm khi mất 100 đô la, hay tập bài có thưởng 100 đô la nhưng cũng bị mất tới 1.000 đô la.

Sau một vài lần rút, đối tượng thí nghiệm là người khỏe mạnh chỉ chọn rút bài ở tập bài thứ nhất. Tuy nhiên, người không có cảm giác lại kiên quyết thử vận may của mình với tập bài rủi ro. Sau vài vòng chơi Elliot đã hết tiền, anh đề nghị người tiến hành thí nghiệm cho mượn tiền.

Elliot, một người rất thông minh, nhanh chóng hiểu trò chơi và có thể kết nối các quy tắc chơi lại, nhưng thật kinh ngạc, anh ta rõ ràng đã không thể sử dụng kiến thức của mình. Thế mà việc lựa chọn trong trò chơi may rủi này hoàn toàn dễ hiểu, trái ngược với chẳng hạn như việc phân loại tài liệu, nơi có nhiều khả năng lựa chọn hợp lệ. Một khi đã hiểu trò chơi thì chỉ mất vài phép tính toán thống kê đơn giản là có thể đoán ra kết quả.

Thậm chí một cái máy tính được lập trình để tối đa hóa lợi nhuận cũng ngay lập tức quyết định chọn tập quân bài thường 50 đô la, thế mà Elliot lại đánh mất hết tiền.

Thí nghiệm cho ta thấy tại sao anh ta không thể làm tốt hơn trong cuộc sống thực. Vì như Elliot giải thích, anh ta hết sức muốn thắng cuộc, và chính mong muốn này dẫn đến thất bại của anh. Anh theo đuổi mọi cơ hội. Những bộ não lại đưa ra những đánh giá theo cảm xúc chứ không theo lý trí. Điều này xảy ra ở vùng vỏ não trước trán, vùng bị khối u của Elliot phá hủy, là nơi não bộ duyệt qua các khả năng khác nhau, hình dung xem chúng ta cảm thấy thế nào trong trường hợp này trường hợp kia để ra quyết định.

Quá trình này đã bị phá hỏng trong Elliot, người không thể phát triển mối ác cảm với những quân bài rủi ro ngày cả khi, vừa rút bài từ tập bài đen đũi xong, một lần nữa anh lại mất thêm nhiều tiền. Rõ ràng là với anh cuộc chơi này có thể dẫn đến những thua thiệt thảm hại, nhưng nỗi sợ hãi và khó chịu hoàn toàn xa lạ với anh, nên anh cảm thấy chẳng có lý do gì để làm theo nhận thức sâu sắc bên trong. Sự thất bại của Elliot cho thấy chỉ riêng lý trí không đủ hướng đạo cho hành vi của chúng ta.

Ưu thích bi kịch

Những người hướng dẫn của tự nhiên - hạnh phúc và bất hạnh - đã dạy dỗ chúng ta. Chúng ta nhận chỉ dẫn của chúng một cách trực tiếp nhất trong các khía cạnh cơ bản nhất trong cuộc sống, những mục đích chúng ta theo đuổi để duy trì sự tồn tại của ta và mang lại cho ta hạnh phúc: ăn, uống, tình dục, bạn bè.

Sự thiếu thốn lúc trước của chúng ta càng lớn thì niềm vui về sau càng mạnh. Ngụm nước đầu tiên uống khi cổ họng đã khô cháy là ngụm nước

ngon nhất. Niềm vui thú là công cụ mà tự nhiên đã dùng để thuyết phục chúng ta làm những điều có lợi nhất cho ta.

Vì những lý do sinh học, những chỉ dẫn mà niềm vui thú hay nỗi khó chịu đưa ra, trên tất cả, phải hướng đến giữ cho cơ thể luôn ở điều kiện tối ưu. Đây là lý do tại sao đau đớn luôn lấn át mọi cảm giác khác. Chúng ta được lập trình để không lơ đi những tín hiệu cho biết có gì đó bất ổn xảy ra. Chúng ta sẽ bị giày vò cho đến khi làm bất kỳ điều gì có thể giúp cho cơ thể mình, và thường không may là chúng ta vẫn còn bị giày vò tiếp.

Nói chung, chúng ta trải nghiệm các cảm giác tiêu cực một cách sắc sảo hơn và mãnh liệt hơn so với cảm giác tích cực. Một vở kịch thống thiết dễ dàng làm ta xúc động hơn nhiều so với một vở hài kịch làm ta cười. Chúng ta có thói quen khó chịu này là do sinh học. Nếu cho đối tượng thí nghiệm tâm lý học thần kinh xem những bức ảnh vui và buồn, họ ngay lập tức sẽ phản ứng mạnh với những bức ảnh buồn, ta có thể đọc thấy điều này qua độ võng mạnh trong điện não đồ (EEG). Mọi người thường thích bị kịch hơn.

Giá trị của sự ưa chuộng bị kịch này đã được thể hiện trong suốt quá trình tiến hóa. Tổ tiên chúng ta nghe những tiếng sột soạt nhẹ nhất trong bụi rậm cũng bị lay động bởi nỗi sợ hãi, buồn rầu và giận dữ, đến nỗi quên cả con mồi dù béo tốt ngon lành đến đâu, để đảm bảo an toàn cho mình. Ngày nay, chúng ta dường như hướng đến ngăn chặn rủi ro hơn là tìm kiếm hạnh phúc. Trên các tờ báo, tin xấu luôn

được giật tít to hơn tin tốt. Với một lượng tương đương thì cái mất mát gây ra đau đớn nhiều hơn so với cái mang lại niềm vui. Nếu cơ chế chịu trách nhiệm về độ lệch trong các phản ứng này bị hỏng thì số phận giống như số phận của Elliot đang sừng sững đó đợi ta.

Hệ thống của ta được thiết kế nghiêng về những trải nghiệm bất hạnh hơn là trải nghiệm về niềm vui, và chúng ta tiếp nhận sự bực mình, chán nản nhanh và mạnh hơn so với việc tiếp nhận niềm vui. Sự kế thừa này của tiến hóa là có tầm quan trọng sống còn trong những tình huống nghiêm trọng, nó giải thích cho nhiều bi kịch lớn nhỏ trong đời. Con ghen tuông điên rồ của Othello⁸ lấn át tình yêu dành cho vợ đến nỗi anh ta đã ra tay giết vợ mình. Chỉ một cơn bực mình nho nhỏ khi bạn đang đi nghỉ mát cũng có thể gây ra những thiệt hại nặng nề. Khi ánh nắng mặt trời tỏa xuống, những cơn gió nhẹ thổi mơn man trên da bạn, biển xinh đẹp và ấm áp, còn thức ăn thì thơm ngon không tả được, bạn và người đồng hành đều cảm thấy thời gian này thật tuyệt vời. Nhưng vào giữa cái khung cảnh yên bình thơ mộng này, thì một cái máy cầu gầm gừ ngay trước phòng khách sạn của bạn. Suốt cả ngày, từ sáng đến tối. Chỉ là một thiếu sót nho nhỏ bám trên bề mặt những niềm vui của kỳ nghỉ, nhưng bạn không thể bỏ qua được nỗi khó chịu. Cơn tức giận của bạn đe dọa phá hỏng toàn bộ chuyến đi chơi.

Tại sao hạnh phúc không miễn phí

Bất hạnh tự nó xuất hiện, nhưng hạnh phúc thì chúng ta phải mưu cầu mới có. Trong khi sợ hãi, tức giận, đau buồn chính là các phản ứng với những nguy hiểm của thế giới bên ngoài, thì những cảm giác sung sướng của ta lại được tự nhiên nuôi dưỡng để dụ ta vào những tình huống đáng thèm muốn. Không phải chỉ có mỗi loài người là được lập trình theo cách này. Ví dụ, như những con chuột cái trong phòng thí nghiệm cứ liên tục quay đi quay lại những chỗ trong lồng mà chúng từng thích thú giao phối,

như thế chúng làm mọi thứ có thể miễn sao trải nghiệm được sự thích thú ấy một lần nữa.

Điều làm cho con người khác con chuột ở đây là khả năng nhìn thấy trước vấn đề. Không như con vật, chúng ta không nhất thiết phải trải nghiệm một tình huống để có thể rút ra những kết luận đúng cho tương lai. Chỉ cần suy nghĩ thấu đáo về một trải nghiệm là đủ. Chỉ cần một nỗi sợ hãi tình cảnh khốn đốn cũng đủ ngăn một doanh nhân không sa vào những vụ đầu cơ kinh doanh quá rủi ro. Và trong tình yêu, chỉ tưởng tượng một đêm với người yêu mà ta không thể với tới cũng đủ làm trái tim thổn thức.

Sự trải nghiệm và nỗi mong chờ hạnh phúc dẫn dắt những hành động của ta. Với sự nhận thức này, nghiên cứu não bộ hiện đại đã chứng thực được lối tư duy vốn là trung tâm đối với triết học Hy Lạp cổ đại, nhưng lại có phần xa lạ với chúng ta. Trong khi rất nhiều người ngày nay vẫn quan niệm hạnh phúc như là một vận may, như là cái gì đó đến (hoặc không đến) với chúng ta từ bên ngoài ta, thì những triết gia Hy Lạp đã biết mối liên hệ: hạnh phúc có được là do hành động đúng. Aristotle⁹ viết: “Hạnh phúc là kết quả của một hành động”. Hạnh phúc không phải là một món quà ngẫu nhiên hay thần thánh; nó được trao cho người biết cách sử dụng tối ưu các khả năng sẵn có để đạt được.(4) “Như một vị tướng giỏi biết chỉ huy quân của mình một cách xuất sắc nhất, hay một người đóng giày giỏi biết làm những đôi giày tốt nhất từ đồng da có sẵn,” thì một người thông minh luôn luôn biết cách tận dụng mọi tài năng và cơ hội của mình. Bí mật của hạnh phúc và viên mãn chính là nằm trong những kiểu sống tích cực như thế.

Các triết gia cổ điển đã rút ra hai kết luận từ những hiểu biết này. Đầu tiên, nếu như hạnh phúc là sự phát huy hết mọi năng lực bản thân, vậy thì - bởi mọi người là giống nhau - phải có những quy tắc được áp dụng rộng

rãi để đạt được mục đích này. Thứ hai, chúng ta có thể học được cách sống hạnh phúc bằng cách tuân theo những quy tắc này. Chúng ta không thể phó mặc cho tâm trạng hay môi trường quanh ta.

Trong thời đại ngày nay, vì coi hạnh phúc không khác gì một điều kiện dễ chịu nên chúng ta thấy không dễ tuân theo kiểu suy nghĩ này. Đúng hơn, chúng ta có xu hướng ghen tị với những người được coi là không xứng đáng mà lại hưởng những khoảnh khắc hân hoan quý báu nhiều hơn chúng ta. Chúng ta cố tình lờ đi sự thật rằng, mặc dù có rất nhiều khác biệt giữa người với người, con người ta vẫn có nhiều điểm chung với nhau hơn là những khác biệt, ở cả khía cạnh sinh học lẫn trong tâm tính. Chúng ta thường có xu hướng coi hạnh phúc như là một niềm thích thú mà không cần có lịch sử, không phải trả giá, không phải một quá trình. Và điều này là phi thực tế.

Với những hiểu biết sâu sắc ngày nay về chức năng của trí não, chúng ta cũng biết rằng những cảm xúc tích cực không tự nhiên sinh ra. Khi mà các tư tưởng gia cổ đại nói về “đức hạnh” và sự “thỏa mãn tối ưu các khả năng của con người”, thì khoa học hiện đại nhấn mạnh sự đạt được “điều kiện tối ưu của cơ thể”. Những tư tưởng chủ đạo của triết học Cổ đại về hạnh phúc, dưới ánh sáng của sinh học thần kinh ngày nay, vẫn còn nguyên giá trị: những cảm giác tích cực không phải là may rủi số phận - chúng ta có thể và phải cố gắng để đạt được chúng.

3

Hệ hạnh phúc

Chúng ta có thường xuyên nhận thấy mình đang hy vọng cảm giác hạnh phúc sẽ đến với mình bởi chính ý chí của nó? Rằng rốt cuộc thì khó khăn vất vả của chúng ta cũng đi đến hồi kết? Giá như cái dự án mà chúng ta phải nghiên cứu suốt hết đêm này sang đêm khác tại cơ quan kết thúc tốt đẹp! Giá như, cuối cùng, người trong mộng của ta xuất hiện và chữa lành nỗi cô đơn của ta! Vậy thì mọi thứ khác cũng sẽ tự lo cho bản thân chúng.

Đằng sau những tình cảm ủy mị này chính là tư tưởng cho rằng một cuộc sống không có khổ đau phải là một cuộc sống hạnh phúc. Hạnh phúc là người đàn ông hay đàn bà không bị lây căn bệnh bất hạnh. Dường như theo logic thì hạnh phúc và bất hạnh phải triệt tiêu lẫn nhau, như là trẻ con chơi trò bập bênh: chỉ có một thứ xuất hiện tại một thời điểm.

Nhưng không phải như vậy. Như chúng ta biết hiện nay, cảm giác tích cực và tiêu cực được sinh ra do những hệ thống khác nhau trong bộ não. Thoát khỏi đau khổ hoàn toàn không đảm bảo có hạnh phúc. Đây là một nhận thức quan trọng, bởi vì nó sẽ dẫn đến một loạt gợi ý cho việc hướng đạo cuộc sống của ta. Đầu tiên, tôi đề nghị bạn tiến hành một thí nghiệm nho nhỏ.

Hạnh phúc không phải là mặt đối lập của bất hạnh

Hãy tưởng tượng, bạn là một nhà leo núi và bị lạc đường khi đang ở trên cao của dãy Alps. Sau khi đi lòng vòng mất vài giờ, bạn tìm lại được đường đi, nhưng đã khá muộn. Bạn biết rằng không thể trở xuống thung lũng trước khi trời tối. Gió mạnh, mây đen kéo về dày đặc, ngay sau đó là những giọt mưa đầu tiên rơi. Nhìn quanh chẳng thấy một nơi nào trú ẩn. Gió tạt mưa vào mặt, quần thì dính chặt vào chân. Bạn lạnh cóng và cảm thấy đau khổ, bạn bực tức vì đã bất cẩn và đánh mất quá nhiều thời gian. Bây giờ thì bạn không có lựa chọn nào khác là tiếp tục lê bước bất kể mưa, lạnh và trời thì đang tối dần.

Bất ngờ, bạn tìm thấy một mái che. Bạn chui vào trong. Ở đây không có gió thổi, nền đất thì khô ráo, bạn mở phích nước ra, nhấp những ngụm trà nóng, và cảm nhận hơi ấm đang lan tỏa khắp cơ thể. Bạn cảm thấy nhẹ nhõm, thư thái và dễ chịu. Sau đó bạn nhớ ra rằng mình vẫn phải quay về, và quần áo thì vẫn ướt, vẫn dính bết vào người. Nhưng chẳng lẽ bạn không cảm thấy cái gì giống như hạnh phúc sao? Hoặc có lẽ thậm chí là hạnh phúc và bất hạnh song hành cùng nhau?

Thực vậy, trong những khoảnh khắc đó, rất nhiều loại cảm giác quay cuồng trong đầu bạn, một số dễ chịu, số khác khó chịu, và tất cả cùng tồn tại. Những cảm giác tiêu cực không hề loại bỏ những cảm giác tích cực.

Chúng ta thường xuyên trải nghiệm trạng thái mâu thuẫn này, nhưng thường thì chúng ta không ý thức được những sắc thái tinh tế của nó. Nếu bạn mong chờ một khoản thưởng 500 đô la một tháng cho thành tích làm việc xuất sắc nhưng rồi chỉ nhận được có 250 đô la, bạn thấy buồn bực vì cảm thấy những cố gắng của bạn đã không được công nhận, nhưng cũng tại thời điểm đó, bạn hài lòng về khoản thu nhập thêm này. Cảm giác tích cực này hòa trộn với nỗi tức giận, một cảm giác tiêu cực. Tất cả chúng ta đều biết rằng đôi khi cảm giác thích thú là do nỗi sợ hãi mang lại, như

những phản ứng hãi hùng rất dễ chịu khi xem một bộ phim kinh dị. Vừa yêu vừa ghét - như rất nhiều cặp đôi trẻ đã trải nghiệm, dù chỉ trong khoảnh khắc ngắn - không phải chỉ là một cách nói.

Dường như ở đây chúng ta đang đối mặt với một nghịch lý, nhưng đó chỉ là cái nhìn thoáng qua ban đầu. Dường như đương nhiên rằng khi ai đấy kêu rằng mình bất hạnh thì người ấy không thể hạnh phúc được. Nhưng thế thì cái gì có nghĩa là “hạnh phúc” và “bất hạnh” đây? Những cảm giác như vậy hầu như luôn có thể được nhận diện một cách chính xác hơn nhiều, và đi đâu dường như là một mâu thuẫn khó hiểu lại trở nên có thể hiểu được khi ta coi cảm giác tích cực là sự thích thú còn cảm giác tiêu cực là sự tức giận, vì hai loại này hoàn toàn có thể song hành tồn tại.

Để hiểu rõ hơn loại mâu thuẫn này, chúng ta nên coi nó như một kiểu nhận thức cảm giác. Chúng ta đều biết rằng một số vị và mùi có vẻ như chửi nhau lại có thể dung hòa được với nhau ra sao. Thực tế, sự hấp dẫn của món ăn hóa ra thường do sự có vẻ như mâu thuẫn về mùi vị này đem lại: sô cô la ngọt đắng và món thịt lợn chua ngọt của Trung Quốc là những ví dụ. Theo như vua đầu bếp Pháp Brillat-Savarin thì sắc thái của mùi vị là không giới hạn.

Công việc bếp núc sẽ tẻ nhạt đi bao nhiêu nếu bị giới hạn trong năm thành tố cơ bản của vị - ngọt, chua, đắng, mặn, ngọt lợ (umami) - trong dạng thuần khiết của chúng! Vậy cho nên, nghệ thuật sống với những cảm giác phức tạp hơn của cuộc sống nằm ở khả năng nhìn thấy hạnh phúc và bất hạnh hòa trộn vào nhau của chúng ta.

Mạch thần kinh của vui sướng và đau khổ

Vui sướng và đau khổ không triệt tiêu lẫn nhau. Cơ thể của ta không chứa một cái máy phát ra những cảm giác khó chịu với cường độ lúc cao lúc thấp, và tất ngấm hoàn toàn trong những khoảnh khắc các cảm giác vui sướng nhất xuất hiện. Đúng hơn, bộ não có những hệ thống khác nhau dành cho cảm giác dễ chịu và cảm giác khó chịu, những hệ thống này có thể làm việc cùng nhau, độc lập và đối lập với nhau.

Thậm chí “ngôn ngữ của hóa học thần kinh cũng sử dụng các dấu hiệu khác nhau để thể hiện những cảm giác vui sướng và khó chịu. Những chất truyền dẫn như dopamine, oxytocin và beta-endorphine¹⁰ đều đóng vai trò quan trọng trong sự ham muốn, thỏa mãn hay hấp dẫn giới tính. Mặt khác thì sợ hãi, căng thẳng và đau buồn được kiểm soát bởi những chất khác như acetylcholin và cortisol¹¹, một hoóc môn gây căng thẳng.

Sự thực là, ham muốn và khiếp sợ sinh ra khác nhau trong não bộ và có thể quan sát thấy được. Bức ảnh mà Damasio chụp bộ não của một người vừa hạnh phúc vừa buồn khổ cho ta thấy rằng có các mạch thần kinh khác nhau dành cho cảm giác dễ chịu và khó chịu. Và những trung tâm nhất định trong não bộ luôn hoạt động, dù ở những cấp độ khác nhau. Đây không phải đi đâu gì gây ngạc nhiên đặc biệt, bởi vì não bộ phải đi điều chỉnh các trạng thái của cơ thể khi chúng ta đang cảm thấy hạnh phúc, buồn đau, sợ hãi hoặc tức giận.

Nhưng, tùy thuộc vào loại cảm giác cụ thể, các khu vực não bộ nói trên có thể bước vào hoạt động một cách rất khác nhau. Nếu hạnh phúc và bất hạnh đối lập nhau thì các vùng não bộ nào sáng lên trong những khoảnh khắc hạnh phúc sẽ mờ đi tương ứng khi tinh thần xuống thấp và ngược lại. Nhưng thực tế lại không như vậy. Những hình ảnh của não bộ lúc hạnh phúc hay bất hạnh đều không thể hiện mô hình đối lập dưới bất kỳ hình

thức nào. Ở hình trang 40, các khu vực có màu tối nhạt hơn tương ứng với hoạt động ở mức thấp, các khu vực màu tối đậm hơn tương ứng với hoạt động ở mức cao. Ví dụ, chỉ nửa phần bên trái tiểu não là đang hoạt động trong khoảnh khắc hạnh phúc, nhưng khi một người thấy buồn, tức giận hay sợ hãi thì cả hai nửa đều hoạt động mạnh. Hồi đai (cingulate gyrus) với cấu trúc hình vòm phía mặt dưới đại não sáng rực lên ở bên phải phía trước tại thời khắc hạnh phúc và chuyển màu tối ở bên trái phía sau, trong khi đó lúc buồn thì sáng ở cả hai phía trước và tối cả hai phía sau.

Khi chúng ta trải nghiệm một cảm giác, thì luôn luôn có nhiều phần khác nhau của não bộ cùng hoạt động, đi đâu này có thể xem được qua ảnh chụp não. Không có một trung tâm xử lý nào dành riêng cho niềm vui hay cho nỗi buồn. Não bộ không làm việc đơn giản như thế. Việc tạo ra cảm xúc trong bộ não có thể so sánh với những vị trí chơi bóng trong bóng đá. Mọi thành viên trong đội đều cần thiết, song không ai có thể quyết định cuộc chơi một mình, cũng như một trung tâm não bộ đơn lẻ không thể tạo ra được cảm xúc nếu chỉ dựa vào chính nó. Và hệ mạch ở giữa các vùng của não cũng thay đổi khác nhau theo mỗi loại cảm xúc, giống như đội bóng trên sân di chuyển khác nhau tùy thuộc vào tình huống cụ thể của cuộc chơi. Vị trí thành viên đội bóng khi đá phạt góc bố trí khác với khi sút phạt trực tiếp. Trong một trận chơi thiên về tấn công thì tiền đạo quan trọng hơn hậu vệ, mặc dù thế trận vẫn dựa vào hậu vệ và tiền vệ. Cuối cùng, cá nhân mỗi cầu thủ đều không quan trọng bằng việc phối hợp nhịp nhàng trong toàn đội.

Bất hạnh bên phải, hạnh phúc bên trái

Thường thì hai phần của vỏ não dường như được phân chia chức năng rõ ràng, mặc dù không phải theo cách như báo chí truyền hình hay nói. Nó không phải như kiểu một nửa của não bộ cảm nhận, nửa còn lại suy nghĩ và phân tích các tình huống khó khăn. Đúng hơn, cả hai nửa của não bộ đều xử lý cảm xúc, mặc dù phần bên phải có xu hướng hoạt

động mạnh hơn với những cảm giác tiêu cực, còn phần bên trái sẽ hoạt động mạnh hơn với cảm giác tích cực. Sự khác biệt này có thể nhận ra rõ ràng nhất ở mặt bên của não, ví dụ khi ta so sánh những hình ảnh chụp khoảnh khắc hạnh phúc với hình ảnh chụp khi đối tượng đang sợ hãi. Dường như là nửa bộ não của ta đi đầu khiến hạnh phúc, nửa còn lại kiểm soát bất hạnh.(1)

Thêm dẫn chứng mới: cuộc sống cảm xúc của ta sẽ đảo lộn nếu như một nửa não bộ của ta bị hỏng. Ví dụ, bệnh nhân đột quỵ đôi khi cư xử rất kỳ lạ. Những người có thùy trước trán bị ảnh hưởng thì thường xuyên chìm đắm trong trạng thái trầm cảm nặng nề rõ ràng hệ thống tinh chỉnh các cảm giác tích cực đã bị hỏng. Mặt khác, chỉ một cục máu đọng trong thùy trước trán cũng có thể gây tác động ngược lại, đẩy bệnh nhân vào trạng thái hưng phấn suốt đời. Điều này không hẳn là tồi tệ nếu như cảm giác về thực tại của họ không bị mất nốt, dẫn đến việc họ mất khả năng nhìn thấy bất cứ điều gì có thể làm suy giảm niềm tin của họ rằng đây là thứ tốt nhất trên thế giới rồi.

Thậm chí họ phủ nhận cả tình trạng bệnh tật của mình. Nhà thần kinh học người Mỹ gốc Ấn Ramachandran lấy ví dụ một bệnh nhân, bà Dodds, đang chịu chứng liệt nửa người sau khi bị một cơn đột quỵ bên não phải.” (Các mối liên kết giữa hai nửa cơ thể và não bộ là kiểu kết nối chéo nhau). Không những bà không muốn nghe bất kỳ điều gì liên quan đến chứng bại liệt, bà còn thực sự không hề biết gì về nó. Khi Ramachandran hỏi bà về

tay được không, bà ta trả lời, “Tất nhiên rồi”, sau đó là chuyển động tay phải trong không khí và tuyên bố rất nghiêm túc rằng mình đã vỗ tay rồi. Rõ ràng là não bộ của bà đã mất đi sự đối trọng lẽ ra phải chặn được cái ý niệm tích cực quá mạnh của não trái và kéo bà trở về với thế giới thực.

Một phát hiện của phòng thí nghiệm Damasio cho thấy những phần nhất định của não bộ phản ứng lại với hạnh phúc hay bất hạnh một cách chính xác ra sao. Một số tế bào thần kinh đặc biệt trong phần bên phải của thùy trước trán chỉ phản ứng với những điều bất hạnh. Những tế bào não xử lý bất hạnh này phản ứng nhanh hơn nhiều so với khả năng của ý chí hữu thức và quyết định trong vài phần trăm giây xem một tình huống là tốt hay xấu.(3)

Khi một người vốn sợ nói trước công chúng bị chứng sợ sân khấu làm cho tê liệt trong khi chờ đến lượt mình phát biểu, phần thùy trước trán của anh ta thực tế cũng đang lộn tung phèo rồi.” Thậm chí trẻ sơ sinh cũng phản ứng với axit chua gắt trong nước chanh với những sóng não hoạt động mạnh bên não phải. Nhưng khi chúng được uống nước ngọt thì phần não trái lại hoạt động mạnh. 5) Vì vậy, dường như có khả năng cao là chúng ta được sinh ra với não trái chịu trách nhiệm chính cho việc tạo ra cảm giác tích cực, còn cảm giác tiêu cực chủ yếu là do não phải kiểm soát. 6)

Việc những cảm giác dễ chịu hay khó chịu đó được phân chia không đồng đều giữa hai nửa bán cầu não có liên quan đến cách thùy trước trán xử lý dữ liệu. Phần não bộ này hoạt động như trung tâm chỉ huy hành vi, và như chúng ta đã biết, cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong việc truyền mệnh lệnh đến hành vi: cảm giác tích cực nói cho ta biết nên làm gì, trong khi cảm giác tiêu cực nói không nên làm gì. Bộ não được chỉ dẫn bởi

cả những khuynh hướng bẩm sinh - ví dụ, ta không thích loại thức ăn quá chua - và bởi kho trải nghiệm.

Đây là lý do tại sao cả hai nửa thùy trước trán, nơi trí nhớ cư trú, thường xuyên kiểm duyệt mọi thứ trải nghiệm tùy theo mức độ hữu ích của chúng cho cơ thể. Theo cách này một cơ sở dữ liệu được tạo ra để lưu trữ những đi đâu ta thích và những đi đâu ta không thích. Tổ chức một khối lượng thông tin lớn như vậy và triệu hồi thông tin từ trí nhớ là cả một công việc khổng lồ - thùy trước trán làm cho việc này trở nên dễ dàng hơn bằng cách phân chia trách nhiệm. Nửa phải chịu trách nhiệm cho những vấn đề khó chịu trong cuộc sống, trong khi nửa trái giải quyết những việc dễ chịu hơn.

Các tế bào xám của não trái xử lý kỳ nghỉ sắp tới của ta, còn vé phạt vi phạm tốc độ do những tế bào thần kinh não phải lo. Thời điểm xuất hiện nụ cười đích thực, như Paul Ekman phát hiện ra, cũng trùng với cường độ hoạt động mạnh của nửa bên trái thùy trước trán. (8)

Cặp đôi kỳ dị

Cả hạnh phúc lẫn bất hạnh đều có mạch thần kinh và hệ hóa học riêng của nó. Nhưng đi đâu này không có nghĩa là cảm xúc khó chịu và dễ chịu độc lập với nhau. Dù chúng ta có thể vừa buồn vừa vui, nhưng thường thì chỉ là một trong hai. Các hệ não bộ dành cho cảm giác tích cực và tiêu cực được phối hợp chặt chẽ đến nỗi cảm giác tích cực có thể chặn được cảm giác tiêu cực và ngược lại. Bực tức về một đi đâu gì đấy mà bọn trẻ gây ra buổi tối có thể phá hỏng cảm giác thỏa mãn do một ngày làm việc hiệu quả đem lại.

Và chỉ một chút vui vẻ cũng có thể xua tan được những cơn buồn chán - như ta có thể thấy trên gương mặt cư dân thành phố khi mặt trời rớt cuộc

cũng rơi những tia nắng đầu tiên sau chuỗi ngày mưa triền miên.

Trong não bộ, những cảm xúc mâu thuẫn luôn luôn đối mặt với nhau, một nguyên lý được thực hiện trong từng tế bào thần kinh. Bạn có 100 triệu khớp thần kinh nhỏ này trong não, nhiều hơn tổng các sao trong toàn dải Ngân Hà. Mỗi một tế bào thần kinh đều tiếp xúc với những tế bào thần kinh khác, một vài trong số chúng đưa ra tín hiệu để kích hoạt các hoạt động của tế bào, số khác tạo ra các xung động ức chế, gây ra một cuộc đua sức mạnh giữa các kích thích. Cũng như một chiếc máy vi tính nhỏ, tế bào thần kinh rút ra kết luận cho mình từ các tín hiệu trái ngược rồi đến lượt mình liên lạc với các tế bào khác.

Mối tương tác của “cặp đôi kỳ dị” này không chỉ xảy ra ở cấp độ hiển vi. Hầu hết các quá trình trong não bộ đều được quyết định bởi sự tác động lẫn nhau của hai kẻ chơi đối lập, và mạng thần kinh cảm xúc cũng hoạt động tương tự. Cảm giác tích cực có thể loại bỏ cảm giác tiêu cực và ngược lại.

Bánh sừng bò chống lại sự căng thẳng

Nguyên tắc hai kẻ chơi đối nghịch cho chúng ta một đòn bẩy kép để chi phối tâm trạng ta. Montaigne¹², một quý tộc Pháp thích triết lý, đã rất đúng khi bắt đầu các bài luận của ông về cách sống khôn ngoan với lời đề từ “Par divers moyens on arrive à pareille fin”, nghĩa là “Bằng những phương tiện khác nhau, chúng ta đến cùng một đích”. Và những người biết cách kết hợp nhiều phương tiện sẽ gặt hái được thành công lớn lao nhất. Hiểu được hệ thống phản hồi của trí não sẽ giúp ta có khả năng này.

Bị kẹt xe trên đường đi làm mỗi buổi sáng là một sự đau khổ nỗi sợ bị nhốt lâu trong xe, tiếng ồn động cơ xung quanh, lo lắng bị lỡ buổi hẹn, và

tệ nhất là trải nghiệm bị kẹt trong một chuỗi xe nối đuôi nhau, cản xóc chiếc này sát sạt vào cản Xóc chiếc kia - tất cả điểu này tạo ra một phản ứng sinh học để thoát ra, hoặc để chiến đấu, và phản ứng tự động của cơ thể là một kiểu căng thẳng. Sau đó là tức giận, sốt ruột, kích động không mục đích, và kiệt sức, khi cuối cùng chúng ta đến được đích.

Đương nhiên, thuốc giải dễ dàng nhất cho nỗi đau khổ này là tránh hoàn toàn các vụ kẹt xe hằng ngày. Nhưng thường điểu này là không thể. Tuy nhiên, nếu hiểu biết về cảm xúc, ta lại có những lựa chọn khác, dùng những phương tiện đơn giản để nâng cao tinh thần, bất chấp sự căng thẳng.

Trước tiên, chúng ta có thể cố gắng thoát khỏi các cảm giác tiêu cực ngay lập tức bằng cách sử dụng thời gian trên xe để nghe đài, hay học ngoại ngữ, do đó làm dịu cảm giác bất lực khi đối mặt với một hoàn cảnh khó chịu. Hoặc chúng ta có thể cố gắng đánh thức những cảm giác tích cực. Ví dụ chúng ta có thể tạo thói quen uống một cốc cà phê cappuccino và ăn một cái bánh sừng bò có bơ trước khi làm việc, thay vì vội điểu ngay vào nhiệm vụ của một ngày mới. Việc thấy trước hành động sắp xảy ra này sẽ nâng tinh thần ta khi kẹt trong xe, vì khi chúng ta đang mong chờ điểu gì đó thích thú, não bộ tiết ra những chất truyền dẫn cho phép ta trải nghiệm cảm giác dễ chịu. Và bởi vì các hệ thống phản hồi niềm vui và căng thẳng được kết nối với nhau, nên sự mong ngóng niềm vui có thể trực tiếp hóa giải điểu điểu đang làm chúng ta buồn bực (9)

Chúng ta sẽ học những cách khác để sử dụng các chức năng sinh lý thần kinh của não bộ nhằm đem lại cảm giác hạnh phúc lớn hơn. Rất nhiều cách trong các cách đó, như ví dụ đơn giản về người lái xe bị tắc đường, bắt nguồn từ hai điểu chúng ta đã biết. Thứ nhất, thường thì ta có nhiều lựa chọn hơn ta nghĩ để cải thiện nhận thức của ta về tình huống - ngay cả

khi ta không thể trực tiếp tác động đến tình huống đó. Thứ hai, ta có thể học cách ngăn cảm giác tiêu cực lại bằng những trải nghiệm tích cực.

Kể từ thời Hy Lạp cổ đại, các triết gia đã luôn trăn trở với câu hỏi, con đường đi đến hạnh phúc nằm ở việc tối đa hóa niềm vui hay ở việc hạn chế tối thiểu nỗi buồn.(10) Bây giờ ta đã biết rằng chọn một trong hai đều sai lầm. Chúng ta có thể làm cả hai cách.

Công tắc ngắt phiền toái và giận dữ

Vui sướng và đau khổ là hai địch thủ vĩnh viễn. Hai nửa của thùy trước trận luôn cạnh tranh nhau không ngừng để chiếm đoạt tâm trí ta. Bán cầu não trái có thể khuyến khích các cảm giác tích cực, hẳn bằng cách tiết chế những vùng não bộ được gắn sâu hơn trong sợ hãi, có lẽ thông qua một dây thần kinh đi từ thùy trước trận đến hạch hạnh (amygdala). Những trung tâm thần kinh hình hạnh nhân nằm dưới vỏ não này có thể gây ra sợ hãi, tức giận và căm ghét. Chúng ta vẫn chưa biết chính xác bằng cách nào mà phần trái của thùy trước trận chống lại những cảm xúc này, nhưng hầu hết các nhà tâm lý học thần kinh đều cho rằng nó gửi các xung động ức chế đến hạch hạnh. Tự nhiên có thể tạo ra những tín hiệu kiểu như một cuộc gọi lại để thông báo rằng cảm xúc tiêu cực, cuộc gọi cảnh báo, đã xuất hiện ở thùy trước trận và không còn cần thiết nữa. Cơ thể và trí não có thể trở lại trạng thái nghỉ ngơi.

Cho nên, chúng ta dường như có một công tắc ngắt tự nhiên đối với các cảm giác tiêu cực. Và, với đôi chút luyện tập, chúng ta có thể khởi động công tắc này một cách có thức (11)

Nhà tâm lý học thần kinh Richard Davidson ở Đại học Wisconsin-Madison đã làm việc trong nhiều năm để làm sáng tỏ vấn đề này. Ông và

các cộng sự đã cho đối tượng thí nghiệm xem một loạt ảnh gây cảm xúc như ảnh phụ nữ và đàn ông khóa thân khêu gợi, song cũng có ảnh bệnh nhân đang bị phẫu thuật tim, người đứng trên mái nhà xung quanh lũ lụt bủa vây, hay ảnh nạn nhân tai nạn ô tô. Sau đó các nhà khoa học báo đối tượng thí nghiệm hãy chủ động tăng hay giảm cường độ cảm giác của họ.

Để tìm hiểu xem mình thành công đến đâu, ông gây một tiếng động lớn và bất ngờ ngay sau đó. Các đối tượng thí nghiệm vẫn còn bị bối rối bởi các bức ảnh liên phản ứng thậm chí còn mạnh hơn trước, còn mắt họ thì tự nhiên có rúm lại - một biểu hiện chắc chắn của nỗi sợ hãi.

Trong khi đó, các đối tượng thí nghiệm đã được gắn

128 điện cực vào đầu để đo các hoạt động của thùy trước trán. Nửa trái của não càng hoạt động mạnh thì đối tượng càng ít bị bối rối. Ngay sau khi họ xem những bức ảnh gây sợ hãi, ông làm họ giật mình bằng tiếng động, nhưng chỉ sau một giây họ đã hiểu rằng cảnh sợ hãi đấy chỉ là những bức ảnh và không việc gì phải kinh động lên. Cảm xúc đã biến mất. Và khi Davidson lặp lại tín hiệu, họ không có phản ứng gì.

Nhưng đối tượng nào có thùy trước trán hoạt động đặc biệt mạnh ở phía bên phải thì phản ứng khác hẳn. Sau khi xem một bức ảnh ám đạ, họ bị âm thanh chói tai kia gây khó chịu thêm vài giây nữa. Mi mắt họ chớp dữ dội. Rõ ràng họ không thể làm dịu được nỗi đau khổ của mình. Một số tiếp tục cảm thấy đau đớn bởi các bức ảnh và bắt đầu khóc lóc (12)

Kiểm soát cảm xúc ở đây thường là chuyện chỉ diễn ra trong vòng vài phần mười giây. Nếu trong khoảng thời gian ngắn ngủi này đối tượng không thể nhận ra rằng cảm giác sợ hãi hay buồn đau là không thích đáng, thì các cảm giác tiêu cực cứ tiếp tục phát triển không thể dừng lại được, như tuyết bắt đầu lở. Bị sức mạnh cảm giác của chính mình lấn át, một

người như thế phải vất vả hơn nhiều mới tự trấn tĩnh được mà quay lại trạng thái minh mẫn.

Xả cơn giận không ích gì

Việc giải phóng cảm xúc một cách đơn giản là một cơ chế có thể khiến chúng ta gặp nhiều khó khăn trong vô số tình huống hằng ngày. Nếu, ví dụ như, chúng ta dập máy kết thúc một cuộc điện thoại trong tâm trạng thất vọng, hoặc nếu chúng ta đóng sầm cửa lại bỏ đi ngay khi người đối diện đưa ra một nhận xét vô tâm, ấy là chúng ta không chỉ gây vò mình bằng cách bỏ lại đằng sau cái có thể chẳng qua chỉ là một hiểu lầm chưa được giải quyết, mà chúng ta còn kéo dài cảm giác tiêu cực lâu hơn cần thiết. Và giờ đây chúng ta đang thực sự bị cơn giận hành hạ.

Nhưng thí nghiệm của Davidson cho thấy, rõ ràng ta có thể kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực ngay khi nó xuất hiện. Điều này chỉ xảy ra nếu chúng ta ý thức được tức thì cảm giác của mình, và gạt chúng sang một bên để tiếp tục cuộc sống. Đối với một số người điều này giống như thách thức dành cho siêu nhân, nhưng chúng ta có thể học cách để làm được vậy.

Ý tưởng rằng chúng ta nên kiểm soát cảm giác của mình mâu thuẫn với một niềm tin phổ biến rộng rãi hơn nhiều của tâm lý học. Nhiều người tin rằng họ sẽ thoát khỏi cơn giận dữ nếu xả nó ra, rằng nước mắt sẽ giải tỏa được nỗi đau. Điều này dựa vào một quan niệm tai hại đã được chứng minh là hoàn toàn sai lầm. Nó xuất phát từ kiến thức về cảm xúc thế kỷ 19, và sai cũng như quan niệm về trái đất phẳng vậy. Nó xem bộ não như một cái ấm đun nước mà cảm giác tiêu cực tạo nên áp suất bên trong. Để tránh phản ứng thái quá gây nguy hiểm, kiểu “tức nước vỡ bờ - lý thuyết này bảo vậy - những cảm giác này phải được xả ra. “Nào, hãy cứ khóc to lên và

tổng khứ nó ra”, một người bạn chân tình thường khuyên nhủ bạn mình như thế.

Tất nhiên, cũng không thể phủ nhận tác dụng việc nói ra trải nghiệm của mình và chia sẻ cảm giác với ai đó thân thiết. Như một câu thành ngữ, có người tâm tình thì

“niềm vui nhân đôi, nỗi buồn xẻ nửa”. Còn đây mình chìm đắm trong hố sâu những cảm giác tiêu cực thì không giúp gì được. Chưa từng có nhà tâm lý học nào chứng minh được hiệu quả xoa dịu của những chiếc van kim giữ nước mắt và giận dữ được cho là an toàn. Ngược lại, cách đây hơn bốn mươi năm, các nghiên cứu được kiểm nghiệm đã chỉ ra rằng những cơn giận có khả năng càng đổ thêm dầu vào lửa, và nước mắt càng dìm chúng ta sâu hơn vào phiền muộn.(13) Đầu ta không đơn giản như cái ấm đun nước, não ta gồm những hệ thống phức tạp hơn nhiều so với cái được thấy qua những bức ảnh chụp bởi Công nghệ thế kỷ 19.

Tính khí vui vẻ

Kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực là một trong những bí quyết của hạnh phúc. Cách chúng ta phản ứng lại những điều khó chịu liên quan mật thiết với trạng thái tinh thần khỏe mạnh tổng thể của ta. Khi Davidson khảo sát trạng thái tâm lý của đối tượng thí nghiệm, ông phát hiện ra rằng sự chiếm ưu thế vượt trội của phần bên trái hay phần bên phải trong thùy trước trán cũng được phản ánh trong cuộc sống hằng ngày. Những người có não phải hoạt động mạnh hơn, ít kiểm soát cảm xúc tiêu cực hơn thường có xu hướng sống nội tâm, bi quan và hay nghi ngờ. Họ hay trầm trọng hóa những vấn đề nhỏ, có tỉ lệ mắc bệnh trầm cảm tương đối cao và nói chung có xu hướng bất hạnh.

Ngược lại, những người có thùy trước trán bên trái hoạt động mạnh hơn thường tỏ ra vui vẻ, hướng ngoại. Họ luôn tự tin, lạc quan, tinh thần phấn chấn. Họ thấy dễ dàng gần gũi mọi người và dường như được sinh ra với khả năng luôn nhìn thấy phía tươi đẹp của cuộc sống.

Trong một thí nghiệm, Davidson đã lọc những cảnh từ cả phim vui lẫn phim gây căng thẳng, ví dụ như phim về lũ khỉ con chơi trong bồn tắm, hay một ca phẫu thuật khó khăn. Phản ứng của đối tượng thí nghiệm phụ thuộc vào ưu thế tương đối của não trái hay phải. Những người có não phải hoạt động mạnh hơn phản ứng với những phim khó chịu với nhiều ác cảm hơn và sợ hãi hơn những người thiên về não trái, trong khi những đối tượng thiên về não trái lại cười nhiều hơn và vui thích hơn khi xem những đoạn phim vui vẻ.(14) Vậy dường như não bộ của ta được tính cách hóa bằng một tâm trạng chiếm ưu thế, nó quyết định việc chúng ta phản ứng mạnh hay yếu đối với các kích thích khác nhau. Tùy vào tính khí, ta sẽ sống trong thế giới cơ bản là màu hồng hay màu xám.

Những khuynh hướng tâm trạng này không những ảnh hưởng trí não mà còn cả thể trạng. Davidson quan sát thấy những người có não trái chiếm ưu thế thường đề kháng bệnh tật tốt hơn. Họ có nhiều tế bào đề kháng trong máu hơn để tiêu diệt các vi rút và vi khuẩn. Các nhà khoa học đã chứng minh sự tác động của khuynh hướng cảm xúc đối với hệ thống miễn dịch bằng cách tiêm một lượng nhỏ vi rút cúm vào đối tượng thí nghiệm. Người có não trái tập trung càng nhiều hoạt động mạnh thì càng phản ứng tốt hơn với sự miễn dịch (để xác định vài tuần sau đó bởi số lượng kháng thể trong hệ thống miễn dịch của họ).(15)

Chúng ta vẫn chưa hoàn toàn hiểu được hết những mối quan hệ này, nhưng có lẽ sự kiểm soát cảm giác hữu hiệu tạo ra một loại phản ứng dây chuyền. Những người có thùy trước trán bên trái hoạt động mạnh hơn thì ít

thiên về những cảm xúc tiêu cực, nếu có cũng không kéo dài, nên cơ thể của họ ít sản sinh ra hoặc môn gây căng thẳng hơn. Và chúng ta biết rằng, hoặc môn gây căng thẳng như cortisol trong một thời gian đủ dài có thể làm hệ thống miễn dịch yếu đi.

Davidson cho rằng khi chúng ta kiểm soát những cảm giác tiêu cực, đây là chúng ta đang tăng hoạt động của nửa trái thùy trước trán. Những người cố gắng làm điểu này không những sống hạnh phúc hơn mà còn đang làm lợi cho sức khỏe của mình.

Liệu có gien hạnh phúc?

Davidson ước tính rằng, tỉ lệ người thiên về hạnh phúc, bất hạnh và trung tính ít nhiều ngang nhau, phát hiện này đã được khẳng định bằng nhiều cuộc khảo sát khác. Khoảng một phần ba số đối tượng trong nghiên cứu của ông có hoạt động mạnh ở phần bên trái thùy trước trán, trong khi đó, một phần ba thiên về bên phải, một phần ba còn lại trung tính. Làm lại khảo sát vài tháng sau đầu cho kết quả tương tự. Việc bên nào của thùy trước trận chiếm ưu thế hơn không phụ thuộc vào tình huống tại bất kỳ thời điểm cụ thể nào, mà là một hình vẽ của tính cách ta.

Tình trạng mất cân bằng giữa hai nửa bán cầu não này còn được chứng minh là tồn tại ở cả những đứa bé chưa đầy tuổi. Davidson nghiên cứu những đứa bé mười tháng tuổi và cũng quan sát thấy ở chúng mối quan hệ trực tiếp giữa ưu thế của bán cầu não và tính khí của đứa bé. Những bé mà não phải hoạt động mạnh hơn thì khóc tức thì ngay khi mẹ chúng vắng mặt, và dễ bị lo lắng bứt rứt hơn. Còn những bé mà não trái chiếm ưu thế thì khóc nhẹ ít hơn, và khi bị bỏ lại một mình, chúng có vẻ hào hứng bỏ đi khám phá khắp căn phòng (16)

Khuynh hướng cảm xúc tiêu cực hay tích cực này từ đâu ra? Bởi vì nó xuất hiện rất sớm trong đời, nên dường như các khuynh hướng hoạt động của não ít nhất cũng có phần là bẩm sinh. Vậy, hạnh phúc có di truyền không? Hay có gien hạnh phúc không?

11 (17) Chưa có ai phát triển ý tưởng về tính di truyền của hạnh phúc một cách đầy đủ như David Lykken, giáo sư tâm lý danh dự của Đại học Minnesota, người đã từng viết, “Việc cố gắng sao cho hạnh phúc hơn cũng vô ích không kém việc cố gắng tăng chiều cao... Công trình của Lykken đặt cơ sở trên nghiên cứu so sánh sâu rộng nhất từng được tiến hành trên các cặp song sinh. Ông đã thực hiện một cuộc khảo sát đi đầu tra xem 1.500 cặp sinh đôi trưởng thành hài lòng đến mức độ nào đối với cuộc sống của mình. 700 cặp trong số đó là sinh đôi cùng trứng, nghĩa là vật liệu di truyền của họ giống hệt nhau. Dù người này không biết câu trả lời của người kia, những người anh em sinh đôi cùng trứng thường trả lời giống nhau hơn nhiều so với những cặp anh em sinh đôi khác trứng (bộ gien khác nhau). Đối với Lykken, đây là bằng chứng cho thấy rằng hạnh phúc có thể bị ảnh hưởng bởi di truyền.

Sau đó, ông tiến hành nghiên cứu sâu hơn. Trong kho dữ liệu ông có về các cặp song sinh - tất cả họ đều Minnesota - có 69 cặp song sinh cùng trứng bị tách ra ngay sau khi sinh và được nuôi dưỡng trong những gia đình khác nhau. Liệu họ cũng trả lời câu hỏi về hạnh phúc giống nhau? Nếu đúng vậy, thì hạnh phúc khó có thể là kết quả của giáo dục và hoàn cảnh sống.

Thực tế, câu trả lời của các cặp đôi này cũng gần tương tự như các cặp đôi được lớn lên cùng nhau, từ đó Lykken đi đến kết luận, trạng thái vui vẻ và hạnh phúc ít nhất 50% là do di truyền.(18) Các phương tiện truyền thông của Mỹ và châu Âu, vốn bị mê hoặc bởi những cơ hội mới trong

ngiên cứu gien đem lại, đã n ồng nhiệt nắm ngay lấy thông tin này. Diễn hình của những phản ứng này là một bức tranh biếm họa xuất hiện trong một ấn bản năm 1996 của tờ The New Yorker, ngay sau khi Lykken công bố Công trình của mình. Nó miêu tả một người đàn ông trung niên đứng trước chiếc xe Rolls-Royce và một lâu đài có vườn tược xinh đẹp bao quanh, phàn nàn rằng, “Tôi phát khóc khi nghĩ đến những năm tháng phung phí để tích lũy của cải, chỉ để hiểu ra rằng tính khí vui vẻ của tôi là do di truyền.”

Chúng ta phải nghĩ về đi ều này như thế nào? Ngoài mối quan hệ đáng ngờ giữa tiền bạc và hạnh phúc, thì chắc chắn gien của ta có ảnh hưởng đến tính cách và theo đó, hướng ta theo chi ều vui vẻ hay buồn bã. Đi ều này đã được chỉ ra một cách thuyết phục, ví dụ như, bệnh trầm cảm ít nhất một phần có ngu ền gốc từ gien. Những người có người thân trực hệ bị trầm cảm có nguy cơ bị mắc bệnh trầm cảm cao gấp bốn lần so với người không kế thừa di truyền gian này. Nhi ều loại bệnh tâm thần như tâm thần phân liệt cũng tương tự. Với các loại bệnh mà Lykken đã khảo sát, rõ ràng di truyền tác động vào khả năng hạnh phúc của mọi người. Và vì gien ảnh hưởng đến nguyên nhân gây bệnh và quá trình của bệnh tật, nên chúng có thể mang lại bất hạnh cho ta.

Gien không phải là định mệnh

Nhưng sẽ là quá võ đoán nếu ngoại suy từ những trường hợp cực đoan như vậy ra toàn xã hội, vì gien không hoạt động như một chương trình máy tính luôn làm các việc giống hệt nhau. Sự ảnh hưởng của một gien cụ thể đối với cơ thể phụ thuộc phần lớn vào những tương tác của nó với thế giới bên ngoài. Và không có phần nào của cơ thể mà những kích thích của môi

trường lại ảnh hưởng đến chức năng của gien nhiều như ở trong não bộ và hệ thần kinh, những phần cơ thể này, phân tích đến kỳ cùng, sẽ quyết định hạnh phúc hay bất hạnh.

Michael Meaney, nhà sinh học thần kinh của Đại học McGill, đã chứng minh được tầm quan trọng cốt tủy của thời kỳ ấu thơ đối với khả năng của những con chuột, ví dụ như khả năng đối phó với các tình huống khó khăn khi chúng trưởng thành. Lũ chuột con được mẹ liếm láp vuốt ve thì sau này sẽ chịu đựng áp lực tốt hơn nhiều so với những con không được mẹ chăm sóc chu đáo. Sự quan tâm mà bọn chuột con nhận được chính là nhân tố cốt yếu, chứ không phải là gian của chúng. Điều này được Meaney chứng minh rõ hơn bằng cách hoán đổi mẹ của những con chuột con. Bây giờ chuột mẹ chu đáo sẽ nuôi con của chuột mẹ cầu thả, sau này chúng trở thành những con chuột trưởng thành cứng cáp và kiên cường. Còn lũ con của chuột mẹ chu đáo được hoán đổi cho chuột mẹ cầu thả thì ngược lại, sau này tỏ ra yếu đuối khi chịu đựng áp lực.

Do vậy, gien không phải là định mệnh. Thêm nữa, không như những con chuột, loài người không phải được định hình trong thời thơ ấu một lần là xong. Davidson đã phát hiện ra điều gì đó khi ông phỏng vấn những người mà ông đã đo sóng não khi họ còn bé tí, quay lại phòng thí nghiệm của ông sau mười năm. Những đứa bé hồi ấy nay đã là học sinh, và mô hình sóng não của chúng cho thấy chẳng có mấy liên quan đến các sóng não mười năm trước. Rất nhiều trong số bọn trẻ mà trước đây nửa trái thùy trước trán chiếm ưu thế thì bây giờ lại thể hiện hoạt động mạnh nhất bên nửa phải. Và ngược lại. Điều này cho thấy kinh nghiệm của những năm tháng trải qua đã ảnh hưởng đến tính khí của chúng mạnh thế nào.

Não bộ có thể thay đổi khi con người trưởng thành. Đôi khi nguyên nhân đến từ bên ngoài: những trải nghiệm mới thường thay đổi nhận thức

của ta. Nhưng não bộ thì có khả năng làm những thứ thậm chí đáng kinh ngạc hơn nữa. Nó có thể tái lập trình chính nó.

Sự rèn luyện tâm trí của chính ta có thể giải thích cho hoạt động mạnh nhất của thùy trước trán bên trái mà Richard Davidson đã đo được trong suốt hai thập kỷ nghiên cứu. Đối tượng trong nghiên cứu ấy là một nhà sư Tây Tạng, ông bay đến từ châu Á, và trải qua trên mười nghìn giờ ngồi thiền.

Bộ não có thể rèn luyện

Bạn có thích ăn ớt hạt tiêu không? Nếu có, thì chắc là chỉ cần từng miếng nhỏ, và theo quan điểm của cơ thể, bạn đã hành động đúng. Theo như lời tác giả Ấn Độ Amal Nai, ớt là “quả ăn được duy nhất trên trái đất biết cắn lại”.¹ Cùi ớt có chứa capsaicin, một hợp chất nitơ kích thích màng nhầy và tấn công dây thần kinh cảm thụ có phản ứng với nhiệt, khiến ta cảm thấy nó như cơn đau cháy bỏng. Người Trung Hoa cổ đại đã biết dùng bom ớt để chiến đấu, và ngày nay cảnh sát dùng bình xịt hơi cay có chất capsaicin. Thậm chí chỉ nghĩ đến việc cắn vào quả ớt và để cho cảm giác cay từ hạt của nó lan truyền khắp lưỡi cũng đủ khiến ta rùng mình.

Nhưng có hơn một tỉ người thích thú cảm giác này. Bởi vì người Mexico, người Ấn, người Thái xài ớt không phải bằng nhúm nhỏ mà bằng cả muỗng, ớt được dùng trên khắp thế giới ngày nay nhiều hơn bất kỳ gia vị nào khác. Ớt là linh hồn món ăn của nhiều quốc gia, và rất nhiều người chỉ có thể thưởng thức được món ăn khi mà miệng họ như đang cháy, vì ớt làm thay đổi thói quen ăn uống của chúng ta. Vị trái cây và vị ngọt thì khác - những người nghiện ớt sẽ nói chúng có vị ngon hơn - khi được nhìn nhận như một thứ phụ thêm cho đồ ăn nhiều gia vị. “Nó có vị như tờ giấy ấy!”, đây là phản ứng của một người Ấn khi gặp món rau mà theo tiêu chuẩn của người Âu đã là quá nhiều gia vị.

Người sống ở những vùng nóng hơn trên thế giới có gien khác chăng? Hay các món cà ri và món thịt bò hầm đậu đỏ ớt cay đã giết hết các nụ vị

giác của họ? Không lý do nào trong cả hai đúng cả. Chất capsaicin kích thích màng nhầy của những người thường xuyên tiếp xúc với nó không ít hơn so với những người khác. Ví dụ, người Ấn chữa cay bằng sữa chua. Tuy nhiên có một thứ khác nữa giúp làm dịu bớt vị cay. Việc đó không xảy ra ở miệng mà là ở não. Những người thích ớt đã học được cách yêu loại cảm giác đau đớn khiến người khác sợ hãi này.

Hầu hết những người thích gia vị đều quen với nó từ hồi trẻ con, chủ yếu là giữa tầm bốn đến bảy tuổi, đôi khi sớm hơn. Hồi ở Ấn Độ, tôi đã chứng kiến một bà mẹ nhét một mẫu hành vào miệng đứa bé đang gào lên vì mọc răng, và đứa bé nín ngay. Nhưng người lớn cũng có thể học cách để thích nghi. Thậm chí cả người Mỹ luôn ăn đồ ăn có gia vị trung tính cũng có thể học cách thưởng thức món ớt như đã được chứng minh qua các thí nghiệm ở Đại học Pennsylvania. Điều đáng chú ý là người tiến hành thí nghiệm tăng dần lượng ớt lên và không tiếc lời khen món ăn ngon. Đầu tiên đối tượng thí nghiệm còn ngáp ngừng vì không muốn lộ ra cảm giác thật của họ trước mặt mọi người, nhưng càng quen với gia vị thì họ càng thấy nó ngon hơn.(2)

Việc người ta ăn ớt tự nguyện rất đáng chú ý, bởi vì việc thích hay ghét vị đặc biệt nào đó rất khó được lập trình sâu đến vậy trong não bộ của ta. Chúng ta rất khoái vị ngọt, nhưng lại nhăn mặt lại khi nếm cái gì quá đắng. Những khuynh hướng này là di sản của tiến hóa và chúng ta cũng chia sẻ nó với những động vật khác như chuột, mèo và khỉ. Nhưng không một loại động vật nào dám thử món khiến chúng đau. Chuột ở Mexico thà chết đói chứ không chịu ăn những thức ăn cay thừa lại trong thùng rác. Và những thí nghiệm Cố gắng làm cho loài vật có thể thay đổi ác cảm với món ăn cay đều thất bại. 3)

Cảm giác của loài người, ngược lại, rất linh hoạt, chúng ta có thể học để thích thú với những thứ mà bẩm sinh hoàn toàn không quan tâm, thậm chí cả những thứ chúng ta thấy rất kinh tởm.

Hành trình đến những cảm giác mới

Khi chúng ta trải nghiệm những thay đổi loại này, não bộ của ta được lập trình lại - đi đâu mà cho đến gần đây các nhà khoa học vẫn còn nghĩ là không thể. Thay vào đó, họ cho rằng mô tế bào chất xám và các đuôi gai (dendrite) dưới đỉnh sọ não kia là một cấu trúc rất phức tạp, được thiết định xong xuôi tại một thời điểm nào đó trước hoặc ngay sau khi ta ra đời và hầu như không thay đổi trong suốt quá trình sống. Chúng ta mới chỉ biết được quan điểm này là sai như thế nào trong vài năm gần đây. Không một hệ thống tự nhiên nào lại có khả năng thay đổi như bộ não con người.

Để thưởng thức được quả ốt, cần biết rằng nó liên quan đến cái đau, nhưng cũng có thể có những cách nhẹ nhàng hơn làm tăng sự thích thú của ta. Chúng ta có thể học cách phân biệt các vị khác nhau của rượu vang, học cách đánh giá một mối quen biết sau này có thể trở thành bạn, và học tạo thói quen biết ngõ ngang đôi chút trước ánh ban mai rồi mới vùi đầu đọc báo.

Chúng ta học được ở từng dịp như thế, là bởi chúng ta đã đạt được một cách trải nghiệm mới hay cách mới để làm gì đó. Và cũng như sự khởi đầu một tình bạn mới khác với việc ném một chai vang Bordeaux hảo hạng - một việc vốn còn tinh tế hơn - các quá trình cơ bản trong não cũng khác nhau như vậy: Có cái gì đó hoạt động khác trước đây. Những kết nối mới được tạo thành trong mạng tế bào thần kinh của ta.

Cảm xúc là phản ứng của cơ thể ta đối với các kích thích. Khi có một tiếng động lớn bất ngờ phía sau, chúng ta hoảng sợ, khi nhìn thấy một khuôn mặt thân thuộc, chúng ta hạnh phúc. Có hai cách thay đổi cảm giác của ta. Chúng ta có thể thay đổi những kích thích bên ngoài mà ta đang phải đối mặt, hoặc chúng ta học nhận thức các kích thích này khác đi, tức là thay đổi cách não ta phản ứng với chúng. Nếu không muốn chịu đựng miếng ớt cay xè trong miệng, ta có thể tránh các món cay, hoặc có thể học thưởng thức cảm giác cháy bỏng trên đầu lưỡi.

Thế giới được tạo ra trong đầu ta

Nhà văn Đức Heinrich von Kleist¹³ từng viết rằng nghệ thuật sống nằm ở việc hút mật từ mỗi bông hoa.” Nhưng đây mới chỉ là một phần của sự thật. Điều đó chưa đủ để có được mật hoa trọn vẹn: chúng ta còn phải biết cách thưởng thức nó.

Thế giới chúng ta trải nghiệm về cơ bản được tạo ra trong trí não ta. Thậm chí cả những quá trình nhận thức đơn giản nhất cũng khiến bộ não mất nhiều bước để xử lý dữ liệu thô mà các cơ quan thụ cảm truyền đến. Khi xem một bộ phim, não bộ ta tự động tạo ra những ảo ảnh về chuyển động, dù chỉ có những hình ảnh đơn lẻ lập lòe trên màn hình. Khi ăn một quả táo, ta cảm được vị ngon của táo trên đầu lưỡi, mặc dù cảm nhận về mùi góp phần ít nhất cũng tương đương với cảm nhận về vị cho sự linh hoạt của ta về quả táo. Nếu như cả mũi lẫn mắt đều bị bịt lại, ta khó lòng phân biệt được đâu là quả táo, đâu là củ khoai tây sống

Qua thực hành, ít nhất chúng ta cũng có khả năng nào đó để tác động lên quá trình xử lý dữ liệu nhiều bước nằm giữa một kích thích và sự phản ứng lại kích thích đó của ta. Ví dụ, chúng ta có khả năng phát triển giác

quan người và ném một cách chính xác đến nỗi chỉ cần người là có thể phân biệt được các dòng rượu vang Bordeaux khác nhau. Nhưng chúng ta cũng có thể học cách ít bận tâm hơn đến cơn nóng giận của một cộng sự nóng nảy. Đây cũng chính là phần thưởng mà khả năng thích nghi của bộ não con người mang lại cho ta.

Theo khía cạnh này, chúng ta mới hiểu loài người phi thường như thế nào khi so sánh với các loài khác. Nhà khoa học thần kinh người Đức Gerhard Roth đã cố gắng đo xem nhận thức và phản ứng của não bộ đã được nhạy cảm hóa

đến mức độ nào trong quá trình tiến hóa. Mạch thần kinh của con giun dẹp (loài có hệ thần kinh đơn giản nhất trong tất cả) phản ứng với mỗi kích thích bên ngoài bằng một xung động duy nhất. Đó là lý do tại sao hành vi của con giun hoàn toàn bị ngoại cảnh quy định: nó giống y một con rối giơ tay lên khi bị giật dây. Nhưng con kỳ nhông, cũng được Roth nghiên cứu kỹ, phản ứng đối với mỗi tín hiệu ngoại cảnh được truyền tiếp qua các cơ quan thụ cảm với vài nghìn xung động phát ra từ bộ não có kích thước bằng đầu kim. Thậm chí những loài động vật nguyên thủy cũng bị điểu khiển không chỉ bởi môi trường của nó mà còn bởi một cuộc sống đơn giản bên trong. Vì lý do này, Roth không phải lúc nào cũng có thể phán đoán được các động vật lưỡng cư sẽ phản ứng lại ra sao với một kích thích cụ thể. Đôi khi chúng đón cơn ruồi được dâng tận miệng, mặc dù vừa ăn no xong. Nhưng một lần khác, dù đã mấy ngày không ăn, chúng vẫn từ chối thức ăn. Roth ước tính rằng, người thông minh chúng ta, với hệ thần kinh phức tạp hơn nhiều, sẽ phản ứng lại với mỗi tín hiệu ngoại cảnh bằng vài triệu xung động bên trong. Bộ não là cơ quan đầu tiên và trước hết tham gia vào những hoạt động của chính nó. Bởi vì phần lớn cảm giác đầu tư ta tạo ra.)

Những kỹ thuật đã được kiểm chứng chắc chắn nhất của tâm lý trị liệu đều dựa trên nền kiến thức này. Đặc biệt, liệu pháp hành vi dạy chúng ta cách phản ứng trước những cảm giác khác với những cảm giác chúng ta vốn đã quen, cho phép chẳng hạn như một người mắc bệnh xấu hổ vượt qua được nỗi sợ chỗ đông người. Thậm chí đã từng xảy ra trường hợp sau khi trị liệu hành vi, một người sợ nhện có thể để cho một con nhện độc tarantula đầy lông lá bò trên tay mình. Mục đích của tâm lý trị liệu ở đây nhìn chung là giúp bệnh nhân kiểm soát được cảm xúc tiêu cực mà họ đã trải nghiệm như những giới hạn đáng sợ. Nó nhằm kéo mọi người thoát ra khỏi nỗi đau đớn sâu thẳm trong lòng. Nhưng những phương pháp tương tự cũng có thể được dùng để tăng cường cảm giác tích cực và giúp chúng ta trên con đường hướng đến hạnh phúc.

Có phải lòng biết ơn mới mẻ dành cho tia nắng sớm sáng nay đã nâng dậy tinh thần ta, hay là ngược lại, ta nhìn ngắm đắm đuối hơn những màu sắc của bầu trời bởi vì ta cảm thấy sáng khoái hơn? Câu trả lời là cả hai. Trong não bộ của ta, và do đó trong cách ta trải nghiệm, nguyên nhân và kết quả hiếm khi tách rời nhau. Con gà hay quả trứng có trước thường là một câu hỏi không đáng hỏi. Như chúng ta đã biết, hầu hết mạch thần kinh trong não bộ được kết nối chặt chẽ với nhau đến nỗi gần như mọi trải nghiệm đều có thể tự hoạt động ngược trở lại dựa trên chính nó - một nguyên tắc mà trong Công nghệ gọi là phản hồi. Khi sử dụng cơ chế này đúng cách, chúng ta tạo ra một vòng xoắn ốc chuyển động đi lên có tác động không ngừng tăng lên não bộ: chúng ta đang học những cảm giác tích cực.

Cuộc đào tạo của triết gia

Giống như hầu hết những ý tưởng tốt đẹp khác, ý tưởng rằng chúng ta có thể ngăn được bất hạnh và học được hạnh phúc xuất phát từ một truyề thống lâu đời. Các triết gia Hy Lạp cổ đại gọi việc cố gắng làm chủ được cảm giác của mình bằng cách tự kiểm soát là askesis. Ngày nay chúng ta thường có xu hướng liên tưởng chủ nghĩa khổ hạnh (asceticism)¹⁴ với sự diệt trừ cái tôi và nghĩ về những người nhịn ăn, tự đánh đập mình bằng roi bạch dương. Song những thứ này mới xuất hiện từ thời Trung cổ. Thời Hy Lạp cổ đại, askesis chỉ đơn giản có nghĩa là “luyện tập”. “Mọi thứ đều là luyện tập” là câu nói được cho là của Periandrosul¹⁵, một trong những tư tưởng gia sớm nhất trong lịch sử triết học.

Những triết gia về sau đã mở những nơi về bản chất là trường học hạnh phúc để rèn luyện trí óc cho học trò của họ. Sự chia tách giữa khoa học và nghệ thuật sống như ngày nay đối với họ là một điều xa lạ. Trong khi ở thời đại của chúng ta triết học thường được quan niệm là môn cung cấp một nền tảng lý thuyết cho kiến thức, thì các triết gia Hy Lạp và La Mã nghĩ rằng sự hiểu biết chỉ có tác dụng khi mọi người được đào tạo để áp dụng chúng. “Triết học bao gồm hai phần”, triết gia Khắc kỷ AristonII) đảo Chios giải thích. “Người hiểu đúng cái gì phải làm và cái gì nên tránh chưa phải là người thông thái, và sẽ không phải người thông thái chừng nào trí óc anh ta chưa hòa trộn hoàn toàn với những điều đã được nó thừa nhận là đúng và sai.” (6)

Mục đích của các triết gia là nhằm hình thành tính cách của học trò để họ có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và cân bằng hơn. Vấn đề mấu chốt là việc lặp lại có mục đích một số trải nghiệm nhất định. Người thầy có cả kho các bài tập luyện để tạo cho học trò quen với các quy tắc của hạnh phúc. Họ gọi chuỗi hành động này - theo đó dùng lý trí để khuất phục

lòng tham lam, sự ghen tuông và nỗi sợ chết - là phương pháp trị liệu. Học trò luôn phải tự nhắc nhở mình liên tục rằng những cảm giác tiêu cực là có tính phá hoại, để dần dần có thể giải thoát đầu óc mình khỏi những cảm giác đó.

Thêm nữa, những bài tập luyện tăng độ nhạy cảm được đặt ra để giúp học trò mở rộng ý thức cho những cảm giác tích cực. Với tuyên bố rằng không ai có thể làm chủ được tương lai, Epicurus¹⁶ khuyến cáo học trò của mình không nên hoãn sự sung sướng lại. Ở đây, người thầy cũng nhấn mạnh sức mạnh của thói quen hơn là lời nói. Trước khi đi ngủ mỗi buổi tối, học trò phải tự hỏi mình xem trong suốt cả ngày họ có sống theo phương châm tận hưởng hiện tại¹⁷ không.” (7)

Cuối cùng, học trò được yêu cầu luyện những bài tập mà trong đó họ sẽ hình dung ra một góc nhìn bên ngoài mình để quan sát xem những lo lắng và nhu cầu của họ tầm thường như thế nào khi đứng từ ngoài trông vào. Trong Vườn Epicurell¹⁸ - là cụm từ mà triết phái này tự gọi mình - việc hình dung ra phản ứng bình tĩnh của Thầy đối với mỗi tình huống cụ thể là chuyện bình thường. Ngày nay, các nhà khoa học thần kinh đã xác nhận giá trị của việc rèn luyện tinh thần theo cách này, bởi vì trí tưởng tượng có thể định hình não bộ đến mức độ gần bằng như trải nghiệm thực tế (8)

Trong tập thơ Metamorphoses (Biến đổi), nhà thơ Ovid¹⁹ còn làm một cuộc hành trình vào trong vũ trụ để thực hành hạnh phúc: “Tôi hân hoan trong hành trình giữa những vì sao xa; tôi hân hoan bỏ lại trái đất cùng những khoảng không u ám, để cưỡi lên những đám mây, tôi đứng trên vai Atlas khổng lồ, từ cao tít nhìn xuống loài người, rồi lang thang đầu đó, lòng rũ sạch tri thức, lo lắng và nỗi sợ chết.” (9)

Tái thiết não bộ

Hơn hai nghìn năm sau Ovid, nhà tâm lý học Ivan Pavlov đã tiến hành một loạt thí nghiệm tại bệnh viện thuộc trường đại học ở St. Peterburg. Ông nhận thấy rằng, những con chó chỉ cần nhìn thấy ông mặc áo khoác thí nghiệm vào buổi trưa là đã bắt đầu chảy nước miếng. Một người thờ ơ hơn hẳn sẽ ngỡ rằng lũ chó đang mong chờ bữa ăn của chúng và không nghĩ gì thêm. Nhưng Pavlov, nhà nghiên cứu đầy nhiệt huyết, thì lại muốn biết nhiều hơn thế: Làm thế nào lũ chó học được cách phản ứng tích cực này?

Đầu tiên, ông khởi động một cái máy tạo nhịp gõ. Sau đó ông rải bột thịt trước mũi lũ chó. Ông gom nước bọt và dịch tiêu hóa của chúng lại, đổ qua phễu vào ống dẫn đến một xi lanh bằng giấy có thể quay tròn được. Theo cách này, ông có thể xác định chính xác khi nào lũ chó đói. Sau một khoảng thời gian, nước bọt bắt đầu tiết ra ngay khi lũ chó nghe tiếng gõ của máy tạo nhịp, ngay cả khi ông không cho chúng tế thịt nào. Từng bước, Pavlov làm thay đổi phản ứng thèm ăn tự nhiên của lũ chó. Ông đã khám phá ra cơ sở của sự học.

Với những thí nghiệm này, Pavlov giành được giải Nobel năm 1904, và lũ chó của ông trở thành những con vật thí nghiệm nổi tiếng nhất trong lịch sử. Ông trở thành một trong những nhà khoa học đầu tiên đặt những khám phá tâm lý của mình dựa trên những chứng cứ có thể tái tạo. Nhưng tại thời điểm đó không ai có thể hiểu được bộ não của lũ chó làm việc như thế nào để giải thích cho hành vi của chúng.

Phải mất nhiều thập kỷ cho đến khi các nhà khoa học làm sáng tỏ được bí mật của quá trình học. Đầu tiên, họ phải tìm cách tiếp cận đơn vị nhỏ nhất của não bộ, các tế bào thần kinh. Để thay đổi hành vi và cảm xúc của

ta, não bộ phải thay đổi, và những thay đổi này bắt nguồn từ các tế bào thần kinh.

Mỗi tế bào chất xám này hoạt động như một cái máy tính tí hon, và mỗi tế bào thần kinh đều được kết nối với nhau sao cho các tín hiệu của chúng có thể tích hợp lại và gửi tới cả nghìn tế bào thần kinh khác. Nhưng các tế bào này có thể tự thay đổi cách thức chúng xử lý những tín hiệu đến. So sánh với các tế bào thần kinh thì máy tính để bàn thực sự là loại máy móc cứng đầu. Nếu máy tính cá nhân, với tất cả quyền năng của nó, có một khả năng tương tự, thì chúng hẳn sẽ có khả năng thích nghi - và ương ngạnh - như một con vật nuôi biết cảm nhận và tự thay đổi theo những ý thích và không thích của chủ nó.

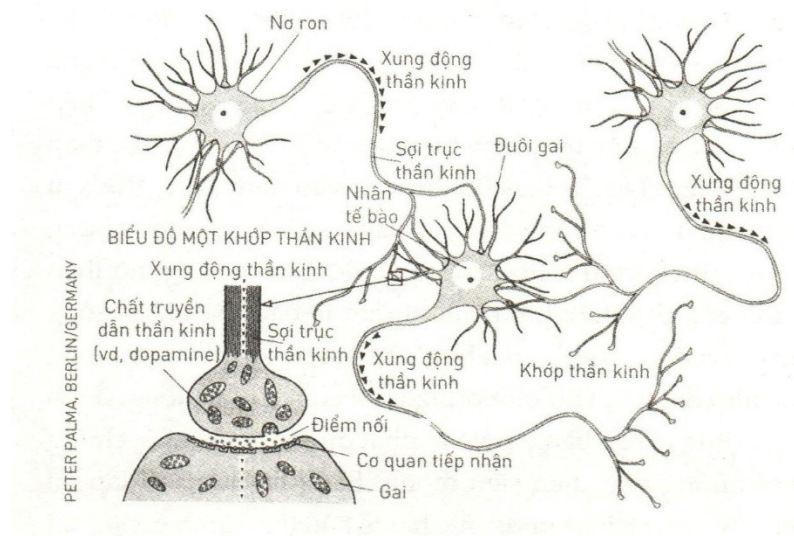
Nhưng làm sao những tế bào nhỏ xíu ấy, không thể nhìn thấy bằng mắt thường, lại có thể làm được kỳ tích như vậy? Chúng hoạt động theo kiểu “cái gì giống nhau thì cuốn hút nhau”. Mọi tế bào thần kinh đều thích nghi với môi trường xung quanh chúng, hoặc chính xác hơn là, với những tín hiệu mà chúng tiếp nhận từ “xóm giềng”. Các tế bào thần kinh không truyền tín hiệu theo kiểu dòng chảy. Chúng phát nổ hàng loạt. Khi hai tế bào cùng nổ liên tục tại một thời điểm, thì mối liên kết giữa chúng, còn gọi là khớp thần kinh, sẽ trở nên bền vững. Theo như các nhà kinh học, “Những tế bào phát nổ cùng nhau sẽ kết nối với nhau”.

Và đó chính là điều xảy ra trong não bộ những con chó thí nghiệm của Pavlov. Bởi ông đã bật máy tạo nhịp gõ trùng với lúc cho những con chó ăn, nên hai tổ hợp tế bào thần kinh trong não lũ chó phản ứng với thịt” và “tiếng gõ của máy tạo nhịp” cùng nổ tại một thời điểm. Tần suất sự việc xảy ra càng lớn thì mối liên kết giữa các tế bào thần kinh càng mạnh. Sau một khoảng thời gian, sự liên kết mạnh đến nỗi những tế bào phát nổ khi

phản ứng lại tiếng gõ đã kích hoạt luôn mạch thần kinh thềm ăn tại cùng thời điểm - hết như quân cờ domino làm đổ quân tiếp theo.

Cái nguyên tắc rằng những thứ có liên quan với nhau thì hợp lực với nhau là rất thích đáng trong sinh học, và cũng áp dụng cho cả não bộ. Nó giải thích tại sao sau bao nhiêu năm từ khi bị bỏng vì cái bếp lò, ta vẫn còn nhớ. Nhờ một số trải nghiệm đau đớn thời niên thiếu, trí óc ta vẫn ghi nhớ được mối liên kết mạnh giữa “bếp lò” và “nóng” đến mức mỗi khi tiếp xúc với bếp lò ta đều hết sức cẩn trọng một cách vô thức.

Sự rèn tập tạo ra những kết nối này gọi là Luật Hebb về sự học, sau khi nhà tâm lý học người Canada Donald Hebb, ngay từ năm 1949 đã phỏng đoán chính xác rằng mỗi tế bào thần kinh đơn lẻ đều chịu trách nhiệm cho việc học. Mọi sự học đều vận hành theo nguyên tắc này, dù đây là ghi nhớ từ vựng, luyện các bước của điệu nhảy mới, hay bắt đầu thưởng thức mùi vị của một loại quả lạ - trong môi trường hợp đó, chúng ta đều đang thay đổi hàng trăm kết nối giữa các khớp thần kinh trong não bộ của ta.



NÃO BỘ ĐANG HỌC

Não bộ bao gồm 100 tỉ tế bào thần kinh, mỗi tế bào hoạt động như một máy tính nhỏ. Thông qua một mạng gồm nhiều các nhánh, các đuôi gai, tế bào nhận xung động thần kinh từ những tế bào thần kinh khác. Nó xử lý những xung động này và gửi kết quả qua lõi ra của nó, gọi là sợi trục thần kinh (axon), tới các tế bào thần kinh khác. Chỗ tiếp xúc giữa hai tế bào thần kinh gọi là khớp thần kinh (hình phóng to bên trái). Khi có một xung động thần kinh xuất hiện, chất truyền dẫn thần kinh (ví dụ như dopamine phân tử tạo cảm giác hạnh phúc) sẽ được giải phóng. Phía bên kia của khớp thần kinh là các cơ quan tiếp nhận những chất truyền dẫn đã được giải phóng này. Chúng nhận những tín hiệu hóa học này và giải phóng ra một xung động thần kinh mới. Khi ta học điều gì đó, cấu trúc của những tế bào này sẽ thay đổi. Quá trình xử lý bên trong mỗi tế bào và thậm chí cả hình dáng của các tế bào thần kinh cũng thay đổi. Ở một số chỗ, các đuôi gai có thể biến mất, và mạng mới sẽ sinh ra ở đâu đó. Như vậy, các tế bào thần kinh thay đổi liên tục, như cây cối trong một khu vườn.

Quan sát mạng dây thần kinh thay đổi

Khi bạn đọc xong cuốn sách này, não của bạn trông sẽ khác so với trước khi đọc. Những thay đổi của tín hiệu điện trong các tế bào thần kinh không những đo được qua thí nghiệm, mà còn có thể quan sát được trực tiếp trong não bộ. Phép màu nhỏ bé này trở thành hiện thực nhờ nhà sinh học thần kinh người Đức Tobias Bonhoeffer vào năm 1999. Với loại kính hiển vi mới, ông đã quan sát và ghi hình được những tế bào thần kinh sống đang thay đổi.¹⁰ Sử dụng mô thần kinh của chuột, ông đã cho những tế bào thần kinh sống lấy từ một phần của não bộ đóng vai trò quan trọng trong trí nhớ dài hạn vào một dung dịch chất nuôi dưỡng, đánh dấu từng tế bào bằng một vệt phát quang, và kết nối chúng với những dây điện siêu mỏng. Bằng cách lặp đi lặp lại những xung điện cường bức hại tế bào thần kinh cùng một thời điểm, ông đã kích hoạt hai nhận thức tương ứng, như hai tín

hiệu “bếp lò” và “nóng”. Sau khoảng nửa giờ đồng hồ, các cục u xuất hiện từ đuôi gai của các tế bào thần kinh, còn gọi là các nhú lồi của đuôi gai (dendritic spine), tạo nên kết nối giữa các tế bào thần kinh. Và một kết nối mới giữa các khớp thần kinh trong não đã được hình thành.(11)

Những thước phim của Bonhoeffer không những là hình ảnh ngoạn mục về bộ não trong trạng thái biến đổi mà còn đưa ta đến tận cốt lõi của quá trình.

Trước tiên, sự lặp đi lặp lại đóng một vai trò quyết định. Tần số kích hoạt các tế bào thần kinh càng cao thì khả năng kết nối bền vững được thiết lập càng chắc chắn. Càng bấm một số điện thoại nhiều lần, ta càng nhớ số đó nhanh hơn. Việc học các phản ứng cảm xúc cũng diễn ra tương tự như vậy. Một khi các kết nối đã được tạo ra, thì sự lặp lại sẽ duy trì chúng.

Thứ hai, việc học diễn ra tự động. Những tế bào thần kinh mà Bonhoeffer thí nghiệm không hề nhận một mệnh lệnh nào rằng có cái gì đó nó phải học ngay. Xét cho cùng, chúng đã được tách hẳn ra khỏi bộ não. Dầu sao thì việc tạo ra những kết nối mới đơn giản là bởi vì các kích thích xảy đến cùng một thời điểm. Mọi thứ chúng ta nhận biết, cảm nhận hoặc suy nghĩ đều thay đổi não bộ của ta, dù ta Có muốn hay không.

Vấn đề chỗ đỗ xe

Giống như những nếp cười in đậm trên khuôn mặt những người thường xuyên hạnh phúc, cảm giác cũng để lại những dấu ấn của nó trong não bộ. Tác dụng của việc lặp đi lặp lại cảm xúc buồn hoặc vui cũng giống như những giọt nước rơi tí tách xuống từ mái nhà. Mỗi giọt biến mất nhanh chóng, nhưng qua thời gian, hàng hà sa số hạt có thể tạo thành cả

một con mương, một lòng sông, một thung lũng. Sự vui vẻ có thể trở thành thói quen, và sự khó chịu cũng vậy. Đây là minh chứng về mặt thần kinh thuyết phục cho lời khuyên chí lý rằng hãy nuôi dưỡng những cảm giác tích cực và ngăn ngừa những cảm xúc tiêu cực.

Những phản ứng cảm xúc cũng tự thiết lập trong não bộ theo Luật Hebb về sự học, quá trình mà Bonhoeffer đã ghi hình lại. Một ví dụ đơn giản: chỉ cần một ai đó nhanh chân đỗ xe ngay vào chỗ mà bạn định lùi vào thì cũng đủ để cơn thịnh nộ của bạn bùng nổ, và tệ hại hơn, nó còn để lại một vết mòn cho tương lai. Lần tới, khi bị ai đó cư xử khó chịu khi tham gia giao thông, ta có thể phản ứng còn thô bạo hơn, bởi vì mối liên kết giữa “tài xế thô lỗ” và “thịnh nộ” đã được gia cố mạnh thêm.¹²⁾ Lấy độc trị độc chẳng khác nào đổ thêm dầu vào lửa. Thay vì kiểm soát những cảm giác khó chịu, chúng ta lại dễ bị chúng làm tổn thương hơn.

Như chúng ta đã biết ở chương trước, thù trước trán rõ ràng được tạo ra để kiểm soát những cảm xúc tiêu cực. Thậm chí ngay cả khi chúng ta giận điên lên, hay sự phát khiếp, thì đó cũng là lợi thế để đặt cảm xúc của ta vào tằm kiểm soát. Khi tập luyện việc tự kiểm soát, ta sẽ có một tác động kép lên não bộ. Thứ nhất, chúng ta ít có khả năng phản ứng tiêu cực lúc ban đầu, bởi vì kết nối giữa kích thích và phản ứng cảm xúc tương ứng bị yếu đi. Thứ hai, chúng ta tăng cường được khả năng (đặc biệt là của thù trước trán) kiềm chế những cảm xúc đó, nếu sau cùng chúng vẫn bùng lên. Cũng giống như những thành tựu khác, việc kiểm soát cảm xúc một cách có ý thức cần được luyện tập. Và luyện tập, đến lượt nó, lại làm thay đổi cấu trúc não bộ

- với kết quả rằng, theo thời gian, chúng ta học được cách xử lý những cảm giác của mình dễ dàng hơn.

Không có gì đứng yên

Mặc dù sự thay đổi trong não bộ bắt đầu từ những đơn vị nhỏ nhất là tế bào thần kinh, nhưng mọi sự không dừng lại đấy. Những thói quen có thể thay đổi toàn bộ các phần của não bộ nhiều và nhanh thế nào, điều này đã được nhà thần kinh học người Mỹ Latinh Alvaro Pascual-Leone chỉ ra trong quá trình ông nghiên cứu người khiếm thị. Ví dụ, khi một người khiếm thị phát triển mạnh xúc giác để bù lại việc mất khả năng nhìn, thì các ranh giới phân vùng trong não bộ sẽ thay đổi. Điều này rõ ràng nhất tại các phần của vỏ não chịu trách nhiệm cho ngón tay trở.(13) Do người mù đọc chữ nổi bằng ngón này, nên họ có nhiều chỗ trong não cho nó hơn người bình thường. Và thật ngạc nhiên, chỉ mất vài giây để vùng não này phát triển hơn so với các vùng khác. Pascual-Leone nhận ra rằng những vùng não chịu trách nhiệm cho ngón tay đọc sách đã mở rộng ra ngay vào buổi tối sau ngày đầu tiên một biên tập viên khiếm thị làm việc. Và sau kỳ nghỉ cuối tuần thì chúng co lại tí chút.(14)

Toàn bộ những vùng não có thể thay đổi nhanh đến vậy không phải là kết quả của tình trạng khiếm thị mà đơn giản là kết quả của một quá trình hằng ngày, như rất nhiều thí nghiệm khác nhau đã chỉ ra.(15)

Tuy nhiên, không phải tất cả các hệ thống trong não bộ đều có thể linh hoạt được như phần vỏ não chi phối xúc giác. Một số không thay đổi ngay trong vài ngày được, mà phải mất hàng tuần thậm chí hàng năm để tái cấu trúc. Và một số vùng khác của não bộ chỉ phát triển vào một thời điểm nhất định của cuộc đời, như thời thơ ấu chẳng hạn.

Khi sự vật thay đổi chậm rãi thì ta có cảm giác như chúng không thay đổi gì cả. Như chúng ta quan sát cỏ mọc vậy. Ví dụ rất nhiều người thất vọng vì họ không có cảm giác về phương hướng và luôn bị lạc đường.

Nhưng họ cũng Có thể học cách tìm đường đi dễ dàng. Họ phải rèn luyện những vùng não như thủy hải mã, vốn chịu trách nhiệm về trí nhớ không gian. Tuy nhiên, những mạng thần kinh này nằm sâu trong não bộ và nói chung không thay đổi dễ dàng như vỏ não, vì chúng là di sản tiến hóa cũ xưa hơn nhiều. Nhưng chúng cũng có thể lớn lên và co lại. Điều này đã được nhà tâm lý thần kinh học London là Chris Frith chứng minh khi ông khảo sát não bộ của các lái xe taxi ở London. Nếu muốn trở thành tài xế taxi London, bạn phải trải qua một kỳ thi sát hạch bao gồm không dưới 467 tuyến đường. Khi rớt cuộc đã có được bằng lái xe trong túi, bạn có thể lái xe khắp một trong những mê cung đường phố rối rắm nhất châu Âu nhiều năm trời. Hoạt động này sẽ để lại những đường mòn trong não bộ của lái xe, và một số phần ở thủy hải mã của họ mở rộng ra - mức độ mở rộng tùy vào số năm làm việc trong mạng lưới giao thông hỗn độn của London (16)

Suối nguồn tươi trẻ trong đầu ta

Phải mất một chặng đường dài từ gia cố một kết nối thần kinh tới tái thiết toàn bộ một vùng não, và phải trải qua nhiều bước để hoàn thành Mbretha: trong các tế bào thần kinh. Các phản ứng sinh hóa trong tế bào điều chỉnh hoạt động của tế bào, hình dáng các phân tử protein thay đổi, các đường dẫn trong thành tế bào mở ra, và lượng chất truyền dẫn được giải phóng tăng lên. Những quá trình này đều làm cho dòng chảy thông tin giữa hai tế bào thần kinh được thuận tiện hơn, một bước đầu tiên trong quá trình học - còn được gọi là tạo tiềm lực ngắn hạn (short-term potentiation) - bước này giống như đang mở những cánh cửa của tế bào ra.(17)

Bước tiếp theo, tạo tiềm lực dài hạn (long-term potentiation), là những cánh cửa thông tin mới được tạo ra. Bây giờ những protein thông tin đặc

biệt tác động vào vật liệu di truyền trong tế bào thần kinh và kích hoạt gen trong nhân tế bào. Những gen này ra lệnh cho tế bào thần kinh thay đổi hình dáng của chúng và chỉ huy việc sản xuất protein làm vật liệu xây dựng cho những kết nối mới. Các nhú lồi nhỏ của đuôi gai phát triển. Chúng liên kết với đuôi gai tương ứng của các tế bào thần kinh bên cạnh để tạo ra các khớp thần kinh mới. Theo thời gian ngày càng có nhiều đuôi gai mọc ra từ trục chính của đuôi gai, còn đuôi gai thì kết nối tế bào thần kinh này với các tế bào thần kinh khác. Nhờ những kết nối mới này, các tín hiệu chảy vào trong tế bào thần kinh.

Tế bào thần kinh phải tiêu tốn năng lượng để tạo ra tiềm lực dài hạn. Vì lý do này, bước tiếp theo chỉ xảy ra khi đã chắc chắn rằng kết quả bảo đảm được đi đầu đó. Chỉ khi các kích thích sẽ được liên kết với nhau trong trí nhớ đã xuất hiện cùng nhau đủ nhiều lần thì cầu nối mới sẽ phát triển trong não bộ - đây là lý do mà sự nhớ cần lặp lại và tập luyện.

Sự tạo tiềm lực dài hạn cũng bị tác động bởi các hóa chất truyền tin là serotonin và dopamine, hai chất truyền dẫn thần kinh đóng vai trò thiết yếu trong việc tạo ra những cảm giác tích cực. Những chất tương tự cho phép chúng ta trải nghiệm sự dễ chịu, thích thú hay cảm thông cũng đóng vai trò then chốt trong việc tái cấu trúc não bộ. Đây không phải sự trùng hợp ngẫu nhiên, vì như chúng ta sẽ thấy, quá trình học và trải nghiệm hạnh phúc là mối liên kết không thể tách rời.

Các yếu tố tăng trưởng thần kinh cũng phải ở đúng vị trí để cho các kết nối mới có thể phát triển trong não bộ. Đây là những chất có chức năng như tên gọi của chúng: chúng lo liệu để các tế bào thần kinh phát triển những đuôi gai mới. (18) Các yếu tố tăng trưởng thần kinh không chỉ là phân bón tự nhiên cho các tế bào xám mà còn là thuốc trường sinh cho não. Không có chúng, các tế bào não sẽ chết.

Nhiều khả năng có một mối liên kết giữa tâm trạng của ta với số lượng các yếu tố tăng trưởng thần kinh tồn tại trong não bộ. Số lượng của những chất này do cơ thể tạo ra được kiểm soát chủ yếu bởi chất truyền dẫn serotonin.(19) Nếu chúng ta buồn phiền, mức serotonin hạ thấp dần, và các tế bào xám sẽ chết. Các cảm xúc tích cực thì ngược lại, giữ cho não bộ luôn sống, bởi vì những kết nối mới sẽ được tạo ra dễ dàng hơn khi serotonin và dopamine lưu thông dể dàng trong não bộ. Theo cách này, hạnh phúc thực sự là sự tươi trẻ của não.

Bộ não là một khu vườn

Nhưng ngay cả nếu ta luôn sống trong những tâm trạng tốt nhất, thì nguồn cung cấp các yếu tố tăng trưởng thần kinh cũng không kéo dài mãi mãi được. Theo cách nào đó, sự phát triển của não bộ cũng giống như một khu vườn: cả hai khía cạnh, vật chất chết dễ dàng nếu nó không phát triển, và những gì muốn phát triển phải cạnh tranh để được nuôi dưỡng và có không gian. Não bộ cũng biết được cách tiết kiệm nguồn tài nguyên của nó và thường chỉ khai thác các yếu tố phát triển khi nhu cầu thực sự cấp thiết - quan tâm đến các kết nối đang trong quá trình hình thành, hoặc các kết nối thường xuyên được sử dụng và do vậy là đặc biệt quan trọng.

Mặt khác, những kết nối ít hoạt động thì nhận được ít yếu tố tăng trưởng thần kinh hơn. Dần dần chúng thoái hóa, như cây không được bón phân. Dùng kính hiển vi điện tử, chúng ta thậm chí có thể quan sát thấy các kết nối không hoạt động trong não bộ của động vật dần dần biến mất như thế nào. (20) Thật thú vị khi biết việc những kết nối thần kinh chết đi cũng quan trọng đối với cơ thể không kém việc tạo ra những kết nối mới. Chỉ khi một kết nối cũ biến mất thì một vùng của não bộ mới có thể đảm

đương được một chức năng mới - nếu muốn gieo một luống hoa mới thì ta phải nhổ cỏ dại trước. Chỉ khi rất nhiều tế bào thần kinh giải tán những kết nối cũ và tạo ra những kết nối mới thì một vùng của não bộ mới có thể bắt đầu tự tái cấu trúc.

Những gì mà não bộ có thể làm được chắc chắn không có sẵn từ bẩm sinh. Chúng ta có thể tăng khả năng của nó, nhưng chúng ta cũng có thể phá hủy nó. Cũng giống như cơ bắp, các tế bào xám cần một sự luyện tập thường xuyên để có thể giữ được vóc dáng. Tài năng mà không được khuyến khích thì cũng thui chột. Điều này áp dụng đối với mọi hoạt động của não bộ. Như chúng ta có thể học đánh máy, học tiếng Tây Ban Nha, hoặc luyện tăng cường nhận thức của ta, thì chúng ta cũng có thể luyện khả năng của mình để trở nên hạnh phúc.

Chó già có thể học được những trò mới

Theo nghiên cứu gần đây, chỉ có một vài chức năng mà khi đã trưởng thành dù có luyện tập cũng không tiến bộ được. Một trong số đó là thị giác. Nếu như các trung tâm điều khiển chức năng thị giác trong não bộ không được luyện từ hồi ấu thơ, chúng sẽ không có khả năng phát triển sau này. Đây là lý do tại sao một đứa trẻ sinh ra bị mờ giác mạc và phẫu thuật quá muộn sẽ bị mù suốt đời. Ánh sáng có thể tiếp xúc với võng mạc thường xuyên, nhưng não bộ thì không thể xử lý được hình ảnh.

Nhưng đây chỉ là một trường hợp hãn hữu. Hầu hết những con chó già có thể học được các trò mới. Mặc dù việc chúng ta học ngoại ngữ dễ dàng hơn khi còn trẻ là đúng, nhưng ta vẫn có thể học tiếng Pháp, Ả Rập và thậm chí tiếng Trung khi tuổi đã cao.

Và do đó, việc học các cảm giác tích cực cũng vậy. Những kết nối trong não ta quyết định chúng ta cảm thế nào, và hầu hết là chúng được hình thành dễ dàng hơn từ thời thơ ấu. Như chúng ta đã biết, các mạch thần kinh giải phóng ra cảm xúc bên dưới vỏ não, nhưng thùy trước trán mới có thể học điểu khiển chúng một cách ý thức và ngăn không cho những cảm giác tiêu cực như buồn chán hay sợ hãi chiếm thế thượng phong. Và như trung tâm xử lý ngôn ngữ đặc biệt dễ tiếp thu trong thời ấu thơ, những trung tâm của thùy trước trán này cũng đặc biệt dễ huấn luyện trong những năm đầu đời. Một đứa trẻ vui tươi là đứa trẻ đã học cách xử lý cảm giác của chúng từ rất sớm.

Tuy nhiên, chúng ta không phải là nô lệ của việc dưỡng dục thời thơ ấu. Không nhiều người biết hai ba ngoại ngữ là do học từ lúc nhỏ. Cho nên, người trưởng thành hoàn toàn có khả năng học những phương pháp mới để xử lý cảm giác của họ.

Điểu này đã được nhà tâm thần học Lewis Baxter ở California chứng minh một cách ấn tượng khi nghiên cứu những bệnh nhân bị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế nặng - ví dụ, họ không thể cưỡng lại được thôi thúc quay lại nhà liên tục để kiểm tra xem tất cả các vòi nước đã tắt chưa. Những bệnh nhân quyết định điểu trị bằng thuốc thì được uống Prozac, loại thuốc không những có tác dụng với trầm cảm mà còn trị được bệnh rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Những bệnh nhân còn lại được điểu trị trong một khóa tâm lý trị liệu kéo dài ba tháng, tại đó họ học cách hướng sự chú ý ra khỏi những cảm giác cưỡng ép ngay khi chúng xuất hiện. Liệu pháp tâm lý và phương pháp điểu trị bằng dược phẩm điểu có hiệu quả gần như tương đương nhau. Cả hai liệu pháp điểu giúp khoảng hai phần ba số bệnh nhân kiểm soát được tình trạng rối loạn của họ.

Những thay đổi tích cực của cảm giác và hành vi có thể quan sát được trong các hoạt động của não bộ bệnh nhân, đã được kiểm tra bằng máy chụp cắt lớp PET trước và sau khi đi điều trị. Có một sự khác biệt rõ ràng trong thùy trước trán cũng như trong hai vùng dưới của vỏ não: đồi thị (thalamus) và nhân đuôi (caudate nucleus). Trước khi trị liệu, tương tác giữa các cấu trúc này hoàn toàn bị rối, giống như dàn nhạc bị mất nhịp. Nhưng sau quá trình trị liệu, chúng đã quay trở lại nhịp độ thông thường. Rõ ràng, một kết nối giữa chúng đã được thiết lập, cho phép thùy trước trán kiểm soát được những thôi thúc ám ảnh.(21)

Hoạt động não bộ của bệnh nhân đã được chữa khỏi trầm cảm - dù bằng trị liệu tâm lý hay bằng thuốc - cũng thay đổi theo cách tương tự.2) Ứng với cùng một mức độ cải thiện tâm trạng, hoạt động trong nửa não trái (chịu trách nhiệm cho cảm giác tích cực) cũng gia tăng. (23)

Những nghiên cứu này không chỉ là chứng cứ thuyết phục về tính mềm dẻo của não bộ đối với cảm giác, mà còn chỉ ra cách thức đi điều trị hiệu quả hơn cho bệnh tâm thần. “Chúng ta đứng trước một khả năng hấp dẫn, đó là khi những kỹ thuật chụp ảnh não bộ hoàn thiện hơn, chúng rốt cuộc trở nên hữu ích không chỉ cho việc chẩn đoán các loại bệnh thần kinh mà cho cả việc giám sát tiến trình trị liệu tâm lý, nhà khoa học thần kinh người Áo Eric Kandel, đoạt giải Nobel năm 2000 và khám phá ra các quá trình học của tế bào, đã phát biểu như vậy.(24)

Minh triết phương Đông

Ý thức của ta có ảnh hưởng lớn tới cách cảm xúc định hình não bộ. Ví dụ như, với loài khỉ, các tế bào thần kinh chịu trách nhiệm nhận thức sẽ phản ứng với ánh sáng dễ dàng hơn khi con khỉ hướng sự quan tâm về phía

ánh sáng. 255 Tương tự với người, rất nhiều hình thức học tập gắn chặt với nhận thức có ý thức - một người mới tập đi xe đạp không thể nào học được đạp xe nếu không tập trung hoàn toàn. Rõ ràng sự gắn kết có ý thức với một đối tượng sẽ làm tăng khả năng ghi nhớ trong não bộ.

Mặc dù chúng ta vẫn thiếu những chứng cứ bệnh học thần kinh thuyết phục, nhưng dường như chúng ta càng gắn kết với các cảm giác tích cực hơn thì chúng càng phát triển mạnh hơn. Những người luôn hưởng thụ trọn vẹn những giây phút tươi đẹp của cuộc đời là cũng đang hành động hợp lý: hẳn là họ đang tái tạo hình dáng não bộ để sống tốt hơn.

Đây đã luôn là quan điểm của triết học phương Đông - thần kinh-tâm thần học hiện đại có rất nhiều điểm chung với triết học phương Đông. Các cảm xúc vô thức được coi là CÓ ý nghĩa đặc biệt đối với cả tâm lý học Phật giáo lẫn thần kinh học, và cả hai đều đi đến kết luận rằng trí não được hình thành qua trải nghiệm. Nhưng tâm lý học Phật giáo luôn luôn công nhận một điều mà triết học phương Tây đã ngò vức tranh luận một thời gian dài, đó là quan niệm có một hoạt động tinh thần vô thức thâm nhập vào trí não qua một cổng (được gọi là *manodora* - ý môn). (26) Thần kinh tâm thần học ngày nay hiểu bộ não theo cách tương tự: cảm xúc là trạng thái vô thức của cơ thể, trong khi cảm giác là những nhận thức có ý thức. Theo tâm lý học Phật giáo và các nghiên cứu về não bộ thì trí óc được hình thành bởi các trải nghiệm. Ở điểm này, lĩnh vực nghiên cứu về tính linh hoạt của thần kinh đang tiến bộ nhanh đến mức chúng ta sẽ sớm có thể nói nhiều hơn nữa về những vấn đề này.

Nhà thần kinh-tâm thần học Herta Flor người Đức đã Có những bước tiến đáng kể trong lĩnh vực này, bà chỉ ra rằng khi ta tập trung vào nỗi đau, những thay đổi trong vỏ não sẽ làm chúng ta nhạy cảm hơn với đau đớn. Nói cách khác, nhận thức về nỗi đau ít nhất có thể được học phần nào.

Khảo sát người bị bệnh đau lưng kinh niên, Flor nhận ra rằng khi mà những người thân quan tâm đến họ quá mức, thì cơn đau đớn lại tăng lên. Còn những người ốm than vãn nhưng bị người thân phớt lờ thì dường như ít nhạy cảm với đau đớn hơn. Bà cũng chứng minh điều này qua thí nghiệm với những bệnh nhân nhúng tay vào nước đá. Những người nhận được nhiều sự cảm thông hơn thường có hoạt động não mạnh hơn: họ đau thật sự. Chúng ta có lẽ hay nói rằng người nhạy cảm hơn thì cần và nhận được nhiều sự quan tâm hơn. Nhưng thật ra thì ngược lại mới đúng. Ngay khi người thân quan tâm hết mực kia rời khỏi phòng, não của bệnh nhân phản ứng yếu đi đối với cái nhức nhối do nước lạnh gây ra. Những người bị ám ảnh mạnh bởi đau đớn đã làm cho nhận thức của mình về nó nhạy bén hơn. Flor có thể quan sát trong máy chụp não để biết qua thời gian những vùng não lớn hơn bắt đầu tham gia vào quá trình xử lý nỗi đau ra sao: nói theo ngôn ngữ thần kinh học, thì sự đau đớn bắt đầu được lập trình.(27)

Quan điểm của Phật giáo về cách trí óc được hình thành do ta hướng sự quan tâm đến cảm giác của mình, điều này được Thích Nhất Hạnh, một thiền sư-nhà văn người Việt Nam nhập cư vào Pháp và muốn truyền kiến thức Phật giáo của mình tới người phương Tây, trình bày. Lời của ông đọc như một phiên bản đậm chất thơ cho tư tưởng chủ đạo của chương này: “Các sách vở truyền thống mô tả ý thức như là một cánh đồng, một mảnh đất, mà trên đó gieo tất cả các loại hạt giống - hạt đau khổ, hạt hạnh phúc, hạt niềm vui, hạt nỗi buồn, hạt sợ hãi, hạt bực bội và hạt hy vọng. Và truyền thống cũng mô tả trí nhớ cảm giác như là một nhà kho chứa đầy các hạt giống của ta. Ngay sau khi một hạt hiển lộ trong ý thức ta, nó sẽ luôn trở lại nhà kho mạnh mẽ hơn trước... Mỗi giây phút đơn lẻ chúng ta cảm nhận điều gì đó thanh bình và đẹp đẽ là chúng ta đang tưới tắm cho các hạt

giống thanh bình và đẹp đẽ trong mình... Và cũng trong thời gian đó thì những hạt giống khác như sợ hãi hay đau đớn không được chăm lo."(28)

Chẳng có gì ngạc nhiên khi những tri thức tôn giáo nhất quán nhất với những khám phá của khoa học thần kinh đều xuất phát từ các trường phái tôn giáo và triết học phương Đông. Không ai trên hành tinh này lại quan tâm đến tâm trí một cách lâu dài và sâu sắc như người Nam Á và Đông Á. Lý do nằm trong tôn giáo của họ. Sự khác biệt giữa các tôn giáo phương Tây với Ấn Độ giáo và Phật giáo là ở cách hiểu về cội nguồn chân lý. Trong khi Do Thái giáo, Kitô giáo và Hồi giáo tìm kiếm chân lý trong một cuốn kinh thánh thì các tôn giáo phương Đông dạy ta tìm kiếm những thứ thẳm sâu nhất trong ta. Đây là con đường dẫn đến giác ngộ mà, theo Ấn Độ giáo, khiến chúng ta nhìn thấy cái thánh thiêng trong chính tâm hồn ta, và theo niềm tin Phật giáo, giải phóng ta khỏi những đau khổ trần gian.

Mối bận tâm kéo dài hàng thiên niên kỷ về tâm trí con người đã tạo nên những cuộc đối thoại hiệu quả giữa các nhà nghiên cứu não bộ phương Tây và văn hóa phương Đông. Không phải ngẫu nhiên mà một số phòng thí nghiệm sinh học thần kinh hàng đầu thế giới được đề cập trong sách này đã nhiều lần mời Đạt Lai Lạt Ma đến thăm.

Ý chí muốn hạnh phúc

Để sống một cách thông thái cần có khả năng nhận thức, định hướng và dự đoán được những cảm xúc của chúng ta. Những cảm giác hạnh phúc không phải ngẫu nhiên mà là kết quả của những suy nghĩ và hành động đúng đắn - một quan điểm mà cả khoa học thần kinh đương đại, triết học cổ đại và Phật giáo (tôn giáo có niềm tin sâu sắc vào luật nhân quả) đều thống nhất.

Người phương Tây chúng ta thường nhấn mạnh giá trị của quyết định đúng: giá như chúng ta lựa chọn chính xác ngã này ngã kia của con đường thì mọi thứ sẽ tốt biết bao. Nhưng theo truyền thống Phật giáo và triết lý của triết học Hy Lạp, La Mã cổ đại, điều quan trọng hơn là gắn kết chúng ta vào những thói quen tốt, bởi vì chúng sẽ hình thành nên trí não ta. Chúng ta nên nghĩ đến việc thay đổi bản thân hơn là thay đổi ngoại cảnh. Sự thanh thản sẽ đến sau, bởi vì với một tâm trí đã sẵn sàng cho hạnh phúc, chúng ta sẽ tự động biết tìm ra những hoàn cảnh khiến mình hạnh phúc.

Xét cho cùng, tâm quan trọng mà mỗi chúng ta đặt vào sự lựa chọn có ý thức là vấn đề niềm tin. Nhưng có hai điều chắc chắn ở đây. Đầu tiên, cảm giác hạnh phúc của ta phụ thuộc vào cách nhận thức của não bộ nhiều hơn là vào ngoại cảnh. Thứ hai, những cố gắng tùy hứng thì không đủ để thay đổi cách nhận thức của ta. Nếu muốn mạng thần kinh của não bộ được thiết lập lại, thì luyện tập và thói quen là không thể thiếu. Và, điều đó là do lòng quyết tâm và nỗ lực của ta quyết định.

Mọi người luôn sẵn sàng lao vào khó khăn gian khổ khi nó liên quan đến địa vị, sự nghiệp, hay sự phát triển của con cái họ. Nhưng khi nó liên quan đến hạnh phúc trong cuộc sống hằng ngày thì họ lại keo kiệt sức lực một cách kỳ lạ. Tuy nhiên, con đường đi đến hạnh phúc lại khá đơn giản: “Bí quyết thực sự của đường đến hạnh phúc là quyết tâm, nỗ lực và thời gian,” Đạt Lai Lạt Ma đã giảng giải như vậy.(29)

Với quan điểm này, khoa học chỉ có thể tán thành tuyệt đối.

PHẦN 2

ĐAM MÊ

5

Nguồn gốc từ thế giới động vật

Dù đang sống ở thế kỷ 21, người ta cho rằng chúng ta vẫn bị chi phối bởi những cảm xúc từ Thời kỳ Đồ Đá, và chúng ta thực chất vẫn là những người Neandertal đeo cà vạt mà thôi. Một đống sự om sòm chửi rủa trong văn phòng gọi ta liên tưởng đến một thợ săn đang khua khoắng gậy, sắp xếp bọn đàn ông trong bộ lạc vào vị trí săn bắn, trong khi để lại cho anh ta toàn bộ đám đàn bà.

Tuy nhiên, những ấn tượng như vậy không hoàn toàn đúng. Chắc chắn chúng ta có thừa hưởng phần nào đó những cảm giác và hành vi từ tổ tiên. Nhưng tại sao những di sản này lại chỉ bắt đầu trong Thời kỳ Đồ Đá?

Cảm xúc của ta, dù sao đi nữa, cũng có vẻ cổ xưa hơn nhiều. Có người yêu loài vật nào mà đôi khi lại không nhìn thấy dấu hiệu vui thích, khó chịu, yêu mến và căm ghét nơi con vật mình nuôi? Khi ta vuốt ve một con mèo, nó rên gừ gừ, duỗi mình ra, lim dim mắt, thả lỏng tứ chi, và kiên nhẫn chờ được vuốt ve thêm. Một con chó bị mắng sẽ len lén đi vào góc nhà. Ngay cả những con chim cũng hót líu lo để thu hút sự chú ý, và không phải ngẫu nhiên mà khái niệm “tổ ấm tình yêu” lại đến từ thế giới loài chim. Lũ chim dường như cũng phải chịu đựng cảm giác mất mát người thân như con người. Một con ngỗng xám khi bạn đời của nó bị chết sẽ chấp nhận ở vậy và có những biểu hiện đau khổ kéo dài nhiều năm trời.

Những hình ảnh ấy làm chúng ta xúc động, bởi vì ta nhìn thấy những cảm xúc của chính mình được phản chiếu lại trong các loài điểu thú này.

Nhưng đi đâu đó cũng không thể dẫn ta kết luận rằng những sinh vật này thực sự có cảm giác như chúng ta. Chúng ta không thể nào đọc được những cái có thể là cảm giác bên trong đầu chúng, và chúng cũng không có ngôn ngữ để mà diễn tả đời sống bên trong. Câu hỏi loài vật có cảm giác không và cảm giác thế nào cho tới nay vẫn chưa được trả lời.

Đương nhiên không thể chối bỏ được rằng, ở vẻ bề ngoài, loài thú cũng biểu cảm giống chúng ta. Chính những hành vi này, chứ không phải những cảm giác chưa biết, là thứ giải thích cho cảm giác của chúng ta rằng ta có mối quan hệ bí mật với chúng. Cảm xúc càng cơ bản và càng mạnh thì tính tương đồng dường như càng cao. Những dấu hiệu sợ hãi mà chúng ta thấy ở mèo, chó, chuột, thậm chí ở chim bồ câu và thằn lằn cũng không khác mấy so với loài người. Nhưng cả sự thể hiện hạnh phúc của thế giới loài vật cũng rất quen thuộc: bọn mèo đang chơi đùa, lũ chuột đang khám phá thế giới, lũ voi quấn vùi lại khi chuẩn bị giao phối. Ta có thể nói rằng, những con vật này đang biểu hiện sự vui thích, sự tò mò hay thậm chí cả tình yêu.

Có thể nào loài vật sợ mà không trải nghiệm cảm giác sợ, yêu mà không cảm thấy yêu? Việc xem lại sự khác biệt giữa cảm xúc và cảm giác ở đây rất hữu ích. Một cảm xúc là một chương trình chạy tự động, thường liên quan đến cơ thể; còn cảm giác là thứ chúng ta trải nghiệm khi ta ý thức được cảm xúc của mình. Đôi khi chúng ta biểu hiện cảm xúc mà không có cảm giác gì - ví dụ như, khi chúng ta đỏ mặt mà không hề ý thức được cảm giác ngượng ngùng, lúng túng.

Vậy thì, ý thức không phải là một điều kiện tiên quyết cho cảm xúc, cho nên có thể nói rằng những cảm xúc này xuất hiện đơn giản hơn cảm giác. Mặc dù các nhà khoa học không biết động vật có cảm giác không và cảm thấy những gì, nhưng không nghi ngờ gì về việc chúng thực sự có khả

năng cảm xúc. Chúng ta cũng biết rằng những cảm xúc ở động vật, vốn tự động xuất hiện khi con vật bị đe dọa, được thưởng bất ngờ hay đang giao phối, đều hoạt động giống như ở loài người.

Do đó, chúng ta có thể kết luận rằng những đặc tính cơ bản của cảm xúc đã xuất hiện rất lâu trước khi có loài người. Chúng là di sản của quá khứ xa lơ xa lắc, chi phối chuyện chúng ta cảm thấy gì và cảm thấy lúc nào, vì những cảm xúc vẫn là tiền đề cho những cảm giác của ta. Thực tế là cảm xúc quyết định cảm giác. Xét cho cùng, ta nhìn thấy một trái táo chỉ khi trái táo đó được nhìn thấy (trừ phi ta bị ảo giác), điều này cũng đúng với những cảm giác như vui sướng và sợ hãi.

Bởi vì cảm xúc là cốt lõi của mọi cảm giác, chúng ta có lý do chính đáng để quan tâm đến nguồn gốc của chúng, và thông qua thế giới động vật, chúng ta có thể nghiên cứu được căn nguyên của những cảm giác phức tạp hơn của mình. Chó, mèo và chuột không thể hiện được những cảm xúc phong phú mà con người có, nhưng điều này chính là vì chúng tuân theo những khuôn mẫu thô sơ hơn, những gì càng thiết yếu thì càng rõ ràng. Qua phản chiếu của thế giới động vật, chúng ta nhận ra mình.

Sự tiến hóa của cảm giác

Trong quá trình tiến hóa, não bộ và cảm xúc phát triển đồng bộ với nhau. Não bộ càng phát triển, càng to ra và càng phức tạp thì cảm xúc cũng càng ngày càng phong phú và khác biệt.

Tại sao tự nhiên lại tốn nhiều công sức để tạo ra những bộ não càng ngày càng có nhiều khả năng hơn? Sẽ thật phí phạm nếu trang bị cho một con sứa - vốn chỉ có mỗi việc bơi trong đại dương để lọc các vi sinh vật từ trong nước - khả năng trực giác và một bộ óc mưu lược. Con sứa không cần nhiều hơn một hệ thần kinh đơn giản có thể điều khiển tiêu hóa, phản

ứng với ánh sáng để biết nổi lên lặn xuống, và để bắn ra nọc độc khi con mồi chạm phải.

Nhưng một con vật thường phải săn đuổi con mồi thì phụ thuộc nhiều vào phản xạ và cảm xúc hơn là một con sứa đơn thuần. Nó phải nhận diện con mồi, chọn đúng thời điểm tấn công, và hiểu khi nào nên bỏ chạy nếu thứ sắp là bữa sáng của nó lại tự vệ quá hung hăng.

Mọi sinh vật đều có cách thức riêng để tồn tại, một hỗn hợp của nguy trang và sự khôn khéo, sức mạnh và tốc độ. Con cá sấu đương đầu với kẻ thù của nó bằng bộ da thép và bộ hàm dững mãnh, con ngựa phi nước đại để thoát khỏi hiểm nguy, sức mạnh và tốc độ của con hổ khiến nó hầu như không thể bị nguy hại. Chính các khả năng của cơ thể, với sự tham gia phù hợp của não bộ, sẽ quyết định số phận của mỗi sinh vật. Nhưng qua quá trình tiến hóa, trung tâm sức mạnh đã chuyển lên phía trên, khi bộ não ngày càng phát triển và tiêu thụ một phần ngày càng lớn năng lượng chuyển hóa của cơ thể - nhất là ở loài người, não bộ tiêu tốn hơn một phần ba năng lượng của cơ thể.

Vậy, Người thông minh [Homo sapiens] phụ thuộc gần như hoàn toàn vào trí thông minh và trực giác chứ ít phụ thuộc vào cơ thể. Không có những phẩm chất này thì chúng ta sẽ tiêu đời, bởi vì, nếu xét về kích cỡ và sự nhanh nhẹn, chúng ta kém thảm hại so với những con vật cùng kích cỡ. Thậm chí, họ hàng sinh học gần ta nhất là con tinh tinh cũng có thể dễ dàng tóm lấy một người và quay tròn anh ta trên không.

Tuy nhiên, xét về mặt tiến hóa, một số phần não bộ lớn và quan trọng có tuổi đời già hơn hẳn loài người. Và cho dẫu một số nhu cầu đã thay đổi, hầu hết các phần não bộ này vẫn thực hiện những chức năng giống như trong đầu những con cá hay thằn lằn. Nhờ những mạng thần kinh nguyên thủy này mà chúng ta sở hữu một số phẩm chất đặc biệt - ví dụ như nổi

kinh sợ khiến người ta xoay lưng cầm cố chạy khi gặp một con rắn vô hại, mặc dù cũng chính người đó lại có thể đua mô tô trên đường cao tốc với tốc độ 160km/h.

Cùng với những thành tựu của tiến hóa, chúng ta cũng mang theo trong mình một số tàn dư của nó, vì thiên nhiên ít khi vứt đi bất cứ thứ gì từng một lần dùng đến. Vô vàn chi tiết trong não bộ cũng vô dụng như ruột thừa. Không có thay đổi cơ bản nào trong não bộ kể từ kỷ nguyên khủng long - tiến hóa chỉ có Cộng thêm các chức năng mới mà thôi, có thể nói vậy. Kiến trúc trong đầu ta giống y một thành phố rất CỔ: cuốn hút, hấp dẫn, nhưng đầy rẫy những tòa nhà mà theo quan điểm ngày nay sẽ phải thiết kế lại khác hoàn toàn và tốt hơn hẳn.

Ba bộ não của ta

Lịch sử của một thành phố cũng giống như sự phát triển của não bộ con người ở chỗ nó không phát triển dần dần mà theo từng giai đoạn nhất định. Cấu trúc não bộ của ta nối liền ba giai đoạn phát triển bùng nổ; ba giai đoạn này được đặt tên theo những sinh vật mà đặc tính của chúng ngay từ đầu đã phát triển mạnh mẽ nhất: não bò sát, não limbic (não động vật có vú) và vỏ não mới (não người).

Não bò sát được coi là già nua nhất trong cả ba. Nó chính là thân não; tiểu não cũng thuộc về nó. Nằm ở đầu trên của cột sống, nó kiểm soát những chức năng cơ bản của cuộc sống: tiêu hóa, sự thở và nhịp tim. Thân não cũng điều khiển các chuyển động đơn giản như co duỗi những bó cơ lớn và tư thế cơ thể. Nhưng trên hết, mạng thần kinh của nó đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo ra cảm xúc. Đói và sợ hãi bắt đầu từ thân não, điều đó giải thích tại sao con thằn lằn cũng có khả năng sợ hãi và thậm chí có thể học để biết sợ một số kích thích cụ thể. Nhưng thân não không chỉ là nguồn gốc của những cảm xúc tiêu cực: không những hoảng loạn và tức

giận mà cả phấn khích và vui thú cũng không thể có được nếu không có phần não bộ cổ xưa này.

Phần lớn não tiếp theo của não bộ đã phát triển trong suốt kỷ khủng long khi những con thú nhỏ kiểu chuột chù đã sẵn sàng cho việc mang thai. Mặc dù các nguyên lý cơ bản của nó đã xuất hiện ở loài bò sát và lưỡng cư, nhưng chỉ khi những động vật có vú đầu tiên nổi lên từ đại dương bắt đầu cuộc hành quân chiến thắng của chúng trên mặt đất thì phần não này mới phát triển lên một kích thước vượt qua tất cả các phần khác của não bộ. Thùy hải mã và hạch hạnh - chịu trách nhiệm lưu trữ ký ức cảm giác và nơi chốn - thuộc về các trung tâm thần kinh đang phát triển, cho phép hành vi được linh hoạt hơn và giúp con vật dễ dàng học cách phân biệt bạn với thù, định vị thức ăn, và phát hiện loại thức ăn nào có mùi vị đặc biệt ngon.

Không phải ngẫu nhiên mà sự phát triển tiếp theo đến mức không lồ của kho tàng cảm xúc này lại xảy ra trùng với sự xuất hiện các động vật có vú đầu tiên. Mối quan tâm đến con cái của chúng, sự gắn kết với một bạn đời hay với một nhóm động vật cùng loài, cũng như sự thích thú chơi đùa cùng nhau, tất cả đều đòi hỏi nhiều hơn chứ không chỉ những phản ứng sợ hãi, đói khát và vui thích đơn giản của loài bò sát. Quá trình động vật có vú nuôi con kéo dài đòi hỏi não bộ của chúng phải phát triển hơn, bởi vì các cảm xúc xã hội cần thiết phụ thuộc vào hệ mạch não mới mạnh mẽ hơn và giàu khả năng hơn. Những loài có bộ não đơn giản như cá sấu rất ít quan tâm đến con cái của chúng. Mặc dù con mẹ cũng khư khư bảo vệ trứng và giữ gìn đám con cái, nhưng đi đâu này không kéo dài lâu trước khi lũ cá sấu con phải trốn khỏi bố mẹ chúng nếu không muốn bị ăn thịt. Nhưng trái lại, lũ chuột con được mẹ chúng liếm láp, vuốt ve và cho bú hàng tuần liên. Con vật trưởng thành đó thể hiện những cảm xúc mà ở loài người ta gọi là tình yêu thương dưỡng dục.

Giai đoạn phát triển lớn cuối cùng của não bộ bắt đầu vào thời điểm cách đây một trăm triệu năm, khi mà vỏ não phát triển vượt bậc, chủ yếu ở khỉ, cá heo, cá voi và nhất là con người. Vỏ não mới mở rộng phủ lên trên những phần não cũ như một cái vòm. Bởi vì những loài vật này với bộ não mới to lớn có thể học tốt và nhanh hơn nhiều các sinh vật khác, chúng có thể đi đầu chỉnh đốn thay đổi trạng thái đến mức chưa thể hình dung đến trước đây. Đại não mở rộng cho phép chúng có thể lập kế hoạch hành động trước và đánh lừa các con vật khác, có thể sống cùng nhau dưới dạng cộng đồng phức tạp như loài khỉ, hoặc có thể sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp với đồng loại như cá voi.

Những cảm xúc tinh tế như sự cảm thông cũng bắt nguồn từ vỏ não. Một trong những khám phá khoa học gây bất ngờ và quan trọng nhất trong những năm qua là lòng vị tha nói chung không phải thành tựu của văn hóa loài người mà là thành quả của vỏ não mới, và với vỏ não mới này các con vật khác cũng có khả năng như vậy. Các nhà nghiên cứu hành vi hay nhà nghiên cứu linh trưởng người Hà Lan Frans de Waal đã thu thập đủ chứng cứ cho giả thuyết này, đặc biệt là từ loài khỉ. Những con tinh tinh cái luôn hỗ trợ nhau trong quá trình lao động, tinh tinh trẻ cả đực lẫn cái gắn kết với nhau để chống lại một con đực đầu đàn bạo ngược, con khỏe mạnh trong nhóm thường bảo vệ những con ốm yếu.2)

Nếu xét về kích thước và khả năng thì vỏ não con người vượt xa tất cả các loài vật khác. Chúng ta có vô vàn loại cảm xúc khác nhau để tùy ý sử dụng khi cần và, quan trọng nhất, chúng ta có thể trải nghiệm chúng như là của riêng mình: chúng ta nhận thấy cảm giác, chúng ta có thể sắp xếp chúng trong trí tưởng tượng của mình, chúng ta có thể buồn bực hoặc vui thú với thứ này thứ kia, ngay cả khi chúng hoàn toàn không thiết yếu cho

sự sống còn của chúng ta. Chỉ nhờ hai bán cầu đại não mở rộng mà chúng ta có khả năng trải nghiệm nỗi đau khổ của tình yêu không

được đền đáp trong một bộ phim, hoặc cảm nhận niềm vui chiến thắng của đội vận động viên quê nhà.

Con vật càng phát triển cao thì cảm xúc của nó càng phức tạp. Quy luật dễ hiểu này trở nên rõ ràng khi chúng ta nhìn lại lịch sử tự nhiên năm trăm triệu năm trước - khoảng thời gian để hệ thần kinh đơn giản của con sứa biến tiến hóa thành bộ não con người.

Nhưng dù các cảm giác của chúng ta nhiều và đa dạng, chúng đều dựa trên những cảm xúc cơ bản như ham muốn và sợ hãi, vốn đã tồn tại trong thế giới động vật rất lâu trước khi xuất hiện loài người. Và chúng vẫn là những phần cổ nhất trong não bộ có chức năng tạo ra các nhịp cho âm nhạc cảm xúc của ta. Mặt khác, đại não còn tạo thêm sự phong phú cho các giai điệu cảm giác. Trong khi những sinh vật đơn giản chỉ bị chi phối bởi ý muốn thì chúng ta biết khao khát cháy bỏng và ráo riết lao tới quyền lực, chúng ta biết ham muốn mãnh liệt và tôn kính âm thầm.

Dàn nhạc hoóc môn

Hoàn toàn không chỉ có cấu trúc não bộ định hình ta là ai. Những chất lỏng chảy trong não cũng không kém phần quan trọng. Não bộ, xét cho cùng, không phải không có sinh khí và khô như một cái máy tính, mà là đang sống, ẩm ướt và linh động. Ngoài máu và nước, có hơn sáu mươi loại chất truyền dẫn thần kinh khác nhau tuần hoàn trong nó - những phân tử có ảnh hưởng to lớn đến hành động và cảm giác của ta. Jean-Didier Vincent, một trong những nhà nghiên cứu sinh vật học thần kinh độc đáo nhất, đã gọi cuộc hòa nhạc của những chất này là “não bộ lỏng”.

Một trong các chất truyền dẫn đó sẽ đóng vai trò quan trọng trong các chương tiếp theo, và chúng cũng đã có một lịch sử lâu dài: như dopamine,

một chất truyền dẫn thần kinh chịu trách nhiệm kiểm soát ý muốn, sự hứng thú và học tập, nó cũng kiểm soát cả ham muốn - ngay cả ở loài ong. Những chất thuốc phiện nảy sinh một cách tự nhiên như beta-endorphin mà chúng ta giải phóng ra khi trải nghiệm vui sướng (cũng như đau đớn) cũng hiện diện cả trong não bộ của côn trùng. Chất serotonin kiểm soát dòng chảy thông tin trong não bộ và là một trong những chất truyền dẫn lâu đời nhất trong tất cả, được tìm thấy ngay cả trong hệ thần kinh đơn giản nhất của động vật thân mềm và động vật chân đầu như mực ống. 3)

Những chất truyền dẫn thần kinh này luôn hiện diện trong não bộ. Thật cảm động khi nhìn thấy một con mèo cái liếm láp lũ con, âu yếm chúng và cẩn thận tha chúng bằng miệng đến nơi an toàn hơn. Hành vi này, bản chất của tình mẫu tử, cũng được kiểm soát bởi chất truyền dẫn thần kinh. Nếu tiêm chất oxytocin vào não của một con chuột chưa từng sinh con, con chuột “trong trắng” này chỉ mất vài phút để chuyển hóa thành một mẹ chuột dịu dàng chăm sóc lũ chuột con của mẹ chuột khác như thể con mình.⁴ Cơ chế tương tự cũng hoạt động ở con người.

Ý tưởng rằng chỉ một số ít chất hóa học ảnh hưởng lớn như thế đến đời sống bên trong ta, rằng chúng có thể thay đổi tâm trạng, thậm chí quyết định hành vi của ta, nó có thể khiến ai đó sợ hãi hoặc thậm chí giận dữ. Mặc dù ta từng nhiều lần chứng kiến chỉ một vài ly rượu cũng có thể biến một ông khách nhút nhát thành một tay pha trò rôm rả, hoặc hơn nữa thành một kẻ nói như bắn súng liên thanh cứ bám riết lấy bạn, tác dụng của rượu giống như một sự gãy đổ cơ chế tạm thời, hay một tấm màn tạm thời che mờ lý trí, hơn là giống một não bộ lỏng đang hoạt động.

Quyền năng của những phân tử này khiến chúng ta phải xem xét hình ảnh bản thân. Chúng ta thích coi mình là một loài thông minh, có sức sống nhờ vào hy vọng, suy nghĩ, ước mơ chứ không phải nhờ hóa học. Khi

chúng ta yêu, hoặc tự hào nhìn ngắm con cái, liệu chúng ta có thể thực sự tin rằng những trải nghiệm niềm vui sâu sắc nhất này của cuộc sống không là gì hơn dòng chảy của một số hóa chất trong bộ não?

Rất khó. Nhưng thậm chí ở cấp độ sinh lý học, mọi thứ cũng không đơn giản như thế. Cái công thức “chất dopamine tương ứng với niềm vui, chất oxytocin tương ứng với tình mẫu tử” chỉ đúng tùy theo điều kiện, cho dù chỉ bởi những chất truyền dẫn này không hoạt động riêng biệt. Những chất truyền dẫn thần kinh cụ thể đóng vai trò chính trong việc tạo ra những cảm xúc nhất định nào đó, nhưng chúng chỉ là một giọng ca trong dàn hợp xướng mà thôi. Do đó, chất oxytocin tiêm vào con chuột cái trình nguyên biến nó thành con chuột mẹ bằng cách khởi động một thứ hiệu ứng domino, ngay lập tức nó giải phóng ra một loạt chất khác trong bộ não, và các chất này đến lượt mình làm thay đổi hành vi của con chuột.

Cũng giống như sự tương tác của các phân tử trong não là vô cùng phức tạp, sự tương tác của chúng với cơ thể cũng vậy. Các công thức hóa học không đủ để lý giải cái chúng ta cảm thấy. Chỉ một chất truyền dẫn thần kinh đơn lẻ hay cả sự phối hợp tổng hòa của các chất như vậy thì cũng đều không thể tự tạo ra được một cảm xúc. Đúng hơn, chúng phải hoạt động dựa vào mạng dây thần kinh phức tạp, mạng này sau đó giải phóng ra những phản ứng trong cơ thể. Hơn nữa, khi chúng ta trải nghiệm một cảm xúc vô thức dưới dạng cảm giác, thì vỏ não của ta, cấu trúc phức tạp nhất trong thế giới tự nhiên, sẽ bước vào hoạt động.

Mặc dù chúng ta không phải là những con rối đơn giản hoạt động dựa vào sự tùy hứng của các phân tử, nhưng ta cũng rất dễ dàng lờ đi sự thật rằng, đời sống phong phú trong ta không thể được tạo ra từ hư không. Những suy nghĩ, cảm giác và thậm chí những giấc mơ không thể là những lâu đài trong không khí mà được xây dựng trên một nền tảng rất vững

chắc, và nền tảng đó chính là hóa học. Đời sống bên trong ta và các chất truyền dẫn trong não có thể được so sánh như một tác phẩm nghệ thuật với các chất liệu làm nên nó: các bức tranh tường của Nhà thờ Sistine²⁰ cho ta cảm giác choáng ngợp hơn bội bội lần so với bột màu của Michelangelo, nhưng nếu không có những thứ bột màu này, ông không bao giờ vẽ nên được nhân kiến của mình về vũ trụ. Và đúng theo cách này, chúng ta là cái gì đó lớn hơn nhiều chứ không chỉ là kiến trúc của não bộ, lớn hơn nhiều chứ không chỉ là những chất lưu thông trong đầu ta. Tuy nhiên, nếu không có chúng, chúng ta sẽ có chăng có đời sống bên trong nào hết.

Sống với đam mê

Nhà khoa học tiến hóa người Mỹ Sarah Blaffer Hrdy viết trong một cuốn sách của mình về lịch sử tình mẫu tử: “Mọi sinh vật sống, mọi cơ quan của mọi sinh vật, chưa kể đến các mô và các phân tử, dù có còn hoạt động hay không, đều mang dấu vết tích lũy từ vô vàn đời sống trong quá khứ. Không bao giờ cho phép cái sự xa xỉ là tạo ra được giải pháp hoàn hảo ngay từ lúc khởi đầu, chọn lọc tự nhiên sẽ tái chế những giải pháp khả thi cho một sự phù hợp vừa đủ, [vừa đủ ở đây] đơn giản nghĩa là: [nó] tốt hơn so với tình trạng cạnh tranh.”(5)

Một số người có thể thở phào nhẹ nhõm nghĩ rằng sinh học tiến hóa sẽ bảo chứng cho những khiếm khuyết của mình và giải thoát họ ra khỏi mọi rắc rối. Xét cho cùng, chúng ta quá khát khe với chính mình, thường không cho phép mình mắc lỗi, và tự nhiên mót bản thân khi bị thất bại lần nữa.

Cái mà chúng ta cảm thấy và cái mà chúng ta muốn, ở một mức độ lớn, được quyết định bởi những chương trình Còn cũ xưa hơn loài người. Song đi đâu này hoàn toàn không có nghĩa là những chương trình này biến

chúng ta thành những sinh vật bất lực, vô vọng trong cuộc chống chọi với tự nhiên, vì chúng ta có thể kiểm soát được những cảm xúc này. Chỉ có điều chúng ta không thể thoát khỏi chúng - ngay cả nếu một số tôn giáo muốn chúng ta tin khác đi.

Có nhiều nhà tu khổ hạnh đã lấy việc chinh phục những đam mê làm mục đích phấn đấu, nhưng cuối cùng thất bại. Thậm chí một số người có khả năng tự kiểm soát phi thường như Mahatma Gandhi, mà lòng vị tha sâu sắc

đã khiến ông có khả năng nhịn ăn và chịu đựng được sự hành hạ thể xác, cũng không thành công. Câu chuyện Gandhi cho ta thấy con người có thể chống lại tự nhiên đến mức độ nào - và giới hạn nằm ở đâu. Khi còn trẻ, ông đam mê tình dục thái quá đến nỗi sau này điều đó gây ra cho ông cảm giác tội lỗi khủng khiếp. Tán đờng với một số nhánh của Ấn Độ giáo, ông coi hoạt động tình dục là một sự phí phạm năng lượng mà lẽ ra nên dành để phục vụ cho tinh thần. Cho nên ông chọn cách sống thanh tịnh. Nhưng thậm chí khi đã về già ông vẫn phải tiếp tục chiến đấu với bản năng tình dục của mình. Để kiểm nghiệm bản thân và loại bỏ hoàn toàn dục vọng, người đàn ông có tuổi này đã lên giường với những cô gái trần truồng, nhưng tự cấm mình đừng chạm vào họ. Gandhi đã thành công, nhưng sau đó ham muốn của ông vẫn cứ mạnh hơn trước. Ông có thể đã đạt thành quả từ các cuộc thử nghiệm của mình khi huấn luyện thêm sức mạnh ý chí, cái ý chí mà thực ra đã là siêu phàm rồi - nhưng ông không thành công trong việc làm bản năng tự nhiên của mình còn nhụt đi.

Triết gia Immanuel Kant khuyên nhủ chúng ta nên coi đam mê của con người như là những căn bệnh tâm hồn xuất phát từ một tư duy cũng bệnh hoạn như vậy. Nhưng nếu chúng ta theo lời khuyên của Kant, thì có nghĩa là chúng ta đang tự tuyên chiến với chính bản thân mình.

Có nhiều cách thực tế hơn để chung sống với cảm xúc của ta. Hơn hết, chúng ta nên chấp nhận di sản mà tiến hóa để lại cho ta. Chúng ta không thể thay đổi được thiên bẩm của mình, cũng như không có lý do gì để làm như vậy cả. Trái với tất cả các loài khác từng tồn tại, chúng ta không hề bất lực khi đối mặt với những động lực của mình. Chúng ta có thể quyết định theo cái nào, tránh cái nào, và có thể định hình cuộc sống sao cho hài hòa với khuynh hướng tự nhiên của mình. Do vậy, cả đức Phật lẫn nhà hiền triết Aristotle đều đưa ra phương pháp tu thân gọi là trung đạo hay trung bình cang golden mean²¹ - một quan niệm về cảm xúc mà không ai diễn tả rõ ràng như René Descartes trong cuốn Những đam mê của tâm hồn của ông: "... chúng ta thấy rằng, trong tự nhiên tất cả chúng [đam mê] đều tốt đẹp, chỉ có điều ta phải tránh dùng sai hay dùng thái quá mà thôi." (6)

Thật vô nghĩa khi cứ cố gắng đi tìm thuốc trị niềm đam mê, tuy rằng một cuốn sổ tay hướng dẫn sẽ thực sự hữu dụng cho ta. Chỉ bằng cách trở nên thân quen với cái gì đó thì ta mới có thể phát triển mối quan hệ lành mạnh với nó. Nếu muốn sống với đam mê của mình, trước tiên ta phải hiểu biết về chúng.

Ham muốn

Một đợt nhiễm trùng não do vi rút đã biến Leonard thành một xác chết di động. Mặc dù đã bốn mươi sáu tuổi, nhưng khuôn mặt hoàn toàn vô cảm của anh vẫn không mang nếp nhăn nào, anh trông vẫn giống y thời trẻ, lúc anh bị căn bệnh đánh gục ngay trước khi sắp kết thúc việc học hành. Tư chi của anh gần như không còn khả năng cử động, đã trở nên cứng đờ. Anh bị mất giọng - một nỗi đau đớn hành hạ anh chẳng kém gì chúng liệt, vì anh yêu ngôn ngữ. Leonard chỉ còn lại một niềm vui duy nhất là đọc sách, và một điếu dưỡng viên giúp anh lật trang. Vui mình trong đống sách, Leonard chỉ có thể giao tiếp nhờ sự trợ giúp của một tấm bảng nhỏ, anh cố gắng hết sức để trở những con chữ. Anh cảm thấy thân thể mình giống như một nhà tù có cửa sổ nhưng không có cửa ra vào”, trong đó anh phải sống như con báo trong bài thơ của Rilke²², con vật mà anh luôn so sánh với mình:

*Mắt nhìn miên man qua những chấn song,
Quá mệt mỏi nên chẳng bắt được gì.
Nó thấy như có cả nghìn song sắt,
Mà đằng sau: chẳng có thế giới chi.*

Bác sĩ của anh là một người trẻ tuổi tên Oliver Sacks, người sau đó đã làm cho số phận của Leonard cũng như nhiều bệnh nhân tương tự trở nên nổi tiếng khắp thế giới. Tại thời điểm đó, Sacks đã thí nghiệm bằng L-Dopa, một loại dược phẩm mới có chức năng tương tự như chất truyền dẫn dopamine tự nhiên. Leonard là bệnh nhân đầu tiên Sacks thử nghiệm loại

thuốc này. Tác dụng của thuốc mạnh đến nỗi, bác sĩ trẻ đã liên tưởng đến những bức tranh vẽ cảnh người chết sống dậy - đây là lý do mà cuốn sách đầu tiên của ông (và một bộ phim dựa theo cuốn này) mang tiêu đề Sống dậy.

Việc chữa trị bắt đầu vào tháng Ba năm 1969, và trong vòng hai tuần Leonard đã trở thành một người khác hẳn. Anh có thể chạy! Anh rảo bước ra khỏi khu bệnh viện đến bên vườn hoa, áp mặt vào những bông hoa mà hôn. Chứa chan hạnh phúc và tràn trề năng lượng, anh say sưa với thế giới xung quanh. “Tôi cảm thấy được cứu sống”, anh nói, “được cải tử hoàn sinh, được tái sinh. Tôi cảm thấy sức khỏe quá dồi dào... Tôi cảm thấy như đang yêu. Tôi đã vượt qua những rào cản chia cắt tôi khỏi tình yêu”. Thậm chí anh lại có thể lái xe, lại lao vào cuộc sống ban đêm của thành phố quê nhà, New York - giờ đây nơi ấy đối với anh như là một thánh địa Jerusalem mới đầy hấp dẫn vậy, Sacks viết.

Thay vì đọc Inferno (Địa ngục), anh đọc Paradise (Thiên đàng) của Dante trong nước mắt và niềm vui. “L-Dopa đúng là thần dược,” anh viết trong nhật ký, gạch

đậm chữ “thần” [blessed drug]. “Nó đã trả lại tôi triển vọng cuộc sống. Nó đã mở lời nói cho tôi trong khi trước đây tôi bị câm như hến... Nếu đã từng cảm thấy tuyệt diệu như tôi thì không ai còn muốn nghĩ đến gây sự hay chiến tranh, không ai còn muốn nghĩ đến chiếm đoạt và sở hữu. Họ chỉ đơn giản sống vui với chính mình và với nhau. Họ sẽ nhận ra rằng thiên đường ở ngay đây, trên trái đất này.”

Nhưng trạng thái ngây ngất của Leonard kéo dài không quá vài tuần. Vào tháng Năm, anh bắt đầu chịu đựng những ham muốn đến đau đớn, và sau đó là cơn thèm khát quyền lực và tình dục không thể thỏa mãn. Anh quấy rối những y tá tại trại, và còn yêu cầu Sacks rất nghiêm túc bố trí các

y tá “phục vụ” mình về đêm. “Với L-Dopa chảy trong máu, không có gì trên thế giới mà tôi không thể làm được nếu muốn. L-Dopa chính là sức mạnh, là thế lực không thể chống lại được. L-Dopa là quyền năng ích kỷ và bừa bãi. L-Dopa đã cho tôi thứ quyền năng mà tôi hằng khao khát.”

Giờ đây anh nói chuyện với tốc độ chóng mặt, và chỉ trong ba tuần đầu tháng Sáu anh đã viết xong một cuốn tự truyện hàng trăm trang. Tình trạng của anh suy sụp dẫn đến điên loạn. Anh cảm thấy như bị vây giữa bầy quỷ dữ và những cái bẫy lưới được đặt ra để siết cổ mình. Cho đến khi Leonard cố tự tử bằng cách lấy gỏi làm mình nghẹt thở thì Sacks dùng cho uống thuốc. Sau vài ngày, Leonard trở lại trạng thái tê liệt trước đây. Anh chết trong tình trạng này vào năm 1981, sau khi việc đi điều trị sâu hơn bằng L-Dopa và những loại thuốc tương tự làm nổi lên thêm các giai đoạn khác nữa của bệnh tâm thần.(1)

Chất hóa học điều khiển ta

Điều gì đã xảy ra vậy? Bệnh nhiễm trùng não của Leonard đã tấn công một nhóm tế bào thần kinh thuộc não giữa, nằm gần chính xác tại điểm giữa đầu, trông như những chấm đen có kích cỡ bằng một cái móng tay - đó là lý do chúng được gọi là substantia nigra, nghĩa tiếng Latinh là “chất đen”. Đây là nơi sản xuất chất truyền dẫn dopamine.

Dopamine là một phân tử nhỏ xíu chỉ bao gồm hai mươi hai nguyên tử - hydro, carbon, oxy, nitơ. Phóng to mười triệu lần thì nó trông giống một con nòng nọc: cái đầu hơi dài, chủ yếu chứa nguyên tử carbon, phần đuôi chứa những nguyên tử khác. Đây là chất mà bộ não của Leonard thiếu và Sacks đã bơm chất đó (có biến đổi hóa học một chút) vào anh ta dưới dạng L-Dopa.(2)

Nhìn phân tử dopamine thì không mấy ấn tượng, nhưng một khi ở trong não bộ, nó dường như có quyền năng kỳ diệu. Nó giúp ta kiểm soát tính linh hoạt và sự chú ý. Nó kích thích sự tò mò, khả năng học hỏi, tưởng tượng, sáng tạo và ham muốn tình dục. Não bộ giải phóng ra chất truyền dẫn này mỗi khi ta ham muốn đi đâu gì hay đam mê ai đó. Dopamine chính là chất tạo ra ham muốn.

Cái chất kỳ lạ này không những chịu trách nhiệm đánh thức ham muốn của ta, mà nó còn khởi động những hệ thống cần thiết hoạt động để cho phép ta đạt được mục đích. Do ảnh hưởng của nó, chúng ta cảm thấy hào hứng, và đầy tự tin. Dopamine đảm bảo rằng não bộ luôn theo sát ý muốn và hành động của ta - không có nó, cơ bắp sẽ không tuân lệnh ý chí. Tóm lại, dopamine chính là chất điểu khiển chúng ta. Và bởi vì nó truyền cho chúng ta quan tâm một trạng thái mong đợi hồi hộp, bởi vì nó làm cho mục đích của ta trở nên hấp dẫn và dễ dàng đạt được, dopamine - có lẽ hơn bất kỳ chất truyền dẫn nào khác trong não bộ - có thể cho phép ta trải nghiệm cảm giác hạnh phúc.

Hiếm có tình huống nào mà chất này không đóng một vai trò gì đó. Ngay khi ta bị thu hút bởi thứ hoa quả tươi nào đó trong siêu thị thì chất dopamine đã được giải phóng ra. Chúng ta thấy hạnh phúc dâng trào, đầy vui vẻ và phấn khích, “Tôi muốn nó!” Do tác động của chất dopamine, não bộ ra lệnh cho cơ bắp để đưa tay ra với lấy quả táo. Trong khi não bộ đang chuẩn bị để kiểm tra xem những quả táo này có mùi vị ngon như ta hy vọng hay không, thì khả năng lưu trữ dữ liệu được kích hoạt, cho phép ta ghi nhớ trải nghiệm vừa rồi để mai sau ta biết đó là trải nghiệm dễ chịu hay là một nỗi thất vọng.

Chất dopamine luôn có mặt mỗi khi ta bắt tay vào một vấn đề mới trong công việc, hay khi ta gặp một người hấp dẫn trên phố, hoặc, trên mức

độ mạnh hơn, khi ta mong đợi cuộc ái ân. Khi chúng ta với tay lấy cốc bia hay điều thuốc lá, có nghĩa là ta đang tìm cách tăng thêm lượng chất truyền dẫn gây thích thú này, vì một trong những tác động chính của chất cồn và nicotine là để tạo thêm dopamine trong não.

Nguồn tạo ra dopamine thứ hai nằm ở vùng liên hệ với substantia nigra, là chỏm não (ventral tegmental). Từ hai trung tâm này, các nhánh dây thần kinh trải lên phía trên theo mọi hướng, cung cấp dopamine đến những vùng não đang làm việc - những mạng lưới này cho phép ta phản ứng với phần thưởng, nhớ những cảm giác tích cực, và chuyển động.(3)

Chất này quan trọng đối với cuộc sống của ta bởi vì nó có ba tác động lên não bộ. Đầu tiên, nó làm cho ta có thể ý thức được những tình huống đặc biệt hấp dẫn. Dopamine làm ta thức tỉnh. Thứ đến, nó cho phép các tế bào xám có thể ghi nhớ những trải nghiệm dễ chịu - dopamine hỗ trợ việc học. Và cuối cùng, nó điều khiển các cơ để bắt cơ thể tuân theo ý chí của ta. Dopamine khiến ta hành động.

Không có gì ngạc nhiên rằng, khi thiếu hụt chất dopamine, con người mất động lực để sống, thậm chí trở thành giống xác chết như Leonard. Nhưng quá nhiều chất này cũng là một thảm họa: ham muốn trở thành nổi ám ảnh; sự quyết tâm trở thành cơn thèm khát quyền lực, lòng tự tin trở thành thói vũ công, trí tưởng tượng phong phú trở thành sự điên rồ. Cảm giác tích cực cũng có mặt xấu của nó - nhưng không chất truyền dẫn thần kinh nào trong bộ não thể hiện rõ điểu đó như dopamine.

Bi thảm thay cho Leonard, L-Dopa lúc đó là loại dược phẩm mới nên các bác sĩ chưa học được cách căn chỉnh liều lượng chính xác. Anh đã được kê thuốc nhiều hơn khả năng chịu được của cơ thể. L-Dopa đã khởi động những cơ chế mà thông thường giúp mọi người sống cuộc sống hằng ngày, nhưng với anh, những cơ chế này lại bị phóng đại một cách dị

thường. Nhưng số phận của Leonard đã cho ta thấy những cách thức hoạt động cơ bản của chất dopamine trong tất cả chúng ta.

Cuộc chạy đua vượt rào trong đầu

Dopamine là một trong những chất truyền dẫn quan trọng nhất, thông qua nó các tế bào xám của não mới giao tiếp được với nhau. Các chất truyền dẫn thần kinh sẽ truyền tín hiệu đi khi chúng được một tế bào thần kinh giải phóng ra và chảy qua khoảng trống giữa hai tế bào xám để đến tế bào thần kinh tiếp theo, ở đó chúng được tiếp nhận. Mỗi chất truyền dẫn hoạt động khác nhau ở những tế bào tiếp nhận khác nhau. Về cơ bản có hai khả năng.

Một là, chất truyền dẫn thần kinh kích hoạt trực tiếp tế bào tiếp nhận để tế bào này đến lượt mình giải phóng ra một chất truyền dẫn - thông điệp sau đó được truyền đi như một lá thư trong bưu điện.

Phương thức khác là chất truyền dẫn không giải phóng ra một thông điệp mới ngay lập tức, mà thay vì như vậy, nó thay đổi cách phản ứng của tế bào tiếp nhận đối với các thông điệp đến sau. Ví dụ, một chất truyền dẫn thần kinh có thể chuyển một tế bào thần kinh sang trạng thái sẵn sàng riêng biệt để nhận và gửi thông điệp. Chất truyền dẫn thần kinh trong trường hợp này đã mở cánh cửa cho những chất truyền dẫn khác. Đây cũng là cách dopamine hoạt động: nó có thể thay đổi tần số của các kênh ion (ionic channel)²³ - cánh cổng tế bào - và khiến chúng có thể đóng mở. Do đó, nó làm cho các tế bào thần kinh dễ dàng hoạt động hơn. 5)

Nhưng các nhà khoa học vẫn chưa khám phá ra được chi tiết cuối cùng về cách thức dopamine hoạt động. Chức năng của các chất truyền dẫn vẫn đang được nghiên cứu ráo riết, và hầu như mỗi ngày đều có những khám

mới. Dopamine dường như không phải chất truyền thần kinh duy nhất có ảnh hưởng đến sự kích động và ham muốn. Ít nhất có một nhóm các chất truyền dẫn khác đóng vai trò trong những quá trình này, ví dụ như noradrenalin và adrenaline, hai hoóc môn cũng rất quan trọng có liên quan tới trạng thái căng thẳng, nhận thức cảm giác và sự trao đổi chất. Acetylcholin, chất đối nghịch với dopamine, sẽ kiềm chế tác dụng gây phấn khích của dopamine. Glutamate có liên quan đến sự học. Tuy vậy, dopamine dường như rõ ràng là trung tâm của tất cả các quá trình này. Nó như một cầu dao hóa học tổng bật và tắt ham muốn.

Ngợi ca sự chờ đợi

Một tình yêu mới, một chuyến du hành đến nơi ta chưa từng đặt chân đến, hoặc thậm chí những hình ảnh đầu tiên khi xem một bộ phim, thấy đâu khiến chúng ta hồi hộp, ngón tay ngứa ngáy, chân hơi căng cứng, và mạch đập nhanh hơn. Sự hứa hẹn dường như luôn treo lơ lửng trong không khí. Chúng ta luôn hy vọng vào những thứ chưa thể nhận biết được - một sự thay đổi bất ngờ trong cuộc sống, một trải nghiệm đầy mê hoặc. Đồng thời, chúng ta cũng e Sợ rằng đi đâu mới mẻ đang chờ phía trước chúng ta có thể không được tuyệt vời như mong đợi. Cho nên chúng ta rà soát bất cứ thứ gì dù là nhỏ nhất có thể gọi cho ta mừng tượng trước được tương lai. Vừa bước chân xuống máy bay, một du khách lập tức quét mắt khắp sân bay. Một người đang yêu giật nảy lên ngay khi nghe thấy tiếng chuông điện thoại. Những cơn c òn cào ruột gan này là gì? Chúng từ đâu đến? Và chúng có ý nghĩa gì?

Hoàn toàn ngẫu nhiên, nhà nghiên cứu não bộ Wolfram Schultz đã đi đến tận cùng của bí mật này - và tới tận tâm điểm của câu hỏi hóc búa đằng

sau ý nghĩa tiến hóa vĩ đại của dopamine. Thực ra, Schultz, người sau này làm việc ở Fribourg, Thụy Sĩ, vốn chỉ quan tâm nghiên cứu đến ảnh hưởng của dopamine đối với sự vận động của loài khỉ, một vấn đề mà ông hy vọng sẽ đem lại hiểu biết về căn bệnh Parkinson (căn bệnh làm cho mức dopamine không còn kiểm soát được và khiến nạn nhân bị rối loạn kiểm soát đối với các cơ của mình). Khi những con khỉ bắt đầu các chuyển động cụ thể nào đó, Schultz mong chờ một lượng nhất định tế bào thần kinh dopamine trong vùng substantia nigra sẽ hoạt động. Nhưng hầu như không có gì xảy ra. Rõ ràng là, các tế bào thần kinh mà ông đang nghiên cứu không có liên quan gì đến sự vận động cả.

Bất luận kết quả như thế nào, sự cố gắng của lũ khỉ vẫn phải được thưởng, và khi một trong các cộng sự của Schultz đặt một vài lát táo vào trong chuồng khỉ: “các tế bào thần kinh bắt đầu hoạt động như điên,” Schultz thốt lên. “Chúng tôi không thể tin được.” (6)

Thứ mà các nhà nghiên cứu tìm thấy là một khớp thần kinh trong não bộ chịu trách nhiệm cho cảm giác ngạc nhiên. Và nó cũng chính là hệ thống đảm nhiệm sự mong chờ - không chỉ ở khỉ mà sau này còn phát hiện cả ở con người.

Schultz và các cộng sự bắt đầu nghiên cứu những tế bào thần kinh này kỹ càng hơn. Họ kết luận rằng những tế bào này được kích hoạt chỉ khi phần thưởng hiện trước mắt. Bất cứ lúc nào con khỉ nhìn thấy quả táo, những tế bào thần kinh này được kích hoạt. Mặt khác, nếu các nhà khoa học chỉ đưa một mẫu dây điện cho lũ khỉ mà không có hoa quả xiên qua đó thì các tế bào thần kinh này không nhúc nhích.”

Trong một loạt thí nghiệm tiếp theo, một cái đèn nhỏ được bật sáng trước khi con vật chộp được miếng táo. Đầu tiên, không có gì đặc biệt xảy ra. Nhưng sau một vài lần lặp lại, những tế bào thần kinh đột ngột hoạt

động ngay khi đèn nhấp nháy. Rồi một vài phút sau, khi nhà khoa học tiến lại con khỉ gần cùng với trái cây trên tay thì các tế bào thần kinh của chúng lại đứng im. Như vậy, không phải bản thân thức ăn, mà sự kỳ vọng, sự mong chờ mới là nguyên nhân kích hoạt các tế bào thần kinh này. 8)

Trong ngôn ngữ khoa học, cơ chế não bộ này thường được định danh bằng một thuật ngữ khá mơ hồ là hệ thống tưởng thưởng. Thực tế thì không phải phần thưởng kích hoạt các tế bào thần kinh, mà chính sự mong chờ đã làm việc đó. Do vậy, tôi sẽ nói đó là hệ thống mong chờ.

Quan điểm phổ biến vốn thường tán dương sự mong chờ là hoàn toàn đúng: đấy chính là khởi nguồn của niềm vui lớn lao nhất. Bản thân phần thưởng thì chúng ta chấp nhận mà chẳng có niềm vui sướng đặc biệt nào. Một người làm công khi được ông chủ hứa thưởng công sẽ rất hạnh phúc, nhưng sẽ hạnh phúc một cách ít rõ rệt hơn nhiều khi khoản tiền thưởng xuất hiện trong phiếu lương. Chuyện với những con khỉ cũng vậy.

Niềm vui khiến chúng ta sáng suốt hơn

Trong tự nhiên, sẽ là hữu ích khi tiết kiệm sự chú ý của chúng ta - đi đâu này xảy ra khi ta không còn chú ý đến cái

đã từng một lần được mong chờ. Quay trở lại ví dụ của những con khỉ, rõ ràng nếu cứ mỗi lần tín hiệu cụ thể xuất hiện lại luôn kèm theo quả táo thì sự tiếp tục chú ý là không cần thiết nữa. Sự chú ý là một nguồn quý hiếm, và những người không phải để mắt tới lương thực thì sẽ ở vị trí tốt hơn để đề phòng kẻ địch của mình.

Nhưng đi đâu gì xảy ra khi phần thưởng vượt quá sự mong đợi? Sau khi đưa ra tín hiệu, nếu nhà khoa học không đưa táo tới cho lũ khỉ như thường lệ mà thay bằng nho khô, các tế bào thần kinh bùng nổ dữ dội. Sự ngạc

nhiên rõ ràng tạo ra một cảm xúc phấn khích vui sướng. Sau một vài lần lặp đi lặp lại, phản ứng này cũng dừng lại. Con vật đã quen với thức ăn ngon hơn. Và tương tự, nếu người nào cũng đều tối tối uống rượu sâm banh thì hứng thú của họ sẽ nhanh chóng tàn lụi.

Khi các nhà nghiên cứu đặt lại chế độ ăn táo cho lũ khỉ, thì các tế bào thần kinh cho biết rằng chúng đã quen với thức ăn ngon hơn. Bây giờ mức độ kích thích thậm chí còn xuống thấp hơn cả mức nghỉ ngơi bình thường - một dấu hiệu của chán nản. Nhưng nỗi thất vọng không kéo dài quá lâu. Ít lâu sau, nho khô đã rơi vào quên lãng, và các tế bào thần kinh hành xử như thể chưa từng biết có cái khác ngoài táo và ngon như táo.

Mong muốn thứ tốt hơn là một trong những quy luật Cổ nhất của tự nhiên. Thậm chí não bộ của con ong bé xíu cũng có một tế bào thần kinh đơn lẻ có chức năng hoạt động như hệ thống mong chờ của các động vật tiến hóa hơn. Dù đơn giản là vậy, não bộ ong và cuộc sống của ông vẫn thể hiện mục đích tiến hóa là nguyên lý niềm vui một cách đặc biệt rõ ràng.

Trong những cuộc hành trình kiếm mật, lũ ong chỉ đậu vào những bông hoa chứa rất nhiều mật mà tránh tất cả những bông khác. Bằng cách nào đó chúng phải tìm ra đâu là chỗ đáng đậu vào nhất. Não bộ của con ong thực hiện nhiệm vụ này bằng một chương trình kiểu “táo và nho khô”. Nếu con ong đang khám phá một đồng cỏ lạ, nó chui vào những bông hoa khác nhau và kiểm tra xem mỗi bông có bao nhiêu mật. Và cơ chế tương tự như ở những con khỉ trong phòng thí nghiệm tìm kiếm nho khô được khởi động. Nếu một bông hoa chứa một lượng mật nhiều bất ngờ, nơ ron thần kinh giải phóng octopamine liền được kích hoạt. (Octopamine là tên gọi khác của dopamine dành cho Côn trùng. Để đơn giản hóa, từ đây tôi cũng gọi từ này là dopamine). Con ong đã ghi nhớ vào trí óc: “Một điểm hạ cánh tuyệt vời”. Mặt khác, nếu một bông hoa chứa lượng mật ít hơn các bông khác thì

những nơ ron thần kinh này không nhúc nhích, và từ đó trở đi con ong không bay đến cánh đờng này nữa.9)

Như vậy, con ong có thể học, mặc dù không có sự ưa thích bẩm sinh hay các hình mẫu. Bản thân thực tại là thầy của nó, và tế bào thần kinh dopamine sẽ nói cho nó biết cái gì là tốt, cái gì tốt hơn và cái gì là xấu. Mỗi khi dopamine được giải phóng ra, nó sẽ đưa tín hiệu rằng đây là quyết định đúng và rằng một đi đâu gì đó tốt đẹp vừa xảy ra với cơ thể.

Như chúng ta đã biết trong Chương 4, các mạch giữa các nơ ron thay đổi khi bộ não học tập. Trong khi tác động lên cách thức thông tin di truyền được xử lý trong các tế bào thần kinh, và theo đó kích hoạt các nơ ron thần kinh thay đổi hình dạng, dopamine kích thích tạo ra những kết nối mới trong não bộ.(10) Ham muốn và hiểu biết được liên kết chặt chẽ với nhau. Ham muốn khiến chúng ta sáng suốt hơn, không có nó, việc học rất khó khăn.(11)

Ham muốn có nhiều hơn

Vậy chúng ta thấy, cơ chế khám phá cái gì mới và cái gì tốt hơn cho ta hoạt động rất sâu trong não bộ; nếu không có nó chúng ta sẽ không có khả năng học hành.

Bởi vì cơ chế này CỔ xưa và mạnh mẽ hơn rất nhiều so với lý trí của loài người, nó cũng có thể các cơ khiến chúng ta hành xử một cách vô lý. Không giống như con vật, chúng ta không chỉ lo lắng đến mỗi nhu cầu cơ bản như thức ăn. Hệ thống mong chờ của ta khuyến khích mọi ao ước mà con người có thể đạt tới. Chúng ta được lập trình để luôn muốn cái tốt nhất có thể có. Khi đã có được nó, ta nhanh chóng quen với nó, dù rằng ta đã tốn bao công sức và sẵn sàng trả hầu như bất kỳ giá nào để có được nó.

Chúng ta cảm thấy những cảm xúc này phi lý đến mức nào khi ta bị cuốn theo những trò chơi, mặc dù chẳng gì có thể gây ra tình huống nguy hiểm cả.(12) Nhà nghiên cứu não bộ người London, Raymond Dolan, đã phát hiện ra một số khớp nối thần kinh thực hiện chức năng này. Ông cho đối tượng thí nghiệm chơi bài poker, trong khi đó ông dùng máy chụp PET để khảo sát não bộ của họ. Nếu chiến thắng của họ vượt quá mong đợi, vùng thùy trước trán nơi các nhánh dây thần kinh kết thúc và cung cấp dopamine - liên quan chặt chẽ với những vùng não tương ứng ở các con khỉ của Schultz - sẽ hoạt động mạnh. Việc chiến thắng, bất kể là kiếm được tiền thật hay tiền ảo, đều không tạo ra sự khác biệt nào dù nhỏ nhất trong não bộ những người chơi bài.

Hệ thống mong chờ cũng được kích hoạt bởi những trò chơi video, những trò mà mục đích chỉ đơn thuần là tích điểm.(13) Rõ ràng, cơ chế này không đòi hỏi phải kiếm được một cái gì đó hữu ích - mà đúng hơn, ở đâu có cái gì để mà sở hữu, bộ não ra lệnh: Đi kiếm nó về. Điều này có thể giải thích tại sao ngay cả những người giàu cũng lao theo hàng giảm giá và đổ xô vào danh mục những món hàng hời.

Mục đích không phải là để có những cảm xúc tích cực kéo dài; tất cả vấn đề nằm ở chỗ vượt qua bất cứ cái gì chúng ta đã quen thuộc. Tự thân một tấm huân chương danh dự, một sự tăng lương đến hàng triệu, một chiếc ghế ô tô chủ lớn hơn có lẽ không mang nhiều giá trị, nhưng ai mà lại không quay cuồn để kiếm chúng cho riêng mình kia chứ?

Tại sao chúng ta sa ngã?

Trong một vài khía cạnh cuộc sống, chúng ta rất dễ bị tổn thương do hệ thống mong chờ, như tình yêu chẳng hạn. Và không ở đâu lòng ham muốn

được nhiều hơn, ham muốn thay đổi và ham muốn những trải nghiệm mới lại gây ra nhiều rắc rối, lộn xộn và đau khổ như trong tình yêu. “Cô ta hay anh ta có cái gì mà tôi không có?” là câu hỏi điển hình của kẻ bị phụ tình - câu hỏi mà các nhà khoa học đã tìm ra những câu trả lời đầy bất ngờ.

Có một câu chuyện về Calvin Coolidge - tổng thống Mỹ từ năm 1923 đến năm 1929 - và phu nhân Grace Coolidge, tóm tắt vấn đề này rất rõ ràng. Khi họ được dẫn tách nhau ra để đi thăm quanh một trang trại của chính phủ, bà Coolidge đã tạt vào khu nuôi gà đúng lúc một con gà trống cường tráng đang phủ một con gà mái. Đệ nhất phu nhân có vẻ rất ấn tượng, liền hỏi con gà trống này có nhảy mái được nhiều hơn một lần trong một ngày không. “Hàng chục lần, thưa bà,” người ta trả lời. “Hãy nói cho Tổng thống biết đi đâu đó,” bà đáp lại.

Một lúc sau đó, ngài Coolidge cũng ghé qua khu nuôi gà. Khi được nghe kể về những chiến công oai hùng của con gà trống, ông hỏi, “Mỗi lần đều với cùng một con gà mái à?” “Ồ, không, thưa Tổng thống, mỗi lần với một con mái khác nhau chứ.” Tổng thống gật gù. “Vậy hãy nói đi đâu này cho bà Coolidge nhé.”

Điều mà Tổng thống nhận ra rất chính xác là: nhu cầu về sự mới lạ trong quan hệ tình dục là chuyện bình thường. Hiệu ứng Coolidge, như các nhà khoa học hành vi gọi, là sự suy thoái của ham muốn tình dục trong quan hệ lứa đôi lâu dài. Hiệu ứng này cũng có thể bắt gặp ở nhiều sinh vật khác, và nó gợi ý rằng xu hướng sa ngã là một phần trong di sản tiến hóa của chúng ta.

Hiệu ứng Coolidge đã được nghiên cứu đặc biệt kỹ càng ở loài chuột. Khi cho hai con chuột khác giới tính vào cùng một lồng, chúng dần biểu lộ sự quan tâm mạnh mẽ đến nhau, và con đực giao phối với con cái. Sau một khoảng nghỉ ngơi ngắn, chúng lại tiếp tục giao phối với cường độ năng

lượng và lòng hào hứng như lần đầu. Sau khoảng bốn năm lần giao phối nữa thì chuyện kết thúc, ham muốn của con đực bỗng dưng không còn nữa. Có phải con đực đã tiêu hao quá nhiều sức lực? Không. Nó chán. Nếu đem một đối tác mới vào lồng, nó tiến ngay về phía con cái đó, và trò chơi lại bắt đầu như trước.

Như nhà nghiên cứu não bộ Anthony Phillips người Canada công bố, ham muốn của con vật đối với bạn tình của nó thậm chí có thể đo được. Số liệu nghiên cứu của ông cho biết, chỉ hình ảnh một con cái mới đằng sau tấm kính cũng làm tăng lượng dopamine của con chuột đực lên khoảng 44%. Ngay trước lúc giao phối, lượng dopamine tiếp tục tăng gấp đôi mức bình thường, lên đến đỉnh điểm, rồi sau đó hạ xuống đáng kể. Lần giao phối tiếp theo cũng với đối tác cũ, mức tăng yếu dần, và sau một vài lần nữa thì mức dopamine không hơn gì mức bình thường: ham muốn của con đực đã giảm sút. Nhưng nếu lại có một con cái mới xuất hiện sau tấm kính thì mức dopamine ngay lập tức tăng lên 34% (14)

Không ai có thể khẳng định rằng nòng chuột mới này lại tốt hơn nòng cũ ở bất cứ khía cạnh nào, hoặc là có một sức quyến rũ đặc biệt nào đó. Lý do ở đây là sức cảm dỗ của cái mới lạ. Đó là lý do tại sao chỉ hình ảnh con chuột cái cũng đủ để não bộ chuột đực giải phóng ra chất dopamine. Tiêm vào con chuột đực một loại thuốc để tăng lượng dopamine cũng tạo hiệu quả tốt - chứng lãnh cảm của con đực đã biến mất, nó lại giao phối với đối tác chung tình và tin cậy của nó với nhiệt hứng đã được hâm nóng lại. (15)

Nếu không có liên quan gì đến tình yêu, thì sức quyến rũ của sự mới lạ thường quan trọng hơn nhiều so với chất lượng tiếp xúc trong tình dục, ít nhất là đối với giống đực. Những con cừu cào trong lồm thượng vị, những thỏ thức trong tim, và sự cảm dỗ đầy kích động có lẽ còn thú vị hơn nhiều một con cục khoái.

Có những dấu hiệu cho thấy rằng ở người số lượng thụ thể dopamine bẩm sinh có ảnh hưởng đến thói sinh hoạt tình dục bừa bãi. Những dấu hiệu này ít nhất là phát hiện của Dean Hamer, một nhà nghiên cứu thuộc Viện Ung thư Quốc gia ở Washington, người đã khẳng định rằng có một mối quan hệ trực tiếp giữa một biến thể nhất định của gen thụ thể D4 - một loại thụ thể dopamine - với ham muốn phiêu lưu tình ái. 30% đàn ông được cho là có “gien lãng chạ” đó, và qua thời gian họ Có nhiều bạn tình hơn người bình thường 20%.(16) Mối tương quan thống kê được Hamer xác định còn quá mơ hồ để giải thích hành vi phóng đảng của tất cả các chàng Don Juan trên thế giới, nhưng những phát hiện của ông thực sự cho thấy mức độ “ham của lạ” này ít nhất có phần nào đó là bẩm sinh.

Giới khoa học đang nghiên cứu say sưa những mối liên hệ này ở đàn ông, nhưng lại hầu như không nghiên cứu chút nào ở đàn bà. Khoa học đàn ông. Nhưng logic thông thường cho thấy ham muốn của nữ giới không có vẻ gì là yếu hơn nam giới cả. Nói cho cùng thì đàn ông sa ngã với ai? Tại sao những con tinh tinh cái phải ra sức che giấu hành vi ngoại tình của mình với con đực thấp cấp hơn không cho con đực đầu đàn biết? Và chúng ta có thể giải thích thế nào cái sự thật (đã được chứng minh bằng thử nghiệm gen) rằng 15% các ông bố trên trái đất đang tự lừa phỉnh bản thân về tư cách làm cha của những đứa trẻ mang họ mình?(17)

Bí quyết của Casanova

Không ai thể hiện được ý tưởng về tình yêu không chung thủy giỏi như Giacomo Casanova²⁴, một kẻ nổi tiếng lịch lãm và quyến rũ phụ nữ thế kỷ 18. Cuốn hút và dí dỏm, anh ta chinh phục hầu hết những phụ nữ có học và xinh đẹp thời đó, cũng như cả các bà nội trợ và các Cô hầu phòng. Anh ta

ăn mừng chiến thắng của mình ở các salon của châu Âu, và anh ta trò chuyện dễ dàng như thể chúng ta thờ vậy. Anh ta là một nghệ sĩ bậc thầy trong các màn kịch gợi tình và bậc thầy thể hiện sự tinh tế của niềm vui nhục dục. Ví dụ như trong một lần hẹn hò với Marina Maria Morosini xinh đẹp, anh ta thuê hẳn một cung điện có sân vườn xa hoa và đất đỏ nhất Venice. Chỉ để dành cho tình yêu, khoái lạc và yến tiệc, cung điện được trang bị một mảng gương khổng lồ phản chiếu ánh sáng lung linh của hàng trăm ngọn nến, những chiếc ghế sofa sang trọng và một chiếc lò sưởi lát gạch kiểu Trung Hoa, trên đó những đôi trai gái khỏa thân nhảy múa.(18)

Những người hầu phục vụ từ thịt thú rừng, cá tằm, nấm cục, hàu, rượu vang Burgundy và sâm banh thường hạng cho đến trái cây và kem - một món cao lương mỹ vị vào năm 1753. “Được thiên phú khả năng suy nghĩ siêu phàm, con người có thể nhận ra niềm vui thú,” tay chơi này giải thích. “Con người tìm kiếm nó, kết hợp nó với những niềm vui khác, hoàn thiện nó và trau chuốt nó bằng suy nghĩ và ký ức.”

Đương nhiên là đối tượng hẹn hò rất thích buổi tối đó. Ít nhất Casanova đã thuật lại rằng anh ta biết được nhiều từ nàng, trải nghiệm “những tiếng thở dài, niềm sung sướng, nổi giận ngất và những cảm giác tưởng chừng như chỉ có thể sinh ra từ một tâm hồn nhạy cảm trong những thời điểm ngọt ngào nhất”. Sau cái đêm phóng túng ấy, đôi tình nhân biến mất trên một chiếc thuyền và tờ mờ sáng hôm sau cô gái được đưa về tu viện. (Nàng là một nữ tu).

Không phải cung cách của Casanova bị quy ước cấm đoán. Mà là người tình của anh ta bị cấm đoán, đi đâu này làm cho tình huống trở nên thú vị hơn nhiều. Anh ta muốn thử mọi thứ, thấy mọi thứ, trải nghiệm mọi thứ. Anh ta luôn bị hút bởi những người phụ nữ mới và nhiều thứ khác, anh ta muốn lấy bất cứ cái gì có thể lấy từ cuộc sống. Đó là một trong

những khuôn mẫu lặp đi lặp lại trong cuộc đời anh ta: nếu không có mạo hiểm và kích thích không ngừng thì anh ta sẽ rơi vào trạng thái thất vọng và bất hạnh.

Mặc dù triền miên trải qua những thú vui nhục dục, Casanova chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc. Như anh ta đã thừa nhận, anh ta nghiện cờ bạc: “Tôi không có đủ bản lĩnh để dừng lại khi đánh mất sự che chở của một gia tài, cũng như không thể nào thôi chạy theo tiền bạc được.” Anh ta tự để mình dính líu vào các mưu đồ vô nghĩa, mạo hiểm mạng sống trong những trận đấu kiếm tay đôi, và, vì những lý do tầm thường nhất, khiêu khích con giận của nhà cầm quyền, để rồi tiêu những năm tháng đẹp nhất của mình trong trốn chạy.

Thậm chí ngay cả trong những khoảng thời gian tương đối yên ả của đời mình, anh ta cũng bị thôi thúc bởi chứng nghiện những cảm giác mới. Khi còn trẻ, anh ta đã sống ba tháng ở đảo Corfu, đã xoay xở làm ông chủ nhà băng, mở một nhà hát, lập một đội quân nông dân, chạy trốn tàu cướp biển, và vạch mặt một hoàng tử giả mạo.¹⁹⁾

Nghiện sự mới lạ

Casanova là một trường hợp đặc biệt của người bị chứng tỏ mò chi phối. Nhưng tất cả chúng ta đều khát khao sự mới lạ. Ở đâu không có thay đổi, ở đó là sự buồn tẻ, một trong những trải nghiệm mà chúng ta chịu đựng kém nhất trong tất cả. “Chán chường là một nỗi đau nhẹ”, nhà văn Đức Ernst Jinger viết, và chúng ta luôn vật vã Cố tránh nó. Chuyện phiếm, ti vi, thời trang: một lần nữa, vấn đề không phải mục đích cụ thể nào mà là chúng ta cần trải nghiệm đi đâu gì mới lạ. Nắm bắt cái mới là một

trong những hoạt động quan trọng nhất của não. Những tế bào xám cần được nuôi dưỡng.

Bản chất của loài vật là ham muốn sự thay đổi, Aristotle đã viết, và điều đó không khác gì đối với con người.(20) Tự nhiên cho các sinh vật khả năng đối phó với một thế giới biến động không ngừng, và sự tò mò đã làm rất tốt điều đó khiến chúng ta không những chỉ chấp nhận những điều mới lạ mà còn ham muốn chúng. Khi khám phá thế giới là chúng ta tiến lên phía trước nó một bước.(2)

Những thử nghiệm tâm lý đã cho thấy, sự tò mò là một trong những biểu hiện ổn định nhất của tính cách, có ảnh hưởng to lớn đến cuộc sống con người. Những ai mà sự tò mò dễ dàng bị đánh thức vì một vấn đề cụ thể hay một con người cụ thể thì cũng dễ dàng tò mò về hầu hết mọi thứ trên đời.(22)

Nhu cầu đối với cái mới lạ của mỗi người là khác nhau. Có người trung thành với một công ty cho đến tận khi về hưu được tặng kỷ niệm chương cống hiến, trong khi người khác sẽ thử vận may ở chỗ mới vài năm một lần. Một số người sống trong một ngôi nhà từ lúc họ sinh ra cho đến hết cuộc đời, trong khi số khác thì nay đây mai đó. Đôi khi chúng ta có thể phân biệt được những đặc tính này khi nhìn xem người ta đi du lịch theo những cách nào. Những ai hào hứng đi đến cùng một cái resort nơi người ta nói được tiếng Anh thì ít bị nỗi tò mò kích động hơn những người mà với họ không có nơi nào là quá xa cả. Mọi người có thể ngạc nhiên bởi những người quá khác mình, nhưng sẽ là vô ích nếu cố gắng đào tạo lại những người hiếu động, hoặc những người trì trệ, vì mức độ cần kích thích mới ở mỗi người có lẽ là do bẩm sinh quyết định.

Một giả thuyết hiện đang thu hút sự quan tâm đã công nhận sự tồn tại của một loại thụ thể dopamine khác Có ảnh hưởng đến mức độ kích thích

mà một người cần. Giả thuyết này tuyên bố rằng, người nào có những tế bào thần kinh chứa một lượng tương đối nhỏ các thụ thể gọi là D2 thì đặc biệt tò mò. Điều này đúng cho khoảng 25% dân số - trong genes của họ có một biến thể gây nên sự suy giảm việc sản xuất thụ thể này. Những tế bào thần kinh của họ ít phản ứng với dopamine hơn, nên họ cần nhiều dopamine hơn người khác để lấy lại trạng thái cân bằng. Những con người phiêu lưu này phải hoạt động tích cực hơn số còn lại chúng ta để tạo ra dopamine. Họ tìm kiếm những kích thích mới, họ muốn dây thần kinh được khuấy động, và họ sẵn sàng lao mình vào những tình huống mạo hiểm. Dược phẩm đưa ra một giải pháp thay thế để giải phóng dopamine, như chúng ta sẽ giải thích chi tiết hơn trong Chương 8. Quả thật, những người có mật độ thụ thể D2 thấp hơn thường dễ phụ thuộc vào chất gây nghiện và nicotine hơn người bình thường. 23)

Khoa học vẫn chưa có kết luận cuối cùng về giả thuyết D2. Nhưng không có thắc mắc nào về vai trò chính yếu của dopamine đối với sự tò mò cũng như sự phụ thuộc, và dường như có một mối quan hệ rõ ràng giữa khả năng xử lý dopamine của não bộ với xu hướng tò mò và nghiện ngập. Cái mà chúng ta vẫn chưa biết là mức độ ảnh hưởng của thụ thể D2 khi so sánh với những yếu tố khác.

Nếu như lý thuyết trên được chứng minh, sẽ không khó khăn gì để nhận diện một vài ứng viên nổi bật cho hội chứng phiêu lưu do genes quyết định. Casanova là một trường hợp kinh điển. Khi về già, ông không những viết trọn mười hai tập hồi ký, 24 mà còn viết cả tiểu thuyết khoa học viễn tưởng, trong đó có tiên đoán về ô tô, ti vi và máy bay. Xét cho cùng, sự tò mò không chỉ dẫn đến tìm kiếm cái mới lạ mà còn dẫn đến sáng tạo cái mới lạ nữa.

Món quà nhỏ duy trì trí thông minh

Các khách mời của nhà tâm lý học Alice Isen trường Đại học Cornell chẳng được tặng gì nhiều: một túi kẹo, vài đồng xu, và một lời nói đẹp (“Trông bạn rất tuyệt!”). Nhưng có ai mong chờ những hành động thân thiện như vậy lúc bắt đầu một buổi thí nghiệm tâm lý? Sự quan tâm nhỏ cũng tạo ảnh hưởng quyết định. Những người tham gia đầu thuật lại rằng tâm trạng của họ cải thiện ngay tức khắc.

Ở trong và tự bản thân nó, đi đầu này vốn dĩ đã đủ kỳ lạ rồi. Chẳng lẽ chỉ cần dăm cái kẹo nhỏ nhoi mà bất cứ ai cũng có thể tự mua lấy là đủ để xua đi những mối lo của chúng ta dù chỉ trong thời gian ngắn hay sao? Nói gì thì nói, những người Isen đã tuyển mộ cho thí nghiệm của mình đầu là những bác sĩ dạn dày kinh nghiệm, kiểu người hiếm khi dễ bị mềm lòng vì đa cảm.

Nhưng mọi chuyện còn trở nên lạ lùng hơn. Trong lần thí nghiệm tiếp theo, nhà tâm lý đặt ra một nhiệm vụ khá quen thuộc với các bác sĩ - đối tượng thí nghiệm của bà: một trợ lý miêu tả vài bệnh lý đã được xác định rõ đang làm anh ta khổ sở, và các bác sĩ phải tiến hành chẩn đoán bệnh. Mỗi khi người trợ lý miêu tả một triệu chứng mới, Isen lại đề nghị các bác sĩ chẩn đoán dựa trên những thông tin họ nghe được cho đến thời điểm đó. Nếu như họ được tặng một món quà nhỏ trước buổi thí nghiệm, họ suy nghĩ rất sáng suốt và có được kết quả chẩn đoán mà chỉ mất nửa số công đoạn so với khi không được tặng quà. Mặc dù ở trong trạng thái hưng phấn, họ luôn nghiêm túc và theo cuộc thí nghiệm đến cùng một cách rất tận tình, dù rằng không đi đến kết quả gì mới.(25)

Có phải đi đầu này nghĩa là chúng ta nên mang đến một món quà nhỏ khi có hẹn với bác sĩ? Không có lý do gì để không làm thế, nhưng phương

pháp này sẽ không hiệu quả nếu lạm dụng quá mức. Giá trị của món quà kiểu này nằm ở chỗ bất ngờ. Nếu người nhận biết chuyện đó sẽ xảy ra thì hệ thống mong chờ của họ sẽ không nhúc nhích nữa.

Nhưng tại sao chỉ một vài cái kẹo đã biến những bác sĩ tình nguyện thành những nhà chẩn bệnh tốt hơn và giàu nhiệt huyết hơn? Món quà bất ngờ đã tăng nhẹ mức dopamine của họ. 262 Và dopamine đã kích thích những tế bào xám xử lý thông tin - cơ chế này cũng là nền tảng của tính tò mò. Như thí nghiệm lũ khỉ của Schultz cho thấy, dopamine đã gây ra mức độ hoạt động bất thường trong trí nhớ đang vận hành, nằm ở vùng thùy trước trán. Đây chính xác là thứ mà hệ thống đòi hỏi để sắp xếp dữ liệu khác nhau trong đầu chúng ta. Cũng thời điểm đó, dopamine tác động đến các trung tâm thần kinh nằm sâu hơn, kiểm soát chú ý và giúp tập trung tốt hơn. 27 Theo cách này, một bất ngờ thú vị sẽ khiến cho tư duy trở nên linh hoạt hơn.

Với hạnh phúc và sự hiểu biết

Dưới ảnh hưởng của chất dopamine, não bộ học cách để tạo ra các kết nối, vì chất truyền dẫn này giúp cho những tế bào thần kinh sẵn sàng tiếp nhận cái mới lạ. Dù là chuyện mối liên kết giữa một tín hiệu ánh sáng với sự mong đợi nho nhỏ hay chuyện tạo ra bài thơ từ những mẫu câu rời rạc trong đầu nhà thơ, thì dopamine đều giúp loài vật có thể nhận ra những quy luật trong môi trường, như trong ví dụ đầu tiên, và giúp con người có thể tìm kiếm ý nghĩa trong thế giới, như ở ví dụ thứ hai.

Hệ thống não bộ dành cho ham muốn làm tăng thêm sự hiểu biết và khiến chúng ta sáng tạo hơn. Việc chúng thực hiện cả hai chức năng này chứng tỏ sự phát triển có tính tiến hóa của hạnh phúc, dẫn đến một sự hợp

lực hiệu quả nhất. Tinh tinh trong vườn thú biết xếp các thùng chuối lại thành đống cao để có thể với tới những quả treo trên cao. Và loài người chúng ta cũng có những ý tưởng

để có thể sống tốt hơn và thỏa mãn những ham muốn của mình. Sự đồng tâm hợp lực giữa tính tò mò và ham muốn do dopamine tạo ra trong bộ não chính là cội nguồn của sự sáng tạo.

Nếu không có lượng bất thường chất truyền dẫn thần kinh này, bất kể là do tự nhiên, trị liệu hay dùng thuốc, thì nhiều tác phẩm nghệ thuật sẽ không bao giờ được tạo ra. Casanova, xét cho cùng, bị thôi thúc không chỉ hướng đến những chuyện phiêu lưu mà còn đến sự nghiệp văn chương lỗi lạc. Bệnh nhân của Oliver Sacks là Leonard đánh máy cuốn tự truyện của mình với tốc độ ánh sáng khi được phẩm L-Dopa đột nhiên giải phóng quá nhiều chất dopamine trong não bộ anh. Và Jean-Paul Sartre viết những cuốn sách cuối cùng của mình trong cơn sáng tạo dâng trào do nhân tạo. Đối mặt với bệnh mù đang diễn tiến, triết gia có tuổi người Pháp đã uống amphetamine, loại thuốc làm tăng mức dopamine, nhằm nỗ lực giành chiến thắng trong cuộc chạy đua với thời gian.

Lượng dopamine quá lớn có thể dẫn con người vào thế giới đen tối của bệnh tưởng. Người bệnh tưởng nghi ngờ những ý nghĩa ẩn khuất trong khi không có gì ẩn khuất, họ nghe thấy âm thanh của cây cỏ đang mọc và thêu dệt những ý nghĩ vô lý.²⁸) Nhưng ở trạng thái dịu nhẹ hơn những cảm giác này lại kích thích sự sáng tạo. Chúng khiến ta có thể nhìn thấy những liên kết ẩn giấu và kết hợp lại những thứ chưa từng được kết hợp với nhau. Những khả năng này chính là cội nguồn của mọi thành quả sáng tạo, bất kể là chúng liên quan đến việc sáng tạo ra một món ăn mới, đến thiết kế đồ nội thất hay lời giải cho một vấn đề toán học.

Tâm trạng, do vậy, ảnh hưởng đến khả năng tinh thần. Từ nhận thức mà những món quà nhỏ kia đem lại cho nhà tâm lý học Isen, ta có một bài học kép đầy lạc quan để học: một là, việc nâng cao tinh thần con người thật dễ dàng hai là, hạnh phúc và lý trí không loại trừ lẫn nhau. Ngược lại, những khả năng mà nhận thức này gợi ý ra lại nhiều vô kể. Sinh viên mà có thể cười và vui vẻ trong lớp học thì học dễ dàng hơn. Nhân viên thích thú với công việc của mình thì làm việc hiệu quả hơn.

Như câu châm ngôn nói: Não bộ vận hành bằng niềm vui.

7

Khoái cảm

Muốn và thích là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau. Chúng ta có thường xuyên đến dự một bữa tiệc mặc dù không dám chắc sẽ cảm thấy dễ chịu không? Ở đó có cả đồng người nhạt nhẽo đang uống rượu bia, và thành thực mà nói, chúng ta thậm chí còn chẳng thân lắm với chủ nhà. Vậy sao phải tự chuốc phiền? Nhưng rồi chúng ta vẫn muốn đi, dù thực tình không thể giải thích tại sao. Như thế chúng ta sợ lỡ mất một đi đâu gì thú vị. Nhưng như thường lệ, khi ta đã đến đó rồi lại chẳng có gì xảy ra cả, và suốt vài giờ đồng hồ chúng ta lượn lờ buôn chuyện con cà con kê. Chúng ta thề sẽ không bao giờ phạm một buổi tối theo kiểu này nữa... cho đến lần tiếp theo.

Những người nghiện thuốc lá cũng biết rõ sự khác nhau giữa muốn và thích. Hút một điếu thuốc có thể là tuyệt vời. Khói thuốc mỏng man trong mũi, ve vuốt cuống họng như cả nghìn chiếc lông vũ mềm mại. Trên đường đi xuống, vị cay tê dễ chịu của nó lan tỏa, trong khi nó thả ra một mùi hương vừa mộc mạc vừa êm đềm. Nhưng khi hút đến điếu thứ tám, thứ chín trong ngày...? “Rất khó miêu tả chính xác...” Jay McInerney viết trong cuốn tiểu thuyết về thuốc lá của mình, “... một sự pha trộn của niềm phấn chấn, thuốc lá vàng tơ và cảm giác lo âu lúc chiều tà trên đầu lưỡi.”¹⁾

Vào những lúc như vậy, một người nghiện thuốc lá nặng bắt đầu cảm thấy căm ghét bản thân vì sự phụ thuộc và yếu đuối của mình. Anh ta

khinh thường điều thuốc, nhưng lại thèm muốn chúng mạnh đến nỗi phải lao đến cửa hàng dưới trời mưa như trút khi bao thuốc đã trống trơn.

Chúng ta không quen phân biệt giữa muốn và thích, vì thường cả hai đều dẫn đến cùng một kết quả. Có lẽ bạn sẽ không gọi món nào đó trong thực đơn nếu biết mình sẽ không thích nó. Nhưng nhần lẫn giữa hai trạng thái thôi thúc này có thể là cội nguồn của bất hạnh, như là những người dự tiệc chán nản và kẻ nghiện thuốc lá ghê gớm đã chứng minh. Trong trường hợp xấu nhất, điếu đó có thể dẫn đến tình trạng nghiện ngập trầm trọng.

Mặt khác, chiều ngược lại cũng có thể xảy ra chúng ta có thể thích điếu gì đấy mà lại không muốn nó. Sau khi ăn một bữa bảy món, bạn vẫn còn thích món tráng miệng, nhưng bạn không muốn gọi nữa.

Cảm giác tích cực đến theo hai cách khác nhau: khi chúng ta muốn cái gì, hoặc khi chúng ta có cái gì khiến ta thích thú. Não bộ tạo ra hai tổ hợp xung động - muốn/ thích thú và thích/mong chờ - theo những cách khác nhau. Nhà thần kinh học Hans Breiter của Đại học Harvard thậm chí có thể cho thấy chúng kích hoạt những phần khác nhau của não bộ thế nào. Sự mong chờ kích hoạt một trung tâm ở não trước - nucleus accumbens, “trung tâm nghiêng”, được gọi thế vì nó nghiêng một góc giống như Tháp nghiêng Pisa. Nó được kiểm soát bởi dopamine, phân tử của cảm giác vui sướng, và nó đóng một vai trò quan trọng trong việc ghi nhớ những trải nghiệm tích cực. Nhưng khi chúng ta thích thú điếu gì thì những vùng của đại não chịu trách nhiệm cho nhận thức có ý thức cũng được kích hoạt. (2) Và chất truyền dẫn ở đây không phải dopamine mà là opioid, những chất tự nhiên giống như thuốc phiện.

Những chất truyền dẫn hưng phấn

Mọi sự thích thú đều là một kiểu cao trào. Dù là tắm nước nóng trong một buổi sáng mùa đông, mát xa, một bữa ăn ngon, hay tình dục thì cũng đều cùng một cơ chế hoạt động, và cùng các khớp thần kinh chịu trách nhiệm trong não bộ. Và chúng có cùng chất hóa học: opioid tham gia vào việc tạo nên mọi trải nghiệm khoái cảm. Trong cốt lõi, tất cả các khoái cảm đều giống nhau. Vậy thì cái phân biệt cảm giác khoan khoái của mát xa và nỗi thích thú khi uống một cốc bia lạnh vào ngày hè oi bức không phải là giai điệu trong bộ não, mà là những nhạc cụ khác nhau để chơi giai điệu ấy. Trong trường hợp thứ nhất, tín hiệu đến từ những cảm biến áp lực trên da, trong trường hợp sau, tín hiệu đến từ lưỡi và lợi. Tuy nhiên, một khi kích thích đã thâm nhập vào não bộ thì niềm vui sướng cuối cùng đều giống nhau.

Có lẽ nhà thơ người Pháp Charles Baudelaire đã cảm nhận được những kết nối này nên đã cố vũ độc giả của mình: “Hãy luôn say bạn ơi. Mọi thứ đều từ say mà ra cả. Nếu không muốn bị gánh nặng khủng khiếp của Thời gian đè trên vai và ghì xuống đất, bạn phải say triền miên.

Nhưng say cái gì? Rượu, thơ hay đức hạnh... bất cứ gì bạn muốn. Nhưng hãy say đi.”³⁾

Sự thích thú đến điên cuồng ngắt dòng chảy thời gian - ý tưởng này không hề kỳ cục như chúng ta nghĩ, bởi vì chất opioid đã thay đổi về hóa học trải nghiệm của chúng ta đối với thời gian. Ví dụ như trong lúc khoái cảm cực điểm, thời gian dường như dừng lại. Baudelaire đã nhận ra rằng tất cả những chất làm say đều có hiệu quả giống nhau, và hơn thế, chúng ta thậm chí không cần cả những kích thích nhân tạo để được say. Sự cân bằng của “tốt” và “xấu” trong trạng thái say dường như là một ý nghĩ quái dị vào thời đó. Tập thơ *Les fleurs du mal* (Những bông hoa ác) của Charles Baudelaire đã gây ra chấn động khi xuất bản năm 1857. Và tuyển tập

những bài thơ văn xuôi bao gồm cả bài “Nhưng hãy say đi” đã không được xuất bản cho đến sau khi ông mất.

Hơn một trăm năm sau, các nhà khoa học thần kinh đã xây dựng được nền tảng sinh học cho tuyên bố táo bạo của Baudelaire. Vào năm 1973, có ba nhóm nghiên cứu đã xác định một cách độc lập rằng tế bào thần kinh trong não có chứa các thụ thể - các trạm tiếp nhận hóa học - đối với thuốc phiện, trong đó có morphine và heroin. Vì mục đích tiến hóa nào đây? Chắc chắn không phải để cho con người tìm lấy những khoái lạc từ cây anh túc!

Các nhà khoa học đã sốt sắng tìm kiếm câu trả lời và khám phá ra rằng bộ não có thể tạo ra những chất giống như morphine, chúng khớp một cách chính xác với những thụ thể bí ẩn kia: thuốc phiện tự nhiên đầu tiên - loại thuốc phiện mà cơ thể tự tạo ra - đã được phát hiện. Chúng được gọi là endorphin, thuốc phiện nội sinh, một thuật ngữ mới

được tạo ra từ sự kết hợp tiền tố gốc Hy Lạp “endo”, tức là “bên trong”, với “morphine”. Không lâu sau đó, những chất tương tự được phát hiện: enkephalin - chất giảm đau. Cuối cùng là dynorphin, chất có tác dụng ngược lại với endorphin - thay vì gây khoan khoái, chúng lại kích thích cảm xúc khó chịu. Ngày nay, tất cả những chất này - endorphin, enkephalin, dynorphin - đều được gom lại dưới thuật ngữ “opioid”, tức là thuốc phiện. Opioid là những peptit thần kinh²⁵, là những phân tử lớn hơn nhiều và có cấu trúc phức tạp hơn dopamine.

Sau khi khám phá ra những chất hóa học này trong bộ não con người, thì không lâu sau các nhà khoa học cũng tìm thấy những chất truyền dẫn hưng phấn này trong loài vật. Opioid chảy trong não bộ của chó, loài gặm nhấm và Côn trùng, thậm chí cả ở loài có hệ thống thần kinh đơn giản như

giun đất. Phải chăng đi đầu này nghĩa là tất cả giống loài của tự nhiên đều vận động để tìm kiếm hạnh phúc?

Ôm cả thế giới

Nếu không có chất endorphin và enkephalin thì cả thế giới này sẽ biến thành một màu xám thảm hại. Chúng ta biết màu xám là thế nào trong trường hợp được phẩm khiến cho những chất truyền dẫn này tạm thời mất tác dụng. Naloxon là một loại dược phẩm như thế. Nó được dùng để chữa bệnh nghiện heroin, nhưng đồng thời nó cũng giết chết cảm giác ăn ngon, dập tắt nụ cười, và thay đổi nhận thức của người nghiện về môi trường xung quanh thành một thứ gì đó giống như máy móc vô hồn, trong đó những con rô bốt cư trú. Tình dục hoàn toàn mất đi sức hấp dẫn, mặc dù cơ thể vẫn có tất cả những phản ứng sinh lý bình thường đối với sự cực khoái. Không có opioid, con người dường như vẫn có thể giao hợp hoàn hảo - họ chỉ không trải nghiệm được khoái cảm mà thôi.(4)

Tình trạng này thậm chí còn tồi tệ hơn nếu chiến trường chỉ còn lại mỗi dynorphin, chất đối nghịch của endorphin. Nỗi đau khổ do những cảm giác từ đó gây ra thật khó mà miêu tả được. Những đối tượng thí nghiệm đã hấp thụ chất liên quan đến dynorphin kể lại những cơn ớn lạnh, những ý nghĩ điên rồ, thể trạng yếu ớt, và sự mất kiểm soát bản thân hoàn toàn. Một số còn nhận thấy những trải nghiệm kinh khủng đến nỗi họ đã muốn nhảy ra khỏi cửa sổ (5)

Chuột cũng phản ứng tương tự khi nhà nghiên cứu cắt bỏ một phần não giữa được đi đầu khiến bởi opioid. Mọi thứ đều làm chúng kinh tởm. Khi được đưa cho những đồ ngọt mà chúng đặc biệt thích thú trước khi phẫu

thuật, chúng bèn nhổ ra. Nếu như không được cho ăn qua đường tĩnh mạch, chúng chắc chắn sẽ chết đói. (6)

Ngược lại, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ biết bao khi cả endorphin lẫn enkephalin cùng lưu thông trong đầu ta! Chúng ta bỗng nhận ra được toàn bộ cuộc phô bày bung tỏa của mùi vị khi ăn một món rất đổi bình thường. Sự Ngon miệng của ta tăng lên và tiếp tục duy trì ngay cả khi ta đã no căng - lý do tại sao sự khoái khẩu có thể dẫn đến bệnh béo phì. Mọi thứ dường như đều tươi sáng và thân thiện. Nếu có thể, chúng ta đã ôm lấy cả thế giới này. Chúng ta tươi cười khi gặp những người hoàn toàn xa lạ, không chỉ vì chúng ta đang cảm thấy dễ chịu mà bởi họ dường như thực sự đáng yêu. Hạnh phúc của ta tràn trề đến mức giá mà ta có thể chia sẻ nó!(8)

Khi mọi người đang chịu ảnh hưởng của chất hóa học này, họ dường như không thể buồn phiền. Thậm chí cả nàng Helen thành Troy sau cuộc chiến thành Troy cũng biết rằng người thân của nàng cần uống thật say để giúp xoa dịu cảm giác mất mát. Trong khúc thứ tư của trường ca Odyssey chúng ta đọc thấy:

*Trong cái bát trộn mà họ dùng uống rượu
nàng lén thả một viên thuốc, làm dịu con tim, hóa giải giận dữ,
phép màu giúp chúng ta quên hết buồn đau...
Không ai, những người uống tràn và đắm chìm trong rượu
lại để cho nước mắt chảy dài trên má ngày hôm đó,
ngay cả nếu mẹ họ, cha họ qua đời. (9)*

Ngày nay các nhà dược lý thần kinh cho rằng hỗn hợp này có chứa thuốc phiện,¹⁰⁾ và trên thực tế, vào thế kỷ 19, việc đi đầu trị bệnh lo lắng và trầm cảm bằng thuốc phiện được coi là phương thức y học tốt nhất. “Để giảm bớt những đau đớn tinh thần, không gì bằng thuốc phiện cả.” tác giả một cuốn sách giáo khoa y học của Mỹ viết vào thời đó. “Nó có tác động hầu như đặc biệt trong việc làm giảm đau đớn tinh thần sự trầm cảm...”⁽¹¹⁾

Bởi đặc tính gây nghiện của nó, không ai ngày nay khuyên ta hút thuốc phiện để khuây khỏa đau buồn. Nhưng bộ não lại tạo ra beta-endorphin một cách tự nhiên, một chất có hiệu quả hơn nhiều so với thuốc phiện. Hiệu quả và vô hại, nó được tạo ra bởi một tuyến ở não giữa, tuyến yên. Đôi khi tất cả cái nó cần chỉ là một bữa ăn ngon.

Vị giác, Cội nguồn của khoái cảm

“Mối quan hệ khăng khít giữa hạnh phúc và gà quay là một điều kỳ diệu, cũng như khả năng phục hồi của con tim khi một chai Marcobrunn có thể đỡ được mọi nhịp đập của nó, tiểu thuyết gia người Đức Theodor Fontane đã viết (12) Vì Fontane không phải là người thường chìm nổi buồn đau trong rượu, và vang trắng của Đức cũng không có tín hiệu lực nào như thế, nên câu trả lời cho hiện tượng này nằm ở thứ khác chứ không phải là chất cần. Nấm gà quay và rượu vang sẽ giải phóng ra beta-endorphin, chất có thể thổi bay phiền não đi.

Nhưng những cảm giác tốt đẹp không xuất phát từ riêng opioid. Toàn bộ cơ thể được tạo ra để hưởng vui thú. Không có gì thể hiện điều này rõ ràng hơn là khoái cảm ăn uống. Dinh dưỡng là một phần thiết yếu của cuộc sống, nhưng ẩm thực lại là một trong những thú vui lớn của đời người. Và bởi vì niềm vui ăn uống là một hạnh phúc cơ bản như vậy, nó là ví dụ tốt nhất, và cũng là ví dụ được nghiên cứu kỹ nhất trong tất cả các khoái cảm nhục dục. Bộ máy ăn uống này thể hiện mức độ con người được thiết kế cho hạnh phúc thế nào và cho thấy sự thích thú có ích lợi ra sao.

Như niềm tin của nhiều tôn giáo, cơ thể là ngôi đền thờ Chúa, vậy thì, miệng chính là cánh cổng. Nó được trang bị khoảng ba nghìn nụ vị giác, những cái u nhỏ xíu cao 0,5 vài phần trăm mi li mét, chủ yếu tập trung ở

lưỡi. Mỗi u này bao gồm khoảng năm mươi tế bào vị giác phản ứng đối với mỗi loại vị khác nhau.

Các cảm biến vị giác này là lý do tại sao một số người thích rau chân vịt, ví dụ thế, trong khi số khác thì không. Một phần tư trong số chúng ta có khả năng được gọi siêu vị giác, họ có thể cảm nhận vị đắng và ngọt mạnh mẽ hơn những người còn lại. Sự kết hợp nào của gien dẫn tới phá hủy vị giác đối với rau chân vịt thì chúng ta chưa biết. Tuy nhiên, hai nhóm nhà khoa học gần đây đã xác định được những nhân tố di truyền chịu trách nhiệm cho cảm giác về vị ngọt.(13)

Có tất cả hơn một trăm nghìn sợi thần kinh, bó lại thành hai dây, truyền thông tin vị giác từ lưỡi đến não bộ. Thêm nữa, có những cảm biến thông báo tình trạng nóng và lạnh, và những cảm biến khác để nhận biết về bề mặt - mềm, cứng, ướt hay khô. Kẹo bông có vị khác với kẹo caramen, mặc dù cả hai đều làm từ đường. Cuối cùng, có những cảm biến ghi nhận sự cháy bỏng để phản ứng đối với vị cay của ớt. Mỗi miếng cắn và mỗi chuyển động của lưỡi đều kích hoạt cả một màn pháo hoa của các tín hiệu điện.

Nhưng những tín hiệu này không chuyển thành khoái cảm ngay chùng nào chúng chưa được tiếp nhận trong não bộ. Như tôi đã giải thích ở chương đầu, tự nhiên đã sáng tạo ra những cảm giác tích cực để thu hút chúng ta đến hành vị hữu ích. Khoái cảm mà chúng ta tìm thấy trong ăn uống phục vụ mục đích kiểm soát sự cung cấp năng lượng của ta, như các nhà tâm sinh học thực nghiệm đã chứng minh trên chuột. Nếu những con chuột - đã bị bắt nhịn đói - muốn ăn, chúng phải ấn một cái đòn bẩy để cái đòn nhả dung dịch dinh dưỡng chảy qua một cái ống trực tiếp vào dạ dày, hoàn toàn bỏ qua vị giác/mạng thần kinh khoái cảm. Tuy chúng có thể đưa vào bụng bao nhiêu tùy thích, nhưng sau một vài tuần chúng đã tụt gần một

phần ba trọng lượng cơ thể. Khoái cảm mà ăn uống đem lại cho chúng ta là một thứ hoàn toàn không phù phiếm chút nào.14)

Có một lý do khác khiến cho “ta có thể thờ ơ khi sờ, nghe, nhìn cả nghìn thứ, nhưng không thờ ơ với bất kỳ thứ gì khi nếm”, như Jean-Jacques Rousseau đã quan sát thấy. Là một loài động vật ăn tạp, con người không giới hạn một thực đơn nghèo nàn - ví dụ như loài chó, chỉ ăn rất ít thứ khác ngoài thịt, hoặc loài bò chỉ ăn mỗi cỏ và thảo mộc. Vì vậy con người không ngừng thử những món chưa được biết đến, những món mà chúng ta phải đánh giá bằng vị giác của mình. Sự thích và không thích chỉ cho ta biết cái gì có thể tốt cho ta, cái gì không. Tuy nhiên, vị giác không phải lúc nào cũng đưa ra kết luận đúng. Một ví dụ phản chứng mà ai cũng biết là vị ngon lành của cây nấm chết người amanita, hoặc cá nóc Nhật Bản, mà nhiều người sành ăn đã phải trả giá bằng sinh mạng.

Như các nhà khoa học phát hiện ra gần đây, một cách tình cờ, thì con người không chỉ nhận biết được bốn loại vị mà có khả năng nhận ra năm vị: ngọt, mặn, chua, đắng và vị ngọt lợ (savory), tên tiếng Nhật là umami. Vị umami được tạo ra bởi một số axit amin như glutamate, thường được tìm thấy trong thịt và các thức ăn như nấm, phô mát và khoai tây.15)

Thức ăn không muối có vị nhạt nhẽo bởi vì cơ thể cần muối để vận hành, cũng như nó cần protein vậy. Nhưng chúng ta chỉ chịu được vị đắng và chua ở mức độ vừa phải - một kiểu cảnh báo, vì hầu hết các loại chất độc đều đắng, và nhiều hoa quả chua thì chưa chín. Thay vào đó, chúng ta lại ăn ngẫu nhiên bất kỳ cái gì ngọt, vì đường là năng lượng trực tiếp. Do đó, người ăn kiêng bị đẩy vào tình thế tiến thoái lưỡng nan: tiến hóa không nhìn trước được việc ăn kiêng. Nó làm cho mọi sinh vật càng hấp thụ nhiều dinh dưỡng càng tốt - như là một sự phòng ngừa những thời đoạn xấu. Sự ham thích bánh ngọt và kem đã được khắc ghi trong não bộ của ta.

Sức hấp dẫn của mát xa

Với sự trợ giúp của chất opioid, não bộ có thể đánh giá tốt cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm, giống như làm với thức ăn. Khi một điểu gì đó dễ chịu xảy đến với chúng ta, nó giải phóng ra chất endorphin. Nhưng khi xảy ra điểu khó chịu, chất dynorphine được giải phóng để đưa ra tín hiệu. Theo cách này, tiến hóa khiến cho những sinh vật làm những gì chúng nên làm, và làm một cách sung sướng. Động vật có vú phải chăm sóc lũ con nhỏ. Do chịu ảnh hưởng của opioid, các con mẹ làm nhiệm vụ này với tất cả sự tận tâm. Chất endorphin và enkephalin khiến cho trách nhiệm này trở nên ngọt ngào: phần thưởng và khoái cảm luôn là động lực tốt hơn so với vũ lực và nỗi sợ bị trừng phạt. Hoàn toàn đúng, những thứ đem lại khoái cảm nhất lại là những thứ cần thiết nhất cho sự sống còn của loài. Tình dục là một ví dụ điển hình: bởi vì tự nhiên muốn chúng ta truyền lại di sản gien của ta, nên chất opioid tuôn chảy vào thời điểm cực khoái.

Con người cũng thích được vuốt ve. Và không chỉ người mà cả khỉ, mèo, lợn guinea cũng mềm ra trước sự ve vuốt (16) Thậm chí cả những con chim khi được món trăn cũng giải phóng ra chất opioid trong não.(17)

Điểu thú vị là, hình như việc chất opioid tăng lên do tiếp xúc cơ thể là để xoa dịu nỗi sợ và trấn an một số thành viên nhóm khi họ cảm thấy mình bị bỏ rơi hay khiếp sợ thì nhiều hơn là để khơi dậy ham muốn. Khi những con vật nhỏ được vuốt ve, chúng lập tức dừng tiếng kêu rên khở sở. Nếu cấp cho chúng thuốc phiện từ ngu ồn bên ngoài thì nhu cầu vuốt ve giảm bớt đi. Những người luôn thấy thỏa mãn thì ít có nhu cầu được quan tâm an ủi hơn là những người không thỏa mãn.(18) Và một bữa mát xa có thể làm được những phép màu khi chúng ta cảm thấy cô đơn hay buồn chán.

Con đường dẫn tới sự hòa hợp

Khoái cảm là một tín hiệu cho thấy cơ thể đang có được thứ nó cần. Vậy ta cần cái gì? Điêu này còn tùy. Khi chúng ta khát, thì là nước. Khi ta đói thì là thức ăn. Khi ta buồn, sẽ là sự khuây khỏa. Khi chúng ta khát, ngụm nước đầu tiên bao giờ cũng ngon nhất, và sau một chặng đường lang thang vất vả, một bữa ăn kiểu lửa trại là ngon tuyệt vời. Những thời điểm khắc nghiệt đòi hỏi những biện pháp khắc nghiệt - nhưng đôi khi những chuyện này hóa ra khá hấp dẫn.

Bất cứ khi nào những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống không được đáp ứng, cơ thể sẽ nhận thấy rõ sự thiếu hụt. Ví dụ, khi chúng ta đói, sẽ có một sự mất cân bằng giữa nhu cầu năng lượng và sự tiếp nhận dinh dưỡng. Cơ thể sẽ giải phóng ra chất dynorphin, một loại chất opioid của sự khó chịu, chất đảm nhận trách nhiệm làm ta nhận diện cơn đói là một điểu khó chịu.

Một xung động được thiết lập nhằm làm một điểu gì đó chống lại nỗi khó chịu. Chúng ta trở nên bồn chồn, dễ cáu kỉnh và giương vây cảnh giác. Chúng ta tìm kiếm một tín hiệu để bù đắp lại sự thiếu hụt này.

Và chúng ta thấy mục đích của mình: một con gà quay! Não bộ giải phóng ra chất beta-endorphin, chất cho ta một mường tượng về những khoái cảm và các dấu hiệu đáng thèm muốn mà thức ăn phía trước sẽ ban tặng cho cơ thể. Cũng tại thời điểm đó, não bộ nhanh chóng giải phóng ra chất dopamine, phân tử của ham muốn. Mạng thần kinh xử lý việc mong ước và thèm muốn được liên kết chặt lại.(19) Dưới ảnh hưởng của dopamine, chúng ta trở nên lạc quan hơn, nhanh nhẹn hơn, và chúng ta cố gắng để thỏa mãn những ham muốn của mình.

Chúng ta ngửi mùi thơm của thịt, cắn vào miếng đùi gà, và thưởng thức mùi vị của nó. Thêm nhiều endorphin tràn ngập trong não bộ và ra tín

hiệu cho cơ thể biết rằng nhu cầu của nó đã được đáp ứng, và nó đang trở lại trạng thái cân bằng: nó đã no, và nó rất thoải mái. Chúng ta thư giãn. Cuộc sống thật tuyệt vời.

Theo cách này, nỗi thích thú luôn đi cùng với sự trở lại trạng thái cân bằng sinh lý. Nếu như cái gì tốt cho ta, ta sẽ thích nó. Nhưng nguyên lý chủ nghĩa khoái lạc của cơ thể cũng có mặt trái: khoái cảm không thể kéo dài. Ngay khi mọi thứ trở lại trạng thái trật tự, khoái cảm cũng tiêu tan.

Sự thích thú là một tín hiệu cho chúng ta biết rằng chúng ta đang chuyển từ trạng thái tồi tệ sang trạng thái tốt hơn. Những cảm giác tích cực do vậy phụ thuộc vào hoàn cảnh và thời gian. Mọi thứ đều có thời điểm của nó. Khi trời nóng, ta sẽ tìm bóng râm, và khi lạnh cóng, ta không muốn gì hơn một chỗ ngồi trước lò sưởi, hoặc ít nhất là một cái chăn len ấm áp. Không phải tự thân nhiệt độ là thứ quan trọng đối với sự an sinh của chúng ta, mà vấn đề là mối quan hệ của nó đối với tình trạng trước đó của cơ thể. Xét cho cùng, vẫn một việc tắm nước lạnh ấy thôi, nhưng trong một buổi chiều hè ẩm ướt nó cho ta một cảm giác khác, còn sau một ngày trượt tuyết trên sườn núi thì nó lại cho ta cảm giác khác hẳn.

Các đạo diễn ở Hollywood đều biết điều này. Hầu hết chúng ta không còn muốn thưởng thức một bộ phim mà trong đó các nhân vật đều tốt bụng với nhau, thà là một bộ phim chỉ có giết người và gây lộn. Một cốt truyện hay có thể đưa khán giả lên cơn tàu lượn cảm giác siêu tốc. Trong nửa giờ đầu, chúng ta bắt đầu yêu mến nhân vật anh hùng. Khi chúng ta đắm mình trong ánh sáng rực rỡ của cuộc sống tươi đẹp của anh ta, trong sự quyến rũ chết người của anh ta, thì anh ta gặp nguy hiểm khủng khiếp. Những điều tồi tệ xảy ra - và chúng ta chịu đau khổ cùng anh ta. Niềm vui của ta sẽ lớn hơn khi mọi thứ kết thúc thuận lợi cho anh ta. Các nhà viết kịch Hy Lạp cổ đại gọi khoảnh khắc này là catharsis - sự thanh tẩy: Sự hãi là cội nguồn của

cảm giác thanh thản. Họ cũng biết rằng sự tương phản là chìa khóa cho niềm vui thú.

Khi cơn đau dịu lại

Đây là lý do tại sao những cảm giác tích cực xuất hiện khi nỗi đau dịu đi. Mọi người luôn nhận biết bằng trực giác về mối liên kết giữa nỗi đau và niềm vui. Nhưng trong suốt hai thập kỷ qua, chỉ có môn dược lý thần kinh học là chỉ ra được chúng liên kết chặt chẽ như thế nào.

Chúng ta cảm nhận được nỗi đau trong não bộ, nhưng như chúng ta đã biết, não bộ cũng có thể chặn được cơn đau. Nếu tôi cắt vào ngón tay, các cảm biến đau đớn, phản ứng với sự tổn thương, sẽ gửi các tín hiệu điện qua những bó sợi thần kinh cụ thể trong tủy sống đến não bộ. Thông tin này được xử lý trong vùng đồi thị, một trung tâm của não giữa: chúng ta cảm thấy đau đớn. Nhưng khi cần thiết, vùng dưới đồi (hypothalamus) bên cạnh có thể ra lệnh giải phóng ra chất opioid. Enkephalin, endorphin hoặc thậm chí là chất dynorphin nội tiết, tất cả đều làm việc để vô hiệu hóa nỗi đau đớn, bởi vì chúng có thể làm gián đoạn quá trình truyền tín hiệu trong tủy sống. Đây là lý do tại sao morphine, giống như thuốc phiện tự nhiên, lại là thuốc giảm đau tốt nhất.

Có một cách diễn đạt chính xác và phù hợp cho tinh thần phấn chấn của người thể dục chạy bộ: cơn hưng phấn của người chạy bộ (runner's high). Sự giải phóng ra chất endorphin và enkephalin khi chúng ta sắp đuối vì kiệt sức giúp cơ thể loại trừ được đau đớn. Trạng thái hưng phấn ngăn cảm giác yếu ớt và kích thích người chạy gắng sức hơn nữa.

Không khó khăn gì để đoán ra tại sao tự nhiên lại tạo ra cơ chế này. Khi một con vật bị tấn công và bị thương, theo bản năng nó thường nằm xuống

để tiết kiệm năng lượng. Nhưng nếu chất opioid khiến con đau dừng lại, nó có thể tiếp tục chạy để giữ mạng sống. Có những loại căng thẳng khác ngoài việc bị một con thú ăn thịt tấn công cũng có thể kích thích não bộ sản xuất ra chất opioid. Một số đồng nghiệp bạn rợn của ta có lẽ đang tìm kiếm chính xác loại hiệu ứng này khi họ chùng đống công việc lại: căng thẳng cũng có thể mang lại khoái cảm. Nhìn theo khía cạnh tiến hóa thì đây là một cơ chế xưa cũ rồi. Nhà thần kinh học người Đức Randolph Menzel đã khám phá ra rằng thậm chí con ong cũng có khả năng dập tắt được đau đớn bằng sự căng thẳng (20)

Nhờ những chất thuốc phiện tự nhiên mà phụ nữ có thể chịu đựng được cơn đau đẻ. Thuốc phiện tự nhiên cũng giải thích cho ánh rạng ngời viên mãn và hạnh phúc trên khuôn mặt nhiều người mẹ ngay sau cuộc sinh nở. Khi châm cứu có thể chấm dứt được cơn đau, có thể giải thích rằng những đau đớn nhẹ do những cái kim gây ra giải phóng một lượng lớn chất opioid. 21 Thậm chí có cả sự suy đoán (tuy chưa được chứng minh) rằng một số người đánh giá cao vị cay của quả ớt bởi vì họ muốn thưởng thức những luồng opioid trào ra ngay sau cảm giác cháy bỏng trong miệng mình.

Không có gì mà ở đó đau đớn và khoái cảm lại quên vào nhau như trong tình dục. Một cách giải thích cho những hành vi bạo dâm có thể là chất endorphin đã ban tặng một kiểu phần thưởng cho sự chịu đựng đau đớn, do đó làm cho khoái cảm càng mãnh liệt hơn. Trong nhiều tác dụng khác, chất endorphin có tác dụng khiến dopamine được giải phóng ra trong não bộ, điều này hẳn có thể giải thích khoái lạc đau đớn đã dẫn đến sự bùng lên mạnh mẽ hơn của ham muốn như thế nào. Nhưng cho đến nay, thậm chí những nhà tâm lý học thần kinh sáng tạo nhất cũng chưa có khảo cứu nào kỹ lưỡng hơn về hành vi ác dâm trong tình dục.

Tính thất thường của cảm giác tích cực

Con mèo thường vờn con chuột chán chê trước khi giết nó. Đôi khi cơn thèm ăn mang lại khoái cảm hơn nhiều so với bản thân miếng ăn. Trong tình yêu cũng vậy, có thể xảy ra trường hợp sự hấp dẫn lớn nhất lại nằm ở những cuộc chơi đùa, sự ve vãn, lòng vòng và những trở ngại. Người tìm cách đạt được mục đích bằng con đường nhanh nhất thì không phải là một người tình lý tưởng. “Những thứ tốt đẹp không nên đến dễ dàng.” Valmont - kẻ quyến rũ phụ nữ nham hiểm và đầy kinh nghiệm trong cuốn tiểu thuyết dạng thư từ của Choderlos de Laclos có tên Dangerous Liaisons (Những quan hệ nguy hiểm) - giải thích. Anh ta sợ rằng sẽ mất đi khoái cảm trong cuộc chinh phục tình ái lâu dài nếu như anh ta đạt mục đích quá nhanh.

Ham muốn và thích thú liên kết chặt chẽ với nhau, nhưng chúng cũng đối ngược nhau. Như bọn trẻ con chơi bập bênh: khi thì đứa này ở trên, khi thì đứa kia ở trên. Đang ở trong trạng thái ham muốn thì có nghĩa là không hưởng thụ được giây phút hiện tại một cách đầy đủ nhất. Đạt tới và hưởng thụ được mục đích của mình cũng tức là trải nghiệm trạng thái tiêu tan ham muốn, ít nhất là tạm thời. Nỗi thôi thúc để cố gắng hết sức mình là bản chất CỐ hữu của ham muốn, trong khi sự thích thú thì tự nó là đủ. Một người thưởng thức một bữa ăn ngon, đang yêu hoặc đơn giản chỉ đang tắm nắng thì không thể lãnh đạo quân đội được. Thậm chí vào lúc đó anh ta còn không phù hợp với những tranh đấu vật vãn của cuộc sống đời thường nữa kia.

Trong những trường hợp cực đoan, sự thích thú có thể còn dẫn đến trạng thái tê liệt hoàn toàn. Những con chuột được tiêm thuốc phiện liều cao trở thành lãnh đạm đến mức cơ thể chúng mềm nhũn ra, có thể vờ lại

như một quả bóng nhào thành bất cứ hình dạng nào. Hóa học thần kinh đã chỉ ra rằng, khi chất opioid được cung cấp vượt quá mức nào đó thì lượng dopamine tạm thời sụt xuống.²²) Nhà tâm lý học thần kinh Jaak Panksepp của Đại học Bang Bowling Green cho rằng điểu này giải thích sự suy giảm năng lượng và động lực sau khi chúng ta trải nghiệm khoái cảm.

Nhưng chúng ta không thể kéo dài trạng thái trẻ nải dễ chịu này quá lâu, vì ảnh hưởng của opioid chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn - khoảng vài phút cho đến vài giờ, tùy tình huống cụ thể. Xét cho cùng, khoái lạc cũng là một tín hiệu. Khi thông điệp đã được truyền đi, sứ giả không còn gì để nói nữa.

Đây chính là mặt trái của khoái cảm. Nếu tác dụng của thuốc tạo cảm giác hạnh phúc yếu đi, thì trạng thái “bình thường” của ta sẽ trở lại, và sau cơn hưng phấn trước đó thì đây có thể được nhận biết như là một trạng thái suy sụp không chịu đựng nổi. Việc nhận ra cái nổi buồn có thể đến ngay sau cuộc ái ân cũng không có gì mới mẻ hơn chính sự biểu hiện cảm giác đó. Và Kinh Cựu Ước đã tả lại nỗi trống rỗng mà vua Kohelet cảm thấy sau khi đã tích lũy

được nhiều của cải và hưởng thụ nhiều vui thú hơn bất cứ vị vua nào trước ông: “Rồi những suy nghĩ của ta chuyển sang tất cả cơ ngơi mà tay ta tạo dựng, đến sự giàu sang mà ta đã giành lấy và đoạt được - ôi, tất cả chỉ là phù phiếm, chỉ là đuổi gió bắt mây, chẳng có giá trị gì là thật dưới ánh mặt trời!... Và vì thế ta ghê tởm cuộc sống này.”. 1 (23)

Mặt khác, việc ham muốn một mục tiêu và theo đuổi nó lại có thể kéo dài hàng giờ, hàng ngày, hàng năm. Đôi khi bữa tiệc lại tốt hơn cuộc săn, và vội vàng hưởng thụ lại hay hơn trạng thái kích thích của nỗi mong đợi. Mặt khác, sự mong đợi tồn tại lâu hơn nhiều. Rất nhiều người gắng tránh cho mình đừng bị thất vọng bằng cách làm mọi thứ một cách ít nhiều cố ý

nhằm ngăn không cho những mong mỏi của mình được thỏa mãn. “Con đường chính là mục đích” có lẽ là khẩu hiệu của họ. Có cả những thời kỳ mà nét đặc trưng là dục vọng bất thành. Các nhà thơ lãng mạn Đức đã tiến sâu vào trạng thái mê ly về bông hoa xanh²⁶, cái bông hoa không bao giờ tìm thấy và vì thế được kiếm tìm mãi mãi. Thi sĩ thời Trung Cổ tôn thờ phụ nữ đã lập gia đình, bởi các phụ nữ này, do cần thiết, luôn giữ thái độ lảng tránh mãi mãi. Một người hát rong không thể mong gì hơn vài dòng viết vội và một nụ cười vụng trộm của người đẹp đã Có gia đình] - đủ giữ cho niềm mong mỏi của anh ta sống mãi, nhưng quá ít không đủ thỏa mãn niềm mong mỏi đó.

Mặt trái của ham muốn

Mưu cầu hạnh phúc khiến chúng ta đôi khi có nguy cơ trở thành món đồ chơi của những cảm giác tích cực. Bởi khoái cảm sở hữu bộ quần áo mùa hè mới là khoái cảm nhất thời, nên chúng ta ra ngoài tìm mua một đôi giày hiệu Prada hợp bộ. Thêm nữa, chúng lại được bán hạ giá. Làm sao chúng ta có thể cưỡng lại được, ngay cả nếu đôi giày không đúng cỡ chân mình? Rất nhiều người có thu nhập khiêm tốn đang sống trên tình trạng tín dụng gay go. Khoái cảm đúng là phù du. Ai lại chẳng từng cố gắng cưỡng lại cảm giác khoái lạc đến sau một cái bánh pho mát thịt băm cùng với một miếng đúp kem caramen béo ngậy đây có ngọn - do vậy mà phá hỏng tất cả những ngày vất vả ăn kiêng trước đó?

Ham muốn có thể sống cuộc sống riêng của nó, như nhà thần kinh học người Canada James Olds đã chứng minh bằng một thí nghiệm huyền thoại vào năm 1954. Ông đặt một điện cực mỏng vào vùng dưới đồi trong não của những con chuột, vùng chịu trách nhiệm về ham muốn. Ông gắn dây điện vào một công tắc mà những con chuột có thể kích hoạt để nạp cho chúng một điện lượng nhỏ kích thích vùng não này. Kết quả thật choáng váng: sau một khoảng thời gian cực ngắn, lũ chuột như thể đã kết hôn với cái công tắc. Những con vật tội nghiệp quên hết mọi thứ trên đời và liên tục ấn đi ấn lại Công tắc điện như bị ma ám, đếm được đến sáu nghìn lần tự kích thích trong một giờ. Trước nỗi kinh ngạc của Olds, lũ chuột mất hết mọi hứng thú tình dục, thậm chí cả hứng thú ăn uống. Chỉ vì một chút hạnh

phúc, chúng đã mạo hiểm cả mạng sống! Sau vài ngày, nhà khoa học đành tắt bộ kích thích để cứu mạng lũ chuột. (1)

Cái gì đã khiến những con chuột này lao vào con đường tự hủy hoại như vậy? Bằng cách ấn cái nút, chúng Có thể bật hệ thống mong chờ và làm cho não bộ tràn ngập chất dopamine. Như chúng ta đã biết, chất truyền dẫn này phát ra tín hiệu hình ảnh của một phần thưởng và kích hoạt tất cả các chức năng của cơ thể nhằm đảm bảo cơ thể thực sự đạt được mục đích của nó. Trên hết, dopamine đảm bảo não bộ ghi nhớ rằng tình trạng có lợi là tích cực. Nó được lập trình cho sự lặp lại. Chỉ bông hoa đầy mật mới khiến con ong giải phóng ra chất dopamine, qua đó xác lập trạng thái này như là mục đích để nó bay đi tìm mật sau này. Trong trường hợp những con chuột của Olds, chính công tắc điện đảm trách nhiệm vụ đó, khiến cho lũ chuột mất khả năng tập trung vào bất cứ thứ gì khác - mỗi lần ấn nút đều củng cố thêm việc lập trình và do đó củng cố nỗi ham muốn không thể chế ngự được.”

Trong thí nghiệm này chúng ta có thể thấy được mặt khiếm khuyết của những cảm giác tích cực. Nếu như một kích thích khởi động ham muốn cứ lặp đi lặp lại, việc thực hiện chức năng của phần lớn não bộ bị thay đổi. Trở nên mãnh liệt cực độ, nỗi ham muốn biến con người thành những sinh vật bị điểu khiển, không biết gì đến các giới hạn và mất hết ý thức về thực tại. Ở New Zealand, nhà nghiên cứu John Reynolds gần đây đã chứng minh mạng thần kinh của não bộ thay đổi dưới ảnh hưởng của chất dopamine. Thực hiện những bước thí nghiệm giống như Olds, ông đã phát hiện ra rằng, ngay mười phút sau lần đầu ấn công tắc đầu tiên, cường độ liên kết của những tế bào thần kinh trong não giữa của lũ chuột, vùng kiểm soát những hành động bên ngoài, đã thay đổi. Khoái lạc bắt đầu được lập trình (3)

Động lực vì mục đích

Giống như nhiều thứ đa ứng dụng, những mạch thần kinh khoái cảm rất dễ bị lạm dụng. Chỉ có khả năng thích ứng và tính đa dạng giúp cho chúng có thể nắm bắt được tính cách của chúng ta. Dù đi đâu này có vẻ đáng ngạc nhiên, nhưng ta chúng không có một mạng thần kinh để kiểm soát ham muốn ăn, một mạng để yêu, và một mạng nữa cho nhận thức xã hội. Thay vì thế, chúng ta chỉ được trang bị một hệ thống đơn nhất và đa mục đích cho ham muốn và sự thỏa mãn ham muốn. Ở đây nó mang cả sức mạnh lẫn sự nguy hiểm.

Hiểu biết này chúng ta có được cũng nhờ lũ chuột. Một lần nữa, các nhà khoa học đặt các điện cực vào vùng dưới đồi của chúng - giờ là để quan sát những ảnh hưởng trực tiếp của khoái cảm lên hành vi. Ngay khi các nhà nghiên cứu kích thích mạch thần kinh của ham muốn, những con vật này trở nên linh hoạt và sống động hơn. Nhưng làm sao chúng chuyển được nhu cầu thành hành động? Bị kích thích nhân tạo, chúng không có mục đích. Vì vậy chúng tìm kiếm một mục đích. Chúng bắt đầu làm mọi thứ mà một con chuột có thể làm - ăn, uống, khịt mũi, gặm nhấm, vệ sinh cơ thể, giao phối, tha đồ khắp chuồng, giết những con khác, tha lũ chuột con về tổ.

Vấn đề dường như không phải lũ chuột làm gì, mà miễn là chúng làm cái gì đó. Nếu như nhà khoa học lấy đi mất miếng thức ăn mà con chuột bị kích thích điện định ăn, nó chạy ngay đến chỗ lọ nước để uống. Nếu như lọ nước cũng bị lấy đi, nó tìm ngay một con chuột cái để giao phối. Tình trạng lảng xảng vô mục đích này tiến rất xa: khi nhà khoa học đổ nước uống từ lọ ra bát thì những con chuột đang khát nước lại ăn chứ không uống. Càng nhiều dopamine lưu thông trong não bộ thì những hoạt động

tìm cách giải phóng kích thích trong lũ chuột càng có thể hoán đổi cho nhau. Do đó, các nhà nghiên cứu đã quan sát được sự kích động trong dạng thuần khiết nhất của nó: hành động vì mọi thứ nhưng không có mục đích gì cả.

Hoạt động của cơ chế ham muốn đã giải thích cho hiện tượng này. Dopamine, chất truyền dẫn quan trọng nhất trong hệ thống này, không chuyển tiếp thông tin hiệu theo nghĩa thông thường. Đúng hơn là nó thay đổi trạng thái sẵn sàng của các tế bào thần kinh để tiếp nhận thông tin, qua đó nó thay đổi cách cơ thể phản ứng với môi trường. Điều này củng cố bất cứ cảm xúc nào ngẫu nhiên chiếm ưu thế tại một thời điểm cụ thể. Một con chuột đói sẽ điên cuồng tìm kiếm thức ăn. Nhưng nếu chúng ta kích thích hệ thống dopamine của một con đã no bụng, nó vẫn lao tới bất cứ cái gì chúng ta đưa cho.

Con người cũng không khác. Không Có gì ha gục đơn buồn chán như ham muốn. Nó nâng tâm trạng của chúng ta lên; đạt được điều gì đó còn khiến cho tâm trạng được nâng cao hơn nữa. Chính xác cái gì thay đổi tâm trạng ta chẳng phải là điều quan trọng lắm. Một chiếc váy mơ ước, một thẻ tín dụng hạng bạch kim, chạy đua giành ghế trong hội đồng nhà trường - bất cứ điều gì cũng có thể giữ cho bộ máy tạo khoái cảm vận hành. Vấn đề là trạng thái nội tại của ham muốn, nỗi mong chờ chinh phục. Vì lý do này mà chúng ta sẵn sàng dâng hiến hầu như tất cả.

Nguyên lý của Las Vegas

Nếu quá thiên theo ham muốn, một người sành ăn có thể trở thành người ăn uống bị cưỡng ép; một người yêu thể thao trở thành kẻ chạy bộ bị ám ảnh, một người chiến thắng hạnh phúc trở thành con bạc bệnh hoạn.

Tất cả những hành vi ép buộc này đều xuất hiện theo những cách giống nhau.

Trong trường hợp những người đánh bạc bị cưỡng bách, chính niềm hy vọng về phần thưởng tài chính khởi động cơ chế mong chờ có tính bệnh lý. Một đợt sóng trào dopamine được giải phóng khi những đồng xu tuôn ra khỏi máy đánh bạc, hoặc khi một con bạc ở bàn bên cạnh vi bầm - một “cơm nóng ran bùng bùng khắp cơ thể” là cảm giác sinh lý mà tiểu thuyết gia người Nga Fyodor Dostoievsky, người đã mất tất cả trên bàn quay rulét, miêu tả. Tiếng kêu leng xeng của vài đồng xu cũng đủ khiến những đám người vốn dĩ có lý trí chôn chân trước một cái hộp kim loại hàng giờ đồng hồ, khi đó, như những con rô bốt, họ kéo cái cần gạt hai ba lần một phút, hy vọng rằng họ cũng có thể tạo ra những tiếng kêu leng xeng đầy ma lực kia. Không phải ngẫu nhiên đi đâu này gọi cho ta nhớ đến những con chuột trong phòng thí nghiệm đã liên tục ấn Công tắc để tự kích thích chúng, và cùng một đi đâu đang xảy ra trong não bộ của cả người đánh bạc lẫn những con chuột đó.

Với mỗi lần đặt cược thành công, lượng dopamine lại được giải phóng thêm. Mỗi lần, liên kết giữa “cần gạt” và “cảm giác tích cực” lại được củng cố trong não bộ, và song hành với nó là sự cưỡng bức kéo cần gạt hay là kéo cái tên kẻ cướp một tay” kia - y hệt như với lũ chuột vậy. Rốt cuộc, việc cái máy cờ bạc khắc ra ít tiền hơn so với số tiền con bạc nhét vào là chuyện mà hệ thống mong chờ của não bộ không thể biết.

Nhà tâm thần học Hans Breiter trường Harva chứng minh rằng, chơi cờ bạc sẽ kích hoạt những khớp thần kinh giống nhau trong não bộ của con bạc và con nghiện, và thậm chí cả ở những đối tượng thí nghiệm tình nguyện vốn không hề bị nghiện ngập. Nhưng không như những con bạc

cưỡng ép, người thỉnh thoảng mới chơi vẫn kiểm soát được hệ thống mong chờ của mình. 5)

Khi khoái lạc phát cuồng

Những cơ chế vốn chịu trách nhiệm cho sự học tập hằng ngày và mong chờ (và do vậy là thiết yếu cho cuộc sống) thì cũng đồng thời cũng kiểm soát sự nghiện, điều này có lẽ là nhận thức ít tính trực giác nhất mà việc nghiên cứu những cảm giác tích cực đem lại. Nhưng vì lý do này, nghiên cứu thói nghiện còn giúp cho chúng ta hiểu biết sâu sắc trí não của những người khỏe mạnh. Thói nghiện ngập chỉ là một tai nạn xảy ra trong quá trình mưu cầu hạnh phúc của con người.

Tiến hóa đã không lập kế hoạch cho hình thức tự gây hại này, bởi vì nó không thể tính toán cho tương lai xa như vậy. Một trăm triệu năm về trước, khi nhiều kiểu mẫu hành vi của chúng ta đang được tạo ra trong gen, tiến hóa không thể nhìn thấy trước rằng động vật linh trưởng lớn sẽ có một ngày biết pha chế ra đồ uống có cồn, xây dựng các sòng bạc, và tổng hợp được Cocaine. Và mười thế hệ trước, khi mà tình trạng đói quy mô lớn là phổ biến, không ai có thể hình dung cơ giới hóa nông nghiệp lại có thể góp phần gây nên chứng béo phì như một loại bệnh lý phổ biến.

Chúng ta cần hiểu rằng tính phụ thuộc với tư cách ham muốn đã nằm ngoài kiểm soát và không có thể lực đối kháng. Thậm chí Bảy Tội lỗi Chết người²⁷ có thể được xem như một sự thái quá trong nỗ lực tự nhiên của bản thân chúng ta khi mưu cầu hạnh phúc. Kiên cường là lòng tự ái phóng đại, còn tham lam là tính tiết kiệm bị mất kiểm soát. Chúng ta trở nên đổ kỵ khi xu hướng tự nhiên hướng ta về phía người khác chiếm thế thượng phong. Con người đầu hàng thói tham ăn khi cơ thể không phản ứng lại với

thức ăn bằng cảm giác chán ngấy, và khuất phục trước tính dâm dục khi tình dục không làm ta thỏa mãn đến nỗi ta cứ muốn nó nhiều hơn. Con giận dữ là tính hung hăng được buông thả, và biếng nhác là một sự nghỉ ngơi dễ chịu mà không có điểm dừng.

Chất gây nghiện có tác dụng giống y như cái cần gạt chết người trong sòng bạc và trong lòng chuột, vì chúng cũng làm tăng một lượng dopamine trong não bộ. Dưới ảnh hưởng của rượu, mức dopamine tăng gấp đôi, và với chất nicotine và cocaine thì mức độ tăng gấp ba, như nhà nghiên cứu chất độc người Ý là Gaetano Di Chiara đã xác định. Bởi vì chất dopamine làm tăng cường sự tỉnh táo, một liều thuốc cũng có thể tạo cho ta cảm giác phấn khích dễ chịu và khiến ta có cảm giác tràn đầy sinh lực và khả năng hơn trước. Tương tự như vậy, chúng ta thường lạc quan hơn sau khi đã uống một vài ly rượu. 6)

Ăn sau tất cả các thói nghiện là cùng một cơ chế như nhau, các chất gây nghiện chỉ khác nhau ở cách kích hoạt. Nicotine giải phóng chất dopamine trực tiếp theo đó nó kích hoạt các tế bào thần kinh chức năng. Rượu, heroin và morphine làm tăng lượng dopamine theo cách gián tiếp, chúng ức chế các tế bào thần kinh vốn thường đối kháng với hệ thống mong chờ. Cuối cùng, cocaine đảm bảo rằng một khi dopamine đã được giải phóng thì nó sẽ tiếp tục lưu thông lâu hơn. (Thường thì nó sẽ nhanh chóng biến mất vào vách tế bào của não bộ). Giống như bệnh nhân Leonard của Oliver Sacks bị ảnh hưởng chất L-Dopa, những người hút thuốc bột trắng này sẽ cảm thấy mình tràn ngập một quyên lực vô hạn.

Yếu tố quan trọng là chất dopamine được giải phóng ra như thế nào. Tại thời điểm giải phóng quyết định này, não bộ kết nối hình ảnh chất gây nghiện với sự khao khát nó đến điên cuồng. Một bộ não bị nhiễm thói

nghiện khi nhận ra điều thuốc thì ngay lập tức ra lệnh “Châm lửa đi!” hoặc, bị kích thích bởi “cái chai”, nó đưa ra ngay lệnh uống.

Chỉ hình ảnh tiêm thuốc không thôi cũng đủ để kích hoạt những khớp thần kinh của kẻ nghiện heroin. Theo cách này, nicotine, rượu Cồn và cocaine nhẹ lên vào các cấu trúc não bộ chịu trách nhiệm về những cảm giác tích cực, như những chiến binh trong con ngựa thành Troy: chất gây nghiện đã chiếm đoạt bộ não.

Chúng ta bị cám dỗ như thế nào

Bạn có nhớ điều thuốc lá đầu tiên bạn hút không? Hầu hết mọi người đầu thấy đây là một trải nghiệm dễ sợ. Khói thuốc cho vào cổ họng. Bạn khó lòng che giấu nỗi con buồn ho trước mặt lũ trẻ con đang đứng nhìn. Một số trong chúng ta cũng đã trải nghiệm cốc bia đầu tiên tương tự như vậy. Nếu thành thật, hầu hết chúng ta sẽ thừa nhận rằng, chúng ta ngoan Cố chỉ để tỏ ra có phong cách, hơn là vì thực sự thích thú cái mùi vị đắng đắng của bia.

Phần lớn người trưởng thành đều có thể thưởng thức được bia và thuốc lá. Chúng ta thậm chí còn có thể học thưởng thức vị cay chày CỎ của quả ớt. Nhưng lần đầu tiên không dễ chịu tí nào. Và hiếm khi khoái cảm lại là thứ thôi thúc người ta đến rượu và thuốc lá. Thậm chí những con chuột thí nghiệm cũng không sặc vào một chai rượu theo ý muốn của chúng, mặc dù rượu cũng có ảnh hưởng với chuột như với người. Các nhà khoa học phải rất khó nhọc mới làm cho lũ chuột nghiện rượu. Và với con người cũng tương tự như vậy: nghiện ngập cần phải học (8) Động lực nguyên thủy của nó hầu hết thường là làm giảm bớt khó khăn nào đó. Nhà văn

người Đức Wilhelm Busch đã viết rằng, những ai có lo lắng thì cũng có rượu trong người. Và ngược lại, phải nói là vậy.

Rượu làm dịu và xua tan đi nỗi sợ hãi. Cocaine có tác dụng tạm thời kiểu một tuabin tăng áp cho tưởng tượng và trí tuệ, do đó dường như giúp ích cho tất cả những người cảm thấy mình ngu si và nhàm chán đối với bạn bè. Nicotine thì giúp mọi người chịu đựng căng thẳng và buồn chán tốt hơn; nó cùng lúc vừa kích thích vừa xoa dịu, nhưng còn quan trọng hơn, thuốc lá cho những người trẻ tuổi một kiểu vị thế nào đó giữa bạn bè, và giúp phá vỡ rào cản xã hội.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, nguyên nhân nghiện ngập không phải là sự tìm kiếm khoái cảm, mà là mong muốn tìm ra một lối thoát khỏi những vấn đề của cuộc sống. Sự tiêu thụ chất gây nghiện hầu như tự động tăng lên khi mọi việc trở nên khó khăn. Chứng nghiện rượu lan rộng giữa những người thất nghiệp, còn chứng nghiện heroin thì tràn lan trong những người lính Mỹ ở chiến trường Việt Nam.) Khoảng 40% những người lính trẻ dùng heroin ít nhất một lần để giúp họ chịu đựng sự khủng khiếp của cuộc chiến tranh. Một nửa trong số họ dùng thường xuyên đến mức khi hết thuốc, họ phải chịu những triệu chứng vô thuốc.(10)

Thậm chí một khó chịu nho nhỏ cũng có thể dẫn đến nhu cầu sử dụng ma túy tăng lên. Những nhà nghiên cứu người Mỹ đã yêu cầu đối tượng thí nghiệm không bị nghiện giải quyết một bài tập khó, trong suốt thời gian đó thì lại cứ phê bình và chê bai họ. Sau đấy, những người tình nguyện được yêu cầu tham gia vào một thí nghiệm với thông báo đây là một “cuộc thi uống” - họ phải đánh giá và so sánh các loại rượu khác nhau. Những người bị xỉ vả nặng nề nhất uống lượng rượu nhiều hơn đáng kể so với những người được đối xử tử tế. Một nhóm thứ ba được tạo cơ hội đối đáp với những người đã phê bình họ thì tiêu thụ một lượng rượu ở mức bình

thường - rõ ràng sự trả thù đã làm tiêu tan nhu cầu uống để hả giận của họ.
(11)

Ai trở thành kẻ nghiện ngập?

Chất gây nghiện giúp chúng ta quên. Tuy nhiên, rõ ràng không phải ai lo lắng thì đâu dùng chất gây nghiện. Và không phải ai dùng chất gây nghiện cũng trở thành con nghiện. Có nhiều người uống rượu và ngay cả những người thỉnh thoảng dùng Cocaine nhưng không bao giờ đi đến phụ thuộc. Người dễ đầu hàng con nghiện của mình nhất chính là người nghiện thuốc lá. Trong tất cả các loại nghiện, thuốc lá là loại cám dỗ nhất - không chỉ vì chúng hiện diện khắp nơi, mà bởi vì chất nicotine có tác động trực tiếp lên hệ thống dopamine."

Tại sao hầu hết người ta sử dụng các chất gây nghiện tiềm tàng mà lại có thể không trở nên phụ thuộc vào chúng? Câu trả lời nằm ở chất lượng cuộc sống của họ, và vào ghen. Ví dụ như sự căng thẳng, bất kỳ nó đến từ đâu, đâu làm tăng khả năng bạn nghiện rượu, thuốc lá hoặc heroin, khi mong muốn tìm kiếm một chút thư giãn.

Một vài yếu tố thuộc về ghen có ảnh hưởng đến nguy cơ nghiện rất rõ ràng. Ví dụ, một người có khả năng chịu đựng chất gây nghiện cao sẽ bị đẩy vào nguy cơ nghiện cao hơn nhiều. Ngược lại, người nào mới uống một ly mà đã bị đau đầu như búa bổ thì hẳn không phải lo gì về chứng nghiện rượu.

Một yếu tố liên quan đến ghen khác là mức độ tò mò của mỗi người. Có một liên kết chặt chẽ giữa niềm hứng thú cái mới lạ và mối nguy trở thành kẻ nghiện. Chất dopamine Có vai trò trong cả hai trường hợp, và những ai có phản ứng mạnh đối với sự mới lạ, phiêu lưu và những tình

huống mạo hiểm thì cũng sống trong nguy cơ trở thành kẻ nghiện. Các nhà khoa học chuyên nghiên cứu chứng nghiện từ lâu đã biết rằng những con chuột nào đặc biệt dễ bị nghiện thì cũng luôn tỏ ra tò mò hơn những con chuột khác. (13)

Thụ thể D2 quen thuộc cho dopamine dường như cũng đóng một vai trò quan trọng ở đây. Các nhà khoa học tại Phòng thí nghiệm Quốc gia Brookhaven gần New York thậm chí đã tách được lũ chuột nghiện rượu ra khỏi chai rượu bằng cách dùng liệu pháp gien làm tăng số lượng thụ thể dopamine trong não bộ của chúng. 14)

Liệu có khả năng trong tương lai xa sự can thiệp gien sẽ làm giảm thói nghiện? Hiện giờ thì chuyện đó là không thể. Những cơ chế phức tạp quyết định ảnh hưởng của gien đến việc sử dụng chất gây nghiện như thế nào vẫn nằm ngoài hiểu biết của ta. Các nhà di truyền học ngày nay đã quan tâm nhiều hơn đến việc phán đoán xu hướng của một người đối với thói nghiện để anh ta có thể có hành động phòng ngừa. Những người có quá ít thụ thể D2 thì đặc biệt dễ gặp nguy hiểm, theo tuyên bố của nhà nghiên cứu chứng nghiện Nora Volkow của Phòng thí nghiệm Quốc gia Brookhaven. Là chất gái của nhà cách mạng Nga Leon Trotsky, bà tạo nên danh tiếng của mình bằng việc khảo sát não bộ của những người nghiện. Bà đã khám phá ra rằng chứng nghiện làm giảm lượng thụ thể D2 (vốn đã thấp) xuống hơn nữa, và làm giảm đi qua năm tháng.

Do vậy, những người đã hoặc đang phụ thuộc vào chất gây nghiện sống trong nguy cơ cao bị nghiện lại lần hai. Thí nghiệm cho thấy những con chuột phụ thuộc vào morphine sau khi được tách ra khỏi thói quen này lại trở nên phụ thuộc vào rượu như thế nào. Hầu hết những người nghiện heroin cũng đều phụ thuộc cả vào thuốc lá hay rượu. Thói nghiện ngập thống lĩnh toàn bộ con người. Những người bắt đầu hút thuốc hoặc uống

rượu vào tuổi dậy thì có nguy cơ nghiện cao hơn, vì não bộ khi còn trẻ đặc biệt dễ bị thay đổi. Không có biện pháp nào bảo vệ bọn trẻ tốt hơn khỏi nghiện ngập là ngăn cản chúng sử dụng chất gây nghiện.

Kẹt trong vòng luẩn quẩn

Một khi đã nghiện thì người ta chỉ còn ý thức được duy nhất cái nhu cầu mù quáng của mình đối với chất gây nghiện mà thôi. Thứ giữ cho một thói nghiện ngập tiếp diễn là việc lập trình của não bộ, chứ không phải niềm thích thú.

Nói vậy không có ý rằng mọi người không thể hưởng thụ trạng thái phụ thuộc của mình. Tất nhiên, thuốc lá, bia và chất gây nghiện mạnh có thể mang lại những cảm giác khoái lạc. Điều này đặc biệt rõ ràng với những chất như heroin, có tác dụng hóa học giống như opioid, do vậy kích thích cảm giác hưng phấn. Nicotine và rượu cũng gây ra phản ứng tương tự, mặc dù ít trực tiếp hơn, và sẽ không có nguy hiểm gì nếu thỉnh thoảng thưởng thức chúng.

Nhưng những người dùng một chất gây nghiện thường xuyên sẽ có nhu cầu tăng dần liều lượng. Tác dụng của chất gây nghiện mất dần đi khi não bộ trở nên trơ lì với nó. Qua thời gian, khoái cảm cũng tàn phai, và sau đó dùng thuốc không phải để đạt trạng thái cao hứng nữa mà là duy trì một trạng thái bình thường. Một ngày không thuốc nghiện sẽ là một ngày tăm tối. Dùng thuốc sẽ khôi phục lại cảm giác khoái lạc trong một vài giờ, nhưng cũng làm não bộ càng chai lì thêm, và người nghiện càng ngày càng chôn mình sâu hơn trong nghiện ngập. Đến một điểm nào đó, người hút thuốc liên tục và người nghiện rượu không còn cảm thấy thỏa mãn với

những điều thuốc và rượu vodka nữa. Họ duy trì thói quen của mình bởi vì họ đã bị mắc kẹt - Còn cảm giác khoái lạc đã chết từ lâu.

Hiếm ai có thể miêu tả trạng thái này tốt hơn nhạc sĩ Konstanin Wecker, người nghiện cocaine: “Thật hoảng loạn khi biết chỉ còn lại vài gam trong nhà. Chúng tôi đập nát tường ra nếu nghĩ có thể có một chút thuốc được cất trong đó. Chúng tôi xé toạc đồ đạc ra với hy vọng tìm được chút thuốc còn lại. Thật thê thảm, và tôi kinh tởm chính mình. Người bán thuốc cho tôi rất tốt, tôi yêu anh ta, và khi phải làm chứng cho điếu đờ trước tòa, thì nó xuất phát từ đáy lòng tôi.”(15)

So sánh với những gì sẽ xảy ra tiếp sau thì những triệu chứng và thuốc kiểu sinh lý này không là gì cả. Rùng mình và run rẩy, ảo giác và những cơn buồn nôn có thể sẽ bớt đi khi dùng được phẩm, và sau một vài tuần thì biến mất hẳn. Cái nghiệt ngã hơn nhiều mà họ phải chịu đựng chính là cơn thèm chất nghiện đã bị đóng dấu bằng sắt nung trong não bộ.

Rất nhiều người nghĩ rằng một người nghiện dùng chất nghiện trước tiên là để thỏa mãn triệu chứng võ thuốc.

Nhưng đi đâu này không giải thích được tại sao một ai đó từng bị nghiện vẫn có thể tái nghiện sau hàng chục năm. Mặc dù não bộ đã bị mất cảm giác với thuốc ngay sau quá trình cai nghiện đau đớn, nhưng số lượng những con nghiện cũ không cưỡng lại được thuốc lá lại nhiều vô kể, ngay cả khi họ đã bỏ được trong một thời gian dài.

Để hiểu được hiện tượng này, chúng ta cần biết rằng não bộ tạo ra ý muốn và khoái cảm theo những cách khác nhau. Chứng nghiện thì bóp méo cả hai. Nếu cuộc sống không dính dáng đến chất gây nghiện dường như rất nhạt nhẽo, đó là vì chất gây nghiện làm giảm đi khả năng hưởng thụ cuộc sống. Mặt khác, thói nghiện xảy ra là bởi vì chất gây nghiện đã luồn nhẹ nhàng vào các hệ thống ham muốn của não bộ và tái lập trình chúng.

Và tuy sự cùn mòn của khoái cảm có thể phục hồi, song hệ thống mong chờ thì bị làm tổn thương mãi mãi.

Tính ngoan cố của chứng nghiện phát sinh từ cơ chế mãnh liệt của dục vọng - hiện tượng khao khát. Người từng nghiện ngập thì coi như đã bị “rèn luyện” suốt đời. Chống lại nó cũng chẳng khác gì cố quên đi tiếng mẹ đẻ. Trải nghiệm trạng thái nghiện thường xuyên sẽ làm biến đổi việc thực hiện chức năng của những tế bào thần kinh trong não bộ, làm thay đổi cách những thông tin gien được giải mã và chuyển hóa thành protein. Những tế bào này bây giờ được sắp đặt lại để tạo ra những chất khiến não bộ đặc biệt dễ tiếp nhận bất cứ những kích thích nào liên quan đến chất gây nghiện. Mỗi liên kết giống như những sợi cáp lớn nằm giữa các tế bào thần kinh trong não bộ khiến những kích thích này đưa ra yêu cầu được cấp chất nghiện ngay lập tức. Chúng hầu như không bao giờ trở lại trạng thái trước kia của mình. Các nhà sinh học thần kinh thậm chí Có thể nhìn những tế bào não riêng biệt mà biết được chính xác với con chuột nào họ đã thành công trong việc tạo cho chúng thói quen uống rượu từ lâu trước đây.

Điều này không có nghĩa là mọi người không thể làm gì được nữa khi đối diện với thói nghiện của mình. Sự phụ thuộc có thể được khắc phục. Nhưng người từng bị nghiện thì phải chiến đấu cả đời để chống lại bệnh nghiện - cũng như những người sống sót khỏi một cơn đau tim phải thay đổi thói quen nếu không muốn liêu mạng lần sau.

Một người nghiện có thể vừa cố gắng tránh xa những giai điệu quyến rũ của chất gây nghiện, vừa kiểm soát được thôi thúc đầu hàng cảm dỗ. Cả hai đều rất khó. Bởi vì não bộ không chỉ kết nối bản thân chất gây nghiện với thèm muốn, mà còn liên kết tất cả các kích thích từng liên kết với nó:

những đám khói thuốc ở quán bar, gặp lại bạn bè cũ, hay mùi thơm của vài giọt rượu rum trong một cái bánh ngọt.

Elton John, một trong vô số các ngôi sao nhạc pop, sau khi cai nghiện thành công đã miêu tả lại sâu sắc những nỗi đau đớn ngu xuẩn xảy ra với một người từng mắc nghiện: “Đôi lúc, khi bay qua những ngọn núi Thụy Sĩ phủ tuyết, tôi nghĩ rằng tất cả cocaine mà tôi từng hít đang nằm dưới đó.”

(16)

Tình yêu

Trong tất cả các câu chuyện tình yêu thì truyền thuyết dân gian Celtic về chàng Tristan và nàng Isolde có lẽ là chuyện tình đam mê nhất. Mặc dù Isolde khăng khăng muốn trả thù Tristan thật tàn bạo vì đã giết hôn phu của nàng, nhưng ánh mắt nhìn đắm đuối của Tristan đã làm nàng mềm lòng và cơn hận thù của nàng biến thành lòng quyến luyến. Khi người hầu gái vô tình rót cho hai người một li ầu tình dược, thì cả hai không thể cưỡng lại niềm đam mê của mình thêm nữa. Trên đời không có gì quan trọng hơn việc họ được ở bên nhau. Trong cơn cuồng si, họ thậm chí sẵn lòng phản bội lại chồng của Isolde (và là chú của Tristan), vua Mark tốt bụng. Khi chuyện tình bị phát hiện, họ chọn chết bên nhau.

Tại sao họ hành động dữ dội như vậy? “Cháu không thể trả lời chú đi đâu này được,” Tristan trả lời khi vua Mark run rẩy hỏi trong vở opera của Wagner²⁸. Chàng không hiểu sức mạnh nào đã kiểm soát mình. Nhưng âm nhạc mà Wagner sáng tạo cho cảnh này đã cho biết nhiều hơn: một khao khát không thể diễn tả bằng lời, một cảm giác vừa đau đớn vừa mê.

Đây là trải nghiệm quen thuộc với tất cả mọi người, ngay cả nếu nỗi khao khát, may thay, hiếm khi trở thành tuyệt đối như trong câu chuyện của Tristan và Isolde. Chúng ta cảm thấy tình yêu bỏ bùa mê mình và chúng ta bị nó ám ảnh. Nhưng cái gì biến đổi chúng ta, và tại sao lại là người này, người đã trở nên quá ư quan trọng..., đơn giản là chúng ta không biết. Vì vậy, không nên ngạc nhiên khi, trong quá khứ, một quyền lực khuynh đảo

như vậy - thứ quyền lực khiến những người yêu nhau bất chấp tiếng gọi của lý trí - chỉ có thể được giải thích là số phận hay ma thuật.

Thần dược của tình yêu

Nhưng quả thật có tồn tại những loại tình dược, và khi đổ lỗi cho sức mạnh của sự cuốn hút đối với họ, các thi sĩ Celtic đã tiến gần đến sự thật hơn là họ biết.

Ví dụ, có một hoóc môn là luliberin thường được tạo ra ở vùng dưới đồi kiểm soát việc giải phóng những hoóc môn tình dục. Thậm chí khi có một lượng luliberin nhỏ nhất xuất hiện ở não giữa, nó sẽ tạo ra ham muốn không có gì ngăn cản được. Khi tiêm chất này vào những con chuột lang dục để thí nghiệm, ngay lập tức chúng liền lao vào trò chơi tình dục mãnh liệt với bất kỳ con chuột lang cái nào xuất hiện gần chúng. Và những con chuột lang cái dưới tác dụng của chất này cũng trở thành đối tác hào hứng. Chất luliberin cũng có tác dụng y như vậy với người, mặc dù nó không có tác dụng đặc biệt kiểu như thuốc kích dục, vì sẽ phải tiêm một liều lớn trực tiếp vào não bộ.

Những thí nghiệm như vậy có thể ghê sợ, vì chúng biến tình dục dường như hoàn toàn thành cơ học. Nhưng những thần dược tình yêu còn làm được nhiều hơn là kích thích hứng thú tình dục - chúng có thể giúp hai người phát triển sự dâng hiến cho nhau kéo dài suốt cả cuộc đời. Hiện tượng này đã được Tom Insel của Đại học Emory nghiên cứu trên chuột đồng thảo nguyên, loài động vật nhỏ nhiều lông sinh sôi ở vùng Bắc Mỹ. Ông đã tiêm vào chúng hoóc môn vasopressin. Kết quả là từ sau đó chúng không bao giờ rời bạn tình của chúng nửa bước. Những con cái cũng đạt kỳ công tương tự khi được tiêm một chất có liên quan gần gũi là oxytocin.

Thực tế thì Insel chỉ tăng tốc một quá trình mà đấng nào cũng sẽ xảy ra, vì những con chuột đờng có một cuộc sống yêu đương hết sức bất bình thường. Ngay khi những sinh vật dài bằng ngón tay này đến tuổi trưởng thành, chúng lao đi tìm bạn tình đầu tiên của mình. Chúng quên bản thân mình để yêu đương cả ngày, con đực phủ bạn tình của nó đến hàng chục lần. Từ đó, hai con quấn lấy nhau mãi mãi. Chúng chuyển đến một cái tổ chung, con đực trở thành ông bố chu đáo với lũ con, và khi có kẻ xâm phạm thì cả hai đều bảo vệ nhau và bảo vệ tổ ấm của mình. Bị chia tách cũng không ảnh hưởng gì đến sự gắn kết của chúng, bởi thậm chí hàng tháng sau chúng vẫn nhận ra và ham muốn nhau. Lòng chung thủy này vượt qua cả cái chết: khi một trong hai con chết đi, con còn lại sẽ ở vậy một mình.

Làm thế nào mà sự gắn bó mạnh mẽ như vậy có thể xảy ra? Trong khi giao phối, con đực đã sản xuất ra chất vasopressin, còn con cái sản xuất ra chất oxytocin, những hoóc môn này tác động lên não bộ theo cách khiến cho hai đối tác phát triển sự thích thú lẫn nhau. Tình dục dọn đường cho tình yêu đến.

Đây chính là quá trình mà Insel đã can thiệp. Khi ông tiêm vào con chuột đực và cái một lượng hoóc môn vừa đủ, chúng đã trở thành bạn đời của nhau ngay cả khi chưa có một đêm nào đam mê giao phối cùng nhau. Chỉ một chất hóa học cũng đủ để tạo ra một mối liên kết suốt đời chúng. Và cuộc thí nghiệm cũng có hiệu quả theo hướng ngược lại. Khi, sau một đêm giao phối mãnh liệt, hoóc môn tình yêu của những con vật này bị chặn lại, những con chuột đờng thảo nguyên này không còn duy trì tinh thần một vợ một chồng đặc trưng của chúng nữa.

Sự thiếu chung thủy này rõ ràng là do các đối tác đã quên nhau gây ra, hoặc thậm chí không còn một ấn tượng nào về lần đầu tiên. Trong bất kỳ

trường hợp nào, khi một con chuột đồng thảo nguyên không còn hệ thống vasopressin hoạt động nữa đối diện với một con chuột cái nó đã thường xuyên giao phối, thì nó hành động như thể chưa từng gặp con cái này, mỗi lần gặp nó đều hít lấy hít để con cái như thể gặp lần đầu tiên. Các cuộc kiểm tra cho thấy, vấn đề không phải con đực trở nên ngớ ngẩn đi mà là nó mất hết ký ức về những sinh vật khác. Tình thân nằm phần ký ức xã hội, mà não bộ rõ ràng đã dành ra những mạch thần kinh riêng cho nó, những mạch chịu tác động của oxytocin và vasopressin. Khi chúng ta tha thiết nghĩ về người ta yêu, thì đây là những chất hóa học mà chúng ta đang cảm thấy tác động của chúng. (2)

Vasopressin và oxytocin thậm chí còn tạo ra quan hệ tình thân giữa những con vật mà đối với chúng mối quan hệ kiểu như vậy là hoàn toàn xa lạ. Ví dụ, chuột nhà thường chỉ quan tâm đến bạn tình của nó trong suốt thời gian giao phối, và chỉ thế thôi. Áp dụng biện pháp can thiệp gen, Insel đã dạy cho chúng biết về chế độ một vợ một chồng. Cấy một gen duy nhất của chuột đồng thảo nguyên vào vật liệu di truyền của chuột nhà, và do vậy, cấp cho não bộ của chúng những thụ thể tiếp nhận vasopressin và oxytocin, ông đã tạo ra những đôi chuột chung tình giữa lũ chuột nhà. Chuột nhà cũng sản xuất ra lượng lớn những hoóc môn này trong quá trình giao phối, nhưng bởi vì không có các thụ thể phù hợp trong não bộ nên các hoóc môn này không gây ra tác động lâu dài. Tuy nhiên, sau khi tái cấu trúc lại gen một chút xíu, vasopressin và oxytocin đã làm cho những con vật này có khả năng hưởng thụ đời sống đôi lứa bền lâu. Chỉ cần duy nhất một gen để biến một con vật có tập tính đa thê thành con theo tập tính một vợ một chồng, và để thiết lập bối cảnh cho tất cả các mẫu hành vi phức tạp mà một mối quan hệ hợp tác suốt đời đòi hỏi.(3)

Với con người, các cơ chế hấp dẫn, tình yêu và lòng chung thủy phức tạp hơn nhiều. Chúng ta cũng có thiên hướng về chế độ một vợ một chồng, mặc dù chúng ta khó có thể khẳng định rằng mỗi đêm nũng nịu đều dẫn đến một mối quan hệ suốt đời. Nhưng sẽ thực sự đáng ngạc nhiên nếu như những “tình dục” không đóng một vai trò quan trọng nào ở con người. Trong năm triệu năm, oxytocin, vasopressin và những chất tương tự đã đi đầu khiến đời sống tình dục của hầu hết các sinh vật, từ loài

đơn giản nhất như con giun đất đến loài họ hàng gần nhất của chúng ta là khỉ.(4)

Cái làm chúng ta khác biệt với những sinh vật này phần nhiều không phải là những cơ chế cơ bản của tình yêu mà là sự tự do chúng ta có để ứng xử với chúng. Con người có thể vứt bỏ bản thân cho thiên hướng của mình, trong những trường hợp cực đoan thậm chí chống lại cả những phán đoán đúng đắn hơn của họ. Như trong đoạn cuối vở nhạc kịch Tristan và Isolde của Wagner, Tristan kiệt sức nguy hiểm rửa “liều thuốc ghê tởm”, và câu nói “Chính ta đã tạo ra chuyện này” gợi ra một sự thật sâu sắc hơn: [mối tình] đó là sản phẩm của trí óc anh ta. Con người thực cũng có thể cưỡng lại tình yêu, dù đây là vì bị gia đình phản đối, hay vì họ muốn dành trọn thời gian và công sức cho sự nghiệp.

Môi trường sống có ảnh hưởng chính yếu đến việc chúng ta có gắn kết tình cảm với người khác hay không, gắn kết khi nào và như thế nào. Nhưng những cảm xúc mà tất cả đi đầu này dựa vào đều được lập trình sẵn trong chúng ta.(5)

Não bộ của đàn bà và đàn ông

Sự hấp dẫn giới tính bắt đầu trong não bộ, vốn được thiết kế khác nhau giữa nam và nữ để đảm bảo sự cuốn hút lẫn nhau. Giai đoạn ham muốn dục tình được thiết lập từ trong tử cung.

Một thí nghiệm thú vị do chính tự nhiên thực hiện đã cho thấy cực nam hay cực nữ của tình yêu hình thành như thế nào. Nó liên quan đến một nhóm dân làng nhỏ ở nước Cộng hòa Dominica được gọi là guevedoce, tiếng Tây Ban Nha nghĩa là “tinh hoàn ở tuổi mười hai”. Trong quá trình trưởng thành, các guevedoce dường như trải qua một sự thay đổi giới tính. Lúc mới sinh thì chúng không có dấu hiệu nào của bìu dái hay dương vật, trông như con gái, nên được nuôi dưỡng như con gái. Ngay khi những thay đổi hooc môn ở tuổi dậy thì bắt đầu thì giới tính thực sự của chúng mới thể hiện ra: bìu dái kéo xuống từ cái lúc trước được coi là môi âm hộ và từ âm vật mọc ra một dương vật. Cùng lúc đó, các guevedoce bắt đầu cư xử như những chàng trai trẻ. Từ ngày ấy đến ngày tiếp theo, chúng quảng những con búp bê và thứ quần áo xưa nay chúng vẫn mặc vào góc nhà, mặc áo sơ mi và quần âu, bắt đầu tỏ ra quan tâm đến bóng đá - và đặc biệt là quan tâm đến các cô gái.

Trong thế giới làng truyền thống của họ, nơi cứ năm đứa trẻ thì có một đứa có thể là guevedoce, chuyện chúng được dạy dỗ để [lớn lên thành con gái] bị đàn ông ve vãn chẳng còn là chuyện quan trọng nữa. Giờ đây chúng phản ứng với sự hấp dẫn của phái nữ, và phản ứng khá tốt. Tình yêu đã được lập trình gien quá mạnh còn ảnh hưởng của quá trình dưỡng dục là quá nhỏ. Những người đàn ông mới toanh này không gặp khó khăn gì để thiết lập vai trò đàn ông của mình - họ chỉ làm cái mà thiên chức đòi hỏi.

Cũng giống như cơ thể, bộ não được xây nên theo một thiết kế giới tính hoặc là nam hoặc là nữ. Điều này được hình thành trong những tuần đầu tiên của giai đoạn mang thai, khi não bộ và các cơ quan sinh dục của

bào thai phát triển, dựa theo hình mẫu hoặc nam hoặc nữ. Do vậy, một đứa trẻ bước vào thế giới này với bộ não hoặc của một cậu bé hoặc một cô bé, cùng hình hài tương ứng.

Nhưng những guevedoce, mà trường hợp của họ đã được các nhà khoa học Mỹ nghiên cứu hơn hai thập kỷ trước, thì lại khác: trong hai công tác (một cho não bộ, một cho cơ thể có một cái bị hỏng. Mặc dù bộ não của thai nhi phát triển bình thường, nhưng sự hình thành của các cơ quan sinh dục lại bị trì hoãn, và các guevedoce được sinh ra với bộ não của bé trai nhưng lại mang hình hài thể chất của bé gái. Hiện tượng độc nhất vô nhị này cho thấy cấu trúc của não bộ trước khi sinh quyết định một cách mạnh mẽ những nào hành vi sau này trong tình yêu.(6)

Nhưng tại sao chúng, những đứa bé “giả nữ” này lại trở thành con trai chứ không phải ngược lại? Tại khởi điểm của sự phát triển, tất cả con người đều là nữ. Kiến trúc cơ bản của cơ thể và não bộ mà từ đó cả hai giới tính phát triển là của một người phụ nữ - hình ảnh trái ngược với câu chuyện Eve được tạo ra từ xương sườn của Adam. Chỉ sau này nhiễm sắc thể Y giới tính nam mới đưa ra tín hiệu cho sự phát triển nam tính. Vào khoảng tám tuần sau khi thụ thai, các gen trên nhiễm sắc thể này kích thích các tuyến sinh dục chuyên sản xuất testosterone, hoóc môn giới tính nam. Sử dụng nhiều con đường khác nhau, chất truyền dẫn này hướng dẫn cơ thể và bộ não để tạo ra một người nam.

Sự khác biệt giữa hai giới tính đặc biệt rõ ràng trong cấu trúc của đại não. Ở nữ giới, hai nửa của đại não được liên kết mạnh hơn hẳn, đây là lý do tại sao các trung tâm não bộ riêng lẻ theo một khía cạnh nào đó dường như kém chuyên biệt hóa hơn ở nam giới. Người ta cũng hay có giả định, nhưng chưa từng được chứng minh, rằng vì lý do này phụ nữ thường sẵn lòng nói về cảm giác của họ hơn nam giới. Cái rõ ràng là cấu tạo đôi chút

khác nhau của bộ não nam giới và nữ giới được thể hiện qua suy nghĩ. Phụ nữ thường nói năng trôi chảy hơn, tính nhảm và nhận thức nhanh hơn, và đôi tay họ cũng khéo léo hơn. Đàn ông thì ngược lại, thường giỏi toán logic hơn và nhận thức không gian tốt hơn.

Tuy nhiên, nói chung, ý nghĩa của những sự khác nhau này thường bị phóng đại quá mức. Ví dụ, một tiêu đề hấp dẫn như Tại sao đàn ông không lắng nghe và đàn bà không đọc được bản đồ đã cố gợi ý rằng tất cả mọi thứ khác nhau của hai giới tính đều có thể được giải thích một cách đơn giản. Nhưng đi đâu đó không hề đơn giản như thế. Hai giới tính với hai thể mạnh khác nhau là câu chuyện về sự quân bình - theo những dữ liệu được thu thập từ rất nhiều đàn ông và đàn bà. Và số liệu thống kê phải được xử lý cẩn thận, đặc biệt khi sự khác nhau nói chung không to tát đến vậy. Trung bình, mặt trời tỏa sáng trên bầu trời New York 107 ngày một năm, còn ở Baltimore chỉ 105 ngày. Tuy nhiên chưa ai từng có thể tuyên bố rằng xét hằng ngày thì thời tiết ở New York đẹp hơn ở Baltimore.

Tình dục vào đầu ta như thế nào?

Nói về khía cạnh tư duy thì sự khác nhau giữa não bộ của nam giới và nữ giới là không đáng kể, nhưng trong các vấn đề của tình yêu thì những khác biệt ấy rất lớn. Cuộc sống của những guevedose gợi ý rằng bộ não của những người đàn ông và đàn bà có xu hướng tình dục khác giới hầu như được lập trình hướng về giới tính đối ngược. Và trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu não bộ đã bắt đầu phát hiện ra căn nguyên của sở thích tình dục.

Nguồn gốc của hấp dẫn giới tính là não trung gian, nằm ngay tại trung tâm não bộ và là nơi các điểu kiện cho sự kích thích được tạo ra. Não trung

gian của nam và nữ khác nhau rõ ràng đến mức mắt thường có thể phân biệt được: một nhân đặc biệt, khu vực tiền thị giữa (medial preoptic area) của vùng dưới đồi trong não bộ nam giới to gấp đôi so với nữ giới, và cấu trúc của nó cũng khác nhau giữa nam và nữ. Trong số những chức năng khác thì vùng tiền thị này còn kiểm soát việc giải phóng chất luteinizing, một chất rất quan trọng.

Chúng ta nhìn thấy những hệ quả của sự khác biệt kích cỡ xảy ra trong tình yêu, vì có nhiều khả năng khu vực tiền thị của đàn ông kích thích ham muốn đối với đàn bà. Nếu nhân này được kích thích, một niềm hứng thú gần như cuồng dại dâm lớn lên đối với bất cứ phụ nữ nào xuất hiện trong tầm ngắm. Nếu như cắt bỏ nhân này đi, niềm hứng thú với giới tính kia cũng biến mất. Những con khỉ đực bị phẫu thuật cắt bỏ khu vực tiền thị này bắt đầu cư xử như con cái, mặc dù chúng vẫn tiếp tục thực hiện và hưởng thú vui thủ dâm. Điều này gợi ý rằng có những quá trình khác nhau chịu trách nhiệm về việc phát triển niềm hứng thú với giới tính đối ngược và về việc đạt được thỏa mãn tình dục (8)

Một nhóm nhà nghiên cứu cùng với nhà thần kinh học Nhật Bản Yutaka Oomura đã nghiên cứu rất kỹ khu vực tiền thị này. Để cho sự lôi cuốn và quan hệ tình dục xảy ra tự nhiên dưới những điều kiện được kiểm soát, họ đã nghĩ ra một cách sắp xếp đặc biệt dẫn dụ đối tượng thí nghiệm giao hợp trên những chiếc ghế theo đúng kịch bản. Trong suốt quá trình giao hợp này, các nhà khoa học đo hoạt động thần kinh của vùng dưới đồi. Câu chuyện này có vẻ hợp lý trong những quán bar khiêu dâm ở Bangkok hơn là trong một phòng thí nghiệm của trường đại học, mặc dù “đối tượng” thí nghiệm không phải là con người mà là những con khỉ macaque²⁹, và đảm bảo với bạn rằng cuộc thí nghiệm không gây ra chút đau đớn nào cho

những con vật này. Song, cuộc thí nghiệm kỳ dị này lại cung cấp những chứng cứ rõ ràng nhất cho đến hôm nay rằng, khu vực tiền thị, trên tất cả, chịu trách nhiệm cho ham muốn tình dục chứ không phải cho hành động tình dục theo nghĩa hẹp.¹⁰ Những cách nó thực hiện nhiệm vụ đó thì vẫn hãy còn ẩn số. Có thể những kết nối điện tới dương vật và đại não được tạo thành từ những nhân khác trong não giữa và hệ thần kinh. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng giải phẫu não sẽ giúp giải thích tại sao bản năng giới tính được thường gắn với tính hung hăng. Khu vực tiền thị được kết nối với hạch hạnh - trung tâm tạo ra tính hung hăng cùng những cảm giác đen tối khác - bằng một số bó sợi thần kinh.⁽¹¹⁾

Về ham muốn của phái nữ - được nghiên cứu sơ lược hơn - có một vùng khác trong não giữa chiếm vị trí quan trọng, được gọi là nhân bụng trong (ventromedial nucleus) của vùng dưới đồi. Nó tạo ra những phản xạ giao phối ở động vật có vú. Nó khiến những con chuột cái trở nên dờ dặt để con đực phủ lên, còn những con khỉ cái phô bày bộ phận sinh dục của chúng. Với người nữ, vốn không bị trói buộc bởi những hành vi có tính lễ nghi như vậy, thì nhân bụng trong có lẽ chỉ kích thích một trạng thái sẵn sàng về tổng thể cho việc giao hợp. Nhân này chịu sự tác động của những hoóc môn tình dục, đi đầu này hẳn có thể lý giải cho sự biến đổi khả năng bị kích thích của nữ giới trong suốt chu kỳ kinh nguyệt hằng tháng.

Chỉ nhìn qua não bộ cũng thấy phụ nữ được lập trình cho tình dục trên mức độ nào, vì ở cả hai giới, những vùng rộng lớn bên dưới hộp sọ đều được trang bị rất hào phóng các thụ thể cho những hoóc môn tình dục như oxytocin. Có cả một số lượng áp đảo những tế bào thần kinh tham gia vào việc nhận tín hiệu từ các cơ quan sinh dục và chuyển đổi chúng thành cảm giác yêu đương, đi đầu đó là có lý do chính đáng. Nếu kích thước của các bộ phận riêng lẻ mà tương ứng với phần không gian dành cho chúng trong não

bộ, thì dương vật và âm vật đã có thể lớn hơn toàn bộ phần thân trên. Vị trí tiếp theo hẳn sẽ thuộc về đôi môi, cũng là cơ quan được thiết kế cho việc hưởng thụ tình yêu (và ăn uống).

Tính đa dạng của tình yêu

Một người phụ nữ yêu một người đàn ông và một người đàn ông yêu một phụ nữ, đó không phải là ý tưởng về sự thỏa mãn của tất cả mọi người: ít nhất có bảy triệu người Mỹ thích đối tác tình dục đồng giới.

Thực tế này không hề mâu thuẫn với những phát hiện về sự hình thành giới tính trong não bộ. Những guevedoce, với sự chuyển hóa từ những đứa trẻ “giả gái” trở thành đàn

ông, là một ví dụ khác về sự tự do mà sinh học trao cho tính đa dạng trong bản năng giới tính. Bản năng giới tính của cơ thể và các vùng não bộ kiểm soát ham muốn tình dục có thể đi theo nhiều hướng khác nhau, và bên trong cơ thể [một số] đàn ông cũng thường phát triển những não bộ cho phép một đàn ông bị hấp dẫn bởi những đàn ông khác.

. Phát hiện này được nhà nghiên cứu khoa học Simon LeVay ở California khẳng định khi ông tiến hành mổ khám nghiệm tử thi người tình dục đồng giới nam chết vì bệnh AIDS. Theo một số đặc điểm tương thích với sở thích tình dục, thì cấu trúc não bộ của họ giống với nữ giới hơn là giống với nam giới điển hình. Như LeVay thuật lại, khu vực tiền thị của họ nhỏ hơn so với ở đàn ông trung bình (và những liên kết giữa hai nửa đại não cũng chặt chẽ hơn tương ứng). Điều này tất nhiên không có nghĩa là người đồng tính nam có bộ não của phụ nữ như thường được nhận định. Sự khác nhau gần như chỉ liên quan đến mỗi vùng phụ trách ham muốn tình dục trong não mà thôi. Mặt khác, thể tích não khác biệt một cách đáng

kể giữa đàn ông và đàn bà, nhưng không có sự khác biệt nào giữa người có xu hướng tình dục đồng giới và người xu hướng tình dục khác giới.

Những tổ chức người đồng tính chỉ trích gay gắt LeVay, bản thân ông cũng là người đồng tính công khai. Những người hoạt động trong các tổ chức đó sợ rằng họ lại bị đóng dấu “bệnh” nếu như sở thích tình dục của họ được chứng minh có một nền tảng hữu cơ trong não bộ.¹² Nỗi nghi ngại như vậy của một số ít người bấy lâu nay chiến đấu vì quyền lợi của họ là hoàn toàn dễ hiểu. Nhưng những mối quan ngại của họ không đặt đúng vào trong (12) tâm vấn đề. Trên thực tế, những nghiên cứu của LeVay đã cho thấy tình dục đồng giới không có gì khác thường cả: khi một người đàn ông cảm thấy đam mê một người đàn ông khác, không có gì lệch lạc ở đây, mà chỉ đơn giản là một biến thể tự nhiên của xu hướng tình dục. Như kiểu Có người thuận tay trái có người thuận tay phải, người này có khiếu âm nhạc người kia có khiếu thể thao, cũng vậy, có các xu hướng tình dục khác nhau. Điều tương tự cũng đúng cả với nữ giới, mặc dù tình yêu đồng giới nữ, cũng như rất nhiều các vấn đề nữ giới riêng biệt khác, cho đến nay vẫn chưa được các nhà nghiên cứu quan tâm đầy đủ.

Nằm giữa xu hướng tình dục khác giới và đồng giới là toàn bộ phạm vi của các bước trung gian. Chỉ hiếm khi một bộ não mới phát triển theo thái cực nam tính hay cực nữ tính. Thường thường nó nằm đâu đó ở giữa. Không ai thuần nữ, mà cũng không ai thuần nam.

Sự tinh vi của những sắc thái này có thể quan sát thấy loài chuột, mà hành vi của những con trưởng thành bị ảnh hưởng mạnh bởi môi trường xã hội từ trong dạ con. Một con chuột con cái nằm cùng với anh em khác giới trong dạ con của chuột mẹ, và do đó thường tiếp xúc với hoóc môn tình dục của anh em khác giới, thì sau này hành động hung hăng hơn và đẻ nhiều con hơn hẳn những con cái chỉ lớn lên giữa chị em cùng giới. Đối

với chuột đực, ta thấy những hiệu ứng ngược lại: Có chị em chuột cái ở cùng trong tử cung sẽ tạo cho chúng ch^o bản tính hiền lành hơn. Rõ ràng, nguyên nhân của những hành vi giới tính không chỉ nằm ở genes - những ảnh hưởng trước hoặc sau khi sinh có thể đóng vai trò lớn tương đương hoặc thậm chí còn lớn hơn.(13)

Với con người, các mức độ biến đổi giữa hai giới tính có thể còn tinh vi hơn, không chỉ bởi vì chúng ta ít bị ràng buộc bởi một vai trò đặc biệt hơn những sinh vật khác (nhờ Có đại não lớn hơn), mà còn bởi vì các cực giới tính nam và nữ của Người thông minh nằm rất gần nhau. Khu vực ti^{ên} thị là một bằng chứng cho điều này: ở loài gặm nhấm, khu vực ti^{ên} thị của con đực lớn gấp bốn lần so với con cái, ở con người thì nó trung bình là gấp đôi. Do vậy, não bộ của con người đưa đến những kiểu dạng muôn màu muôn vẻ của tình yêu, từ người lãng mạn nhút nhát đến người đàn bà bạo dâm hạng nặng.

Lên đỉnh

Không phải người đàn ông nào cũng là Don Juan. Song đa phần đàn ông đều cho rằng tình yêu là chinh phục và tình dục là phần thưởng. Ở mức độ nào đó, đây là một phần trong văn hóa chúng ta, vốn bị ám ảnh bởi những mô típ này hàng thế kỷ nay. Nhưng không chỉ những tính chất của khu vực ti^{ên} thị là cái cho thấy nguyên nhân sâu xa hơn nằm đằng sau mối kết nối giữa tính dâm dục và sự hung hăng của giống đực.

Từ những ánh mắt đầu tiên cho đến khi đạt đỉnh cực khoái, cả người nam lẫn người nữ đều trải nghiệm những ham muốn nhục dục vốn được điều khiển bởi những cơ chế khác nhau. Nam giới chịu sự chi phối của hoóc môn vasopressin. Không phải chỉ con chuột đồng thảo nguyên nhỏ bé

mới bị chất này biến thành một con chuột chung tình, vì cả ở động vật lẫn con người vasopressin đều kích thích tính hung hăng. Một sự mâu thuẫn? Chỉ lúc đầu thôi, bởi xét cho cùng, người cha của một gia đình vẫn bảo vệ vợ con và mái ấm của mình bằng mọi phương tiện có thể.

Trong những giai đoạn khác nhau của màn kích thích dạo đầu, nồng độ vasopressin của nam giới đo được tăng gấp mười lần so với bình thường.¹⁴ Nên xem xét con số này cẩn thận, bởi vì cho đến bây giờ nó mới chỉ được xác định trong máu, và hàm lượng hoóc môn có thể khác trong não bộ, nơi quyết định hành vi. Nhà sinh học thần kinh người Đức Rainer Landgraf đã phát hiện những sự khác biệt này xảy ra thế nào khi ông đo thành công mức giải phóng chất oxytocin và vasopressin bằng một điện cực nhỏ xíu nối trực tiếp vào não bộ của chuột.⁽¹⁵⁾ Vẫn có thể có lập luận rằng chất vasopressin chỉ hoạt động trong cơ thể mà không hoạt động chút nào trong não bộ, nhưng khả năng này không lớn lắm, vì các thí nghiệm cho thấy khi không có chất vasopressin trong não bộ thì con đực không có còn chút say mê nào khi giao phối cả. Nó vẫn có khả năng cho hoạt động sinh lý, nhưng nó sẽ thấy bạn tình của nó chẳng thú vị hơn gì một cái giẻ rách ướt.¹⁶²

Màn dạo đầu càng tăng cường, và khả năng nó dẫn đến giao phối càng lớn, thì mức vasopressin càng giảm. Tại thời điểm phóng tinh, mức vasopressin gần như trở lại bình thường - một dấu hiệu khác cho thấy sự căm dỗ và quan hệ tình dục khác nhau như thế nào. Ngay khi đến gần điểm cực khoái, có một hoóc môn khác dường như chi phối người đàn ông: mức oxytocin, phiên bản nữ của chất vasopressin, giờ đây tăng lên. Không có chất oxytocin thì không có cực khoái - và do vậy tại đỉnh điểm cả hai giới đều chịu sự ảnh hưởng của chất quyết định ham muốn của nữ giới ngay từ giây phút đầu tiên.

Bởi những con cái có một cách khác để kích thích. Nếu lượng vasopressin trong não bộ chuột cái được nâng lên, thì ham muốn tình dục của chúng giảm gần như về không. Ngược lại, lượng oxytocin d ã dào bắt đầu tăng dần từ những giây phút tán tỉnh đầu tiên, hiển nhiên đặt chúng vào trạng thái sẵn sàng cho một cuộc ái ân. Nếu tác dụng của chất oxytocin bị chặn lại, chúng cự tuyệt bất cứ hành động ve vãn tình dục nào của con đực. Nếu con đực cứ tiếp tục, con cái sẽ trở nên hung dữ.

Khi một người phụ nữ gần đạt đến trạng thái cực khoái, thì lượng oxytocin được giải phóng nhiều hơn bao giờ hết. Trong thời điểm cực khoái, chất endorphin, chất chịu trách nhiệm cho trạng thái cực khoái của cả hai giới, sẽ được giải phóng ra. Các nhà khoa học nghiên cứu sự trải nghiệm trạng thái cực khoái nhiều lần ở phụ nữ đã phát hiện ra rằng, càng nhiều chất oxytocin được giải phóng trong màn dạo đầu thì trạng thái cực khoái càng mãnh liệt. (18)

Làm tình đi, đánh nhau làm gì!

Tại sao chúng ta lại trải nghiệm cực khoái? Câu hỏi này cho đến nay vẫn chưa có câu trả lời, mặc dù các nhà khoa học đã tập trung nghiên cứu nó hàng thập kỷ.

Họ đã bị thu hút chú ý mạnh mẽ bởi trạng thái cực khoái đầy bí ẩn của phái nữ. Một số thậm chí còn nghi ngờ rằng, không có bất kỳ lý do nào để cái phản ứng không đáng tin cậy này tồn tại cả. Xét cho cùng, những lợi ích của việc sinh sản có thể được thỏa mãn nhờ những hoóc môn kích thích người nữ giao hợp trong thời kỳ rụng trứng. Và thậm chí nếu ta thừa nhận phụ nữ nên có khả năng hưởng thụ tình dục, các nhà nghiên cứu này vẫn cho rằng cực khoái không phải là một điều kiện tiên quyết cho sự hưởng

thụ. Những ý kiến ít cực đoan hơn giải thích rằng cực khoái có thể làm nhiệm vụ như một tín hiệu sinh học đối với phụ nữ để cho thấy họ đã tìm được đối tượng thích hợp. Tuy nhiên, không có một chứng cứ nào chứng minh cho lý thuyết khá thiên về nam giới này.

Ít nhất thì một huyền thoại đã sụp đổ: hóa ra, phụ nữ không phải là giống cái duy nhất trải nghiệm cực khoái. Các nhà nghiên cứu đã quan sát những con khỉ cái sắp lên đỉnh và thấy nhịp tim của chúng đập dồn dập cùng những chuyển động ngoài kiểm soát, rất gần với những phản ứng của phụ nữ trong cơn cực khoái. Nhà nghiên cứu tình dục người Hà Lan Koos Slob là người đầu tiên thực hiện những quan sát này trong quá trình nghiên cứu khỉ macaque (19)

Tất cả các động vật linh trưởng đều là sinh vật xã hội, vậy thì tại sao việc giao phối lại không thể có một chức năng xã hội vượt ra ngoài chức năng sinh sản? Chẳng hạn, những con tinh tinh, hay gọi là tinh tinh lùn, thường dùng tình dục để giải quyết xung đột. Khi căng thẳng nảy sinh, những thành viên hiếu chiến nhất của nhóm sẽ được thỏa mãn tình dục. Nếu xung đột tiếp tục, việc giao phối sẽ hóa giải các chiến binh. Vì lũ tinh tinh cũng tham gia vào các hoạt động tình dục tương tự như vậy, nên rõ ràng đối với chúng việc giao phối có những mục đích khác chứ không chỉ là sinh sản.

Hóa học thần kinh của trạng thái cực khoái cho thấy ý nghĩa của những hành động trên. Chất oxytocin được giải phóng ở cả hai giới trong lúc đạt cực khoái chính là một công cụ của hòa bình. Như nhiều cuộc thí nghiệm đã khẳng định, nó khuyến khích sự gắn bó và cản trở tính hung hăng. Và các opioid, chất chịu trách nhiệm cho cảm giác ngây ngất khi đạt cực khoái, cũng mang lại cảm giác thư giãn dễ chịu. Một người đang thấy dễ chịu thì không có lý do gì để đánh nhau cả.

Tình dục khiến chúng ta gắn kết với nhau hơn, và nó có thể thực sự làm giảm tính hung hăng, hiếu chiến. “Làm tình đi, đánh nhau làm gì”, giới híp pi trẻ³⁰ trong thời kỳ chiến tranh Việt Nam kêu gọi. Và họ đúng.

Tình yêu là một thói nghiện?

Trong những khoảnh khắc thăng hoa nhất của tình yêu, nửa kia của ta dường như trở thành một người thực sự đặc biệt. Khi chúng ta yêu, không có gì và không ai khác có thể đặt chúng ta vào một tâm trạng hưng phấn đến vậy. Những cảm giác lãng mạn này thường được hòa trộn với một niềm phấn khích kỳ lạ dường như xóa nhòa ranh giới giữa hai cá nhân. Từ ngàn xưa các thi sĩ đã miêu tả trạng thái này. Gần đây, hai nhà nghiên cứu ở London là Andreas Bartels và Semir Zeki đã chứng minh rằng trạng thái say đắm trải nghiệm trong tình yêu cũng có thể được tiếp cận theo cách khoa học.

Bartels và Zeki tìm trên Internet các tình nguyện viên, chủ yếu là nữ, những người này mô tả trạng thái của họ như là bị ám ảnh bởi “tình yêu điên cuồng, sâu sắc và đích thực nhất”, và khảo sát các đối tượng này bằng công nghệ chuyên dụng MRI. Đầu tiên họ cho các phụ nữ này xem một số bức ảnh của những người bạn mà họ chưa từng có quan hệ tình dục và yêu cầu họ nghĩ về những người này thật tập trung. Trong thời gian này các nhà khoa học ghi lại hoạt động trong não bộ của họ. Sau đó, họ lại được cho xem những bức ảnh của người họ yêu, và được yêu cầu nghĩ về bạn tình của mình trong khi các nhà khoa học đo hoạt động não bộ của họ lần thứ hai. So sánh hai trải nghiệm này, các nhà khoa học có thể biết được cái gì xảy ra khi nào họ tập trung vào bạn tình, và nó hóa ra rất giống với mẫu hình hoạt động não bộ khi bị ảnh hưởng của heroin và Cocaine. (20)

Nhìn dưới góc độ sinh học thần kinh thì điều này không có gì đáng ngạc nhiên, vì những chất gây nghiện cùng với thần dược tình yêu oxytocin và vasopressin đều tác động vào những mạch thần kinh giống nhau trong não bộ. Cả hai đều tác động vào những hệ thống nơi chất dopamine, hoóc môn ham muốn, đóng một vai trò quan trọng. Vì như chúng ta biết, sự giải phóng chất dopamine là rất cần thiết cho sự gắn kết lẫn nhau của hai con người, nó kiểm soát sự chú ý và đánh thức ham muốn.

Nhà tâm lý học thần kinh Jaak Penksepp so sánh tình yêu với thói nghiện: trong trường hợp này là một gắn kết được tạo ra với chất gây nghiện, trường hợp kia là với một con người. Quan hệ này trở nên đặc biệt rõ ràng khi phải chia ly - cai chất gây nghiện và chia tay người yêu dấu. Cả hai đều gây ra cảm giác cô đơn và trống rỗng, khiến mất hứng thú ăn uống, trằn cảm, mất ngủ và hay cáu gắt. (21)

Người nghiện thường sẽ trở nên chai lì dần đi với tác dụng dễ chịu của một chất gây nghiện, và qua thời gian tính hấp dẫn của một người yêu dấu đôi khi cũng có thể phai nhạt đi. Song, chúng ta cũng thường xuyên gặp những cặp đôi mà mắt vẫn sáng ngời lên khi nhìn nhau, thậm chí sau hàng thập kỷ. Nhất định phải có một cơ chế nào đó hoạt động chống lại sự cùn mòn tình yêu và bảo vệ con người tránh khỏi việc trải nghiệm bạn tình của mình như một chất gây nghiện mà họ bị gắn chặt vào chỉ bằng thói quen.

Ở đây, oxytocin dường như cũng có liên quan. Thí nghiệm trên những con vật cho thấy rằng hoóc môn này ít nhất có thể làm yếu thói quen hướng đến những cảm giác tích cực. Nếu điều này được chứng minh là đúng, thì công thức thần kỳ để kéo dài tình yêu chính là tình dục. Xét cho cùng, chất oxytocin được giải phóng ra trong suốt giai đoạn cao trào của cuộc ái ân. Giữ cho cảm giác đam mê luôn nồng cháy, nó có thể mang đến cho các cặp đôi một dạng tuổi xuân tươi trẻ.(22)

Hạnh phúc của tình mẫu tử

Tình yêu cũng đơm hoa kết trái khi một đứa trẻ được sinh ra. Theo cách nào đó, tình cảm yêu thương của cha mẹ dành cho con cái cũng mang một điểm tương đồng rõ rệt với sự cuốn hút dục tình. Những người đang yêu thương cảm thấy họ hòa vào nhau. Những người mẹ - những người cha thì ít hơn - thường trải nghiệm điều tương tự như vậy. Họ cảm thấy mình và lũ trẻ hóa làm một, và nỗi đau hay niềm vui của chúng cũng là của mình.

Liệu sức mạnh tác động trong cả hai trường hợp đều là một? Nghiên cứu não bộ có thể giúp trả lời câu hỏi này. Nếu chúng ta xem xét não của những người mẹ đang nghe bằng ghi âm tiếng khóc của con mình, thì những hình ảnh não tương đồng rõ nét với những người đang yêu khi tập trung nghĩ về người mình yêu. Đây không phải là bằng chứng, nhưng nó là một chỉ báo rất mạnh mẽ rằng những quá trình tương tự tạo ra hưng phấn được kích thích bởi tình thương yêu - rằng cảm giác hạnh phúc khi ở cường độ lớn nhất cũng có tác động giống như những chất gây nghiện mạnh.³⁾

Và nếu chất oxytocin đóng một vai trò quan trọng trong sự cuốn hút giữa hai người yêu nhau như thế nào thì nó cũng thể hiện như vậy trong tình yêu thương nuôi dưỡng một đứa trẻ: oxytocin hòa phối tất cả các hành vi xã hội. Người ta đã chỉ ra rằng trong não bộ phụ nữ, trước khi các bà bầu có thể cảm thấy sự yêu thương âu yếm đối với đứa con mình thì họ phải trải qua một cuộc thay đổi do chất oxytocin khởi động.

Điều này xảy ra ở nữ giới, và đặc biệt đáng kể ở những con mẹ thuộc các loài động vật: ngay trước khi sinh sản, chúng từ những con chuyên săn mồi trở thành con mẹ nuôi dưỡng. Chẳng hạn, chuột cái thường phản ứng

với mùi của những con non mới sinh bằng cách ăn thịt con non, nhưng đến khi chính chúng sinh đẻ thì chúng trở nên khác hẳn. Một con chuột đang có mang bắt đầu cư xử dịu dàng ngay lúc bắt đầu xây tổ, và khi lũ con được sinh ra thì nó chỉ suốt ngày liếm láp, chăm sóc và bảo vệ chúng.

Mặt khác, khi các nhà khoa học chặn chất oxytocin lại thì chuột mẹ xoi tái lũ con lập tức ngay sau khi sinh chúng ra. Nhưng riêng chất oxytocin không đủ để kích thích những hành vi chăm sóc. Để khiến một con chuột cái chưa từng giao phối chăm sóc lũ chuột con thì phải tiêm hoóc môn giới tính estrogen, loại hoóc môn thường được giải phóng trong quá trình mang thai. Rõ ràng, não bộ cần một thông điệp từ cơ thể rằng lũ chuột con thực sự đang sắp chào đời. (24)

Ngay khi tín hiệu đối với các hoóc môn của thời kỳ mang thai và chất oxytocin xuất hiện, các chương trình của tinh mẫu tử mới bắt đầu chạy trong đầu người mẹ, và một số phần thuộc não trung gian của phụ nữ thay đổi vĩnh viễn. Nhưng sự tái cấu trúc này xảy ra như thế nào vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ. Theo đôi chút chúng ta biết được qua những cuộc thí nghiệm ở động vật, thì khu vực tiền thị - khu vực mà giữa nam và nữ ngay từ lúc mới đẻ đã khác nhau - dường như trải qua một sự thay đổi lớn. Rõ ràng là một số gian nhất định kiểm soát chức năng của các tế bào xám đã được khởi động hoặc bị tắt đi. Do vậy, những hoạt động của toàn bộ vùng não bộ này có thể bị thay đổi mãi mãi. (25)

Chúng ta cũng chưa hiểu được đầy đủ sự chăm sóc thường xuyên có tăng cường sự thay đổi này trong người mẹ trẻ hay không và bằng cách nào. Nếu đầu vú của phụ nữ được kích thích, não bộ sẽ giải phóng chất oxytocin, điểu này giải thích tại sao phụ nữ thường thấy thích thú khi vú được món trán cả lúc cho con bú cũng như lúc ái ân. Những cảm giác này tạo ra một sự gắn kết giữa người mẹ và đứa con, bởi vì theo phản xạ tự

nhiên chúng ta luôn tìm cách gần gũi với những ai đem lại cảm giác hạnh phúc cho mình.

Trong một loạt nghiên cứu tại Viện Karolinska Thụy Điển, những người mẹ đang nuôi con cho thấy là có sự quan tâm đến người khác nhiều hơn trước khi sinh - và cũng nhiều hơn những người mẹ đang không nuôi con - đồng thời có nhiều cảm giác yên bình hơn trong tinh thần. Có lẽ chất oxytocin được giải phóng trong quá trình nuôi con đã đem lại trải nghiệm hạnh phúc có tính xã hội - cảm giác vui vẻ và thanh thản trong lòng và vui vẻ vì có thể mang lại điều gì đó cho những người khác. (26)

Cho dù sự nuôi dưỡng có tác động thế nào thì việc tái cấu trúc của não bộ sẽ gắn kết hầu hết những người mẹ với con cái suốt cả cuộc đời họ. Tiếng khóc nhỏ nhất của đứa bé cũng sẽ đánh thức người mẹ khỏi giấc ngủ sâu nhất, và cái tai nhạy cảm của người mẹ thường sẽ nghe thấy tiếng khóc của bạn trẻ hơn của chính bản thân mình.

Do vậy, não bộ và cơ thể của phụ nữ được thiết kế ra là để sinh con. Tự nhiên đã ban tặng cho họ những cảm giác tích cực. Nhưng không phải tất cả phụ nữ đều có cảm giác hạnh phúc từ con cái giống nhau - cũng như sở thích tình dục của mỗi người một khác, những yếu tố liên quan đến giới tính của não bộ người này sẽ khác của người kia.

Chúng ta không được quên rằng những người bố cũng có cảm giác hạnh phúc với con cái. Chúng ta chưa biết tại sao, vì cho đến nay khoa học chỉ mới tập trung nghiên cứu tình mẫu tử. Bởi vì não bộ của đàn ông và đàn bà khác nhau, nên cảm giác hạnh phúc của tình phụ tử chắc cũng rất khác so với tình mẫu tử - nhưng đây vẫn còn là một vùng bí ẩn.

Con cái có làm cho ta hạnh phúc?

Con cái mang sức sống đến cho ngôi nhà và làm ấm áp trái tim cha mẹ. Chúng cần chúng ta, khi tâm trạng của chúng vui vẻ, chúng mở to mắt cười với chúng ta, và dõi theo sự trưởng thành của chúng hằng ngày là một trong những trải nghiệm lớn lao nhất có thể tưởng tượng được. Rất nhiều cặp bố mẹ thú nhận rằng chính lũ trẻ đem lại cho họ hạnh phúc.

Đáng ngạc nhiên hơn hết chính là phát hiện của các nhà khoa học xã hội về vấn đề này. Nếu, ví dụ bạn hỏi một cặp đôi xem họ hài lòng về nhau như thế nào, thì những người không có con cái thường đánh giá nhau rất cao, như bốn cuộc nghiên cứu độc lập từ châu Âu và Mỹ cho thấy.

Thực tế thì có con cái sẽ làm giảm bớt niềm khoái cảm mà cha mẹ tìm thấy ở nhau. Qua nhiều năm sau, trong bảng điểm cuộc đời về sự hài lòng có một sự lên xuống rất đặc trưng, và, ngạc nhiên thay, nó tương tự ở cả người mẹ lẫn người cha. Hạnh phúc hôn nhân giảm dần trong thời gian mang thai, và lần đầu tiên xuống điểm thấp nhất khi đưa con đầu tiên biết bò. Nó tăng lại một chút cho đến khi đưa con đầu bước vào tuổi dậy thì, sau đó rơi nhanh xuống điểm thấp tuyệt đối. Hiển nhiên, con cái ở lứa tuổi thiếu niên chiếm dụng tình yêu của bố mẹ dành cho nhau nhiều hơn bọn trẻ nhỏ. Cha mẹ vốn đã mệt mỏi khi con cái bước vào tuổi đến trường, nhưng chỉ cần một đứa bước vào tuổi mới lớn là họ bị đẩy đến giới hạn. Ngay khi đưa con cuối cùng rời khỏi gia đình, sự hài lòng của cha mẹ sẽ trở lại như mức trước khi có con. Nhưng cho dầu trong suốt cuộc hôn nhân người cha và người mẹ đã trải qua tận đáy bất hạnh, tuy nhiên trong hầu hết trường hợp cái đáy đó hoàn toàn không phải quá sâu: trung bình mức độ hài lòng vào thời kỳ bọn trẻ vị thành niên thấp hơn mức những năm hạnh phúc nhất khoảng 10%.(27)

Có phải bọn trẻ con không những không mang lại hạnh phúc cho hôn nhân mà còn thực sự biến hôn nhân thành đau khổ? Không nhất thiết là

như vậy. Những nghiên cứu về tỉ lệ ly hôn ngày càng tăng chỉ tập trung vào hạnh phúc trong hôn nhân mà bỏ qua sự thỏa mãn tổng thể. Hai cái đó liên kết chặt chẽ với nhau - đương nhiên, hôn nhân Có một ảnh hưởng to lớn đối với hạnh phúc đại thể - nhưng không đồng nhất. Tình cảm ấm áp, niềm vui, và cảm giác được cần đến mà lũ trẻ mang lại cho cha mẹ hoàn toàn có thể bù đắp lại cho gánh nặng mà đôi khi họ phải chịu đựng trong cuộc hôn nhân.

Cuối cùng, đây là một sự cân bằng. Bọn trẻ cùng lúc vừa làm ta hạnh phúc, vừa làm ta mệt mỏi. Hạnh phúc không phải là mặt đối lập của bất hạnh, hai điểu ấy không loại trừ lẫn nhau. Và kết quả cuối cùng có thể rất tích cực. Mặc dù việc có con cái luôn đặt ra một loạt đòi hỏi mới cho cha mẹ, song kỳ vọng của họ vào cuộc sống, tính trung bình, cao hơn hẳn những người không có con cái. Sự khác biệt này đặc biệt đáng kể vào tuổi từ 35 đến 44. Ở độ tuổi này, tỷ lệ tử vong của các ông bố bà mẹ thấp hơn một nửa so với những người không con cái - có lẽ do các ông bố bà mẹ này ít mạo hiểm hơn và quan tâm nhiều đến sức khỏe của họ hơn.(28)

Nhưng điểm mấu chốt của vấn đề là niềm vui và khó khăn ít nhiều ở mức tương đương nhau. Một nghiên cứu tại Đức đã đi đến kết luận rằng, nói chung, những đôi có con không hạnh phúc nhiều hơn cũng không hạnh phúc ít hơn so với những đôi không con. Các ý nghĩa của điểu này là đặc biệt quan trọng, nhờ có những kỹ thuật ngày càng phức tạp của sản khoa. Với nỗ lực kiệt cùng và nỗi đau đớn thể xác ghê gớm cho người phụ nữ, những cặp đôi cố có được một đứa con nên tự hỏi lại mình xem liệu kỳ vọng của mình có lớn hơn điểu mà nó đảm bảo cho họ hay không.292

Tác động có thể đo được duy nhất của bọn trẻ đối với quan hệ của bố mẹ chúng là ở mức độ hài lòng, và điểu này thường là tiêu cực - bất chấp những ảo tưởng mà hầu hết các cặp sắp thành cha mẹ thường có về cuộc

sống gia đình. Bởi vì cái gánh nặng ấy thường không đến nỗi quá kinh khủng, nên các cặp vợ chồng ổn định thường tìm được cách xoay xở dễ dàng và chấp nhận nó như một phần cái giá phải trả, vì lũ trẻ mang lại cho họ một cuộc sống có màu sắc và ý nghĩa. Nhưng con cái gần như luôn luôn là một phép thử cho mối quan hệ, đây chính là lý do khiến cho việc một cặp đôi cố gắng cứu vãn cuộc hôn nhân đang bên bờ vực của mình bằng cách đẻ một đứa con - như rất thường xảy ra - là vô nghĩa.

Tình bạn

Isaac thích Rachel. Chúng là bạn từ thời thơ ấu. Hấp dẫn thể xác dường như không đóng vai trò gì trong mối quan hệ của chúng. Trong bất cứ trường hợp nào, suốt những năm tháng qua, chúng hiếm khi quan hệ tình dục, và nếu có thì Rachel không bao giờ để dính bầu. Không phải Isaac, vốn khỏe mạnh, không có con cái. Nó đã có nhiều con dù không phải với Rachel. Vấn đề là Isaac và Rachel thích được ở bên nhau. Trong khi những con đực khác mải mê trong những cuộc vật lộn thường lệ thì Isaac và Rachel đứng ngoài quan sát chuyện đó như thể từ một thế giới khác. Chúng ngồi cạnh nhau trên bãi cỏ, cùng ăn hoa quả và âu yếm nhau hàng giờ đồng hồ. Nếu bạn có thể nói những con khỉ đầu chó là “hạnh phúc” thì đó chính là hai con này.

Trong nhiều năm trời, Robert Sapolsky, nhà thần kinh học người California đã quan sát và ghi chép về cuộc sống của đàn khỉ đầu chó ở Serengeti, châu Phi. Thường xuyên xét nghiệm máu của lũ khỉ đầu chó đực trong đàn và kiểm tra mức độ hoóc môn [chịu trách nhiệm gây ra cảm giác căng thẳng như cortisol, ông có thể chứng thực cho tuyên bố của mình về hạnh phúc của Isaac bằng dữ liệu cụ thể. (Để tránh làm nguy hại đến việc nuôi dưỡng lũ khỉ con hoặc bào thai bằng thuốc gây mê, ông bỏ những con cái khỏi cuộc thí nghiệm này). Trong Isaac, số lượng các chất truyền dẫn thần kinh thấp một cách bất thường. Nó không chỉ có vẻ như thư giãn hơn những con khác, mà nó thực sự là vậy.

Sapolsky cũng tiến hành các cuộc quan sát tương tự với nhiều con khác ngoài Isaac. Một con khi đầu chó càng có nhiều tình bạn và tình bạn càng kéo dài thì nó càng ít chịu căng thẳng hơn. Nó càng thường xuyên ngửi cạnh và chăm sóc bạn nó thì dường như những rắc rối trong cuộc sống càng ít làm nó bực lòng hơn. Hướng đến những gắn kết xã hội là lành mạnh, bởi vì căng thẳng không chỉ làm giảm đi cảm giác hạnh phúc mà còn gây nguy hại cho cả thể xác. (1)

Đối với Isaac, trong bất kỳ trường hợp nào, tình bạn với Rachel đều đem lại lợi ích. Trong khi những con đực khác cùng lứa đã bị giết từ lâu trong các cuộc chiến đấu, hoặc chết đột ngột vì bệnh tật, hoặc do cơ thể già yếu, thì nó tiếp tục sống trên thảo nguyên, hạnh phúc, khỏe mạnh, và chăm sóc bạn của nó.(2)

Người có bạn bè sống thọ hơn

Bạn bè tốt cũng mang lại nhiều lợi ích cho con người. Nghe một giọng nói quen thuộc, chúng ta dễ dàng mỉm cười và cảm thấy an toàn. Những người luôn phải chịu đựng sự Cô đơn hoặc không hòa hợp với người khác sẽ khó mà trải nghiệm những cảm giác tích cực được. Sự ấm cúng của gia đình và bạn bè giống y như một mảnh đất màu mỡ cho hạnh phúc nảy nở.

Nhà chính trị La Mã Cicero³¹ nói, “Nếu bạn loại tình bạn ra khỏi cuộc sống, thế nghĩa là bạn bỏ mặt trời ra khỏi thế giới này.” Nghiên cứu xã hội học hiện đại khẳng định tầm quan trọng của giao tiếp xã hội đối với hạnh phúc. Gắn kết với người khác là một trong số ít những nhân tố bên ngoài có thể làm tăng sự hài lòng cuộc sống trong hầu hết mọi hoàn cảnh, như nhà tâm lý xã hội học người Anh Michael Argyle và các nhà khoa học khác

đã chỉ ra. Chỉ có chất lượng của mối quan hệ với bạn ta, tần suất sinh hoạt tình dục và tập thể dục là có tần quan trọng tương đương hoặc hơn.(3)

Có bạn bè cũng giúp tăng tuổi thọ. Một vài nghiên cứu thực hiện với khoảng mười nghìn người châu Âu và người Mỹ đều đi đến kết luận này. Tính bình quân, giao tiếp xã hội có mức độ ảnh hưởng đến tuổi thọ ít nhất cũng tương đương như việc hút thuốc lá, chứng huyết áp cao, bệnh béo phì và hoạt động thể chất thường xuyên. Nếu không tính đến tuổi tác, sức khỏe và giới tính thì một người sống cô độc có nguy cơ tử vong trong năm sắp tới nhiều hơn hai lần so với người cảm thấy yên ổn trong những mối quan hệ với những người khác. Trong khi đó, hút thuốc lá chỉ làm tăng nguy cơ tử vong lên gấp rưỡi mà thôi.(4)

Một nghiên cứu của Đại học Stanford đem lại kết quả thậm chí còn gây ấn tượng hơn nữa. Các bác sĩ chia những bệnh nhân ung thư vú làm hai nhóm, một nhóm được điều trị theo chuẩn thông thường, trong khi nhóm kia được tham gia họp hằng tuần với nhóm bệnh nhân khác để có thể chia sẻ những trải nghiệm, tìm sự đồng cảm và hiểu biết lẫn nhau. Mặc dù tất cả các bệnh nhân đều được chẩn đoán bị ung thư giai đoạn cuối, nhưng các bệnh nhân nữ ở nhóm được chia sẻ chịu đau đớn ít hơn và có tâm trạng tốt hơn so với nhóm chỉ được điều trị thông thường bằng thuốc. Điều đáng chú ý hơn nữa là các bệnh nhân nữ đã chia sẻ được trải nghiệm của mình thì sống lâu hơn gấp đôi.(5)

Các nghiên cứu trên những bệnh nhân đau tim và bị bệnh bạch cầu cũng đi đến kết luận tương tự. Kết quả này dường như khá kỳ lạ, bởi vì, theo như ta biết từ trước đến nay, nguyên nhân của bệnh ung thư là hoàn toàn từ cơ thể - mặc dù có nhiều người sai lầm tin rằng những khối u là do một trạng thái ác tính của nỗi lo lắng chuyển thành ở bên trong. Chưa có một kết quả nghiên cứu nào cho thấy mối quan hệ nhân quả giữa bệnh ung

thư và những nhân tố tâm lý. Mặt khác, bằng chứng về vai trò của gien trong việc tạo ra những khối u lại nhiều hơn gấp bội, và những chất độc môi trường, khói thuốc lá, thực phẩm độc hại thường làm tăng thêm các nguy cơ di truyền.6)

Chúng ta có thể giải thích tình cảm ấm áp giữa người với người ảnh hưởng đến sức khỏe của bệnh nhân ung thư thế nào? Những người biết mình được bạn bè hay người cùng cảnh ngộ quan tâm tất nhiên là thường có xu hướng chăm sóc đến bản thân, và sẵn sàng để được đi điều trị hơn chẳng hạn. Nhưng sự quan tâm của người khác không phải cách giải thích duy nhất. Ngay cả khi đang nhận được sự chăm sóc chuyên môn tốt nhất, thì tình yêu thương cũng giúp họ hồi phục.

Cô đơn là gánh nặng cho cả tinh thần lẫn thể xác. Nhận được sự cổ vũ của người khác thường là cách tốt nhất

để đối phó với căng thẳng. Những kẻ cô đơn phải xoay sở mà không có được sự ấm áp tình người để làm vơi bớt đi những khó khăn của cuộc sống. Hơn nữa, chính bản thân sự cô đơn có thể là căn nguyên của đau khổ - một nhân tố gây căng thẳng, ngay cả nếu người đó không có những mối lo âu khác.

Trong những năm gần đây, một ngành khoa học mới đã cung cấp rất nhiều bằng chứng về quyền năng của cảm giác đối với sức khỏe con người: tâm thần kinh miễn dịch học (psychoneuroimmunology), một lĩnh vực nghiên cứu các tương tác giữa thân thể và tâm trí. Các hoóc môn gây căng thẳng như cortisol và các gluco-corticoid khác tấn công mạnh vào hệ thống miễn dịch 8), đi đầu này đã đo được người cô đơn cũng như ở những con khỉ bị tách ra khỏi mẹ chúng.(10) Cũng có chứng cứ thuyết phục rằng căng thẳng làm giảm sức đề kháng không chỉ đối với bệnh cảm lạnh mà còn đối với cả những bệnh về tim mạch.

Vậy nên, có thể giải thích vấn đề của những bệnh nhân ung thư vú theo hai cách. Thứ nhất, dù căng thẳng không gây ra bệnh ung thư, nhưng nó có thể, ít nhất qua các thí nghiệm với động vật, làm những khối u, vốn có những căn nguyên khác, phát triển nhanh. Thứ hai, có khả năng những người phụ nữ cảm thấy cô đơn phải chống chọi với một hệ thống miễn dịch bị yếu đi cũng như với bệnh ung thư, khiến căn bệnh dễ dàng bị sự lây nhiễm kiểm soát.

Những người phải tự thân xoay xở thường bị tổn thương thể chất nhiều hơn, trong khi đó thì những gắn kết tình cảm lại có một tác động tích cực lên sức khỏe. Một nghiên cứu thống kê đối với gần hai nghìn người ở thành phố Göteborg của Thụy Điển, những đối tượng được các nhà nghiên cứu khảo sát để đánh giá mức độ ảnh hưởng của căng thẳng đối với sức khỏe, đã hé lộ sự tồn tại của một nhân tố bảo vệ con người tốt hơn cả sự chăm sóc y tế tốt nhất: con người có thể sống bình yên vô sự qua cả những tình huống tồi tệ nhất khi họ có ai đó để chia sẻ.⁽¹²⁾

Nỗi sợ bị bỏ rơi

Nỗi sợ bị bỏ mặc Cô đơn rất sâu sắc. Những người vốn dĩ xa cách và lạnh lùng cũng phản ứng một cách tự nhiên đối với tiếng khóc của một đứa trẻ hay những con vật bị bỏ rơi, và thậm chí cả nỗi buồn của một sinh vật nhỏ xíu ngoài vũ trụ đang muốn gọi về nhà cũng làm ta xúc động. Dù là tám hay tám mươi tuổi, chúng ta đều có thể cảm thông với những đau khổ của E.T. Không có gì ngạc nhiên khi phim của Spielberg lại thành công mỹ mãn đến vậy.³²

Nhà tâm lý thần kinh học Jaak Panksepp ngờ rằng chúng ta kiếm tìm sự giao tiếp với những người khác nhằm tránh khỏi nỗi đau của sự cô đơn:

tự nhiên không chỉ lôi kéo chúng ta đến với những người khác, nó còn tích cực thôi thúc chúng ta đến với họ. Theo Panksepp, sự thôi thúc hòa nhập này được bắt rễ từ các mạng thần kinh cụ thể nằm trong những phần sâu và cổ xưa của não bộ. Nếu những vùng nào đó của não trung gian, chẳng hạn vùng đồi thị và tiền thị, bị kích thích, thì con vật sẽ tru lên trong hoảng loạn, phát ra những âm thanh mà thường chỉ khi bị bỏ rơi chúng mới có.

(13)

Theo quan điểm tiến hóa, đây là một hành vi tương đối cổ xưa xuất hiện muộn nhất là ở những động vật có vú đầu tiên nhằm tăng khả năng sống sót của những con non mới sinh. Chẳng hạn một con chuột con mới sinh chưa mở mắt, điếc và chưa thể bò ngay được. Cơ thể nhỏ bé, trần trụi của nó không có đủ hơi ấm để sinh tồn. Không có mẹ, nó sẽ bị chết cồng. Nó là một sinh vật phụ thuộc hoàn toàn, đối với nó, chuột mẹ là toàn bộ thế giới; nếu như vắng mặt mẹ, con chuột con sẽ biểu hiện sự đau đớn - và đúng là như vậy. Một đứa trẻ trong tình huống như vậy cũng sẽ gào khóc trong sợ hãi.

Rất nhiều động vật con có vú, thậm chí cả lũ gà con, cũng đều thể hiện phản ứng này khi bị bỏ rơi. Bởi vì tiếng kêu của những con chuột con (một hiện tượng được nghiên cứu khá phổ biến) là âm thanh siêu cao tần, con người không thể nghe được, nhưng tai của những con chuột cái nhạy cảm nhất với chính những tần số này (khoảng 40 kilohertz). Ngay khi chuột mẹ nghe thấy những âm thanh này, nó sẽ làm mọi thứ cần thiết để trấn an lũ con của nó. Nó liếm láp con, ngoạm chúng và cố gắng tha chúng đến một nơi an toàn để chúng không còn sợ hãi nữa.

Khi lũ chuột lớn lên, nỗi sợ bị bỏ rơi biến mất, vì chúng không phải là những sinh vật đặc biệt hòa đồng. Nhưng những con vật có tính xã hội thì suốt đời vẫn luôn phản ứng trong hoảng sợ khi bị bỏ rơi. Nhiều con chó tru

lên, đào bới nền nhà một cách tuyệt vọng và cao cửa khi bị chủ nhốt bên ngoài. Còn những con vẹt thì phát triển các tập tính tự hủy hoại, dùng mỏ nhổ lông của mình. Những triệu chứng của con người trưởng thành khi chịu đựng Cô đơn thì không đến mức rõ ràng như vậy, nhưng cũng không kém phần kịch tính: bồn chồn, cảm giác trống rỗng, căng thẳng, mất ngủ, ăn mất ngon và sự nghi ngờ bản thân có thể biến cuộc sống của họ thành địa ngục.

Tính tương đồng của con vật so với con người ở mặt này cho ta một mẫu hình đơn giản hơn để nghiên cứu trạng thái cô đơn của con người. Con vật cũng phải chịu đựng căng thẳng khi bị tước đi sự giao tiếp. Một trong những chất liên quan đến hóa học của nỗi hoảng sợ là hoóc môn căng thẳng CRH (corticotropin-releasing hormone).(14) CRH đến lượt nó giải phóng ra cortisol, hoóc môn chịu trách nhiệm cho rất nhiều loại bệnh liên quan đến căng thẳng trong con người.

Giống như người, lũ chuột con cũng phải trả giá cho tình trạng cô đơn kéo dài bằng chính sức khỏe của chúng. Chúng dễ bị bệnh tật hơn, não bộ phát triển được trang bị ít nơ ron thần kinh hơn, do vậy khả năng của chúng kém đi, chúng luôn hoảng sợ và dễ bị rối loạn trong cả cuộc đời. Ngược lại, những con chuột con được cưng nựng thường xuyên thì lớn nhanh như thổi, tốc độ lớn nhanh gấp rưỡi so với những con chuột khác trong điều kiện tương đương.

Với trẻ con của loài người chúng ta cũng vậy. Những cử chỉ của cơ thể thể hiện tình thương yêu kích thích sự phát triển, như Tiffany Field của Đại học Miami đã cho thấy trong một thí nghiệm đơn giản. Field chọn một số đứa trẻ đẻ non đang nằm trong lồng ấp vô trùng và nhận được rất ít hơi ấm con người, và trong vòng ba ngày bà tự mình chăm nom chúng, nhẹ nhàng chuyển động chân tay chúng. Kết quả thật phi thường. Những đứa

trẻ này tăng trọng lượng nhanh một cách đáng kinh ngạc, khỏe mạnh hơn những đứa trẻ đẻ non khác vẫn nằm trong lồng ấp và một tuần (15) có thể ra khỏi lồng ấp trung bình sớm hơn gần Mặt khác, nếu những đứa trẻ bị tách khỏi sự giao tiếp lâu hơn, thì hậu quả thậm chí sẽ thảm khốc hơn lũ chuột nhắt. Sự khuyến khích là cần thiết như thế nào cho sự phát triển của trẻ nhỏ, đi đâu này đã được xác định ngay từ thế kỷ 13, khi hoàng đế Frederick II xứ Sicilia³³ thời Trung cổ tiến hành cái hẳn là một trong những cuộc thí nghiệm được kiểm soát đầu tiên trong tâm lý học. Muốn xác định “ngôn ngữ tự nhiên của loài người”, nhà vua kiêm nhà nghiên cứu này đã giam giữ một số trẻ nhỏ trong sự cách ly tuyệt đối khi chúng vẫn còn rất nhỏ và chưa biết nói. Bởi vì chúng bị tách khỏi tất cả những tác động bên ngoài, nhà vua hy vọng rằng không sớm thì muộn lũ trẻ sẽ bắt đầu nói ngôn ngữ cơ bản của con người. Những người hầu vẫn mang đến cho lũ trẻ thức ăn, quần áo sạch và các thứ thiết yếu khác cho cuộc sống, nhưng họ không được phép có bất cứ tiếp xúc nào với lũ trẻ. Cuộc thí nghiệm thất bại một cách tàn nhẫn: các đứa trẻ này đã chết. Như một sử gia cùng thời đã viết, “Lũ trẻ không thể sống thiếu những tiếng vỗ tay, những cử chỉ yêu thương, những khuôn mặt hạnh phúc và sự khuyến khích.”(16)

Hạnh phúc trong sự an toàn

Khi người ta không còn cảm giác cô đơn nữa, thì họ sẽ trải nghiệm cảm giác ấm cúng của sự an toàn. Endorphin - những hoóc môn giống thuốc phiện kích thích trạng thái hạnh phúc - có lẽ là một phần quan trọng của quá trình này. Đi đâu này có thể được chứng minh dễ dàng ở lũ chuột con. Nếu tiêm morphine (một chất giống như endorphin) cho chúng khi chúng bị tách ra khỏi chuột mẹ, thì chúng ngừng kêu khóc ngay lập tức.

Endorphin làm dịu bớt những tác động của hoóc môn gây căng thẳng như CRH vốn kích thích sự kêu khóc. Nếu như tác động tự nhiên của endorphin bị chặn lại, thì lũ chuột con này vẫn liên tục kêu đòi mẹ rất lâu sau khi chuột mẹ đã trở lại và tiếp tục chăm sóc chúng. (17 Các nhà nghiên cứu nhận định rằng não bộ của các loài động vật linh trưởng không phải con người cũng giải phóng ra chất endorphin khi những con vật này âu yếm lẫn nhau.

Như đã được miêu tả trong Chương 7, chức năng của endorphin nói chung là để báo hiệu một trạng thái mong muốn đến não bộ, chẳng hạn, cung cấp một cảm giác vui sướng khi một bữa ăn ngon thỏa mãn được cơn đói. Theo cách tương tự, chúng cũng giúp điều chỉnh nhu cầu gần gũi thân mật. Nếu những loài có tính xã hội như khỉ thiếu đi sự tiếp xúc với những con khác, điều cần thiết cho sự sinh tồn, thì chúng sẽ mất đi sự cân bằng cảm xúc và biểu hiện những dấu hiệu lo lắng vì chia tách. Khi chúng được trở lại sống trong tình bạn bè, endorphin sẽ báo rằng tình trạng bình thường đã được khôi phục, và điều này mang lại một cảm giác an toàn đầy dễ chịu.

Những chất gây nghiện có thể đánh lừa bộ não khiến nó vô cảm đối với cả sự cô đơn, nó cung cấp cho não những chất thuốc phiện mà trong hoàn cảnh có giao tiếp xã hội thì thường do não tự giải phóng ra.(18) Kẻ nghiện rượu cô đơn tự tăng mức endorphin của mình lên bằng rượu thì không cần một người bạn nữa. Ăn đồ ngọt cũng giải phóng ra hoóc môn này, đó là lý do tại sao cô tiểu thư Bridget Jones, nhân vật hư cấu, người hay viết nhật ký³⁴ lại cố biến tình trạng cô đơn của mình trở nên dễ chịu hơn bằng một thanh sô cô la vào bữa sáng. Còn nhà thơ người Pháp Jean Cocteau đã ghi trong nhật ký rằng thuốc phiện đã “giải thoát” ông khỏi khách khứa (19)

Có lẽ endorphin chịu trách nhiệm cho việc đảm bảo cảm giác ấm cúng khiến chúng ta luôn tìm kiếm sự thân quen trên một khuôn mặt thân thiện nào đó. Nhưng chúng chắc chắn không chỉ chịu trách nhiệm riêng cho trạng thái hạnh phúc mà sự an toàn đem lại. Chẳng hạn, hai chất oxytocin và vasopressin giúp kích thích tình yêu, nhưng bởi vì chúng cần thiết cho ký ức xã hội nên cũng đóng một vai trò trong những tương tác khác của con người. Và chất truyền dẫn serotonin, có mức thấp ở những người đang bị trầm cảm, hiển nhiên rất quan trọng trong việc đem lại cảm giác đồng cảm; mối quan hệ này được các nhà dược lý thần kinh học phát hiện ra, không phải thông qua thí nghiệm trên động vật (đề thay đổi) mà từ một loại thuốc hay dùng trong tiệc tùng - Ecstasy.

Ecstasy là một loại thuốc kích thích giải phóng ra những lượng lớn chất serotonin và có lẽ cả chất dopamine trong não bộ, do đó mang lại cho người dùng cảm giác vô cùng dễ chịu rằng họ có cả thế giới là bạn bè - nghĩa là, họ hưởng thụ cảm giác đồng cảm và thương yêu được phóng đại một cách phi thực tế. Quả thật, cho đến khoảng năm 1980, khi nó được một người Texas thông minh đổi tên, thì loại thuốc gây nghiện này được biết với cái tên phù hợp hơn nhiều là Empathy - thấu cảm. Các nhà khoa học vẫn nói về Ecstasy như một thứ-gọi-là-entactogen - hướng thần bán tổng hợp, một loại thuốc gây nghiện có thể chạm tới phần sâu nhất trong chúng ta. Nhà hóa học Alexander Shulgin người California tạo ra loại thuốc này trong phòng thí nghiệm vào năm 1965 và là người đầu tiên thử dùng, đã miêu tả lại trải nghiệm của mình như sau: “Tôi cảm thấy nhẹ bẫng, hạnh phúc và tràn đầy hứng thú bởi một sức mạnh phi thường - như thể ở trong một thiên tại tốt đẹp hơn. Như thể tôi không phải chỉ là công dân của trái đất mà là của toàn vũ trụ.”(21)

Đây chính là điều chúng ta cảm thấy, dù ít cực đoan hơn, trong sự hiện diện của một người mà chúng ta đánh giá cao: lạc quan và tin tưởng. Nhưng ở đây khoa học đã chạm đến giới hạn của nó, ít nhất là cho đến nay chưa ai có thể đi đến tận cùng hiệu lực của Ecstasy.

Cho và nhận

Tại sao chúng ta cần tình bạn? Không giống như lũ chuột Con bị phụ thuộc hoàn toàn vào chuột mẹ, các loài có tính xã hội lại phụ thuộc vào cả sự hỗ trợ của nhóm. Nếu một người “hiện đại” có thể sống trong sự cô lập tự nguyện hoặc bao mình trong tổ kén của một cặp đôi, thì người cô đơn, hay người chỉ sống với một người khác, trong một xã hội du cư chẳng hạn, hầu như không có cơ hội sống sót. Chỉ có Cộng đồng là có thể bảo vệ ta, và giúp đỡ trong tình huống khẩn cấp. Nhưng không giống như đứa trẻ mới sinh, người trưởng thành không thể chỉ dựa dẫm vào sự chăm sóc của người mẹ, cũng không thể trông chờ vào sự nuôi dưỡng cũng như tình thương yêu mà không có đổi đáp. Họ cũng phải biết cho. Vì thế, tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào việc chia sẻ vì phúc lợi chung. Không phải là chúng ta chia sẻ với tất cả mọi người như nhau: người càng thân nhau càng cho nhau nhiều hơn. Và càng nhận của nhau nhiều họ càng thân nhau hơn.

Để giữ những quy tắc này theo một quan điểm rõ ràng trong cộng đồng thì cần phải có một sự thấu hiểu lớn. Mọi thành viên của nhóm phải quan sát mỗi người liên quan đến những người khác thế nào, cái một người cho những người khác hoặc mong chờ từ người khác là gì. Mỗi quan hệ của một cặp đôi so ra là tương đối đơn giản, ít nhất là trong các loài động vật. Một cặp đôi chỉ cần thừa nhận nhau, sống bên nhau và bên con cái một cách vô điều kiện là đủ. Chỉ có những sinh vật thông minh như khỉ mới

sống một cuộc sống trong cộng đồng phức tạp với những mối quan hệ bạn bè và các vai trò xã hội luôn thay đổi. Mặc dù chuột, chim và những con vật có não bộ đơn giản khác đều có khả năng sống cặp đôi, nhưng chúng chỉ có thể xoay xở được trong các nhóm có cấu trúc cứng nhắc với những quy tắc được thiết lập chính xác.

Rất nhiều con khỉ sống phụ thuộc vào việc chia sẻ trách nhiệm cung cấp thức ăn và bảo vệ nhau. Mối quan hệ của chúng giúp cho các nhà nghiên cứu hiểu rõ những nghĩa vụ chung của tình bạn bè phát triển như thế nào, vì quan hệ của những con khỉ dễ dàng nắm bắt hơn nhiều so với con người, và hơn nữa, chúng không làm mọi việc rối rắm thêm bằng việc nói quá nhiều.

Nếu chúng ta thích ai đó, chúng ta mời họ đi ăn. Dù là những vùng biển Nam bán cầu hay ở Greenland³⁵, hiếm có một nền văn hóa nào mà chiếc bàn tiếp khách lại không phải là trung tâm của sự hòa đồng. Các gia đình chia sẻ những trải nghiệm trong ngày lúc ăn bữa tối, doanh nhân sắp xếp việc làm ăn tại nhà hàng, còn các cuộc thăm viếng cấp nhà nước thì kết thúc bằng yến tiệc. Loài khỉ cũng chia sẻ thức ăn cho nhau, đi đâu này cho thấy các bữa ăn được chia sẻ có tầm quan trọng thế nào trong việc tạo nên gắn kết xã hội.

Chẳng hạn, những con khỉ capuchin bé nhỏ vùng Nam Mỹ đi săn cùng nhau và ăn trộm từ ổ của những con gấu trúc Mỹ, thậm chí còn bắt cả gấu Con ngay dưới mũi chúng - một hành động liều lĩnh đầy mạo hiểm, bởi gấu trúc Mỹ sở hữu một cú đớp thần sầu. Hành vi này có thể xảy ra bởi vì mỗi kẻ trộm trong nhóm đều tin tưởng sẽ nhận được phần của mình từ chiến lợi phẩm.

Trong những cuộc thí nghiệm có kiểm soát, nhà khoa học hành vi Frans de Waal đã nghiên cứu những điều kiện mà trong đó khỉ capuchin thỏa hiệp và hợp tác với nhau. (22) Ông đặt hai con khỉ capuchin trong hai cái lồng cạnh nhau, chúng vẫn có thể đưa hoa quả cho nhau qua lồng. Có một chiếc xe đẩy táo gần đây, chúng có thể dùng dây kéo xe về phía lồng, nhưng chiếc xe nặng phải cả hai con khỉ cùng kéo mới được. Tình huống oái oăm được dàn dựng khiến chỉ một con khỉ với tới được táo trên xe. Kết quả hóa ra là con khỉ kia giúp kéo xe táo chỉ khi nó tin mình sẽ được chia chiến lợi phẩm. Khi đó chúng ta biết những con khỉ capuchin kia có thể tin tưởng vào ý thức công bằng của nhau.

Nhưng niềm tin của chúng có giới hạn. Một con khỉ capuchin sẽ giúp con khác chỉ khi phần thưởng bày ngay trước mắt. Thiện ý của mình có thể không được đáp lại ngay lập tức mà phải sau một khoảng thời gian nào đó, ấy là điều những con vật này không thể hiểu được. Những mối liên minh của chúng không kéo dài quá một thời khắc ngắn ngủi và luôn phải khởi động lại từ đầu. Không có cái gì giống như một mối quan hệ bền vững cả. (23)

Điều đó khác với những loài linh trưởng thông minh hơn. Chẳng hạn, tinh tinh có thể thiết lập những liên kết kéo dài hàng năm và có thể trao đổi mọi kiểu giúp đỡ. Nếu con tinh tinh này thích chải lông cho con tinh tinh kia thì một hôm nào đó con kia có thể sẽ đáp lại thiện ý đó bằng cách chia sẻ thức ăn hoặc cùng nó chống lại kẻ thù. Cuộc sống của những con vật này là cuộc cho và nhận liên tục. Tinh tinh đi săn cùng nhau, những con cái chia sẻ việc chăm sóc con cái, những con đực thống lĩnh luôn hỗ trợ nhau trong các liên minh giống như các chiến lược của chúng ta trong chính trị và kinh doanh.

Một mạng lưới phụ thuộc lẫn nhau như vậy hoạt động được chỉ khi mỗi thành viên biết tính cách và các mối quan tâm của nhau, và hiểu con nào mong chờ cái gì từ con nào. Một con tinh tinh cũng chỉ chia sẻ với đi đâu kiện có đi có lại, nhưng không giống như khỉ capuchin, những con vật có trí thông minh cao này sẵn sàng chờ đợi sự đền đáp về sau. Được bộ nhớ cho phép lưu giữ dữ liệu chính xác về việc vay mượn trong những khoảng thời gian dài, chúng có thể theo dõi dòng sự kiện giống như kế toán viên. De Waal ghi chép về một con tinh tinh tên là Gwinnie, nó đã miễn cưỡng chia sẻ thức ăn của mình cho những con khác, và khi đến lượt nó đòi lại một thứ gì đó thì nó bị chúng hất hủi.²⁴)

Cảm thông từ đáy lòng

Đương nhiên khó mà biết được đi đâu gì đang diễn ra trong đầu một con tinh tinh, nhưng có lẽ Gwinnie là mục tiêu của một cái gì đó giống như sự ác cảm, một loại cảm giác mà tinh tinh hoàn toàn có khả năng có.

Với con người cũng vậy, tình thương yêu và ác cảm phát triển dựa trên cơ sở trải nghiệm của ta với những người khác. Thật ngạc nhiên là những cảm xúc này có thể xảy ra mà không cần đến sự ghi nhớ. Có ý thức của ta về các sự kiện cụ thể. Những đánh giá “từ đáy lòng” quyết định chúng ta chạm mặt với người khác như thế nào, và chúng thường mạnh hơn nhiều so với những đánh giá có ý thức của chúng ta. Đôi khi ta thích một ai đó mà không hề biết tại sao.

Sự hình thành những thái độ như vậy đã được nhà thần kinh học Antonio Damasio chỉ ra trong các thí nghiệm với một bệnh nhân tên David. Bị tổn thương não nặng, David đã phải sống với bệnh suy giảm trí nhớ nghiêm trọng nhất từng được ghi nhận trong y văn. Anh ta không thể nhớ

được một khuôn mặt mới, một giọng nói hay một cái tên mới. Sau đó anh ta cũng không nhớ được chuyện gì xảy ra giữa mình với người đó nữa. Suốt một tuần anh ta được cho tiếp xúc đi tiếp xúc lại với hai cộng sự của Damasio. Một người rất thân thiện và cởi mở, trong khi người kia thô lỗ, luôn từ chối mọi mong muốn của David và bắt anh ta thực hiện những bài kiểm tra tâm lý buồn tẻ dài lê thê. (Đó cũng là những bài kiểm tra thông thường dành cho tinh tinh để đánh giá khả năng trí tuệ của chúng.)

Sau một thời gian ngắn, David được cho xem bức ảnh hai cộng sự của Damasio. Đương nhiên, anh ta chẳng thể nhớ nổi ai. Khi được hỏi ai trong hai người là bạn để có thể nhờ giúp đỡ lúc cần, anh ta luôn luôn không chút lưỡng lự chọn ngay người đã đối xử tử tế với anh ta. Còn người cộng sự kia, một phụ nữ trẻ trung xinh đẹp, thì lần nào anh ta cũng bỏ qua. Không phải là anh ta biết ghi nhận lại bất kỳ trải nghiệm tởm tưởi nào với người này, mà những trải nghiệm từ trong tiềm thức của anh ta đã được củng cố thành một cảm giác, và cảm giác này đơn giản là không tốt. 25)

Đây là một trường hợp cực đoan. Những người khỏe mạnh thông thường có thể tự điều chỉnh cảm giác của họ, ít nhất là một phần. Tuy nhiên, số phận của David lại thuộc về mối quan tâm chung, bởi vì nó cho thấy bộ não có thể lưu trữ những trải nghiệm theo hai cách khác nhau, như một bộ phim có hai cuộn băng, một cho hình ảnh, một cho âm thanh. Một mặt não ghi nhận những ký ức có ý thức mà chúng ta có thể tiếp cận như những hình ảnh của một bộ phim, từng cảnh từng cảnh. Nhưng não bộ cũng đồng thời tiếp nhận cả âm nhạc - những cảm giác mà chúng ta trải nghiệm trong quá trình các sự kiện diễn ra. Các kích thích phù hợp sẽ đánh thức lại những cảm giác này mà không phải gọi ra một cách có ý thức những sự kiện tương ứng: chúng ta nghe nhạc phim mà không cần xem bộ phim đó. Những ký ức về cảm giác xảy ra trong trí nhớ ẩn (implicit memory), trong

khi đó, ký ức hình ảnh được lưu trữ trong trí nhớ hiện (explicit memory), loại trí nhớ đã bị phá hủy trong trường hợp của David.

Tình yêu thương xuất hiện ở phần trí nhớ ẩn và chủ yếu bắt nguồn từ những cảm xúc của ta, hơn là từ ký ức có ý thức. Một khuynh hướng tích cực như vậy là cần thiết để cho tình bạn bè phát triển, bởi vì nó khuyến khích sự sẵn sàng cho và làm sâu sắc ý thức về phẩm chất của người khác. Chỉ theo cách này, khi niềm tin được thiết lập khiến những hành động cho và nhận lớn lao hơn bao giờ hết, thì một đường xoắn ốc đi lên mới có thể bắt đầu.



Đam mê - Sách hướng dẫn

Đam mê có tác động lớn hơn đến cuộc sống của chúng ta so với toàn bộ suy nghĩ của chúng ta. Trong khi chúng ta có thể thay đổi một cách có ý thức đi đâu chúng ta nghĩ, thì đam mê của ta lại được xây dựng vững chắc ở trong ta, và chúng ta phải nhận chúng như chúng vốn vậy. Đam mê là động lực đằng sau hạnh phúc của ta, nhưng chúng cũng có thể nhấn chìm ta trong buồn thảm. Đây là lý do tại sao nghệ thuật sống bao gồm cả việc hiểu biết về đam mê của ta, sống với chúng và hưởng thụ chúng.

Không có gì ngạc nhiên khi con người đã suy nghĩ về đam mê từ thuở xa xưa. Nhưng khi tìm kiếm lời khuyên, thì thay vào đó chúng ta lại thấy bối rối. Gần như tất cả những gì có thể nói về cách sống tốt ra sao và đối phó với những cảm giác của ta thế nào đều đã được nhà thông thái nào đó đề cập rồi. Và sau đó luôn có ai đó tuyên bố chính xác đi đâu ngược lại. Sau khoảng hai nghìn năm triết học, hơn một thế kỷ tâm lý học, cùng sự tràn ngập các loại sách dạy cách sống, các chương trình đàm luận và tạp chí phụ nữ, chúng ta gần như chẳng biết gì nhiều hơn trước đây về chuyện nên sống thế nào. Chúng ta nên tìm kiếm gì trong tình yêu? Sự phiêu lưu chẳng? Hoặc phải chăng sự gắn kết sâu sắc với một người bạn đời sẽ đem đến cho ta niềm hạnh phúc lâu dài hơn? Chúng ta có phải làm việc để được hạnh phúc? Hay sự an nhàn mới khiến cho cuộc sống này đáng sống hơn?

Trong khi đó, đường xoắn ốc của khám phá khoa học vẫn tiếp tục xoay. Lần đầu tiên, sinh học thần kinh đã không chỉ giúp miêu tả được những

cảm giác, mà, qua các thí nghiệm có thể tái tạo, còn cho phép hiểu cảm giác hình thành như thế nào và phục vụ mục đích gì. Điều này mở ra một cánh cổng mới cho việc hiểu bản tính loài người chúng ta - và với những ý nghĩa hết sức thiết thực, về lâu dài chúng ta sẽ trở nên phong phú và hạnh phúc hơn, nếu biết sống thuận theo bản tính tự nhiên chứ không chống lại những thôi thúc cơ bản nhất của mình.

Nghiên cứu có thể phục vụ như một bộ lọc những chân lý hiển nhiên, phân tách những lời khuyên bổ ích khỏi những lời khuyên xấu. Trong chương này, tôi sẽ xem xét một vài câu tục ngữ, châm ngôn và cách ngôn đã đi vào suy nghĩ chung của ta, để xem chúng có phù hợp với những khám phá của thần kinh học hay không. Phần nào đó, tôi sẽ trở lại một số phát hiện đã được bàn luận ở những chương trước.

Trong cốt tủy những câu hỏi của ta có ba nhận thức vững chắc và trở đi trở lại trong những ngữ cảnh khác nhau. Thứ nhất, những cảm giác tích cực có thể loại bỏ những cảm giác tiêu cực.

Thứ hai, mặc dù không có hạnh phúc nào kéo dài mãi mãi, nhưng chúng ta có thể chăm lo sao cho mình trải nghiệm nhiều khoảnh khắc hạnh phúc hơn trước đây, và sao cho sự vui sướng do chúng mang lại kéo dài hơn.

Thứ ba, cái ta trải nghiệm không quan trọng bằng cách ta trải nghiệm. Điều này có vẻ chẳng hơn gì một lẽ thường giản dị, thậm chí còn tầm thường, nhưng lại có một lượng đáng ngạc nhiên “trí tuệ” lâu đời đã len lỏi vào suy nghĩ chung của chúng ta và khẳng định chính xác điều ngược lại.

Tôi không thể nào thỏa mãn

- THE ROLLING STONES³⁶

Biếng nhác khiến chúng ta buồn phiền

- THOMAS AQUINAS³⁷

Chúng ta có lẽ ngạc nhiên khi nhận ra cả Mick Jagger lẫn Thomas Aquinas có cùng quan điểm, cả hai đều đi đến một kết luận đúng đắn: chúng ta không phải được tạo ra để sống trên con đường nhàn nhã. Đó là lý do tại sao tự nhiên lại tưởng thưởng chúng ta vì chúng ta hoạt động, trong khi quá nhiều sự nhàn hạ lại tàn phá hạnh phúc của chúng ta. Giống như ca sĩ của ban nhạc Rolling Stones hát, chúng ta đôi khi muốn ng ã lại, thụ động xem bất cứ cái gì ti vi và đài cung cấp, nhưng về lâu về dài đi ãu đó không mang lại cho ta cảm giác thỏa mãn - sự tiến hóa ã ngăn chẵn nó.

Đi ãu đó chẳng có nghĩa gì ãi với những người ãu hàng sự lười biếng quanh năm suốt tháng của mình, vì ưu ãi ãm duy nhất mà loài Người thông minh có vượt hơn các loài khác chính là trí thông minh và kỹ năng. Giữ giữ những ưu ãi ãm này là rất quan trọng, và não bộ vẫn thôi thúc chúng ta duy trì tính tích cực hoạt động - không chỉ sát thế giới mà còn thử thách bản thân mình trong ãó. Và ở ãây dopamine ãóng một vai trò thiết yếu.

Đã cũng là lý do tại sao người giàu dù không hề có nhu cầu kiếm tiền nữa song vẫn tiếp tục tích cực với công việc thay vì tắm nắng ở Bermuda, tại sao một Bill Gates lại không thể không tung ra một ý tưởng ãột phá nữa để loại bỏ ãối thủ mới nhất của mình.

Chúng ta làm việc vì thứ lớn hơn thức ăn và tiền thuê nhà. Các triết gia và các nhà triệu phú từ thời cổ ãại từng ãánh giá cao sự nhàn rỗi hiểu rất rõ rằng cuộc sống mà không có mục ãích và hoạt động thì nhanh chóng ãẫn ãến chán nản. Và họ liên tục bận rộn - viết, bàn luận, tổ chức các chiến dịch chính trị, tổ chức lễ lạt và yến tiệc xa hoa.

Ngày nay cũng vậy, mọi người đều cảm thấy tốt hơn khi họ bận rộn trong thời gian rỗi - ngoại trừ trong trường hợp hoàn toàn kiệt sức (hiếm hoi). Nhưng tùy thuộc vào tính cách, nhiều người thấy không dễ gì thoát khỏi tình trạng trì trệ để làm một việc gì đấy không nhất thiết phải làm xong. Mọi người luôn thích và vịn rằng biếng nhác là do bác sĩ yêu cầu. Đúng là một lỗi lầm chết người: không làm gì cả khó mà khiến người ta hạnh phúc được - đi đâu này thậm chí các nhà khoa học cũng còn đo được.

(1)

Vì lý do này, chúng ta thử quay ngược chiếc đồng hồ văn minh lại đôi lúc. Thường thức một chiếc pizza lấy trong tủ lạnh ra thì thật là tuyệt, đương nhiên, những niềm vui sướng của nó không chắc dài hạn thời gian bỏ bánh vào lò nướng và cắt ra từng miếng nhỏ. Tự mình nướng pizza thì còn sung sướng hơn nhiều. Chỉ cần lật qua một cuốn sách dạy nấu ăn là cũng đủ khiến cho hệ thống mong chờ hoạt động. Chẳng có gì là khó khăn khi món định làm có quá nhiều gia vị khó kiếm: chất dopamine được giải phóng ra sẽ hướng dẫn bạn đến mục tiêu. Opioid thì cho phép ta hình dung trước được hương vị của niềm vui đang đến và biết rõ giá trị những nỗ lực thêm vào cần có sắp tới trong sự chuẩn bị.

Như vậy, hoạt động làm mãnh liệt thêm cho cả nỗi hy vọng lẫn bản thân niềm vui sướng. Bởi vì hệ thống mong chờ không hướng về một mục tiêu cụ thể, nên ta làm gì không phải là đi đâu quan trọng cho lắm. Sửa sang lại căn hộ, học trượt tuyết bằng ván, dâng hiến bản thân cho một dự án xã hội - làm gì cũng đều hữu hiệu cả. Albert Einstein³⁸ thích chặt củi, còn hoàng đế La Mã Diocletian thích trồng rau. Thậm chí chỉ quét sân cũng mang lại niềm sung sướng. “Mọi người luôn bận rộn tìm kiếm hạnh phúc,” triết gia Pháp AlainID viết, “nhưng họ lại hạnh phúc nhất trong lúc bận rộn.”

Không thể thao, chỉ coohisky và xì gà

- WINSTON CHURCHILL

Thủ tướng Anh miêu tả công thức thuộc trường sinh bất lão của mình như vậy. Vì khẩu hiệu này, vốn thường được ưa thích trích dẫn bởi những kẻ nằm dài dán mắt vào tivi suốt ngày, ông đã phải trả giá đắt. Ông bị chứng trầm cảm nặng hành hạ. Ông đã chua cay gọi sự khổ sở của mình là “con chó đen” không rời ông nửa bước. Những dạng bệnh lý của sự u uất mà Churchill phải chịu đựng có lẽ có nguyên nhân sâu xa từ trong gian của chúng ta. Tuy nhiên, thậm chí dù ở trong tình trạng trầm cảm sâu thì những vận động thể chất cũng có thể nâng cao tinh thần, như những nghiên cứu toàn diện đã chứng minh từ hai thập kỷ trước. Tương tự, một số nghiên cứu đã kết luận rằng với những người bị các dạng trầm cảm tương đối nhẹ, chỉ một cuộc chạy trong công viên cũng có thể có tác dụng tương tự như phương pháp tâm lý trị liệu.(2)

Tác dụng tích cực của những nỗ lực thể chất đối với người khỏe mạnh thậm chí còn mạnh hơn nữa. Các nhà khoa học ở châu Âu và Mỹ đã tiến hành khoảng hơn tám mươi cuộc điều tra lớn, và hầu hết đều đi đến một kết luận thống nhất: những người thường xuyên tập thể thao luôn cảm thấy tốt hơn, tự tin hơn; họ ít sợ hãi và thường ít bị trầm cảm hơn.(3) Chúng ta được tạo ra để hoạt động.

Ngạc nhiên là thể thao hình như đặc biệt hữu ích với nữ giới. Trong một vài nghiên cứu, số phụ nữ nói rằng họ cảm thấy khá hơn sau những hoạt động thể chất nhiều hơn 20% so với nam giới, dù chúng ta vẫn chưa biết tại sao lại như vậy.4

Chạy, bơi, khiêu vũ - tất cả các môn thể thao đều có tác dụng, cụ thể đó là hoạt động nào không phải là điều quan trọng. Số điểm cụ thể ghi được trong khi chơi thể thao hay những dấu ấn chiến thắng khác lại càng không quan trọng, mà ngược lại, có những chứng cứ cho thấy tham vọng có hại

hơn là có lợi. Những mục tiêu được đặt ra quá cao thường không thể đạt được, nó sẽ dẫn đến thất vọng và sau đó làm tan tành những ý định tốt đẹp nhất. Một nửa giờ đồng hồ hoạt động thể chất mỗi ngày là đủ, vì đạt được một cái bụng sáu múi không phải là điểm mấu chốt. Như Rousseau đã viết, “Vì tinh thần, ta cần rèn luyện cơ thể.” (5)

Tập thể dục cải thiện tâm trạng ta theo nhiều cách. Vận động cơ bắp kích thích sự sản xuất những hoóc môn như serotonin và có thể cả endorphin tạo cảm giác hưng phấn nhẹ. Chính bộ máy cảm giác của cơ thể chúng ta góp phần chủ yếu vào trạng thái cảm xúc hưng phấn mà chúng ta có được từ hoạt động thể chất. Có những cảm biến khắp cơ thể phục vụ cho hệ thần kinh bằng việc giám sát cơ thể. Nhờ những cái gọi là thụ thể nội tạng này mà chúng ta có thể theo dõi được tình trạng của tim, dạ dày, phổi và ruột non, cũng như độ căng của tất cả các cơ bắp lớn. Tại mỗi thời điểm, bộ não nhận cả một sự tổng hòa các thông điệp từ cơ thể, và chúng ta có thể học nhận biết chúng cũng như hưởng thụ tình trạng hoạt động trơn tru của cơ thể.

Ngay cả khi chúng ta không ý thức đến những tín hiệu này, bộ não vẫn giải mã chúng thành những cảm xúc. Sự căng cơ và bàn tay lạnh ngắt là biểu hiện của sợ hãi: chúng ta có cảm giác hơi bất ổn mà có thể không biết tại sao.

Nhưng khi cơ thể bắt đầu vận động, chân tay ấm lên, cơ bắp giãn ra, và mạch đập tăng một chút, thì đó chính xác là những phản ứng biểu hiện trạng thái khỏe mạnh của cơ thể. Bằng cách vận động, chúng ta có thể đi đầu khiến các tế bào thần kinh trong não bộ một cách nhẹ nhàng, dẫn dụ cơ thể đến chỗ trải nghiệm trạng thái mà nó vẫn thường trải nghiệm trong những khoảnh khắc hạnh phúc - và từ những tín hiệu sinh lý học thích hợp này, bộ não đến lượt nó tự động sản sinh ra những cảm giác tích cực.

Tôi muốn có tất cả, và giờ đây, tôi phải có
Trước khi những giấc mộng cuối cùng biến thành cát bụi
- GITTE HAENNING³⁹

Có thực sự là chúng ta muốn mọi thứ? Tôi e là như vậy. Ít nhất thì đó là cách chúng ta được lập trình. Nó gần như là một phản xạ: chúng ta cố gắng lấy bất cứ thứ gì Có thể, nhưng sau đó vẫn không thấy đủ. Cái chúng ta có được chỉ khiến chúng ta thêm khát hơn nữa.

Đó chẳng qua là cách các mạch thần kinh trong não bộ của ta làm việc. Theo cách này, chúng ta về cơ bản giống như những con khỉ của Schultz. Một khi đã quen với việc ăn táo r ồi, các tế bào thần kinh vốn lúc trước coi phần thưởng này là một sự thết đãi đặc biệt giờ đã tắt ngấm. Chúng muốn no khô. Ngay khi một thứ gì đó đã nằm trong t ầm tay r ồi thì mục tiêu lại tăng lên. Con người cũng vậy, không bao giờ thỏa mãn.

Ca sĩ Gitte Haenning đã thể hiện sự tham lam của mình một cách quyết liệt, mà coi thường chuyện những ước mong của ta có thể trở nên tẻ nhạt ra sao khi chúng thành hiện thực. Thật không dễ gì được thỏa mãn, đặc biệt là trong một thế giới thừa thãi, thế giới mà mọi thứ dường như đều trong t ầm với. Một buổi tối ng ồi trước ti vi có thể khiến cuộc sống của chúng ta có vẻ buồn tẻ hơn là ta tưởng. Ai trong chúng ta cứ phải đu qua đu lại giữa những vấn đề phức tạp, một bên là sử dụng quyền lực và gây ảnh hưởng cơ quan, một bên là nuôi dạy bọn trẻ lúc nào cũng nhảy nhót trên bãi cỏ đầy nắng - và cả hai cùng một lúc? So đo với những tiêu chuẩn như vậy, chúng ta chỉ cảm thấy thất bại mà thôi. Những quảng cáo dường như luôn hứa hẹn một lối thoát, nhưng sự hấp dẫn của một chiếc điện thoại di động mới hay của một tấm vé máy bay giá rẻ đều mờ nhạt nhanh y như cảm giác no bụng sau khi ăn tại một nhà hàng ăn nhanh.

Không ai trong chúng ta hoàn toàn phó mặc bản thân cho sự tham lam, nhưng một sự hiểu biết đôi chút sâu sắc hơn về hệ thống mong chờ là cần thiết hơn đi đầu Gitte Haenning gợi ý. Không như lũ khỉ, chúng ta có trí óc có thể suy nghĩ ở tầng bậc này. Nhận ra rằng ham muốn không phải luôn luôn kết thúc trong sung sướng và hình dung cuộc sống của chúng ta sẽ thế nào một vài tháng sau khi mục tiêu mơ ước của ta đã đạt được, đó là việc luôn rất hữu ích. Muốn và thích là hai đi đầu hoàn toàn khác nhau.

Không ai cần phải bỏ thú vui mua sắm hoặc nhu cầu khẳng định bản thân cả. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, nỗi thôi thúc có nhiều hơn nữa neo sâu trong chúng ta đến mức không dễ gì thoát khỏi. Nhưng nếu ta tách ra khỏi ham muốn ấy một chút với thái độ mỉa mai hài hước, đi đầu đó Có thể giúp ta đối phó được với ham muốn và không còn quá coi trọng nó nữa. Ca sĩ opera Maria Callas đã thể hiện đi đầu này theo một cách hết sức độc đáo. Ở đỉnh cao thành Công, bà là nhạc sĩ được trả cao nhất vào thời của mình, kiếm được nhiều tiền hơn mức có thể tiêu. Vì vậy mà mỗi lần được mời kế tiếp, bà tặng thù lao của mình lên chính xác một đô la.

Variatio delectat - Thay đổi tạo ra hạnh phúc
- CÁCH NGÔN LA MÃ

Đúng là như vậy. Bằng cách thay đổi những niềm vui thú chúng ta có thể tránh làm mòn đi cảm xúc của mình. Một người vừa ăn thịt gà xong sẽ thấy một quả chuối hấp dẫn hơn hẳn một con gà nữa. Mặt khác, sau khi ăn chuối, thì không gì có thể ngon hơn là món cá, đi đầu này đã được hai nhà khoa học Edmund Rolls và John O'Doherty xác nhận. Trong những thí nghiệm của mình, họ khảo sát vùng thùy trước trán, vùng chịu trách nhiệm cho trạng thái mất hứng thú vốn kèm theo sự quen thuộc, ít nhất là đối với mùi và vị. Nhưng các nhà khoa học tại Đại học Oxford cũng có một khám

phá khác - sau khi ăn một quả chuối, người ta lại thấy món cá ngon hơn thường lệ.(6)

Tương phản là cội nguồn của hạnh phúc. Thật là một tin tốt lành, bởi điểu đó nghĩa là chúng ta đã có một giải pháp thay thế cho nỗi thôi thúc có nhiều hơn nữa, vì hệ thống mong chờ rất nhanh chóng quen với bất cứ thứ gì đem lại khoái lạc. Thứ đã từng là một bất ngờ thích thú giờ đây

được coi là thường tình và đòi hỏi sự kích thích mạnh hơn, mà kích thích mạnh hơn thì đâu phải thường xuyên xảy ra. “Không có gì khó chịu đựng hơn một chuối ngày êm đềm,” Goethe đã viết. Nhưng khi chúng ta mở rộng cửa đón nhận những vui thú khác thay vì vui thú mạnh hơn, thì khoái cảm này được ghi lại, và khi lựa chọn đúng thứ đối nghịch thì niềm vui thích của chúng ta thậm chí còn mãnh liệt hơn trước đây.

Khi chúng ta vừa có một buổi tối vui vẻ với bạn bè tại nhà thì việc mời lại đúng nhóm bạn bè này ngay sau đó thường không phải ý hay: họ sẽ cảm thấy rằng mục tiêu được đặt ra quá cao. Thay vì như vậy, hãy làm một điểu gì khác với một nhóm khác. Hãy đi xem phim, hoặc làm điểu đó chỉ cho hai người. Một thời gian sau, có thể lặp lại niềm vui thú đầ, bởi ký ức của hệ thống mong chờ không kéo dài lâu. Thủ thuật là biết trải nghiệm niềm vui bằng cách quay vòng.

Vì lý do tương tự, cũng đáng học cách trân trọng những điểu bất ngờ. Chúng ta có một kiểu quan hệ nước đôi với tất cả mọi thứ mới mẻ: “Không đâu hơn ở nhà”. Nhưng dấu cho điểu gì đó xa lạ được tiếp nhận một cách căng thẳng, song một bất ngờ thú vị lại là một trong những cảm giác vui thú mạnh nhất mà chúng ta có thể được trải nghiệm. Loài người được lập trình để luôn tìm kiếm những trải nghiệm mới.

Chúng ta chiến đấu với tính nước đôi của mình, nhưng sự lưỡng lự thử một điểu gì mới mẻ thường chiếm phần thắng nhiều hơn, vì giống như tất

cả các sinh vật khác, chúng ta phản ứng với mỗi nguy hiểm của đi đâu gì đó khó chịu một cách mạnh mẽ hơn là với sự hấp dẫn của một trải nghiệm đầy hứa hẹn. Nếu như niềm hy vọng phải đứng lên để chiến đấu với nỗi sợ hãi là bởi vì nỗi sợ hãi luôn chiến thắng. Đây là một di sản của tiến hóa.

Đã lâu lắm rồi kể từ khi những hiểm nguy đe dọa mạng sống còn rình rập sau mỗi bụi cây, nhưng ngày nay những chương trình trí óc cổ xưa này vẫn tiếp tục chạy. Quá thường khi, sự thận trọng của ta ngăn cản ta được nếm những trải nghiệm thú vị mới mẻ. Chúng ta sẽ gọi món sushi lần thứ một trăm, cho dù đã từ lâu ta luôn định thử món gì đó khác. Tuy nhiên, nhờ vào đam mê học tập bẩm sinh mà chúng ta luôn sẵn sàng để hưởng thụ những đi đâu bất ngờ.

Những trải nghiệm hằng ngày cho chúng ta cơ hội để biến thái độ này thành của riêng mình. Lấy ví dụ thời tiết chẳng hạn. Không biết bao nhiêu lần chúng ta đã nguyện rửa thời tiết thay đổi và không thể đoán trước được, dù những thay đổi liên tục có thể mang lại niềm phấn khích, làm thay đổi cả ánh sáng xung quanh ta, và cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng là nó đem lại lợi ích cho sự chuyển trò.

Bất kỳ ai đã trải nghiệm một cách có ý thức sự cuốn hút của đi đâu không thể đoán trước sẽ tìm kiếm nó khắp nơi. Gặp gỡ người lạ luôn tạo ra phấn khích, vì chúng ta không thể lên kế hoạch cho những phản ứng của họ. Một bộ phim gay cấn có thể mê hoặc vì cốt truyện có nhiều diễn biến bất ngờ. Và chẳng phải trải nghiệm tuyệt vời hằng ngày của cha mẹ chính là nhìn bọn trẻ phát triển cá tính của chúng hay sao?

Vẻ đẹp nằm trong con mắt người nhìn.

- CÁCH NGÔN HY LẠP

Du lịch là một trong những ngành công nghiệp toàn cầu phát triển nhanh nhất. Những chuyến đi luôn mang lại sự thay đổi phong cảnh, và

mọi người hào hứng khám phá những vùng đất mới. Nhưng sau khoảng một hoặc hai tuần, thậm chí kể cả những chỗ kỳ lạ nhất cũng sẽ trở nên quen thuộc. Nên chúng ta thay đổi nơi ở, rời đến những chốn mới thích thú hơn. Có một con đường khác, thường tốt hơn, nó mở rộng tầm mắt của ta. Vì thường thường chúng ta chỉ để ý đến một mẫu nhỏ xíu môi trường sống quanh ta. Đối với nhà thơ Rabindranath Tagore xứ Bengali thì đây là một căn nguyên của những đi đâu bất ngờ và kỳ diệu:

*Qua bao năm tháng,
Tiêu pha cô chùng,
Du ngoạn nhiều vùng,
Tôi thấy núi cao,
Tôi thấy đại dương,
Duy tôi không thấy,
Ngay trước cửa nhà
Giọt sương lấp lánh
Trên bắp cây ngô. (7)*

Và đúng vậy: chúng ta có khả năng nhìn, nghe, ngửi và nếm mọi thứ quanh ta một cách mãnh liệt hơn chúng ta thường làm. Và người nào chịu khó quan sát sẽ thấy những nét quyến rũ không ngờ thậm chí trong cả những khía cạnh tầm thường nhất của cuộc sống hằng ngày.

Trải nghiệm sự mới mẻ trong thứ gì đó quen thuộc đòi hỏi một sự luyện tập nhất định. Hầu hết chúng ta đều có thói quen để ý càng ít càng tốt, đây là cách não bộ bảo vệ chúng ta khỏi những kích thích không cần thiết cho sự sống còn. Những mạch thần kinh dưới ảnh hưởng của chất dopamine đóng một vai trò ở đây. Chúng hướng dẫn các nhận thức của ta và mang đến trải nghiệm thích thú chỉ khi những kích thích mới này có vẻ hữu ích đối với cơ thể. Nhưng có thể khắc phục được hạn chế này. Chúng ta có lẽ không có ham muốn bẩm sinh đi xe đạp, tuy nhiên chúng ta có thể học đạp xe.

Một cách để luyện cảm giác là hướng dẫn sự quan tâm của ta một cách có ý thức, bằng cách chỉ tập trung chẳng hạn như vào nhận thức cảm giác của ta, ngoài ra không gì hết, quên hết ý nghĩa và mục đích đi. Bỗng nhiên, ta không còn thấy những chiếc lá rơi là thứ phiền phức phải quét khỏi bãi cỏ nữa. Thay vì như vậy, ta lại nghe thấy âm thanh êm nhẹ kỳ lạ của một chiếc lá đang đáp nhẹ xuống mặt đất. Dù chỉ một lần, thay vì điếm những khuôn mặt xa lạ là “dễ ưa” hay “khó ưa”, chúng ta hãy quan sát các đường nét và nếp nhăn đã được in khắc trên khuôn mặt trong suốt một đời người.

Rồi những cảm giác tích cực sẽ tự xuất hiện, bởi càng hiểu biết thế giới này chúng ta càng biết đánh giá đúng nó hơn. Điều này là do một trong trong các hiệu ứng kỳ lạ nhất của tâm lý học: tiếp nhận một kích thích càng thường xuyên và mạnh mẽ bao nhiêu, chúng ta phản ứng với nó càng tích cực bấy nhiêu. Trong một thí nghiệm, nhà khoa học Robert Zajonc ở California trình bày cho sinh viên của mình xem các chữ tượng hình của Trung Quốc, mà đối với họ là vô nghĩa. Nhưng đơn giản bằng việc nhìn đi nhìn lại nhiều lần, họ đã có cảm tình đối với chúng. Và thêm nữa, càng thường xuyên nhìn một ký tự cụ thể nào đó, tinh thần họ càng cải thiện hơn.

Điều này áp dụng cho mọi thứ mà chúng ta có thể nhận thức. Contenido của người không quen biết dường như khiến họ dễ gần hơn; qua thời gian, tại của các thánh giả châu Âu đã nhận ra sự hấp dẫn của âm nhạc dân gian châu Á; thức ăn cũng ngon hơn khi chúng ta ăn chúng thường xuyên. (8) Có lẽ chính vì người ta có xu hướng ưa thích những thứ đã thành quen thuộc mà đài phát thanh cứ phát đi phát lại những bài hát nổi tiếng, và ngành thời trang cứ cách một thời gian đều đặn lại đưa trở lại những kiểu dáng áo quần quen thuộc.

Khuynh hướng chán chường có tính tự nhiên của chúng ta sẽ chỉ can dự khi chúng ta sao nhãng việc quay vòng những niềm vui thú. Thậm chí chỉ bằng một thay đổi nhỏ trong lề thói hằng ngày, chúng ta cũng có thể tránh được sự đơn điệu, các nhà thiết kế thời trang hiểu rõ điều này. Hoặc chúng ta có thể trở nên càng gần gũi hơn nữa với những thứ mà ta đã biết, để nó luôn thể hiện ra những khía cạnh mới. Vậy không có gì mâu thuẫn khi nói rằng chúng ta lấy được niềm vui thú từ cả sự mới mẻ lẫn sự quen thuộc.

Vì đối với hầu hết mọi người, một con ruồi chỉ là thứ phiền phức, nhưng đối với một nhà Côn trùng học nghiệp dư thì nó có thể chứa cả một vũ trụ. Bà sẽ nói đầy nhiệt huyết với ta rằng nó không đơn giản chỉ là một con ruồi nhà tắm thường đâu, mà là loài ruồi *hippobosca equina* quý hiếm, tức con ruồi ngựa, rằng mắt của nó có hơn bảy trăm mắt con và có thể nhìn được cả tia cực tím, và cánh của nó thực sự là công trình kỹ thuật kỳ diệu. Khi kể lại tỉ mỉ những điều này, bà sẽ trải nghiệm một điều gì đó giống như niềm vui khám phá.

Xin nhắc lại một lần nữa, đối tượng của lòng nhiệt huyết không phải là vấn đề quan trọng. Dù đó là sân khấu, bóng đá hay cách vận hành bên trong của chiếc xe máy, bất cứ mối quan tâm nào được tập trung đều có thể cải thiện cuộc sống của ta. Trái với vui thú mua sắm vốn không thể tránh được kết cục là nỗi thất vọng, thì đây là loại hạnh phúc bất tận, vì mỗi trải nghiệm, mỗi hiểu biết mới lại mở ra cánh cửa cho những trải nghiệm mới nữa. Chúng ta dấn vào một hành trình có thể kéo dài suốt đời mà trong đó niềm vui tiếp nối niềm vui.

Kẻ mạnh nhất là kẻ hùng mạnh nhất trong cô độc
- FRIEDRICH VON SCHILLER

Chúng ta đừng để cho mình bị khiếp nhược bởi sự tôn sùng loài sói. Sách báo, phim ảnh và kịch trong văn hóa phương Tây tràn ngập hình ảnh những người đàn ông đơn thương độc mã luôn sẵn sàng gánh vác cả thế giới, một mình chống lại tất cả. Người hùng miền viễn Tây đơn độc chiến đấu với các thế lực đen tối và chiến thắng. Được tất cả mọi người ngưỡng mộ, có người phụ nữ xinh đẹp nhất miền Tây sông Mississippi bên mình, anh ta đã đến lúc có thể sống ở thị trấn vùng biên mà anh ta đã cứu. Nhưng cuộc sống đó không phải dành cho anh ta. Và khi bộ phim kết thúc, chúng ta thấy hình ảnh John Wayne cưỡi ngựa trong hoàng hôn - nhưng dù có con ngựa, anh ta hoàn toàn cô độc.

Đặc biệt, văn hóa Đức thấm nhuần trong cốt tủy cái tư tưởng rằng nỗi cô đơn là một trạng thái đặc biệt cao quý và đáng khao khát. Bức tranh nhà sư Cô độc bên bờ biển của Caspar David Friedrich, cuốn tiểu thuyết Sói thảo nguyên của Hermann Hesse, hay những nhân vật nghệ sĩ bị thương trong tác phẩm của Thomas Mann: tất cả họ đều khiến chúng ta tin rằng sự cô đơn dẫn con người đến gần hơn bản ngã sâu thẳm nhất của mình.

Chính đi đầu ngược lại mới đúng, như những thí nghiệm lâm sàng và thí nghiệm sinh học thần kinh đều cho thấy: chính tình trạng cô đơn, hơn bất kỳ yếu tố nào khác, gây ra căng thẳng. Nó là gánh nặng cho cả thể xác lẫn tinh thần. Nó gây ra sự bồn chồn, sự rối loạn suy nghĩ và cảm giác (do các hoóc môn căng thẳng), và làm cho hệ thống miễn dịch yếu đi. Trong cô độc, con người sẽ trở nên buồn rầu và bệnh tật.

Con người thuộc những nền văn hóa khác thường xem cô đơn đúng như bản chất thật của nó: một tình trạng thường là đau khổ và trái tự nhiên. Người Ấn Độ chẳng hạn, lúc nào cũng ngạc nhiên khi bắt gặp những lữ khách độc hành. Nhà văn giành giải Nobel người Ấn Độ V.S. Naipaul miêu tả nhiều người ở Bombay đã trở nên giàu có nhưng sau đó từ bỏ những căn

hộ xa hoa của mình vì muốn sống trong những khu dân cư đông đặc và tồ
tàn nơi họ lớn lên. Đặc biệt là phụ nữ, khi cô đơn họ không thể chịu được
sự im lặng trống rỗng và trở nên trầm cảm.(9)

Điều này đối nghịch với chủ nghĩa cá nhân phương Tây đôi khi không
kém phần cực đoan; nhà tâm lý học

Martin Seligman xem đó ít nhất là một phần nguyên nhân gây ra tình
trạng trầm cảm phổ biến. Mặc dù người phương Tây có thể không chia sẻ
nhu cầu tiếp xúc cơ thể vốn là chuẩn tắc ở châu Á, song những nghiên cứu
về tác động tàn phá của sự cô đơn lại gợi ý rằng đôi khi chúng ta giữ
khoảng cách với người khác xa hơn mức độ có lợi cho ta.

Thà cô đơn còn hơn có bạn xấu
- GEORGE WASHINGTON

Đúng vậy, ngay cả khi khẩu hiệu này có vẻ mâu thuẫn với những gì bạn
vừa đọc. Điều ấy chính xác là bởi vì sự gần gũi con người quá quan trọng
đối với hạnh phúc của chúng ta, nên bạn bè tôi có thể còn gây ra nhiều
căng thẳng hơn là sự cô đơn. Xung đột thường xuyên không chỉ ảnh hưởng
xấu đến trạng thái tinh thần lạnh mạnh, mà cơ thể cũng phải trả giá. Một
vài cuộc thí nghiệm do nhà tâm thần học người Mỹ Janice Kiecolt-Glaser
cùng với chồng bà là nhà miễn dịch học Robert Glaser thực hiện chỉ ra rằng
một mối quan hệ tiêu cực sẽ tác động trực tiếp lên hệ thống miễn dịch.
Trong một thí nghiệm, họ khơi mào cuộc đấu khẩu giữa một đôi vợ chồng.
Vài giờ sau, số lượng các tế bào tiêu diệt và kháng thể trong máu chịu
trách nhiệm tấn công vi rút đã giảm đáng kể, và hiệu quả của chúng cũng
giảm - cuộc đấu khẩu càng tồ tệt thì hiệu quả của chúng càng suy yếu. Nếu
những cuộc cãi cọ như vậy chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra thì không có gì
nghiêm trọng. Song những đôi vợ chồng về cơ bản không hòa hợp sẽ phải
trả giá bằng chính sức khỏe của mình.(10)

Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học đã cho thấy rằng sinh viên trong ký túc xá càng không ưa bạn cùng phòng thì họ càng thường xuyên bị cảm lạnh và phải đến bác sĩ nhiều hơn. Chúng ta đã biết từ lâu căng thẳng có thể làm giảm đề kháng với bệnh cúm và những lây nhiễm khác.¹⁾ Đồng thời cũng có chứng cứ vững chắc rằng một mối quan hệ bất ổn sẽ gây ra khổ sở cho toàn bộ cơ thể một cách tinh vi. Khi sự căng ẩm không thể cứu vãn nữa thì có lẽ tốt hơn là kết thúc mối quan hệ đó đi.

Làm cách nào con người có thể tránh được nỗi cô đơn có thể xảy ra sau đó? Dựa vào kinh nghiệm bản thân, triết gia người Pháp Montaigne⁴⁰ đưa ra một lời khuyên lạ lùng: hãy huấn luyện sao cho thị hiếu của ta trở nên tinh tế hơn trong những niềm vui của cơ thể. “Chúng ta phải bám chặt lấy sự hưởng thụ những niềm vui cuộc sống còn lại cho ta bằng cả răng và móng vuốt của mình.”⁽¹²⁾ Phải chăng đi đầu này có nghĩa là muốn đánh tan nỗi đau khổ Cô đơn, chúng ta phải đi đầu trị bản thân bằng tắm nóng, mát xa, hương thơm, âm nhạc và sơn hào hải vị? Đúng thế! Một trong những đi đầu nguy hiểm nhất mà nỗi cô đơn gây ra là sự đánh mất lòng tự trọng, và bằng cách chiêu chuộng bản thân bằng những phần thưởng thế này, chúng ta tự nâng cao mình lên. Lời khuyên của triết gia Pháp cao quý này cũng đáng để ta suy nghĩ kỹ từ quan điểm sinh học thần kinh: niềm vui thú sẽ dẫn đến việc giải phóng các chất opioid làm dịu căng thẳng và làm giảm nỗi u sầu của quãng thời gian chúng ta cảm thấy bị cả thế giới này bỏ rơi.

Những bộ lọc tâm trạng tự nhiên này khiến chúng ta thích giao du hơn. Trong khi lượng thuốc phiện lớn làm giảm nhu cầu giao tiếp, thì những lượng nhỏ thuốc phiện lại kích thích nhu cầu đó, như các thí nghiệm với chuột đã chỉ ra.⁽¹³⁾ Khi cảm thấy ánh nắng mặt trời chiếu rọi trên mình, bạn sẽ muốn chia sẻ niềm vui này với những người khác. Những người

trong trạng thái tinh thần tốt thường có xu hướng hòa đồng hơn, có lẽ bởi một tâm trạng phấn chấn nhẹ có thể giải tỏa được nỗi lo lắng thường khiến chúng ta co lại trước giao tiếp con người.

Chỉ cần ngủ với một người đàn bà hai lần là anh đã bị ràng buộc vào mối quan hệ đó.

- KHẤU HIỆU, 1968

Phụ nữ không có đàn ông như con cá không có xe đạp.

- GLORIA STEINEM⁴¹

Cùng với niềm tin vào cuộc cách mạng tương lai, ý nghĩa của câu châm ngôn thứ nhất đã phai mờ đi phần nào. Đàn ông không còn phải sống cùng lúc với năm người phụ nữ (như chiến sĩ Công xã huyềnh thoai người Đức Rainer Langhansub⁴² để được “tiến bộ”. Nhưng giống như rất nhiều ý tưởng khác của những năm sáu mươi, niềm hy vọng rằng sự chung chạ bừa bãi sẽ cho ta một lối thoát khỏi cuộc sống trung lưu nhàm chán đã để lại dấu ấn. Ai không từng tự thán hỏi liệu mình có phải là người bảo thủ chậm tiến vì quanh năm suốt tháng chỉ quan hệ tình dục với mỗi một người?

Câu nói của Gloria Steinem đã trở thành một tín hiệu cho thế hệ độc thân”. Tại sao lại phải chịu đựng những giới hạn của một mối quan hệ lâu dài khi mà một nhóm bạn bè tốt và những cuộc tình thoáng hoặc có thể đem lại nhiều hạnh phúc hơn? Nhưng ngay cả nếu các bài báo, các cuốn sách hướng dẫn ủng hộ quan điểm này vẫn được phát hành, thì đối với hầu hết mọi người, đi đâu đó cũng không có tác dụng gì.

Cứ cho là những người thường xuyên thay đổi bạn tình thì sống một đời sống lý thú hơn. Nhưng một cam kết với sự nhàm chán đôi khi cũng có ích của nó. Việc gắn kết với một người bạn đời tạo ra những cảm giác tích cực, còn tình yêu thể xác thì củng cố mối quan hệ. Có chứng cứ cho thấy rằng loài người, không giống như hầu hết những sinh vật tự nhiên, được

tạo ra cho cuộc sống gắn kết dài lâu với một người bạn đời. Hầu hết chúng ta đều có xu hướng tự nhiên theo chế độ một vợ một chồng, xu hướng này được truyền trong não bộ của ta bởi những khớp nối thần kinh phức tạp mà trong đó hoóc môn oxytocin đóng một vai trò quan trọng. Đây có lẽ là lý do tại sao những mối quan hệ yêu thương bền lâu có thể đem lại sự ấm cúng và cảm giác an toàn hơn là quan hệ bạn bè.

Các cuộc điểu tra khẳng định điểu này. Chúng điểu dẫn đến kết luận rằng những người sống Có điểu lứa thường hạnh phúc hơn những người điểu thân. Chẳng hạn, ở Mỹ, chỉ có 25% người chưa kết hôn - và 40% người đã kết hôn

- nói rằng họ “rất hài lòng”, kết quả này bao gồm cả nam giới lẫn nữ giới. Hoàn toàn không phải là không thể hạnh phúc nếu sống điểu thân, nhưng sẽ dễ dàng hạnh phúc hơn nếu bạn thuộc về một nhóm nào đó.(14)

Người điểu thân phải chịu đựng trầm cảm thường xuyên hơn người kết hôn, và con số này thậm chí còn cao hơn đối với những người đã ly điểu.(15) Thống kê của châu Âu và Mỹ cho thấy người đã kết hôn dường như ít bị bệnh tật hơn người điểu thân hoặc đã ly điểu.(16)

Sự quan tâm thương yêu đóng một vai trò quan trọng đây. Bạn bè tốt có thể hỗ trợ ta rất lớn, nhưng chỉ hiếm khi họ mới thay thế được một người bạn đời, vì sự sẵn lòng bên nhau của những người bạn đời hầu như luôn luôn mạnh mẽ hơn.(17) Chỉ cái vỗ về của một người thân quen và tin cậy là có thể khiến cho nỗi buồn tiêu tan. Điểu này cũng là do các chất truyền dẫn thần kinh như oxytocin và opioid được giải phóng ra trong những khoảnh khắc âu yếm (18)

Tóm lại, một mối quan hệ vợ chồng cơm lành canh ngọt khiến cho con người hạnh phúc. Mối quan hệ này, cùng với sự ân ái thường xuyên như một phần của nó, là yếu tố bên ngoài quan trọng bậc nhất quyết định sự hài

lòng cuộc sống. Nếu so sánh thì sự dư dả tài chính, Công việc, nhà cửa và hoạt động giải trí đều không quan trọng bằng. Tuy nhiên, chúng ta lại thường xuyên dành nhiều thời gian và sức lực cho những thứ này hơn cho người bạn đời - điều này đáng được thay đổi, vì hầu như chẳng có gì đảm bảo hạnh phúc bền lâu hơn là việc dành thời gian cho người bạn đời và sống tha thiết trong mối quan hệ đó.

Gloria Steinem đã nhận ra điều này, dù muộn màng. Vào năm 2000, ở tuổi sáu mươi ba, bà đã lấy chồng.

PHẦN 3

Ý THỨC CHIẾN LƯỢC

Chinh phục bóng tối đời ta

Có những ngày chúng ta chỉ muốn nằm ngay tại giường. Khó nhọc lắm ta mới lết dậy nổi, và ngay cả những việc đơn giản dường như ta cũng phải cố gắng lắm mới làm được. Những thứ vật vãnh khiến ta muốn bật khóc, và sự sỉ nhục đang rình rập ta ở mọi góc ngách. Nếu có thể, chúng ta đã từ bỏ mọi người và mọi thứ. Nhưng cô đơn cũng không thể chịu đựng nổi. Ta suy nghĩ chậm chạp hơn thường lệ. Ta tự chửi rửa bản thân, cảm thấy mình trống rỗng và vô giá trị, cho rằng nỗi đau khổ này là sự trừng phạt xứng đáng cho ta bởi vì... bất cứ đi đâu gì. “Tôi không xứng đáng được hưởng đi đâu tốt hơn.”

Tất cả chúng ta đều biết cái tâm trạng đen tối ấy khi ta thất vọng và nghi ngờ bản thân. Dù khó chịu là vậy, song các tâm trạng ấy đã được lập trình trong não bộ ta và thực ra lại có thể rất hữu ích. Khi chúng ta bị mất mát đi đâu gì, khi một mối quan hệ chấm dứt, hoặc khi chúng ta thất bại trước mục tiêu, thì cơ thể ta sẽ phản ứng lại bằng nỗi buồn - một tín hiệu báo rằng chúng ta nên từ bỏ ngay một mục tiêu có thể là vô nghĩa. Trăn cảm là một chương trình tiết kiệm năng lượng tự nhiên. Khi cảm thấy sức lực kiệt quệ, chúng ta sẽ lùi lại, co vào, cho đến khi chúng ta đạt được sức khỏe và sự tươi mới.

Một chương trình tiết kiệm năng lượng đầy nguy hiểm

Nhưng đau buồn quá nhiều cũng gây nguy hại. Khi nó thọc sâu vào chúng ta, nó dần dần có một đời sống riêng gần như không phụ thuộc vào nguyên nhân gây ra nó. Rồi chúng ta không còn buồn bởi vì não chúng ta đang con tuyệt vọng và cần chấn chỉnh lại, mà đơn giản vì chúng ta buồn. Những cảm xúc đáng lẽ ra là phục vụ cơ thể lại quay ra chống lại cơ thể và thế là vòng xoắn ốc trầm cảm đi xuống bắt đầu - những cảm giác tiêu cực nuôi dưỡng những ý nghĩ tiêu cực khiến ta suy sụp thực sự. Không thể nói được quả trứng có trước hay con gà có trước: khi tình huống dường như hết hy vọng, chúng ta cảm thấy bất lực và trở nên thụ động. Và bởi chúng ta đã không nắm lấy số phận vào bàn tay mình, nên ta không thể cải thiện tình hình. Trầm cảm tạo ra một trạng thái mà trong đó nỗi chán nản chiếm ưu thế vượt trội. Chúng ta bị mắc kẹt trong một vòng tròn ác nghiệt đã ngăn chặn mọi khả năng hạnh phúc.

Trầm cảm nặng là một căn bệnh cần đi điều trị. Cũng như đau răng, hành động ngay lập tức là tốt nhất. Cơ giận dữ tuyệt vọng không được ngăn chặn càng kéo dài thì ta càng mất nhiều thời gian để thoát khỏi nó, nó càng gây ra nhiều nguy hại hơn, và khả năng ta bị rơi vào một giai đoạn trầm cảm khác càng lớn hơn. Một người suốt khoảng thời gian hai tuần cảm thấy mình vô dụng, có triệu chứng thường xuyên lơ đãng, mệt mỏi hoặc mất ngủ, thậm chí bị ý nghĩ về cái chết ám ảnh thì nên tìm đến sự trợ giúp của bác sĩ.(1)

Đây không phải là lý do để xấu hổ cũng như thất vọng. Cứ tám người thì có một người đã trải qua cảm giác này hoặc sẽ trải qua một lúc nào đó trong đời - có hơn 40 triệu người độc thân chỉ riêng ở Mỹ. Trầm cảm là một căn bệnh phổ biến, phổ biến không kém bệnh cao huyết áp và bệnh viêm khớp là mấy. Nhưng không giống như những loại bệnh này, trầm cảm có khả năng chữa khỏi hoàn toàn. Cơ hội để một người bị trầm cảm bật

tiếng cười sáng khoái trở lại là rất cao. Hầu hết mọi người đều cải thiện được tình trạng sau khi đi điều trị, khoảng hơn 80% dứt bệnh hoàn toàn.

Những lời khuyên trong chương này đề cập đến một dạng ít trầm trọng hơn của chứng rối loạn tâm trạng, một kiểu nổi buồn hằng ngày - nó không chỉ là một nỗi khó chịu mà là một trong những kẻ phá hoại hạnh phúc đáng kể. Các nhà tâm lý học và khoa học thần kinh từ lâu đã nghiên cứu xem nỗi buồn rầu mà tất cả chúng ta đều quen thuộc có liên quan đến bệnh trầm cảm nặng hay không. Dưới ánh sáng của những khám phá mới thì dường như chúng rất liên quan. Cả hai đều bắt nguồn từ khả năng thích nghi của bộ não con người: chúng ta có thể học sống hạnh phúc, song chúng ta cũng có thể học sống đau khổ. Nổi buồn phần lớn chẳng là gì hơn sự bất hạnh mà ta đã học lấy. Và đi đầu này cho chúng ta khả năng để khắc phục nó.

Tập nhiệm tuyệt vọng

Để xử lý tốt hơn những cảm giác tiêu cực, chúng ta phải hiểu chúng đến từ đâu. Những lý giải cho bệnh trầm cảm là một ví dụ thuyết phục cho việc khoa học có thể thực sự trở nên đơn giản hơn như thế nào qua thời gian. Vào thế kỷ thứ hai, nhà giải phẫu Hy Lạp Galen đã coi bệnh u sầu là do một sự cấu gât thái quá, trong khi Freud ngờ rằng nguyên nhân bệnh u sầu là do cơn thịnh nộ vô thức của các xung đột thời ấu thơ không được giải quyết. Ngày nay chúng ta cho rằng nỗi đau buồn kéo dài đơn giản là xuất phát từ cảm giác không có khả năng cải thiện tình trạng khó chịu. “Tập nhiệm tuyệt vọng” (learned helplessness) là một thuật ngữ được dành cho lý thuyết hiện đại về bệnh trầm cảm: chán nản chính là sản phẩm của sự buông xuôi. Khi dạng chán nản này trùng với một thiên hướng di truyền dễ bị buồn rầu thì hậu quả có thể là trầm cảm.

Người đầu tiên tạo ra được những mối liên hệ này là nhà tâm lý học Martin Seligman của Đại học Pennsylvania. Năm 1965, ông thực hiện một thí nghiệm đơn giản. Trong thí nghiệm, ông chia lũ chó vào hai lồng, dưới đáy mỗi lồng đều được mắc những sợi dây điện tuy không gây nguy hiểm nhưng tạo ra những sốc điện khó chịu. Trong một lồng, lũ chó có thể tắt điện bằng cách gí mũi vào một thanh đồng. Những con chó trong lồng kia thì không thể làm gì được để tắt điện đi và không có lựa chọn nào khác ngoài chịu đựng những cú sốc điện.

Khi lũ chó đã quen với hoàn cảnh của chúng, Seligman lại đem tất cả lũ chó vào một cái lồng mới có tấm rào chắn thấp. Để thoát khỏi sốc điện khó chịu, chúng chỉ việc nhảy qua tấm rào chắn. Những con chó ở lồng thứ nhất, vốn đã học được rằng chúng có thể làm gì đó để tránh bị sốc, thì nhanh chóng nhảy thoát khỏi lồng. Còn những con trong nhóm hai, ngược lại, đã chịu thua số phận, mặc dù việc thoát ra quá ư dễ dàng. Chúng nằm trên nền chuồng, rên ư ử, và chịu đựng hết cú sốc này đến cú sốc khác. Sự tuyệt vọng của chúng trong cái lồng cũ rõ ràng đã ngấm sâu đến nỗi chúng vẫn mang cảm giác ấy vào tình huống mới, dù ở đây nó chẳng có nghĩa lý gì. Mất hết hứng thú chơi đùa với nhau, không quan tâm đến ăn uống và tình dục, chúng thể hiện tất cả những triệu chứng uể oải, chán chường. 2)

Quyết tâm của chúng ta khi đối diện trực tiếp với cuộc sống phụ thuộc vào cách ta đánh giá tình huống nhiều hơn là vào thực tế, điều này đã được chỉ ra trong thí nghiệm với những người đã bị đặt vào các mức độ tiếng ồn không thể chịu đựng nổi. Một nhóm có thể tắt tiếng ồn bằng cách bịt nút, trong khi nhóm kia không thể làm gì. Sau một khoảng thời gian, tất cả các đối tượng thí nghiệm được gom chung vào cùng một phòng, ở đó họ có thể tắt tiếng ồn bằng một chiếc cần gạt. (3) Những người ở căn phòng có nút tắt tiếng ồn nhanh chóng phát hiện ra cần gạt, trong khi những người kia

thậm chí còn không thử sử dụng nó. Sau đấy, họ ngồi im lặng một góc, và khi được yêu cầu tham gia một trò chơi, họ không may mắn Cố để thắng. Họ cũng ít giải được các trò đố chữ đơn giản, ngay cả khi không có một chút áp lực thời gian nào. Về mọi mặt, họ luôn cảm thấy và hành xử như thể họ thực sự tuyệt vọng.

Giải phẫu bất hạnh

“Dù thế nào bạn cũng không thể làm bất cứ điều gì với nó.” Đây là khẳng định của một người bị trầm cảm. Sự chán nản của cô được xác nhận bằng vẻ ngoài: Cô lê từng bước chân, ánh mắt vô hồn, vai rũ xuống - như thể không chỉ có tinh thần mà tất cả cơ bắp cũng mất hết sức lực, như thể toàn bộ sự sống của cô chỉ được thắp bằng một đốm lửa nhỏ.

Sự lụi tàn sức sống cũng hiển hiện trong não bộ rất rõ ràng. Chúng ta hãy nhìn ngay vào trong sọ não, hình ảnh X-quang sẽ cho thấy sinh động và sắc nét hoạt động đã suy giảm đi trong thùy trước trán bên trái như thế nào.⁴ Bởi vì khu vực này không những chịu trách nhiệm cho động lực và ham muốn mà còn cả việc kiểm soát những cảm xúc tiêu cực, nên tác động của sự u sầu lan tỏa khắp nơi, và vì hai lý do: chúng ta không chỉ thiếu động lực mà ta còn thấy rất khó chiến đấu lại với nỗi buồn, sự xấu hổ và lo lắng. Trầm cảm không chỉ là hậu quả của những cảm giác đen tối phủ bóng lên mọi thứ ta trải nghiệm, mà còn của sự thiếu vắng ham muốn (5)

Dạng trạng thái trầm cảm này cũng có thể xảy ra dễ dàng một cách đáng sợ ở những người khỏe mạnh. Khi hai nhà nghiên cứu não bộ Chris Frith và Raymon Dolan người London yêu cầu các đối tượng thí nghiệm đọc những câu như “Cuộc đời không đáng sống” trên nền bản nhạc Nước Nga dưới ách quân Mông Cổ của Prokofiev được chơi với nhịp độ chậm

xuống một nửa, những người tình nguyện chẳng mấy chốc sau bắt đầu phàn nàn về tình thần u ám, sự lơ đãng chán nản và cảm giác mình vô dụng. Hoạt động trong não bộ của họ y hệt như của những người được đi điều trị chứng trầm cảm lâm sàng.6) Những người bị trầm cảm thấy nỗi đau khổ của họ giống như những đường hầm tối đen không dứt, trong khi đó các tình nguyện viên nhanh chóng lấy lại trạng thái thăng bằng ngay khi cuộc thí nghiệm kết thúc: cảm giác suy sụp hằng ngày khác với bệnh lý trầm cảm về mặt mức độ kéo dài nhiều hơn là về mặt tính chất căn bệnh.

Nỗi đau khổ có đời sống riêng thế nào

Chỉ vài câu nói cũng có thể thay đổi tâm trạng của ta, nhưng ngược lại cũng đúng: tâm trạng quyết định đi đâu chúng ta nhận thức. Cái ranh giới giữa nhận thức và cảm xúc là mong manh theo cả hai hướng. Trong một thí nghiệm, cả người khỏe mạnh lẫn người bị trầm cảm được yêu cầu xác định xem trong một tập hợp lẫn lộn nhiều câu thì những câu nào là tiên đoán bị quan còn câu nào là tiên đoán lạc quan. Những người tham gia bị trầm cảm thì hiểu những câu như “Tương lai có vẻ rất đen tối” tốt hơn những câu lạc quan như “Tương lai có vẻ xán lạn”. Và họ cũng có thể ghi nhớ những câu tiêu cực tốt hơn.7)

Điều này cũng được kết nối với cấu trúc của thùy trước trán - một phần não bộ có ảnh hưởng lớn đến tâm trạng của ta và đóng vai trò như một bộ nhớ làm việc, tạm thời lưu giữ những thông tin chúng ta cần ngay. Đây cũng là lý do tại sao trạng thái cảm xúc của ta lại có một tác động như vậy lên phản ứng với những cái vừa nhìn, đọc hoặc nghe. Thùy trước trán đồng thời cũng liên kết thông qua nhiều đường dây thần kinh khác nhau với bộ nhớ dài hạn. Có lẽ vì những kết nối này mà chúng ta có xu hướng

nhớ lại những ký ức buồn khi chúng ta suy sụp - điều này cũng đã được chứng minh trong các thí nghiệm tâm lý. (8)

Một khi chúng ta đã bắt đầu nhìn thế giới qua lăng kính đen tối thì não bộ luôn có xu hướng duy trì tâm trạng tiêu cực. Nó tìm kiếm những kích thích phù hợp với trạng thái cảm xúc của ta, mang đến những ý nghĩ u ám, những trải nghiệm tiêu cực, và những ký ức cay đắng được ưu tiên tiếp cận ý thức. Chúng ta nhìn đâu cũng thấy rất những đau khổ, và toàn bộ cơ thể ta cũng phản ứng tương ứng. “... Bạn có thể nghĩ về trầm cảm như đang xảy ra thật khi vỏ não của bạn có một suy nghĩ tiêu cực trừu tượng và nó cố gắng thuyết phục phần não bộ còn lại rằng đó đúng là một nhân tố gây căng thẳng thật sự,” Robert Sapolsky, nhà sinh vật học và thần kinh học ở Đại học Stanford chuyên nghiên cứu bệnh căng thẳng đã viết vậy.⁹²

Chúng ta luôn phản ứng với thông tin về hiểm nguy một cách mạnh hơn nhiều so với thông tin tốt lành, dù nó là thật hay tưởng tượng. Việc quên đi niềm vui sướng và hy vọng cho đến khi an toàn giúp cho chúng ta phản ứng một cách hợp lý đối với cảnh báo nhẹ nhất. Nhưng khi bị trầm cảm, chúng ta lại hướng cái vốn là cơ chế sinh tồn này chống lại chính chúng ta. Tình trạng u sầu kinh niên sẽ lan rộng ra bởi vì chương trình này rất dễ bị lạc lối: não bộ của ta có một khả năng đặc biệt là không chỉ nhận biết những đe dọa mà còn tưởng tượng ra chúng. Chúng ta lo lắng về những thứ có lẽ không bao giờ xảy ra và tô vẽ chúng chi tiết sống động, nhưng chỉ nghĩ đến chúng thôi cũng đủ làm ta suy sụp rồi. Trầm cảm chính là cái giá chúng ta phải trả cho khả năng tưởng tượng và trí thông minh của mình.

Một cách chữa bệnh trầm cảm khá triệt để là phẫu thuật cắt bỏ một số kết nối giữa những vùng não gợi ra những suy nghĩ u ám về tương lai - vỏ não - và phần còn lại của não, việc này đem đến cải thiện ngay tức thì. Trị

liệu bằng sốc điện (ECT) cũng có tác dụng tương tự. Nó thường được thực hiện dưới trạng thái an thần ngắn ngủi và đòi hỏi những dòng điện vô hại làm việc giống như nút cài đặt lại chế độ của một chiếc máy tính. Những xung động này giúp xóa sạch phần lưu trữ trong bộ nhớ ngắn hạn nằm ở thùy trước trán và phá tan dòng suy nghĩ u ám bất tận. Thông qua sự can thiệp có tính chiến lược như ECT thì thậm chí cả những cơn trầm cảm cứng đầu nhất cũng biến mất.

May thay, các bác sĩ hiếm khi phải dùng đến những biện pháp mạnh như thế. Nhưng thực tế rằng chúng có thể giúp con người thoát khỏi nỗi đau khổ của cả những cơn trầm cảm nghiêm trọng nhất chính là bài học về việc sống với những rắc rối hằng ngày của chúng ta. Thực tế ấy cho ta thấy suy nghĩ và tưởng tượng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của ta ở mức độ nào. Rất thường khi, chính khả năng tưởng tượng ra bi kịch đã khiến cho chúng ta không hạnh phúc.

Sự bất mãn cũng là một điề u mà tâm trí ta chịu hoàn toàn trách nhiệm. Chuyện đôi khi chúng ta duy trì tâm trạng bi đát kéo dài một cách ngớ ngẩn ra sao được minh họa một cách độc đáo bằng câu đùa sau: Bức điện của người Do Thái nói gì vậy? “Cứ lo lắng đi! Thư đến sau.”

Tâm trạng sâu thẳm giết chết chất xám

Khi cảm thấy bị đe dọa, chúng ta cảnh giác hơn bình thường. Tự nhiên đã sắp xếp như vậy sao cho, trong tình huống nguy ngập, chúng ta sẽ phản ứng lại với dấu hiệu hiểm nguy nhỏ nhất. Sự nhạy cảm đặc biệt này còn được củng cố thêm bởi những hoóc môn gây căng thẳng như cortisol, chúng được giải phóng vào trong máu và thường biến mất ngay khi không còn lý do để sợ.

Tuy nhiên, khi ai đó phải chịu đựng căn bệnh trầm cảm thì những hoóc môn căng thẳng không biến mất. Trầm cảm chính là một trạng thái căng thẳng thường xuyên: chúng ta coi bất cứ lời nhận xét vô tâm nào đều là một sự coi thường, mọi đi đâu vật vãnh đều là một thảm họa nhỏ - và là bằng chứng thêm nữa về cái xấu của thế giới này. Hậu quả là càng nhiều hoóc môn căng thẳng được giải phóng ra khiến chúng ta càng nhạy cảm hơn. Vậy nên cái vòng tròn luân quần cứ tiếp tục không ngừng, đôi khi, nó trở nên tồi tệ đến mức người bị trầm cảm tự thu mình trong phòng tối và không rời khỏi đó nữa.(10)

Thậm chí còn tồi tệ hơn nữa: khi trầm cảm kéo dài quá lâu thì chính não bộ cũng bị tấn công. Trong tất cả những khám phá mà nghiên cứu về trầm cảm Công bố gần đây, khám phá này có lẽ gây bối rối nhất. Trầm cảm không chỉ liên quan đến mất cân bằng trong các chất truyền dẫn thần kinh, mà còn ảnh hưởng đến cả mạng hoạt động của các nơ ron thần kinh. Thiệt hại này có thể được tháo gỡ đến đâu, hiện nay chúng ta vẫn còn chưa biết.

Trong quá trình đó, não bộ mất đi khả năng thích nghi của nó - u s ầu là một trạng thái đông cứng, nó làm tê liệt mọi sự sáng tạo và khiến cho trạng thái trầm cảm trở nên trơ lì. Khả năng cảm nhận của ta còn nhụt đi, óc phán đoán và sự tập trung mất dần. Nhiều cuộc thí nghiệm đã cho thấy người trầm cảm ít có khả năng giải quyết ngay cả những nhiệm vụ đơn giản như phân loại các con bài.11) Trong giai đoạn đầu của bệnh trầm cảm, bộ nhớ làm việc bị

ảnh hưởng, và những hoóc môn căng thẳng ngăn cản khả năng suy nghĩ của não bộ.

Những khả năng không được tôi luyện sẽ mai một đi. Những mạng thần kinh trong não bộ ít được dùng đến thì co lại. Và đây chính là những

gì xảy ra trong bệnh trầm cảm. Khi cảm giác tuyệt vọng tăng lên, não bộ giải phóng ra những hoóc môn căng thẳng có thể gây hại cho các nơ ron thần kinh và làm tổn hại lâu dài đến não bộ.(12) Nếu tình trạng này kéo dài, hậu quả có thể rất tàn hại: các tế bào xám co rút lại. Rồi não bộ làm việc càng ngày càng kém đi, vòng xoáy ốc tiếp tục đi xuống.

Ở người bị những cơn trầm cảm nghiêm trọng trở đi trở lại thì không gian trong thùy trước trán nơi một số loại nơ ron thần kinh nhất định trú ngụ bị giảm đi một phần ba, điều này được bác sĩ tâm thần Grazyna Raykowska ở Trung tâm Y học thuộc Đại học Mississippi phát hiện. 13) Những phần khác của não bộ cũng mất nhiều chất liệu đến mức bị teo tóp lại. Có thể quan sát điều này, chẳng hạn ở thủy hải mã mà trí nhớ phụ thuộc vào.14)

Thường thì não bộ luôn học và tạo ra các ký ức khi những nơ ron, như cây dây leo, liên tục mọc ra những nhánh mới và các nhánh này sau đó kết nối chúng với những nơ ron khác. Còn ở những người bị trầm cảm, não bộ dường như đóng băng, giống như rau củ trong mùa đông vậy.

Thuốc chống bất hạnh

Khám phá rằng trầm cảm có thể là hậu quả của việc có quá ít nơ ron thần kinh phát triển đã làm thay đổi về căn bản phương hướng nghiên cứu trạng thái bất hạnh.(15) Cho đến nay, các nhà khoa học vẫn cho rằng các giai đoạn của trạng thái u buồn chỉ đơn giản là căn nguyên của sự rối loạn hóa học trong não bộ do thiếu hụt một lượng chất truyền dẫn cụ thể nào đó, theo đó người ta đã viện dẫn việc trị liệu thành công bằng thuốc để minh chứng. Trong gần năm thập kỷ qua các bác sĩ đều kê đơn thuốc cho bệnh nhân trầm cảm nhằm tăng lượng chất truyền dẫn serotonin và noradrenalin,

những chất có liên quan đến dopamine về mặt hóa học. Hơn 60% bệnh nhân được chẩn đoán trầm cảm nặng đã được trợ giúp bằng những loại thuốc này, và thậm chí số lượng bệnh nhân còn lớn hơn khi thuốc được kết hợp với phương pháp tâm lý trị liệu thích hợp. Prozac, có lẽ là thuốc nổi tiếng nhất thuộc dạng này, trong lúc đó được thay thế bởi các thuốc thuộc loại có tên gọi là chất ức chế tái hấp thụ serotonin mà hiệu quả còn lớn hơn nữa. Kết luận dường như đã rõ ràng: trầm cảm có thể được giải thích là một sự thiếu hụt chất serotonin và noradrenalin.

Tuy nhiên, người ta đã nhanh chóng xác định rằng sự thật phức tạp hơn thế. Khi lượng serotonin trong não bộ của người khỏe mạnh hạ thấp, tâm trạng của họ vẫn ổn định. Cho nên dù có tuyên bố gì đi nữa thì trầm cảm không thể giải thích đơn giản chỉ là do thiếu hụt serotonin. Loại dược phẩm như Prozac, đôi khi được các phương tiện thông tin đại chúng tán dương là thuốc cho hạnh phúc và được miêu tả là lăng kính màu hồng cho trí não, thì hầu như không có mấy ảnh hưởng đối với những người khỏe mạnh cân bằng. Nó chỉ cải thiện tâm trạng của những người thực sự bị trầm cảm. Prozac và những loại dược phẩm tương tự là thuốc chống bất hạnh chứ không phải thuốc cho hạnh phúc. Chúng có thể loại bỏ được những cảm giác tồi tệ, nhưng không thể tạo ra những cảm giác tích cực.

Có thể phần nào giải thích điếu này bằng cái sự thật rằng mức serotonin dường như nối kết với hệ thống gây căng thẳng. Khi một lượng lớn serotonin lưu thông trong não bộ thì sẽ có ít lượng hoóc môn căng thẳng được giải phóng ra. Bằng cách khiến cho serotonin luôn thường trực, các loại thuốc chống trầm cảm làm giảm thiểu tính nhạy cảm với bệnh căng thẳng mãn tính và những cảm giác tiêu cực đi kèm, như Juan Lopez và Elizabeth Young tại Đại học Michigan đã chỉ ra.¹⁶⁾ Nhưng khi con người không còn căng thẳng nữa thì các loại thuốc này không còn tác dụng - cũng

như thuốc aspirin không có mấy ảnh hưởng đối với những người khỏe mạnh, không sốt mà cũng chẳng đau đớn gì.

Tại sao lại mất nhiều thời gian đến thế để thuốc chống trầm cảm phát huy tác dụng đối với bệnh nhân trầm cảm? Lượng các chất truyền dẫn thần kinh trong não bộ thay đổi ngay khi thuốc ngấm vào máu, tức là chỉ sau vài giờ đồng hồ. Tuy nhiên, gần như luôn phải mất đến bốn tuần thì bệnh nhân mới thông báo tình trạng tinh thần đã được cải thiện. Rõ ràng, để phát huy tác dụng, Prozac và các thuốc tương tự phải đi đường vòng, và việc đó tốn thời gian.

Những loại thuốc này có thể đánh thức não bộ từ trạng thái giống như ngủ đông. Khi chúng giải phóng ra nhiều serotonin và noradrenalin hơn thì những tế bào xám bắt đầu phát triển trở lại. Có hai cách giải thích khả dĩ cho điều này. Một là, lượng hoóc môn căng thẳng ít đi đã tái kích hoạt sự phát triển của các tế bào xám. Hai là, các chất serotonin và noradrenalin đã tác động trực tiếp lên những nơ ron thần kinh, gián tiếp kích hoạt một số gian nhất định trong nhân tế bào. Những gen này đến lượt chúng lại kích thích sự phát triển của những nhân tố tăng trưởng thần kinh (nerve growth factor - NGF), một dạng phân bón tự nhiên của não bộ.¹⁸) Và ngay khi những tế bào xám sinh sôi nảy nở trở lại thì các triệu chứng trầm cảm cũng biến mất. Bộ não bị đóng băng đã được mang trở về cuộc sống.

Đuổi bệnh u sầu khỏi cửa

Khi não bộ không hoạt động, chúng ta cảm thấy suy sụp. Đây là lý do tại sao kiểu phản ứng điển hình đối với trạng thái bất hạnh - rút lui - chỉ khiến sự việc tồi tệ hơn, vì sau đó não bộ đã thực sự bắt đầu mất hết động lực để quay lại trạng thái hoạt động. Sự lãnh đạm và tê liệt, cả về cảm xúc

lẫn trí tuệ, bao trùm và kiểm soát toàn bộ. Không làm gì cả không phải là phương thuốc chữa tâm trạng t ối tệ.

Trong những cơn trầm cảm nặng, thuốc thường chỉ là những phương tiện đẩy bộ não ra khỏi trạng thái bất động. Còn để khắc phục tâm trạng buồn rầu thông thường và thường xuyên của cuộc sống hằng ngày, cách tốt nhất là áp dụng chiến lược kép, một mặt nhẹ nhàng kích thích não bộ, mặt khác hướng những cảm giác và suy nghĩ của ta sao cho tước đi chỗ đứng của trạng thái trầm cảm.

Buồn rầu có thể là hậu quả của một trạng thái căng thẳng cảm xúc gay gắt. Sự mất mát người thân, một chút không may mắn, áp lực công việc hay gia đình, hoặc thậm chí việc thay đổi chỗ ở đột ngột như lúc bắt đầu cuộc đời chuyển cũng có thể gây ra nhiều căng thẳng đến mức cơ thể đòi được nghỉ ngơi. Nhu cầu này được thể hiện bằng một cảm giác uể oải, buồn rầu, mệt mỏi. Có lẽ sẽ là khôn ngoan nếu chiều theo đòi hỏi của nó một chút. Trong bao lâu thì còn tùy thuộc vào căn nguyên vấn đề. Sau một chuyến đi dài ngày mệt mỏi mà lại phải mất hàng tuần để hồi phục thì thật không thích đáng, nhưng cái chết của một người thân trong gia đình lại là vấn đề hoàn toàn khác. Như người Pháp nói: “Reculer pour mieux sauter”, lùi một bước để tiến hai bước.

Nhưng cảm giác suy sụp thường lại có cuộc sống riêng của nó. Nếu đã từng có một nguyên nhân xảy ra từ rất lâu trong quá khứ, thì bây giờ bệnh u sầu tự nuôi dưỡng nó. Không có gì có vẻ hấp dẫn cả. Tiếp thêm nhiên liệu cho cái vòng luân quần của uể oải và tê liệt bằng sự thụ động thì hoàn toàn không có ý nghĩa gì. Bất cứ ai đã từng phải bó bột chân trong một thời gian dài đều hiểu cơ bắp có thể bị suy yếu t ối tệ như thế nào trong suốt quá trình nghỉ ngơi bắt buộc ấy, và cái mong muốn bước những bước loạng choạng và chật vật đầu tiên ấy là một mong muốn bạc nhược ra sao.

Nhưng ta không tránh được nó nếu muốn có thể đi lại như trước. Tương tự, chúng ta phải tập cho bộ não quen lại hoạt động sau một thời gian trầm cảm kéo dài.

Tái khởi động bộ não

Hoạt động - bất cứ hoạt động nào - giúp chống lại buồn phiền. Bạn sẽ lại kiểm soát cuộc sống của mình. Khi làm một điều gì đó, bạn thu hút não bộ và tước đi của nó cơ hội đi xuống những con đường suy nghĩ đen tối.

Những cảm xúc và khả năng tư duy ảnh hưởng đến nhau như thế nào đã được thể hiện qua hình ảnh chụp cắt lớp PET, các ảnh này theo dõi con người trong các tâm trạng khác nhau khi họ gặp vấn đề. Bởi vì cả cảm giác lẫn việc giải quyết vấn đề đều được xử lý ở những khu vực vốn chồng chéo lên nhau trong đại não,¹⁹⁾ cho nên khi ta đang hướng sự quan tâm vào đâu đó khác thì đương nhiên sẽ còn ít chỗ hơn cho những cảm xúc bị quan.

Điều còn tốt hơn nữa cho tinh thần của ta là những hoạt động đem lại cảm giác thành công. Việc thiết lập mục tiêu khi chúng ta đang trải qua những giai đoạn buồn phiền là rất quan trọng, dù chúng ta không nên làm quá sức, vì não bộ chưa thể sẵn sàng trở lại ngay trạng thái hoạt động thông thường của nó.

Vì lý do này, vào những lúc như vậy, tốt nhất chúng ta nên làm những công việc đơn giản hơn. Coi sóc nhà cửa, dọn dẹp, mua sắm và trả lời thư từ, email có vai trò như một sự khởi động nhẹ nhàng. Những việc như vậy không đòi hỏi nhiều công sức, không gây căng thẳng và cho ta cảm giác đạt được thành quả. Bởi vì những việc không tên hằng ngày thường bị bỏ bê, nên giai đoạn suy sụp chính là lúc dùng để chăm lo đến chúng. Và khi nhìn

thấy kết quả, bạn thấy dễ chịu khi khám phá ra rằng nỗi u sầu thậm chí đã mang lại đôi điếu tốt đẹp.

Trải nghiệm thành công trở nên đặc biệt quan trọng khi người ta đang trải qua một quãng thời gian khó khăn, điếu đó có thể được giải thích bằng hoạt động của hai nửa thùy trước trán, theo nhà tâm lý-thần kinh học Richard

Davidson.²⁰) Khi chúng ta buồn thì nửa trái của nó, phần vừa hướng ta đến mục tiêu vừa kiểm soát những cảm xúc tiêu cực, hoạt động kém hẳn đi. Nhưng nếu chúng ta quyết tâm chiến đấu dù là vì mục tiêu nhỏ nhất, chúng ta sẽ tái khởi động lại phần não bộ này, mà điếu này rất quan trọng đối với hạnh phúc của chúng ta. Khi kế hoạch của ta biến thành hiện thực, các nơ ron thần kinh ở thùy trước trán đưa ra một tín hiệu và giải phóng cảm giác thành công mà chúng ta hoàn toàn có quyền tận hưởng.

Chạy trốn khỏi u sầu

Chúng ta đã biết rằng hoạt động thể chất và thể thao sẽ tạo ra những cảm giác tích cực, đây là công cụ lý tưởng để quét sạch trầm cảm. Vận động thể chất có tác động kép đối với cảm giác của ta.

Đầu tiên, sự vận động đúng cách luôn đưa đến cảm giác thành công. Chúng ta có thể đặt ra mục tiêu phù hợp với khả năng của mình. Những người không quen hoạt động thể chất thường xuyên sau khi chạy bộ một cây số có thể có cảm giác chiến thắng giống như một vận động viên đi ền kinh vừa kết thúc cuộc chạy marathon. Điếu quan trọng hơn sự thành công tuyệt đối là việc bạn định ra mức độ hợp lý, sao cho bạn không bỏ cuộc. Những người không thích hoạt động thể chất thì không muốn cố gắng, không muốn đổ mồ hôi, tránh thử thách - nhưng sức mạnh của nó lại nằm

ở đây. Có một phần thưởng chắc chắn cho việc chiến thắng sự ì ạch lười biếng trong mỗi chúng ta: ấy là biết được rằng bạn đã làm đi đâu gì đó cho chính mình bằng cách vượt qua cảm giác lười biếng an nhàn, xua tan nỗi buồn phiền chùng chãi.

Thứ hai, hoạt động thể chất có một tác động trực tiếp lên bộ não. Vận động kích thích sự phát triển và thậm chí kích thích sự hình thành những neuron mới, như nhà khoa học thần kinh Fred Gage người California đã chứng minh. Ông đặt lũ chuột lên một cái máy tập chạy đơn giản ở trong lồng và quan sát thấy điểm số của chúng trong những bài kiểm tra trí nhớ sau đó tăng đáng kể. Thậm chí những con chuột không có khả năng học hành tốt cũng đạt kết quả như vậy sau khi chạy. Gage đã tìm ra lời giải cho đi đâu bí ẩn trong những phần não bộ đóng vai trò quyết định đối với trí nhớ. Những con chuột đã chạy có nhiều yếu tố tăng trưởng thần kinh hơn và có số lượng neuron thần kinh mới tạo thành lớn gấp hai lần so với những con chuột chỉ đi loanh quanh. 21

Nhưng hoạt động không chỉ làm chúng ta thông minh hơn. Bằng cách kích thích sự phát triển neuron, vận động còn có tác dụng chống lại triệu chứng nguy hiểm nhất của trầm cảm: sự biến mất các tế bào thần kinh. Tập thể dục chính là một loại thuốc Prozac tự nhiên. Cách so sánh này cũng có thể áp dụng với việc vận động thể chất giải phóng ra chất serotonin, cũng như việc uống thuốc chống trầm cảm làm tăng số lượng chất truyền dẫn thần kinh này.” Nhưng ngược lại với dược phẩm, loại thuốc chỉ giảm bớt đi buồn phiền, vận động còn mang lại cả những cảm giác tích cực, bởi vì những cố gắng về mặt thể chất đã tạo ra sự hưng phấn - giải phóng ra chất endorphin. Điều này giải thích tại sao đối với một số người, tập thể dục đều đặn ba lần một tuần, mỗi lần nửa giờ thì có tác dụng chống lại u sầu tương đương những dược phẩm tốt nhất hiện hành.(23) (22)

Liệu pháp Robinson Crusoe

Nạp lại năng lượng cho não bộ là một phương pháp chống lại u sầu; còn trang bị vũ khí cho chúng ta để chống lại những cảm giác và ý nghĩ tiêu cực thì lại là việc khác. Người anh hùng Robinson Crusoe trong văn học Anh đã đặt nguyên tắc thứ hai vào hoạt động. Ông cũng đã bị suy sụp bởi trăn cảm sau khi bị trôi dạt vào một hòn đảo, bất lực, Cô đơn, không có hy vọng được cứu thoát. Nhưng Crusoe đã tự nhủ với bản thân, không có tình huống nào vô vọng đến nỗi phải đầu hàng cả. Nên ông đã lấy một cái bút chì từ con tàu bị mắc cạn và viết một danh sách những đi ầu may rủi. Đây là một vài ví dụ:

RỦI	MAY
Mình bị trôi dạt đến một hòn đảo hoang khủng khiếp, không có bất cứ hy vọng nào quay trở về	Nhưng mình vẫn còn sống, và không bị chết đuối như tất cả những người khác trên tàu.
Mình bị cô lập và tách rời khỏi toàn bộ thế giới, chịu đựng đau khổ.	Nhưng mình cũng được tách ra từ tất cả thủy thủ đoàn để thoát chết; và Chúa đã cứu mình thật kỳ diệu khỏi cái chết thì cũng có thể giải thoát cho mình khỏi tình trạng này.
Mình không có quần áo để mặc.	Nhưng mình đang ở một nơi thời tiết nóng nực, nên giả sử có quần áo mình cũng không mặc.

Sau đó ông rút ra kết luận: “Nói chung, đây là một bằng chứng không nghi ngờ rằng, hiếm có một tình cảnh nào trên thế giới lại bị đát như vậy,

nhưng ở đây cũng có điều gì đó tiêu cực hay tích cực mà ta phải biết ơn, và hãy để điều này có giá trị như là một chỉ dẫn từ sự trải nghiệm tình cảnh khốn khổ nhất trong tất cả các tình cảnh trên đời này: rằng chúng ta có lẽ luôn luôn tìm kiếm trong đó một điều để an ủi bản thân, và để tìm ra phần ích lợi trong khi mô tả những may rủi." Niềm hạnh phúc này đã cứu ông. Nếu như ông đầu hàng sự chán nản quá dễ hiểu của mình, hẳn ông đã sớm chết trong Cô độc. Ông chắc đã không có cơ hội để gặp người bạn Thứ Sáu của mình, và ông cũng không được một con tàu Anh quốc cứu thoát.

Phải chăng ông đã tự ru mình vào niềm hạnh phúc mù quáng? Không hề, cả hai cột trong bảng thống kê của ông đều đúng. Vấn đề chỉ là bạn ở phía nào, và thường khi xem xét vấn đề một cách lạc quan thì có ích hơn. Việc quyết định rằng ly nước là đây một nửa thay vì với một nửa chính là một trong những thuốc giải độc tốt nhất cho căn bệnh trầm cảm.

Tất cả nghe đơn giản đến mức khó tin - chuyện quá tốt đẹp khó mà có thật. Viện Sức khỏe Quốc gia đã tốn mười triệu đô la vào một trong những thí nghiệm trị liệu lớn nhất mọi thời đại để kiểm tra phương pháp của Crusoe. Các nhà tâm lý học tự hào gọi nó là Liệu pháp hành vi nhận thức (Cognitive behavior therapy), thay vì cái tên có lẽ hay hơn là Liệu pháp Crusoe. Cuộc nghiên cứu kéo dài sáu năm, thu hút hàng trăm người đang chịu đựng mức độ trầm cảm từ bình thường cho đến nghiêm trọng tham gia. 60% trong số họ được chữa trị theo liệu pháp hành vi nhận

(25) thức - tỉ lệ thành công này tương đương với số bệnh nhân được điều trị bằng thuốc.(24) Nếu như kết hợp lại cả được phẩm lẫn liệu pháp nhận thức thì tỉ lệ phần trăm người khỏi bệnh còn cao hơn nữa, và nguy cơ tái phát giảm đi."

Ngược lại, chữa bệnh bằng phương pháp phân tâm học không chỉ tốn kém hơn nhiều mà hiệu quả cũng nhỏ hơn. Sau những cuộc điều trị kéo dài

và đắt đỏ thì không đến một phần ba bệnh nhân cải thiện tình hình. (26) Bằng như chỉ cần uống vài viên thuốc đường là đủ⁴³. Quả thật, rất nhiều nghiên cứu cho thấy khoảng một phần ba bệnh nhân trầm cảm được chữa khỏi bằng giả dược (placebo) tức loại thuốc không hề chứa một thành phần chữa bệnh nào cả. Đôi khi cảm giác an tâm thông thường lại tốt hơn những ý tưởng thông thái phức tạp nhất.

Trong liệu pháp hành vi nhận thức, các nhà tâm lý học hỗ trợ bệnh nhân thay đổi cách suy nghĩ. Điều này có thể rất hữu dụng khi mà những khuôn mẫu suy nghĩ tiêu cực đã ngấm sâu suốt một con trầm cảm kéo dài. Nhưng đối với những mục đích hằng ngày thì nó không thực sự cần thiết. Phương pháp Crusoe quá đơn giản mà lại quá hiệu quả đến mức ai cũng có thể áp dụng được.

Mở rộng tầm mắt

Làm sao chúng ta có thể đạt được thay đổi này trong nhận thức? Khi chúng ta bị trầm cảm, toàn bộ những dòng suy nghĩ tiêu cực chảy qua trước mắt ta. Chúng ta nhìn thấy tất những ý định của mình thất bại, và chúng ta bị thuyết phục rằng chúng phải thất bại, bởi vì cuối cùng chúng ta đúng là kẻ thất bại. Mọi thứ xảy ra là để khẳng định những nỗi sợ hãi tồi tệ nhất của ta.

Chúng ta luẩn quẩn với những độc thoại bên trong. Một đồng nghiệp đi ngang qua mà không nhìn. Thậm chí Cô ta không chào được một câu. Bạn nghĩ: có lẽ cô ta muốn trêu đùa mình. Nhưng cô ta không có lý do gì để làm vậy. Cô ta không chịu nổi mình, và hành vi của cô ta chứng minh điều đó. Và chẳng phải cô ta có lý do chính đáng để ghét mình hay sao? Khó mà

chấp nhận được mình. Ngay cả giọng mình cũng khàn đục. Hôm nay tốt hơn có nên tránh xa nhà ăn để khỏi làm phiền mọi người không?

Đa phần chúng ta quá quen thuộc với kiểu kịch câm này, chúng xuất hiện trong ta rất nhanh và như thể do phản xạ vậy. Do vậy, việc trước tiên của ta là nhận diện nó. Có rất nhiều phương pháp để làm điều này. Chiến thuật của Crusoe đặc biệt có hiệu quả: nếu bạn viết ra những nỗi sợ hãi của mình, những lời tự buộc tội, và những cuộc chiến đấu, đầu tiên bạn có thể bị sốc khi thấy sao nhiều đến thế. Nhưng nội một việc viết ra những cách chúng ta tự hành hạ bản thân là cũng đã giúp ta khắc phục được chúng rồi.

Đặt những nỗi sợ hãi và những cảm giác về sự vô dụng của ta lên giấy cũng làm cho chúng hữu hình - và do vậy sẽ dễ dàng kiểm nghiệm chúng hơn là những ý tưởng chỉ lặn ngụp trong đầu ta. Theo đó mẹo giải quyết vấn đề nằm ở chỗ loại bỏ những ý nghĩ đen tối ngay khi chúng ta nhận biết chúng. Có hai cách để làm được việc này. Cách tốt hơn trong cả hai là ngay lập tức hướng sự quan tâm của ta đến một thứ khác và thoát ngay khỏi tình trạng tiêu cực này. Tuy nhiên, điều này không phải lúc nào cũng có thể, bởi vì một vài nỗi sợ hãi đã tự đẩy chúng vào trong ý thức cho dù chúng ta cố gắng thế nào để loại chúng ra. Trong trường hợp này thì bất chước phương pháp của Robinson Crusoe, viết ra các lý lẽ phản biện lại những suy nghĩ đang hành hạ chúng ta, sẽ rất có tác dụng. Chẳng hạn, khi ta nghĩ một người đang lạnh nhạt với ta, thì có thể chẳng qua là cô ấy đang bận nghĩ đến một điều gì khác.

Nếu bạn đang tự hỏi liệu mình có phải giữ thế thận trọng với một tờ giấy và cây bút chì từ sáng đến tối hay không - bạn không phải như vậy. Viết những thứ đó ra chỉ là một cách để bắt đầu, như những bánh phụ gắn vào bánh sau xe đạp để người mới tập khởi ngã. Và việc làm chủ được những cảm giác và suy nghĩ đen tối của ta nhanh chóng biến thành một thói

quen. Khi các tế bào xám được lập trình lại, thùy trán trái đã được huấn luyện để làm chủ những cảm xúc tiêu cực chỉ một phần mười giây sau khi chúng xuất hiện đầu tiên. Khi khả năng này phát triển, những cảm giác đau khổ biến mất. (2)

Sức mạnh của nhãn quan

Não bộ chính là tổng đài trung tâm của những cảm giác tích cực. Không may, nó lại có xu hướng quanh co vòng vèo theo những cách mà đôi khi ngăn cản khả năng hạnh phúc của ta. Chúng ta chấp nhận những trò lừa bịp này của trí não không phải vì chúng hữu ích, mà bởi vì ta không ý thức được chúng.

Ví dụ, mặc dù chúng ta hầu như không có khả năng tưởng tượng ảnh hưởng của một tình huống lạ đối với tâm trạng của mình, nhưng bộ não sẽ phóng đại những hệ quả của cả kỳ vọng tiêu cực lẫn tích cực lên nhiều lần. Chẳng hạn, bạn hãy tự hỏi mình xem bạn có sống tốt hơn không nếu a) bạn trúng xổ số, hoặc b) (mong sao chuyện này không bao giờ xảy ra) bạn gặp tai nạn và bị cùm tù trên chiếc xe lăn.

Giả sử, như hầu hết những người khác, bạn muốn trở thành triệu phú. Một số người thậm chí tuyên bố họ thà chết còn hơn bị liệt hai chân. Nhưng như các nhà khoa học Mỹ đã cho thấy, kiểu giả định này không mấy liên quan đến những cảm giác thực mà người ta có những năm sau khi bị tai nạn. Trong một nghiên cứu được coi là nghiên cứu xã hội kinh điển, các nhà đi điều tra đã thăm dò ý kiến của những người có cuộc sống yên ổn, đồng thời cũng hỏi cả những người đã trúng xổ số thực sự và những nạn nhân bị tai nạn, về cảm giác hài lòng cuộc sống. Họ khám phá ra rằng mọi người đã thích nghi rất tốt với cả hoàn cảnh may lẫn rủi. Trúng một triệu đô la không hề đảm bảo cho hạnh phúc kéo dài mãi, và sự hài lòng cuộc

sống của những người liệt hai chân lớn hơn nhiều so với mọi người nghĩ. Đương nhiên là trong một vài tuần, người trúng số như trên chín tầng mây, trong khi người bị liệt than khóc vì không còn đi lại tự do được nữa. Nhưng không lâu sau đó mọi thứ dường như lại như xưa. Người mới giàu không còn cảm thấy ngất ngây nữa, bởi vì lúc ấy việc lái một chiếc Mercedes thay vì chiếc Chevy cũ kỹ đã trở thành bình thường. Sự khác biệt là bây giờ họ đang mơ về một chiếc Ferrari. Trong khi đó, người trên xe lăn đã quen với sự giúp đỡ của người khác. Sau một khoảng thời gian suy sụp, hầu hết họ đã lấy lại sức sống cảm xúc gần như hoàn toàn, và mức độ thỏa mãn của họ tính trung bình không thấp hơn bao nhiêu so với người khỏe mạnh. Dù là tai nạn hay trúng số, nếu bạn đã sẵn sàng chấp nhận trước cuộc đời mình thì bây giờ bạn cũng sẽ như vậy. Còn một kẻ ưa phàn nàn thì mãi vẫn là một kẻ ưa phàn nàn mà thôi.

Điều này thậm chí có thể áp dụng nhiều hơn đối với những thay đổi ít quan trọng hơn trong cuộc sống. Chúng ta làm những cuộc đầu tư với kỳ vọng sẽ giàu có hơn và do đó sẽ hạnh phúc hơn. Chúng ta thay đổi công việc vì nghĩ rằng sẽ có được nhiều sự thỏa mãn hơn từ công việc mới. Chúng ta chuyển nhà với hy vọng sẽ cảm thấy dễ chịu hơn trong một môi trường mới. Nhưng rốt cuộc thì cuộc sống vẫn trôi đi như xưa nay vẫn vậy thôi.

Không phải thay đổi như vậy là không quan trọng. Song chúng ta thường đánh giá quá mức tác động của nó đối với sự hài lòng cuộc sống của ta. Bởi vì chúng ta sẽ rất nhanh chóng quen với cả những thay đổi tích cực lẫn tiêu cực, hoàn cảnh bên ngoài tác động đến cảm giác hạnh phúc của ta ít hơn nhiều so với chúng ta tưởng. (Có những ngoại lệ, như những cơn đau đớn kinh niên do bệnh viêm khớp, và tiếng ồn - thứ mà rất nhiều người không bao giờ quên được.) Những người nhạy cảm với tiếng ồn sẽ

không bao giờ tin người môi giới bất động sản khi họ thuyết phục rằng chẳng mấy chốc bạn sẽ hầu như không còn nghe thấy tiếng huyền não từ đường phố bên dưới cửa sổ nữa).

Khi phán xét cuộc đời mình, chúng ta thường nhầm lẫn giữa sự thỏa mãn với hạnh phúc. Vậy khác biệt là gì? Hạnh phúc là điều mà chúng ta cảm thấy tại cùng một thời điểm chúng ta trải nghiệm. Nó tồn tại chỉ ở hiện tại. Thỏa mãn là cái vẫn còn lại trong đầu. Nó được tạo ra khi hồi tưởng lại quá khứ, như một bài báo đánh giá một bộ phim qua vài dòng viết.

Ai đó hỏi rằng chúng ta có hạnh phúc trong căn hộ mới hay không có lẽ sẽ nhận được câu trả lời thể hiện sự hài lòng của ta, bởi vì chắc hẳn chúng ta sẽ không trước hết thuật lại từng phút một kể từ khi ta chuyển đến căn hộ mới. Nói chung, những người luôn trải nghiệm những khoảnh khắc hạnh phúc thì cũng hoàn toàn thấy thỏa mãn. Tuy nhiên, có thể thỏa mãn mà không thấy hạnh phúc. Tương tự, cũng có những người cảm thấy hạnh phúc nhưng lại đang nuôi dưỡng một cảm giác bất mãn. Điều này nghe không có gì nghiêm trọng cả, nhưng việc nhầm lẫn hai khái niệm có thể dẫn đến những quyết định sai lầm và sẽ phải trả một cái giá rất đắt cho hạnh phúc của ta.

Bẫy #1: Tự lừa dối bản thân

Chúng ta dành thời gian cho công việc nhiều hơn là cho gia đình và bạn bè. Không có gì ngạc nhiên khi mọi người tập trung thật nhiều sức lực để có được nghề nghiệp phù hợp và được làm việc trong môi trường tương thích.

Chẳng hạn, nếu là giáo viên, bạn chắc chắn sẽ coi việc dạy học ở một trường tốt sẽ thú vị và thỏa mãn hơn nhiều so với dạy ở một trường tồi, đặc biệt là ở Mỹ, nơi một trường tồi có nghĩa là luôn phải có máy dò kim loại để phát hiện vũ khí trong cặp sách, sách vở thì ít ỏi, phòng học bị phá hoại, những kẻ buôn bán ma túy trên đường phố kế bên, và bọn côn đồ tấn công giáo viên.

Ngược lại, trong lớp học ở các trường tốt, bọn trẻ, con của các luật sư, bác sĩ và doanh nhân, được nuôi dưỡng để thành công, cũng như ở nhà chúng vậy. Phụ huynh sẵn sàng trả học phí cao, và lớp học được trang bị máy tính cá nhân đời mới nhất, có kết nối Internet. Những đứa trẻ gặp vấn đề gì lập tức có các giám hộ hoặc nhà tâm lý lo liệu. So sánh với những vùng nghèo khó, công việc trong những ngôi trường này thật dễ dàng, và không ít thì nhiều đều đảm bảo thành công.

Nhưng các giáo viên lại nhìn vấn đề hoàn toàn khác. Để hiểu được tác động của môi trường làm việc đối với sự thỏa mãn, nhà xã hội học Norbert Schwarz đã gửi một số giáo viên ở Houston, Texas - 200 người ở các trường tốt và

200 người ở các trường tồi - bảng câu hỏi về ngày làm việc của họ để họ đi điền vào mỗi tối. Họ được hỏi công việc có thỏa mãn họ không, họ có cảm thấy hạnh phúc không, và nói chung cuộc sống của họ mãn nguyện thế nào. Kết quả thật ngạc nhiên: cả giáo viên nội thành lẫn ngoại thành đều trả lời tương tự nhau. Phải chăng họ thực sự miễn dịch với những nỗi sợ hãi và sự thất bại hằng ngày(13)

Schwarz muốn có những câu trả lời chính xác hơn. Ông trang bị cho mỗi giáo viên một chiếc máy tính cầm tay Palm, nó phát tín hiệu mỗi giờ đồng hồ. Khi các giáo viên nghe thấy tiếng bíp, họ sẽ ghi lại mức hạnh

phúc của mình vào chiếc PDA đó.⁴⁴ (Những giáo viên nào không muốn bị gián đoạn có thể nhập thông tin sau giờ giảng bài). Số liệu thống kê này cho thấy một bức tranh khá khác biệt: những giáo viên ở trường tốt thì tinh thần hào hứng vào buổi sáng. Khi về nhà ăn trưa, tâm trạng của họ rơi trở lại mức bình thường. Còn các giáo viên dạy ở trường tồi cho kết quả ngược hẳn lại: trong những giờ phải lên lớp, mức hạnh phúc của họ xuống thấp, nhưng khi tan trường, mức hạnh phúc lại cải thiện.

Đó là cách người thua thiệt đánh giá cuộc sống của họ. Giáo viên ở những khu vực nghèo nàn không ý thức được mức độ bị ảnh hưởng bởi môi trường nguy hiểm nơi họ đang làm việc. Còn đồng nghiệp của họ trong những trường tốt thì đánh giá thấp niềm vui thú với công việc của mình. Cả hai nhóm đều bị hại bởi nhãn quan lệch lạc của mình: các giáo viên ở trường tồi không nghĩ ra rằng đáng lẽ họ cần tìm công việc tốt hơn hay chiến đấu để có được điều kiện làm việc tốt hơn, trong khi đó nhóm kia không nhận ra họ đang có công việc tốt như thế nào, và cảm thấy ít hài lòng hơn họ lẽ ra phải cảm thấy.

Vậy thì cái gì đã sai? Trí nhớ của các giáo viên đã đánh lừa họ. Thay vì nhớ những cảm xúc của mình như chúng thực sự là thế, họ lại đánh giá chúng dựa trên những quy chuẩn mà họ đã quen thuộc. Khi được hỏi vào buổi tối họ cảm thấy hạnh phúc như thế nào, các giáo viên trường tồi xác nhận rằng ngày hôm đó của họ cũng như bất kỳ ngày nào khác - theo tiêu chuẩn đó thì là được. Họ đã không nhận ra mình thực sự cảm thấy thế nào trong công việc. Quá trình tương tự (nhưng ngược lại) cũng xảy ra trong đầu óc các đồng nghiệp có may mắn hơn của họ.

Cả hai nhóm giáo viên đều nhàn lẩn giữa hạnh phúc và thỏa mãn. Một nhóm hạnh phúc, một nhóm không hạnh phúc, mặc dù cả hai đều mãn

nguyện một cách hợp lý. Cả hai đều hoàn toàn tự lừa dối bản thân về cái mang lại cho họ cảm giác hạnh phúc. Đôi khi chúng ta không hiểu cuộc sống của chính mình.

Bạn sẽ hỏi, đi đâu gây tổn hại là gì? Rất nhiều. Những cảm xúc như sợ hãi và suy sụp có thể gây ra căng thẳng, ngay cả khi chúng ta không nhận thức chúng một cách có ý thức. Và như nhiều nghiên cứu đã chứng minh, căng thẳng khiến con người ốm đau, làm suy yếu hệ thống miễn dịch, tăng nguy cơ bệnh tim mạch, chưa kể nhiều bệnh tật khác.

Bẫy #2: Chọn thời điểm tồi

Bạn vừa có một buổi tối tuyệt vời, nhưng ngay khi bạn chuẩn bị rời khỏi bữa tiệc và đang mặc áo khoác, một người bạn cũ chen qua mà thậm chí không chào. Thế là buổi tối tuyệt vời đã tiêu tan. Điệu này cho thấy trí nhớ nắm bắt thực tại một cách lỏng lẻo đến thế nào - đôi khi chỉ vài giây cũng đáng kể hơn mấy tiếng đồng hồ.

Tâm trí che phủ thực tại bằng màu sắc riêng của nó, và đôi khi nó thậm chí còn biến sự thật trở thành đi ngược lại. Không có gì phải ngạc nhiên. Bởi vì, như tôi đã miêu tả ở Chương 4, mỗi một kích thích bên ngoài có thể khiến cho vài triệu tín hiệu trong não bộ được kích hoạt. Não bộ có thừa đủ cơ hội để nhào nặn thực tại, và nó thoải mái lợi dụng các cơ hội đó.

Bằng việc bóp méo những ký ức về cảm giác của mình, chúng ta tham gia vào một hành động tinh thần giống như một tội ác hoàn hảo và không ai khám phá được: chúng ta đã che giấu các dấu vết của mình. Không có cách nào để có thể kiểm tra một cách khách quan cái chúng ta thực sự cảm thấy tại bất cứ thời điểm cụ thể nào. Trong khi có thể đọc được cảm xúc từ những phản ứng của cơ thể, thì cảm giác lại là vấn đề hoàn toàn riêng tư

chỉ tồn tại trong bộ não, và nếu não bộ đã xóa sạch dấu vết của nó thì chỉ những manh mối gián tiếp còn lại mà thôi - nếu như còn.

Nhà tâm lý học xã hội đoạt giải Nobel Daniel Kahneman thuộc Đại học Princeton đã tìm ra một cách để nắm bắt những trò lừa dối này và làm phơi bày những quy luật phía sau. Ông yêu cầu các bệnh nhân đã trải qua một cuộc khám bệnh khó chịu ghi lại sự đau đớn của họ theo thang điểm từ một đến mười, từng phút từng phút một. Tổng điểm mang lại một chỉ số có thể định lượng được sự không thoải mái của họ.

Song việc khám đối với mỗi nhóm một khác. Một nhóm được khám theo phương pháp tiêu chuẩn, trong đó sự đau đớn tăng dần trong suốt quá trình đi đầu trị và kết thúc đột ngột. Với nhóm thứ hai, các bác sĩ kéo dài thời gian khám hơn một chút để cho sự đau đớn giảm dần đi trước khi việc khám bệnh kết thúc. Các bệnh nhân ở nhóm thứ hai phải chịu sự khó chịu dài hơn và do vậy điểm của họ cũng “cao hơn một cách tương ứng.

Nhưng sau đó khi được hỏi, chính nhóm thứ hai cho biết rằng họ ít đau đớn hơn. Việc họ phải chịu đựng nhiều hơn cả về mặt khách quan (thời gian đi đầu trị dài hơn) lẫn chủ quan (điểm số cao hơn) dường như không còn quan trọng nữa. Các bệnh nhân này hài lòng hơn với quá trình chữa bệnh gây ra sự khó chịu kéo dài và thậm chí họ còn sẵn sàng tham gia lần khám thứ hai (do đó chứng tỏ cuộc kiểm tra dài hơn là đúng, mặc dù nó không cần thiết cho việc chẩn đoán).

Trong trường hợp này, người ta cũng bị trí nhớ của mình chơi khăm, nó lờ đi độ kéo dài của một cảm giác - một phát hiện mà Kahneman có thể chứng thực bằng những thí nghiệm khác. Não bộ chỉ lưu giữ ký ức về cảm giác ở cường độ mạnh nhất và ở những khoảnh khắc cuối cùng của nó. Thời khắc khó chịu nhất là giống nhau ở cả hai quy trình chẩn bệnh, song những giây phút cuối cùng của cuộc khám bệnh kéo dài hơn đã bớt khó

chịu đi, đó là lý do tại sao bệnh nhân thích nó hơn. Chỉ ấn tượng cuối cùng ở lại. Bộ não của chúng ta muốn một kết cục có hậu. 4)

Chúng ta có thể áp dụng cơ chế tự động bóp méo này trong đời sống hằng ngày. Rời khỏi bữa tiệc vào đỉnh điểm cuộc vui là sáng suốt, bởi vì đó sẽ là trải nghiệm cuối cùng được tính đến. Và Cố gắng học theo người biết cách hưởng thụ những giây phút ngắn ngủi của niềm hạnh phúc tuyệt vời là một việc rất đáng làm, vì trí nhớ luôn lưu lại những đỉnh cao này mà thôi.

Bẫy #3: Những kỳ vọng hão

Sự kỳ vọng thậm chí còn bóp méo cảm giác và cảm xúc của ta hơn cả trí nhớ. Những vận động viên không có thứ hạng gì có thể kể một hai câu chuyện về sự thật này. Đạt được huy chương bạc tại Thế vận hội Olympic mang lại vinh quang, nhưng một huy chương đồng lại khiến người ta hạnh phúc hơn. Trong khi những á quân điên kinh mơ tưởng họ đạt đỉnh cao nhất nhưng rồi thất vọng vì đã để vượt mục tiêu chỉ trong một phần mười giây, thì những người đạt huy chương đồng lại cảm thấy tuyệt vời - nhà tâm lý học xã hội Victoria Medcec đã phát hiện ra điều đó tại Thế vận hội Barcelona năm 1992. Những người về vị trí thứ ba rất hạnh phúc vì họ đã có được một chiếc huy chương và được ghi vào sách kỷ lục, trong khi những người đạt huy chương bạc lại chủ yếu chỉ biết cái họ vừa trượt mất (5) “Vì chẳng có gì là tốt hay xấu, chính suy nghĩ khiến nó thành như vậy,” Hamlet nói.

Vậy phải chăng những người bị quan cảm thấy hài lòng hơn vì thực tại chỉ có toàn những điều bất ngờ thú vị dành cho họ? Người ta thường tuyên bố như vậy. Nhà tâm lý học xã hội Allen Parducci thậm chí đã phát triển cả một lý thuyết về hạnh phúc dựa trên ý tưởng rằng hạnh phúc chính là kết

quả của những hy vọng khiêm tốn. Ông cũng tin rằng những khoảnh khắc hạnh phúc thoáng hoặc chỉ khiến cho con người bất hạnh mà thôi, bởi vì họ luôn nâng mức kỳ vọng lên. Ông viết, “Nếu đi đầu tốt đẹp nhất hiếm khi xảy đến, tốt hơn cả là không nên tính đến nó trong các trải nghiệm một chút nào.”(6) Bí quyết của hạnh phúc là phải có nhiều những trải nghiệm tồi tệ: trông đợi đi đầu xấu nhất, sau đó chúng ta sẽ ngạc nhiên một cách dễ chịu rằng rốt cuộc cuộc sống đã không làm hại ta, Parducci tuyên bố vậy.

Parducci đã sai. Thí nghiệm của ông dựa trên những trò chơi may rủi được đi đầu khiến không thể áp dụng vào cuộc sống hằng ngày phức tạp. Chủ nghĩa bi quan nuôi dưỡng sự lo lắng và khắc khoải thái quá, cái làm suy giảm khả năng hạnh phúc. Thêm nữa, nó cũng thường ngăn chặn những trải nghiệm tích cực, bởi vì chúng ta hy vọng đi đầu tốt đẹp nhất hay sợ đi đầu tồi tệ nhất, chính đó mới là cái quyết định thái độ của ta khi đối diện với một tình huống. Chán nản không phải là một động lực tốt.

Một sinh viên nghĩ mình không có cơ hội qua được bài kiểm tra thì ngay từ đầu đã không tìm thấy niềm vui trong học tập. Lạc quan là một động lực không thể thiếu. Như nhiều nghiên cứu đã cho thấy, những người lạc quan không những hạnh phúc hơn mà còn là những sinh viên, vận động viên, doanh nhân thành công hơn. Trong những vấn đề mà ít nhất chúng ta kiểm soát được một phần nào đấy thì sự chan chứa hy vọng có tính thực tế là rất có ích. Chỉ có ai luôn mang nhãn quan màu hồng phóng đại về tương lai thì dễ bị thất vọng mà thôi. Một sinh viên thông minh kỳ vọng được điểm tốt, chứ không phải điểm 10+.

Bẫy #4: Những cái liếc xéo

Có ai trong chúng ta chưa từng ghen tị với hàng xóm hay đồng nghiệp, những người dường như luôn làm mọi thứ tốt hơn ta? Nhưng ghen tị lại có quan hệ qua lại. Hóa ra những người chúng ta ghen tị lại chính là những kẻ nhìn chúng ta với niềm ngưỡng mộ đầy tức tối, ném cái liếc xéo vào hạnh phúc của ta - đây là một hiệu ứng mà nhà tâm lý học xã hội Ed Diener đã cho thấy bằng thống kê (8) Một trong hai nhóm nhất định sai. Hoặc có lẽ cả hai?

Không có một chuẩn mực khách quan nào cho sự thỏa mãn cả. Những niềm hy vọng và nỗi sợ hãi cung cấp phương tiện để chúng ta đánh giá thực tại. Thường thì chúng ta phải so sánh mình với người khác để xác định xem chúng ta là vua, là hoàng hậu hay kẻ thua cuộc. “Nếu mọi người chỉ muốn hạnh phúc thì không khó khăn gì, nhưng họ lại muốn hạnh phúc hơn những người khác - và điều này luôn rất khó bởi vì chúng ta cứ tưởng tượng những người kia hạnh phúc hơn là họ thực sự cảm thấy.” triết gia Montaigne viết.(9)

Người so sánh luôn là người thua cuộc. Ném những cái liếc xéo vào người khác không chỉ khiến ta phụ thuộc vào họ mà còn dẫn đến những quyết định tồi tệ. Norbert Schwarz đã chỉ ra chúng ta tự lừa phỉnh bản thân bằng thứ nhận thức ít ỏi và mơ hồ ra sao. Ông xem xét sự hài lòng cuộc sống của những cặp đôi - chúng ta thường nghĩ nó liên quan rất ít đến đời sống tình cảm của những người bên cạnh.

Nhưng không phải như vậy. Schwarz đã hỏi những nam sinh viên từng sống với phụ nữ về đời sống tình dục của họ. Giữa đủ loại câu hỏi đa dạng, ông muốn biết những người nam trẻ tuổi có thường xuyên thủ dâm không. Họ sẽ trả lời vào bảng câu hỏi với hai phiên bản mà không cần cho biết tên. Một nhóm được phát cho phiên bản có thang mức độ từ “dưới một lần một tuần cho đến “vài lần một ngày”. Hầu hết họ đều đánh dấu vào một hoặc

hai lần một tuần (tức là khoảng giữa thang mức độ), mà theo như hầu hết các nghiên cứu thì đó là câu trả lời được người ta mong đợi. Các khả năng được đưa ra cho nhóm kia dịch chuyển từ “không bao giờ cho đến vài lần một tuần”, khiến cho câu trả lời ở mức trung bình trở thành mức cao nhất trong thang mức độ và do vậy gọi ra điều gì đó bất thường. Những sinh viên này chỉ có thể rút ra kết luận là họ đang thủ dâm quá nhiều - một suy nghĩ lo lắng, đặc biệt là khi câu hỏi về tần suất quan hệ tình dục với bạn tình cũng được đánh giá theo những thang mức độ được kiểm soát. Họ có lẽ sẽ tự hỏi một cách rất nghiêm trọng: liệu có gì không ổn xảy ra với mối quan hệ của mình không?

Sau khi có kết quả điều tra, Schwarz đã xác định rằng các sinh viên ở nhóm thứ hai thực sự bị những nỗi nghi ngờ đó làm cho lo lắng và biểu hiện nhiều bất mãn về mối quan hệ hiện tại của họ hơn mức bình thường. Và những sinh viên nam này cũng cho thấy rõ sau họ sẽ dễ ngoại tình hơn. Vậy là, những phán xét tùy tiện và thường là vô ý thức thực sự ảnh hưởng đến cuộc sống của ta.(10)

Mọi người trải nghiệm những tình huống như vậy hầu như hằng ngày, mặc dù đây thường không phải là những thí nghiệm nguy hại khiến ta bất mãn cũng như dẫn ta đến những kết luận sai lầm. Có cả một đội quân người mẫu làm chúng ta tin rằng một thân hình lý tưởng và một làn da hoàn mỹ là hoàn toàn bình thường. Những câu chuyện mà mẹ của các trẻ khác hay kể cho ta nghe khiến ta nghĩ con cái mình là lũ hỗn xược và hư hỏng. Và ai trong chúng ta đã đọc các trang báo kinh doanh viết về những vị giám đốc thành công siêu việt thì có lẽ đều coi cuộc sống của mình là vụt đi. Không như những người tham gia thí nghiệm của Schwarz cuối cùng đã được kể cho nghe về trò lừa dối, trong đời thường chúng ta luôn

phải tự nhắc nhở mình rằng thói quen so sánh có thể khiến ta lằm lạc trầm trọng như thế nào.

Bẫy #5: Ghen tị

“Điều gì khiến một người gù lưng hạnh phúc? - Đó là khi anh ta nhìn thấy một cái lưng gù còn to hơn”, câu thành ngữ tiếng Yiddish⁴⁵ khẳng định. Sung sướng trong nỗi bất hạnh của người khác - sự sung sướng trên đau khổ của kẻ khác - Có thể làm ta thỏa mãn bởi vì những khoảnh khắc như vậy đã đưa niềm hạnh phúc của ta vào trạng thái khuây khỏa tích cực. Và những thí nghiệm tâm lý học đã xác nhận cái sự thật đáng buồn là chỉ cần nhìn thấy ai đó ngồi trên xe lăn cũng đủ khiến cho hầu hết mọi người phần chấn tinh

1. Ngôn ngữ bắt nguồn từ tiếng Đức chuẩn, nhưng viết bằng chữ Do Thái, ban đầu người Do Thái sinh sống ở Đức sử dụng, sau đó lan rộng ra khắp thế giới thì dẫn đến cảm giác thỏa mãn cao, theo đánh giá trên bảng điếu tra (11)

Nhưng đó chỉ là dễ chịu tạm thời. Rất dễ dàng tìm ra những người kém may mắn hơn, nhưng đồng thời chúng ta cũng luôn tìm thấy những người có thể ghen tị. Thậm chí thành công lớn nhất của ta cũng dễ bị tổn thương. “Nếu bạn muốn vinh quang, bạn có lẽ sẽ ghen tị với Napoléon. Nhưng Napoléon Lại ghen tị với Caesar, Caesar ghen tị với Alexander, và Alexander, tôi dám cá thế, lại ghen tị với Hercules, người chưa từng tồn tại,” Bertrand Russell⁴⁶ đã viết (12)

Các nhà tâm lý học tiến hóa đã cố giải thích tính ngoan cố của lòng ghen tị theo thuyết sự tồn tại của kẻ mạnh nhất⁴⁷ của Darwin: khi mọi

người cạnh tranh với những người khác theo bản tính tự nhiên, có đủ không thôi là chưa đủ - chỉ ai mạnh hơn và có nhiều hơn người khác mới tồn tại. Đó là lý do tại sao chúng ta được lập trình để ghen tị.

Rất khó chứng minh cũng như phủ nhận có thực sự đúng thế hay không. Ghen tị có lẽ có một mục đích tiến hóa, nhưng đi đâu đó không có nghĩa nó là bản sinh. Tuy nhiên, đúng là con người luôn ghen tị, ngay cả khi đi đâu nó gây tổn hại cho cả chính họ - miễn sao sự tổn hại đối với người khác là lớn hơn. Chẳng hạn, trong suốt một cuộc xung đột về lượng ở một nhà máy sản xuất tuabin máy bay của Anh, công nhân sẵn sàng hy sinh phần nào thu nhập của họ miễn là nhóm công nhân cạnh tranh kiếm được ít hơn. Sự ngớ ngẩn đó đã khiến ngay cả các nhà tâm lý học xã hội nghiên cứu trường hợp này cũng ngạc nhiên.¹³⁾ Tất nhiên các công nhân này biết rằng lập trường của họ là trực tiếp chống lại các thành viên khác trong nghiệp đoàn, nhưng trong đầu họ đó là vấn đề công bằng.

Ghen tị thường là vô nghĩa, ngay cả khi nó có thể hiểu được theo cách nông cạn nhất. Thường chúng ta hay ghen tị với những người nói chung không sung sướng như chúng ta nghĩ: chúng ta nhìn thấy các ưu thế, nhưng không nhìn thấy các hạn chế. Chúng ta khó chịu bởi thành công của người khác nhưng lại không nhận ra cái giá mà họ đã phải trả. Đối với kiểu suy nghĩ này, triết gia Khắc kỷ Epictetus⁴⁸ đã tìm ra một ví dụ chí lý và những lời thâm thúy từ hai nghìn năm trước: “Ai đó đã không tỏ thiện ý với bạn? Bạn không được mời ăn tối? Nhưng bạn đã không phải trả giá cho những đòi hỏi của chủ nhà; anh ta sẽ mời bạn để đổi lấy những lời tán tụng và sự ủng hộ. Nếu bạn nghĩ rằng đáng như vậy thì hãy trả cái giá đó. Nếu bạn muốn một bữa ăn mà không mất gì, thì bạn đúng là vừa vô liêm sỉ vừa đần độn.”(14)

Chúng ta không cần phải phán xét nghiệt ngã như Epictetus. Có lẽ chúng ta thực sự được sinh ra với khuynh hướng ghen tị, trong trường hợp ấy nó sẽ là một cảm xúc khó mà bỏ được. Nhưng chỉ cần suy nghĩ sáng suốt một chút, chúng ta có thể dẫn tính ghen tị vào những con đường đúng đắn hơn và giúp ta nhận biết được những mong ước của mình tốt hơn.

Bẫy #6: Cuộc tranh đua nghiệt ngã

Với một quảng cáo tuyên bố rằng nếu tiền không khiến bạn hạnh phúc thì tức là bạn đang tiêu tiền kém khôn ngoan, Lexus đã bán được những chiếc limo sang trọng cho nhiều người, trong đó có Bill Gates. Tiền bạc có thể thực sự tuyệt vời. Nếu có đủ tiền, bạn có thể đi taxi về nhà, trong khi những người khác chờ xe buýt dưới mưa. Có tiền chúng ta trở nên hấp dẫn và gọi cảm hơn, vì quần áo đẹp, tóc tai đẹp rất đắt. Tiền bạc cho chúng ta tự do - nó trả công người giữ trẻ khi ông bố bà mẹ muốn đi chơi buổi tối. Những người không những kiếm tiền giỏi mà còn thực sự giàu có thì độc lập và có thể sống với ước mơ của mình. Thay vì bị sắp đóc thúc Công việc và phải xoay xở với kỳ nghỉ hai tuần, bạn tự do đi du lịch, lập ra công ty riêng và khởi sự một dự án từ thiện.

“Tôi đã nghèo, tôi đã giàu, và tôi có thể nói với bạn rằng: giàu có thì tốt hơn,” ca sĩ Sophie Tucker nói. Ai không đồng ý được chứ? Vào năm 2004, theo chương trình Nghiên cứu Sinh viên Mỹ năm thứ nhất, một cuộc điề tra tâm quốc gia do Đại học California tại Los Angeles thực hiện, có đến 78% sinh viên coi tiền bạc là “rất quan trọng” hoặc “tối cần thiết” để có thể sống “sung túc về mặt tài chính.” Nhà tư sản mác xít Bertolt Brecht⁴⁹ cũng đưa ra một quan điểm tương tự: “Bạn sống thoải mái chỉ khi bạn sống sung túc.”

Tuy nhiên, đáng ngạc nhiên là người ta nhìn thấy rất ít tác động của tiền bạc khi phỏng vấn mọi người về sự hài lòng của họ. Tiền bạc có làm tăng hạnh phúc hay không vẫn là một câu hỏi trung tâm trong tất cả các xã hội tư bản, và các nhà khoa học xã hội đã rất nỗ lực nhằm trả lời câu hỏi này. Chính xác có 154 cuộc điều tra quy mô lớn nhắm tới vấn đề này được thực hiện từ sau Thế chiến II ở châu Âu, Mỹ và nhiều nước khác.

Tất cả đều đi đến cùng một kết luận: tiền bạc Có mang lại sự thỏa mãn, nhưng tác động không nhiều. Có thêm vài trăm hoặc thậm chí vài nghìn đô la vào bảng lương của bạn thì cũng như uống sâm banh thượng hạng thay vì sâm banh thường: bạn khó mà nhận ra sự khác biệt. Ngay cả với giới siêu giàu thì tác động của tiền bạc cũng khó có thể đo lường. Nhà tâm lý học Ed Diener qua những cuộc phỏng vấn đã nhận định rằng mức độ hài lòng cuộc sống của năm mươi người Mỹ giàu nhất (có tài sản trên một trăm triệu đô la mỗi người) cũng không hơn mức bình thường bao nhiêu.¹⁵⁾ Và hầu hết các triệu phú đều đồng ý với quan điểm rằng tiền bạc có thể làm con người hạnh phúc hoặc bất hạnh - một tình huống mà nhà tâm lý trị liệu Jense Corssen đã tiếp cận bằng cách tổ chức những buổi hội thảo chuyên đề cho con em của các doanh nhân, ở đó chúng được dạy cách sống với gia tài thừa kế. Giàu có không nhất thiết nghĩa là có hại, ông hứa hẹn. “Tôi dạy bọn trẻ biết sống hạnh phúc bất kể sự giàu có của chúng.”⁽¹⁶⁾

Có những yếu tố còn quan trọng hơn nhiều so với tài khoản ngân hàng trong việc quyết định sự hài lòng của chúng ta. Chỉ khi nào ta đang ở tận đáy của thang thu nhập thì việc có nhiều tiền bạc hơn mới đem lại sự cải thiện rõ rệt.⁽¹⁷⁾ Nếu một bà mẹ đơn thân làm việc ca tối phải đứng trong món khoai tây chiên kiểu Pháp ngay mở cả đêm, kiếm chỉ đủ cho bản thân và lũ trẻ duy trì cuộc sống, thì mỗi một đồng đô la đều cải thiện cuộc sống

của Cô đáng kể. Cô ta có thể có công việc với lịch làm việc tốt hơn, có thể dành nhiều quan tâm cho lũ trẻ hơn, và không phải dằn vặt bản thân vì không có tiền đưa cho bọn trẻ đi chơi cùng lớp chúng. Một thu nhập thỏa mãn tối thiểu được xác định không chỉ bởi những nhu cầu cơ bản nhất như ăn và ở. Sự nghèo khổ cũng được xác định bằng tiêu chuẩn thu nhập của những người xung quanh ta. Lũ trẻ cùng lớp của con mình càng ăn mặc điện thì người mẹ khốn khổ càng phải tiêu nhiều tiền vào quần áo của con cái để chúng không bị trêu chọc.

Nhưng ngay khi thu nhập vượt qua được ngưỡng nghèo khổ này thì mối quan hệ giữa giàu có và hạnh phúc biến mất. Khi chúng ta được tăng lương, hạnh phúc của chúng ta chỉ kéo dài bằng khoảng thời gian chúng ta còn cảm thấy mức sống cao hơn kia là thứ gì mới mẻ. Nếu bạn kiếm được ba mươi nghìn đô la, thì người kiếm gấp ba lần dường như sống rất sung túc. Nhưng cô ta lại nhìn nhận vấn đề hoàn toàn khác. “Ông sẽ làm gì nếu bỗng nhiên có một triệu mắ?” nhà ngân hàng Đức Josef Abs từng được hỏi. Ông ta trả lời: “Tôi thực sự phải trả bớt lại.”

Niềm hưng phấn vì có thể ăn ở những nhà hàng sang hơn, CỐ ô tô đẹp hơn và căn hộ to hơn nhanh chóng tan biến. Những cơ chế thích nghi tương tự như lũ khi chẳng mấy chốc không còn thích thú những quả nho khô bắt đầu vận hành. Nhà tâm lý học xã hội Donald Campell đã gọi cuộc tranh đấu vô ích này là “guồng quay buồn tẻ của chủ nghĩa khoái lạc.”(18)

Và tở tệ hơn: theo đuổi danh vọng và tiền bạc còn làm suy giảm sự hài lòng cuộc sống. Một vài nghiên cứu gần đây đã làm cho tham vọng trông giống như một dụng cụ tra tấn thực sự. Như các nhà tâm lý học xã hội người Mỹ là Richard Ryan và Tim Kasser, cùng với đồng nghiệp người Đức của họ là Peter Schmuck đã khám phá ra trong những cuộc điểu tra quốc tế quy mô lớn rằng, những người đặc biệt coi trọng tiền bạc, thành

công, danh vọng và vẻ hào nhoáng bên ngoài thì lại thỏa mãn với cuộc sống ít hơn những người luôn cố gắng quan hệ tốt hơn với người khác, phát huy tài năng của họ, và năng động trong các công việc xã hội. Cuộc tranh đua nghiệt ngã - chạy theo sự thừa nhận về tiền tài và vị thế - không mang lại lợi lộc gì. Ngay cả việc thực hiện được những mơ ước cũng không thể bù đắp cho tham vọng: giàu có và thế lực không hề đem lại cho họ hạnh phúc, bởi vì ngay khi đạt được ham muốn, họ lại bắt đầu hướng đến một ham muốn mới (19)

Theo những nghiên cứu này, tham vọng lớn có nguy cơ kéo theo lo lắng và trầm cảm hơn mức bình thường. Không rõ việc chạy theo thành công là nguyên nhân hay hậu quả của sự bất ổn cảm xúc. Có lẽ cả hai đi cùng với nhau. Nếu muốn thăng tiến, bạn thường phải trì hoãn sự sung sướng lại. Thay vì đi nghỉ ở Hawaii, bạn lại nghe lời dụ dỗ của những giờ làm thêm tại bàn làm việc. Và ngay cả đi đâu này cũng không đảm bảo cho thành công: chúng ta có đạt được tham vọng sự nghiệp hay không phụ thuộc vào sự ngẫu nhiên và thiện chí của người khác ít nhất cũng ngang bằng với phụ thuộc vào thành tựu của riêng bản thân mình. Đi đâu này có thể làm tăng lên cảm giác vô dụng và phụ thuộc - mở đường cho sợ hãi và trầm cảm.

Lối thoát: Hiểu biết bản thân

Tất cả chúng ta đều có ảo tưởng về chuyện cái gì là tốt cho mình. Nhưng ta cũng không khó khăn gì để tránh được những sai lầm này và ý thức hơn về chuyện cái gì làm ta hạnh phúc hoặc bất hạnh. Điều quan trọng là phải có một quan điểm rõ ràng và lựa chọn thời điểm đúng.

Nhìn cuộc sống của chúng ta từ quan điểm của người khác thường chẳng giúp ích gì lắm. Con người chúng ta ai cũng đều trải nghiệm nỗi sợ và niềm vui, nỗi buồn và cơn tức giận giống nhau, nhưng cảm xúc của mỗi chúng ta được gây ra theo cách khác nhau. Tuy cảm xúc là bẩm sinh, song hầu hết những yêu ghét của ta đều là thủ đắc được [từ ngoài]. Văn hóa của môi trường chúng ta, sự giáo dục chúng ta, và lịch sử đời sống cá nhân giúp quyết định ai thích opera, ai thích rock. Thêm nữa, một sự khác biệt nhỏ về gen cũng có thể tác động đến sở thích của ta: người nào bẩm sinh thị lực yếu hay cảm giác về không gian kém thì không thể thích chơi bóng bàn hoặc bóng chày được.

Vì thế một người cố rập khuôn theo người khác thì khó mà tìm được hạnh phúc cũng như sự mãn nguyện. Cái đòi hỏi rằng chúng ta cần phải sống cuộc sống của chính mình thoát nghe có vẻ chẳng có gì là to tát [vì hiển nhiên là thế, chúng ta cần phải sống cuộc sống của chính mình], song trên thực tế mọi thứ diễn ra trong cuộc sống của chúng ta lại hoàn toàn ngược lại với đòi hỏi ấy. Cha mẹ gắng hết sức truyền các giá trị của họ sang con cái ngay từ ngày đầu tiên. Ở trường, tất cả bọn trẻ đều được học phương pháp giống nhau, mặc dù chúng ta đã biết từ lâu rằng mỗi người có một thế mạnh và tài năng khác nhau.

Chúng ta có thể tránh được rất nhiều đau khổ nếu như biết cách ứng xử đối với một tình huống cụ thể. Chúng ta học cách lắng nghe não bộ như thế nào? Nghĩ đến những trải nghiệm của ta thì chẳng ích gì mấy, bởi vì bộ nhớ thao túng ký ức của ta. Thay vì vậy, chúng ta cần phải tập trung vào lúc này [một cách mạnh mẽ] hơn so với bình thường.

Khi chúng ta nhận diện những cảm xúc ngay lúc chúng xuất hiện, thì chúng chưa hề bị những sự so sánh, những suy nghĩ và ký ức làm cho méo mó. Trong khoảnh khắc này, những cảm giác có thể là tín hiệu cho thấy

những yêu ghét bầm sinh của ta. Một thoáng chốc là đủ để ta ý thức về một cảm xúc. Lâu hơn như vậy là không cần thiết, và việc day đi day lại những cảm xúc tiêu cực có thể còn gây nguy hại. Khi một người lái xe vô ý làm ta tức điên lên, việc ý thức rằng chúng ta đang cảm thấy bị đối xử thiếu tôn trọng là rất hữu ích. Chúng ta vừa thoát được một cơn thịnh nộ, và ta dễ dàng giữ bình tĩnh cái đầu để chuyển sang vấn đề khác.

Ngược lại, chúng ta lại nên nhắm nháp những cảm xúc tích cực. Dẫu rằng chúng ta luôn sẵn sàng khuất phục trước cơn giận dữ và nỗi buồn phiền - một cách sai lầm - trong khi lại coi những cảm giác dễ chịu - loại cảm giác xuất hiện khi ta ở bên cạnh người ta yêu quý và tin tưởng - là thứ đương nhiên phải có. Nếu mọi thứ diễn ra tốt đẹp, trí óc ta nhanh chóng trở nên lơ đãng, và những suy nghĩ của ta chuyển sang cái gì đó đang làm ta phiền lòng. Khi điểu này xảy ra, chúng ta sẽ mất rất nhiều. Chỉ là mờ ý thức được hạnh phúc của mình, chúng ta không những đánh mất hạnh phúc mà còn đánh mất hiểu biết về chuyện cái gì chúng ta thích và cái gì giúp ích cho ta.

Nhật ký hạnh phúc

Hạnh phúc không thôi chưa đủ. Chúng ta phải ý thức được hạnh phúc của mình. Đây cũng là cương lĩnh của nhà tâm thần học người Ý Giovanni Fava. Ông đã phát triển một phương pháp điểu trị gọi là “Trị liệu hạnh phúc” [WellBeing Therapy] để giúp cho những người muốn nuôi dưỡng những cảm giác tích cực và hưởng thụ chúng nhiều hơn nữa.

Ý tưởng này nảy ra khi ông đang làm việc với những bệnh nhân trầm cảm đang dần hồi phục. Fava nhận ra rằng sự miễn cưỡng rất thường gặp của họ khi thừa nhận hạnh phúc đã cản trở việc khỏi bệnh. Những người

này cảm thấy rất bất mãn, nhưng thường thì thực ra họ ít bất mãn hơn nhiều so với họ tưởng. Để chống lại điểu này, Fava đã sáng tạo ra một quy trình đơn giản: các bệnh nhân này phải giữ cuốn nhật ký hạnh phúc. Nếu bạn chăm chú dõi theo và ghi lại những khoảnh khắc tốt đẹp, thì sự chú tâm của bạn sẽ bị thu hút như một chiếc đèn pha về phía tất cả những gì mà bạn phản ứng lại một cách tích cực. Và bởi vì những khoảnh khắc hạnh phúc được viết ra trên giấy trắng mực đen, sau này bộ não không thể tự nó ngăn cản những khoảnh khắc ấy.

Fava thuật lại rằng các bệnh nhân của ông, rất nhiều trong số họ vẫn ở trạng thái suy sụp, thường lẩn tránh đề nghị của ông. Họ ngại xuất hiện trước mặt bác sĩ với những cuốn sổ trống trơn. Tuy nhiên, ông khuyến khích họ dù sao cũng hãy thử làm, và hầu hết họ sau đó quay trở lại với những trang giấy đầy chữ: họ có những khoảnh khắc dễ chịu ngay cả trong những thời kỳ trầm cảm và bất mãn nặng nề nhất.

Khi các bệnh nhân của Fava trải nghiệm một khoảnh khắc vui vẻ có ý thức, họ phải miêu tả nó cũng như những cảm giác của chính họ một cách chi tiết, và chấm điểm hạnh phúc của họ trên thang điểm từ 1 đến 100. Do đó họ đã phát hiện ra rằng cuộc sống của họ tốt hơn nhiều so với họ nghĩ. Thêm nữa, họ đã biết được điểu gì là tốt cho mình.

Ở lần thí nghiệm hai, Fava yêu cầu các bệnh nhân miêu tả xem làm sao họ lại có thể quá thờ ơ với hạnh phúc mà mình đã thực sự trải nghiệm đến như vậy. Ví dụ, một bệnh nhân kể lại khoảnh khắc hạnh phúc khi ông đến thăm những đứa cháu trai và được chào đón nồng nhiệt. Nhưng ngay sau đó ý nghĩ này xuất hiện: “Chúng vui vẻ chỉ vì mình mang quà đến cho chúng mà thôi.” Việc ý thức được những cách mà não bộ phức kích ta luôn giữ cho ta đứng vững trên thực tại hơn. Sau mười tuần, các bệnh nhân áp dụng phương pháp của Fava đã hồi phục khỏi những cơn trầm cảm sâu. Họ

ít sợ hãi hơn, và cảm thấy hài lòng với cuộc sống của họ hơn trước đây.
(20)

Trên hết, họ đã nhận ra rằng không phải một cuộc thay đổi lớn lao nào đã xoay chuyển cuộc sống. Sự hài lòng giống như một bức tranh khảm được tạo ra từ rất nhiều khoảnh khắc hạnh phúc. Ý thức được những khoảnh khắc hạnh phúc này chính là một phương cách đáng tin cậy để bỏ đau khổ lại phía sau.

Thứ khiến con người hạnh phúc là thứ mỗi chúng ta phải tìm ra cho riêng mình. Cuộc sống không phải là một cuộc chạy đua một trăm mét mà tất cả chúng ta đều bắt đầu từ cùng một vạch xuất phát và kết thúc ở cùng một đích.

Những khoảnh khắc thăng hoa

“Mê ly” là một từ đẹp đẽ mà âm thanh của nó cũng đã gợi ra ý nghĩa rõ rệt: một cảm giác hân hoan mãnh liệt. Một khoảnh khắc mà dường như toàn bộ thế giới được thắp sáng bởi hạnh phúc và hẳn là khoảnh khắc mà Rosa Luxemburg đang trải qua khi viết những dòng này: “Bạn có biết tôi đang ở đâu, tôi đang viết lá thư này từ đâu không? Tôi vừa mang một cái bàn nhỏ ra ngoài, và đang ngồi nấu mình giữa hai bụi cây xanh. Bên phải tôi là những bông hoa phúc bồn tử vàng, tỏa mùi thơm như đinh hương, bên trái có một khóm thủy laps, phía trước là những chiếc lá màu trắng của một cây bạch dương to lớn, nghiêm trang và một mối đang xào xạc... Thật đẹp làm sao, và tôi hạnh phúc làm sao, tôi gần như có thể cảm thấy hơi hướm của tiết hạ chí đang đến gần - cái sum suê căng tràn viên mãn của mùa hè và cái say sưa của chính bản thân sự sống.”

Rosa Luxemburg⁵⁰ đã viết bức thư này cho Sophie Liebknecht⁵¹ từ trong tù năm 1917. Đó là năm thứ ba bị tù đầy của bà, và bà biết rằng với vị trí một người lãnh đạo của chủ nghĩa hòa bình, bà sẽ bị tù đầy cho đến khi chiến tranh kết thúc. Nhưng sự buồn chán, sự ngược đãi và tương lai bấp bênh dường như không chạm được vào bà. Một thứ gì đó ở trong bà còn mạnh mẽ hơn. “Tôi nằm một mình yên lặng, bị bao phủ bởi bóng tối, nỗi buồn chán, sự giam hãm của mùa đông - tuy vậy, tim tôi vẫn đập bởi một niềm vui không rõ và không hiểu nổi từ trong sâu thẳm, như thể tôi đang bước đi trên một cánh đồng đầy hoa dưới ánh nắng rực rỡ... Thật kỳ

lạ, tôi luôn ở trong trạng thái hân hoan mê ly mà không vì một lý do cụ thể nào,” bà đã viết với niềm ngạc nhiên trong một bức thư khác vào cùng năm đó.

Nhưng bà biết chính xác nguồn hạnh phúc của bà là gì. Khả năng hóa giải những nỗi sợ hãi được tăng sức mạnh bởi niềm xác tín rằng bà bị giam giữ vì một sự nghiệp lớn lao hơn⁵². Bà cảm thấy sự chịu đựng của mình có ý nghĩa. Luxemburg sở hữu một khả năng hạnh phúc bẩm sinh phi thường nhờ năng lực nhận thức mãnh liệt của mình. Bà tự miêu tả trạng thái hân hoan của mình khi nghe tiếng chim hót và lá cây xào xạc như là cội nguồn của những cảm giác tích cực: “Tôi tin rằng đi đâu bí mật ấy không là gì khác ngoài bản thân cuộc sống.”

Ngày nay ta biết giả thiết này đã được chứng minh là đúng như thế nào. Nhận thức và tâm trạng liên quan chặt chẽ với nhau. Một người trăn cảm thì không có hứng thú gì với thế giới cả. Anh ta hoàn toàn hướng vào thế giới nội tâm. Luôn chỉ bận tâm đến mỗi bản thân mình, anh ta nghiền ngẫm bản thân không ngừng nghỉ, cố gắng đi đến tận cùng đau khổ của mình. Nhưng khi ai đó cố gắng hướng sự chú ý của mình ra ngoài thì sẽ không còn chỗ cho lo lắng và sợ hãi nữa. Việc bận rộn với những người khác và những việc khác làm đứt cái vòng luẩn quẩn không ngừng những suy nghĩ và cảm giác đen tối. Một bộ não được cất khỏi gánh nặng như vậy sẽ hạnh phúc mà bắt đầu quên đi bản thân nó: chúng ta trở nên bận rộn hết mình với những thứ đang làm và những chuyện đang xảy ra xung quanh. Và sau đó - dù không có nguyên do bên ngoài nào - chúng ta có thể cảm nhận được cảm giác hạnh phúc thuần khiết nhất và có lẽ là đẹp đẽ nhất trong tất cả: hạnh phúc vì được sống.

Đi trên mặt nước

Bộ não hành xử như thể nó không chịu được sự trống rỗng. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một căn phòng và không có việc gì để làm. Đâu đây có tiếng nhạc từ đài phát thanh. Dù muốn hay không, bạn cũng đang lắng nghe tiếng nhạc đó: sự chú ý không phải lúc nào cũng tuân theo ý chí của ta. Não bộ lao theo bất cứ kích thích nào xuất hiện. (Điều này giải thích tại sao chúng ta lại xem quảng cáo nhiều hơn là chúng ta thực sự quan tâm.) Bạn chỉ có thể lơ đi những thứ chen ngang trừ phi bạn có việc gì khác để làm. Chẳng hạn, khi bạn đang tập trung vào một cú

điện thoại quan trọng, não bộ sẽ ngăn lại mọi âm thanh xung quanh. Các tế bào xám có những thứ đáng kể hơn để chú ý.

Nỗi lo lắng cũng có thể cuốn hút bộ não khi nó đang trống rỗng. Ai không từng trần trọc về những bắp bênh của ngày mai khi đang cố chìm vào giấc ngủ? Đó là lý do việc đếm cừu rất có tác dụng: các tế bào thần kinh bận rộn và khiến những nỗi lo lắng không xuất hiện được. Tưởng tượng những cảnh đầy màu sắc lại còn hữu ích hơn nữa, bởi vì chúng thú vị hơn.

Trong những lúc nhàn rỗi, chúng ta có xu hướng bị xâm chiếm bởi những tưởng tượng khó chịu hơn là những ký ức dễ chịu, điều này có liên quan đến việc lập trình của não bộ trong quá trình tiến hóa. Nếu cả ý nghĩ sợ hãi lẫn vui thích cùng xuất hiện một lúc thì ý nghĩ sợ hãi luôn luôn thắng.

Trong những lúc bối rối chúng ta bắt đầu ngẫm nghĩ về bản thân và thường sẽ bị nỗi sợ hãi và lòng tự nghi ngờ xâm chiếm. Sách Phúc Âm theo Thánh Matthew miêu tả mối liên hệ giữa nhận thức và cảm giác trong một cảnh tượng kỳ diệu trên biển Gaililee. Peter đang ngồi trên thuyền thì nhìn thấy Chúa Jesus bước đi trên mặt nước. Peter liền chạy theo Jesus,

nhưng sau đó bị một cơn gió mạnh làm sao nhãng, ông quay mặt đi, nỗi sợ hãi xâm chiếm ông. Và ngay sau đó ông bắt đầu bị chìm. 2)

Nhà tâm lý học thần kinh Nilli Lavie đã chứng minh rằng những kích thích khó chịu không thể chạm đến hầu hết các trung tâm thần kinh của đại não và đến ý thức khi chúng ta tập trung vào một thứ gì đó. Trong thí nghiệm của bà, các tình nguyện viên được yêu cầu tập trung học các từ trên màn hình và càng ít để ý đến các hình chấm chấm rồi rầm chạy ngang qua nền màn hình càng tốt.

Họ đã thành công khi bị cuốn hút vào nhiệm vụ của mình đến mức trí nhớ làm việc không còn khả năng nhận biết những dấu chấm nhảy múa nữa. Bởi vì kích thích mà đối tượng thí nghiệm muốn nhận thức (từ ngữ) khác biệt hoàn toàn so với sự gây rối (dấu chấm), nên Lavie có thể chỉ ra rằng các đối tượng thí nghiệm đã thực sự thoát khỏi sự sao nhãng. Đại não xử lý hình ảnh tĩnh và hình ảnh động ở những phần não bộ khác nhau. Quét hình ảnh não bộ trong thí nghiệm của Lavie cho thấy chỉ những trung tâm xử lý từ ngữ được kích hoạt. Ngược lại, những vùng não chịu trách nhiệm xử lý hình ảnh chuyển động thì không được kích hoạt (3)

Niềm vui của nhận thức

Khi chúng ta nhìn, nghe hoặc cảm một cách sâu sắc, chúng ta có thể quên hết mọi thứ khác, thậm chí cả chính bản thân mình. Đôi khi kiểu tập trung này xuất hiện như thế do chính nó, ví dụ khi chúng ta ngắm - giống như bị thôi miên - những con sóng biển tung trào, hoặc khi chúng ta đang làm tình.

Dùng ý chí để ép mình phải tập trung là rất khó. Nhưng việc trải nghiệm niềm vui khám phá, trải nghiệm niềm vui nhận thức thế giới một

cách hoàn toàn khác biệt So với bình thường lại giúp ta tập trung. Bạn đã bao giờ lắng nghe nhiều âm thanh khác nhau của mưa khi mưa đập vào cửa sổ, đổ trên mái nhà hay rơi trên cây lá chưa? Hoặc bạn

đã bao giờ ngắm ánh nắng rơi xuyên qua các kẽ tay và tạo ra một lớp bụi ánh sáng nhỏ li ti trong bảy sắc cầu vồng?

Những khoảnh khắc như vậy có thể xua tan đi lo lắng và sợ hãi. Nhưng chỉ đi đầu này thôi thì không giải thích được niềm hạnh phúc mà chúng ta đôi khi cảm thấy trong những khoảnh khắc ấy. Cái gì là cội nguồn của niềm vui khi chúng ta nghe và nhìn? Niềm vui trong khám phá đóng một vai trò quan trọng, bởi vì những kích thích mới sẽ kích hoạt hệ thống mong chờ. Chất dopamine giúp hướng sự quan tâm vào những tín hiệu này và đảm bảo rằng chúng ta sẽ cảm thấy một sự căng thẳng dễ chịu. Chương trình này thậm chí cũng hoạt động trong não của động vật - chẳng hạn như ở con mèo khi nó đang dán mắt vào một con chim.

Duy nhất con người là có thể cũng xúc động trước các biểu tượng. Những bông hoa trên bàn cũng có thể làm cho ta cảm thấy hạnh phúc, dù chúng không hề có một chút giá trị thực tế nào đối với cơ thể ta. Niềm hạnh phúc ấy không phải giống như ta chuẩn bị xơi những bông hồng đó. Đúng hơn, các cảm xúc của chúng ta là nhờ ở cùng những cảm giác khiến cho các con chữ trên trang tiểu thuyết làm ta bật cười. Trên thực tế chúng ta không nhìn thấy gì hơn là mực của máy in trên trang giấy, nhưng não bộ đã thêm vào đó ý nghĩa, và như vậy cả một dòng chảy những hình ảnh, cảnh tượng và cảm xúc tuôn hiện ra trước con mắt bên trong của ta, và chúng ta có thể đắm vào trong nó như thể đắm vào một đời sống khác. Khả năng tưởng tượng này xuất phát từ một khuynh hướng bẩm sinh ở ta là giải mã tất cả các dấu hiệu trong môi trường quanh ta. Những cảm giác lãng mạn là một sản phẩm phụ của tiến hóa.

Hầu hết mọi người đều nhận thấy thật nhiều điểu trong một buổi hoàng hôn chứ không chỉ thấy hình ảnh một chiếc đĩa đỏ đang chậm chậm lặn dần. Vào lúc cuối ngày chúng ta tự nhiên nghĩ về giấc ngủ và những giấc mơ. Chúng ta có thể nhớ đến mỗi tình điểu, hoặc nhớ bọn trẻ con ta đã từng cùng chơi trên bãi biển lúc chạng vạng tối như thế nào. Một số người có thể nghĩ về dòng chảy thời gian, hoặc thậm chí cả về cái chết của chính mình. Như Heinrich Heinen⁵³ đã viết, để trêu chọc những người cùng thời về sự mềm lòng đối với những cảm giác lãng mạn:

*Thiếu nữ xa xăm nhìn biển khơi
Thở dài nào nuốt những đây vơi
Mặt trời lặn xuống, nàng bật khóc,
Xúc cảm chân thành, hẳn thế rồi.*

*Tại sao, nàng, chẳng có khổ đau,
Chẳng cần lo lắng, giản đơn sao.
Mặt trời lặn xuống, ngày mai đến,
Lại lên mọc lên, đẹp quên sâu.*

Điểu mà Heine đã không nhận ra là não bộ luôn tự động nạp cảm xúc vào hầu như mọi cảnh tượng. Cái khiến cho các nhà lãng mạn của thế kỷ 19 khác với người ở các thời đại ít đa cảm hơn không phải ở chỗ không phải việc họ xúc động bởi những biến điểu của thiên nhiên, mà ở chỗ họ tôn vinh những cảm giác này trong thơ ca, hội họa và âm nhạc.

Chúng ta nhận ra điểu gì đó tương tự trong những lá thư của Rosa Luxemburg, vốn chắc chắn không phải là một con người nổi tiếng đa cảm. Khi bà ngắm nhìn, hít ngửi những bụi hoa đang nở và lắng nghe tiếng gió thổi qua những cây bạch dương, bà nhớ và mong đợi mùa hè đến gần. Nhưng sự liên tưởng của bà có lẽ còn xa hơn thế. Có lẽ bà nghĩ đến sự tiếp nối của các mùa, sự đơm hoa kết quả và biến hóa, và có lẽ cả niềm hy vọng của bà về một thế giới tốt đẹp hơn. Bà chỉ đơn giản hưởng thụ

khoảnh khắc được sống. Đó, biết bao nhiêu những trải nghiệm hằng ngày có thể truyền cảm hứng cho ta, nếu chúng ta hòa với chúng chỉ cần trong khoảnh khắc. Chúng ta dễ dàng quên rằng niềm vui thú này phụ thuộc nhiều vào sức mạnh mãnh liệt của bộ não như thế nào. Ngay cả những con khỉ thông minh nhất cũng không thể lấy được niềm vui sướng từ những bông hoa và những áng hoàng hôn.(4)

Khi thời gian ngừng trôi

Hiển mình cho một hoạt động nào đó có thể mang lại sự tập trung sâu sắc cho cả sự chú ý lẫn nhận thức của ta và do vậy cũng dẫn đến những cảm giác tích cực. Không quan trọng hoạt động thuộc loại gì, miễn là chúng được thực hiện với sự tập trung. Trượt tuyết hoặc đọc sách, một cuộc nói chuyện, bất cứ việc gì được làm một cách nghiêm túc - đi đâu quan trọng là tìm ra một nhiệm vụ để lợi dụng triệt để não bộ.

Bị cuốn vào một hoạt động nào đó có thể mang lại cảm giác vui thích đến mức chúng ta muốn làm đi làm lại vì chính hoạt động đó. Tại những lúc như vậy mọi việc dường như đang xảy ra không phải bởi hoạt động của chính ta, mà là tự động, như thể được đi đâu khiến bởi một sức mạnh nó đang sử dụng ta như một công cụ của nó. Cái tôi bị lãng quên, và những bận tâm của ta cũng tan biến để chúng ta có thể tập trung tốt hơn vào nhiệm vụ trước mặt.

Thậm chí thời gian dường như cũng biến mất. Tiểu thuyết gia người Đức Heinz Konsalik⁵⁴, tác giả không biết mệt mỏi của 155 cuốn sách, đã miêu tả trạng thái này như là “đánh mất bản thân trong những nhân vật và cốt truyện. Không có thời gian, không ăn uống, không yên bình. Sau tám

hay mười tiếng bên máy chữ, tôi hoàn toàn kiệt sức. Sau đó, tôi mất hai mươi phút để quay trở lại thế giới của chúng ta.”(5)

Nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi đã làm nên công trình của đời mình khi ghi chép lại những trải nghiệm như thế, mà ông gọi là dòng chảy⁵⁵. Ông đã phỏng vấn các vận động viên, bác sĩ phẫu thuật, nhạc trưởng, và những người khác mà công việc chuyên môn đòi hỏi sự tập trung tuyệt đối. Nhưng đồng thời ông cũng nói chuyện với hàng trăm nhân viên văn phòng và những người có công việc bình thường khác. Ông đi đến kết luận rằng trong những khoảnh khắc tập trung cao độ thì trải nghiệm của mọi người đều giống nhau và hầu hết không phụ thuộc vào hoạt động cụ thể nào. Bởi Csikszentmihalyi biết rằng trí nhớ bóp méo trải nghiệm, nên ông không dựa hoàn toàn vào sự nhớ lại. Yêu cầu những người được phỏng vấn ghi lại những cảm giác của họ thường xuyên, ông phát hiện ra rằng mọi người thường có xu hướng lý tưởng hóa thời gian rảnh rỗi của mình. Nói chung, những người được phỏng vấn cảm thấy tốt hơn khi họ tập trung cao độ vào một hoạt động nào đó so với khi họ nghỉ ngơi buổi tối và cuối tuần mà không làm gì cả. Công nhân nhà máy cho thấy khi làm việc họ cảm thấy hạnh phúc gấp đôi so với khi nhàn rỗi. Đối với nhân viên văn phòng và các nhà quản lý sự khác biệt thậm chí còn lớn hơn nữa.(6)

Điều này hoàn toàn không có nghĩa bàn thợ ở nhà máy hay bàn văn phòng là môi trường tốt hơn so với khu vườn ở nhà. Đúng hơn, hầu hết mọi người đều bị bắt buộc bận rộn với công việc, và điều này nâng cao tinh thần của họ. Ngược lại, ở nhà, họ có thể biếng nhác. Theo ghi nhận được thì cảm giác uể oải khó chịu trong khi nghỉ ngơi thường nhiều hơn gấp ba lần trong khi làm việc.

Quá dễ và quá khó đều không tốt

Sisyphus có hạnh phúc được không? Người anh hùng trong thần thoại Hy Lạp này không hề bị khổ sở vì nhiệm vụ gian khổ mà các vị thần giao cho - nỗ lực cơ bắp để vùi một tảng đá lên đỉnh núi ngày này qua ngày khác không phải là vấn đề lớn. Và cũng chẳng có gì quá khủng khiếp khi thành công của anh ta chỉ là nhất thời, khi mỗi lần lên tới đỉnh, tảng đá lại lăn xuống chân núi. Tựa trung lại, có rất nhiều công việc (ví như lau nhà) mà kết quả chỉ mang tính nhất thời. Phần khủng khiếp nhất trong nhiệm vụ của Sisyphus chính là tính đơn điệu của nó.

Như Csikszentmihalyi đã biết được trong quá trình phỏng vấn, dòng chảy chỉ xảy ra khi hoạt động đòi hỏi não bộ phải gắng sức ở mức độ hợp lý. Trong những trường hợp này, nỗ lực không cứ phải dẫn đến tình trạng kiệt sức hay tiêu cực. Đúng hơn, nó còn giải phóng ra một kích thích dễ chịu, thậm chí là hưng phấn nhẹ. Nhưng nếu như nhiệm vụ quá khó hoặc quá dễ thì những cảm giác tích cực không thể xảy ra.

Không thể nào có sự thỏa mãn khi những đòi hỏi vượt quá khả năng của ta. Điều này có lý do của nó không trải nghiệm thành công tức là mời gọi đến nỗi thất vọng, nỗi nghi ngờ bản thân và cảm giác mình vô dụng. Nhưng ngược lại - ở trong điều kiện quá dễ dàng - thì cũng chẳng dễ chịu hơn. Bùn chán là một trong những cảm giác mà ta chịu đựng kém nhất. Não bộ không thích sự trống rỗng. Khi các tế bào xám không đủ bận rộn thì những suy nghĩ khó chịu, nỗi sợ hãi và trầm cảm liên tục xâm nhập. Chúng ta luôn cố gắng làm mọi thứ để tránh rơi vào những hoàn cảnh thế này, hoặc ít nhất cũng khuấy động bộ não bằng các kích thích. (Đây hẳn là lý do mà rất nhiều người bật radio ngay khi vừa đóng cửa xe ô tô.)

Các nghiên cứu của Nilli Lavie cho thấy rằng những nhiệm vụ quá đơn giản thì quả thật cũng có tác động đến não bộ tương tự những nhiệm vụ quá

khó khăn. Khi não bộ không được kích thích đủ, nó không thể phân biệt được kích thích quan trọng với kích thích thông thường nữa.

Trong những thí nghiệm của Lavie, các đối tượng bắt đầu chú ý vào những hình gây nhiễu trên màn hình nền cũng ngang bằng với tập trung vào các từ ngữ. Điều sau đây đã xảy ra khi các tế bào xám bị đòi hỏi quá nhiều. Khi Lavie yêu cầu các đối tượng nhớ lại những hàng chữ số và tên của các chính trị gia và cùng lúc đó ảnh của các ngôi sao nhạc pop được chiếu trên màn hình, thì các đối tượng tham gia không thể tập trung lâu được. Ngay khi những hàng số trở nên phức tạp hơn, thì ảnh chụp não bộ cho thấy não dần dần bị các khuôn mặt không liên quan xâm chiếm vào thay vì tập trung vào nhiệm vụ trước mắt (7)

Lý do là bộ nhớ làm việc đã bị yêu cầu quá nhiều. Các nơ ron thần kinh ở thùy trước trán thường xuyên lọc ra cái không quan trọng để nó không chạm đến ý thức. Khi bộ nhớ làm việc phải lưu giữ quá nhiều thông tin, như tên và các hàng SỐ, thì nó kiệt sức, khi đó ý thức của chúng ta tràn ngập bất cứ loại kích thích nào tình cờ lọt vào. Dù có quá nhiều hay quá ít việc để làm, não bộ đều mất khả năng tập trung.

Cho nên, tình trạng quá ít thách thức cũng gây ra những hậu quả tàn phá đối với sự cân bằng cảm xúc trong tự với tình trạng quá nhiều thách thức. Theo như những nghiên cứu tâm lý học chuyên sâu, những người làm công việc có quá ít kích thích có khả năng bị trầm cảm và lo lắng nhiều hơn. (8) Ví dụ, những đứa trẻ thần đồng bị ép phải thích nghi với nhịp độ học bình thường thì sẽ phải chịu đựng nỗi buồn chán khủng khiếp có thể dẫn đến đau khổ thực sự về tâm lý và thậm chí cả những ý nghĩ tự sát. Chỉ khi các học sinh này được thách thức đúng với khả năng thì chúng mới cảm thấy dễ chịu. Giải pháp là để cho chúng nhảy lớp hoặc giao cho chúng

nhieu việc khó hơn. Chẳng hạn, một số phụ huynh thường gửi những đứa con tài năng của họ đến các khóa học tiếng Nhật ngoài khóa.

Nếu muốn cho học sinh hoặc những người đi làm thực hiện tốt nhiệm vụ thì trách nhiệm được giao phải tương ứng với khả năng của họ. Để đạt được sự cân bằng này trong một lớp học ba mươi học sinh thì thực sự là một thách thức cho giáo viên, bởi vì ranh giới giữa quá dễ và quá khó quá thật rất mỏng manh. Nhưng người ta chỉ có thể đạt tới giới hạn khả năng của mình - và tận hưởng nó - khi sự cân bằng hợp lý đó được đáp ứng.

Bí mật của dòng chảy tâm trí

Vậy những cảm giác tích cực đến từ đâu khi chúng ta bận rộn hết mình vào một hoạt động nào đó? Đây vẫn là một lĩnh vực cần được nghiên cứu nhiều hơn. Nhưng có lẽ dopamine đóng một vai trò quan trọng, bởi vì chất truyền dẫn này (như tôi đã giải thích) kiểm soát sự tập trung và đánh thức niềm vui sướng.⁹²

Dopamine gây tác động trực tiếp lên các nơ ron thần kinh ở thùy trước trán vốn chịu trách nhiệm về bộ nhớ làm việc. Một số nhà khoa học thậm chí còn nghĩ rằng một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của chất truyền dẫn thần kinh này là đảm bảo bộ não có thể lọc được thông tin quan trọng từ đồng lộn xộn. Khi chúng ta tập trung thì dường như mức dopamine cũng tăng lên. Đồng thời, dopamine cũng là một loại chất bôi trơn tinh thần. Nhờ tác động của nó mà não bộ xử lý dữ liệu nhanh hơn, do đó chúng ta phản ứng và suy nghĩ nhanh hơn, tạo ra các liên kết tinh thần dễ dàng hơn, và sáng tạo hơn. Điều này có lẽ giải thích cho một phát hiện không phải bằng trực giác rằng sự tập trung tăng lên vừa giúp ta duy trì mức độ thành công cao vừa đem lại cảm giác tích cực.

Tác dụng của dopamine thậm chí còn giải thích lý do tại sao mọi người thích tham gia vào những hoạt động cực nhọc kể cả là “vô ích” như chèo thuyền vượt ghềnh, bóng đá và đánh cờ. Có khả năng những người say mê thực thụ trải nghiệm một trạng thái kiêu như nghiện đối với loại thuốc phiện tự nhiên này, được giải phóng ra trong thời khắc tập trung đặc biệt.

Ngoài đó ra còn có sự kỳ vọng vào thành công nữa. Nếu như ta có một mục đích phía trước và nghĩ rằng cố gắng một chút nữa thôi là chúng ta có thể đạt được, chúng ta phấn khích bởi thách thức đó. Khi đạt được sự tiến triển nào đó, chúng ta nhận ra rằng cố gắng đã được đền đáp, và chúng ta được trải nghiệm một cảm giác chiến thắng nho nhỏ. Sau đó, chúng ta đối mặt với bậc tiếp theo - một thách thức mới - và ham muốn lại bùng lên. Theo cách này, tình trạng trầm cảm nhẹ thường xuất hiện tiếp sau một thành tựu sẽ không trở thành hiện thực. Nếu độ khó của nhiệm vụ được giao là ở mức độ thích hợp, thì chiếc bập bênh khoái lạc chủ nghĩa sẽ liên tục bập bênh giữa một bên là dục vọng và một bên là phần thưởng, cả hai bên đều giải phóng ra chất dopamine và opioid. Nếu như hoạt động quá đơn giản thì không có thách thức, và do vậy cũng không có kích thích. Nếu hoạt động quá khó khăn thì sẽ chẳng có phần thưởng nào.

Để dòng chảy khởi phát, trước tiên ta phải ép bản thân tập trung. Khi chúng ta bị sao nhãng, đi đâu đó giúp cho não bộ quay lại nhiệm vụ trước mắt càng nhanh càng tốt, để có thể vượt qua cái ngưỡng mà quá nó thì sức mạnh tập trung tự nó duy trì được. Từ đây trở đi, con người đi đúng đường một cách dễ dàng, đặc biệt khi nhiệm vụ đòi hỏi nhiều hơn một chút so với ta thường quen. Vì lý do này, ép bản thân mình đôi chút để thực hiện một nhiệm vụ thách thức thường là việc đáng làm.

Sẽ là ý hay nếu vào lúc bắt đầu chúng ta đặt cho mình những mục tiêu nhỏ. Khó có nhà leo núi nào có thể tập trung được sức lực cần thiết để leo

lên vách núi nếu như chỉ nghĩ đến mục đích cuối cùng, ấy là đỉnh núi, vốn thường không thể nhìn thấy từ dưới chân núi được. Mọi nhà leo núi một cách vô thức đều chia đường đi lên sao cho giúp họ được trải nghiệm thành công nhiều lần ngay từ điểm khởi đầu. Họ rất hạnh phúc khi đã đẩy mình lên được sáu mét vách núi nhờ một chiếc móc kẹp leo núi khó nắm, và lại có cảm giác ấy sau mười lăm mét khi lên đến một mỏm núi nhô ra, và cuối cùng sau ba mươi mét khi họ đã leo hết chiều dài của sợi dây thừng, tìm thấy một gò núi để đứng. Mọi chuyện cứ diễn biến như vậy đến hàng trăm, thậm chí hàng nghìn mét qua những đoạn đường lúc dễ dàng hơn lúc khó khăn hơn để lên đến đỉnh.

Những thắng lợi từng phần như vậy đảm bảo sự tập trung nhiều hơn là mục đích cuối cùng. Không những chúng ta tạo được nhiều cảm giác tích cực hơn, mà chúng ta còn kiểm soát những chiến thắng nhỏ tốt hơn là kiểm soát một mục đích xa vời. Chỉ một cơn bão bất chợt cũng có thể phá tan mọi hy vọng leo đến đỉnh của một nhà leo núi, và nhiều nhà khoa học đã đánh mất đi cơ hội nổi tiếng sau nhiều năm nghiên cứu khi mà hóa ra đối thủ đã công bố kết quả nghiên cứu đó trước vài tuần. Vì lý do này người ta thường nói rằng chính con đường mới nên là mục đích. Chúng ta không thể quá dễ dàng quên đi sự đấu tranh và một phần thưởng được, bởi vì hệ thống mong chờ bẩm sinh rất mãnh liệt. Nhưng chúng ta có thể chọn lựa tìm ở đâu và dưới hình thức nào, để cuối cùng kiếm được phần thưởng cho ta.

Trạng thái an định

Từ thời Hy Lạp cổ đại cũng như trong nhiều nền văn hóa phương Đông cổ đại, con người đã hiểu rằng trạng thái hạnh phúc tốt cùng chính là

một món quà của thần linh. Đây là lý do tại sao những nhà huyền bí của mọi tôn giáo xưa nay đều thử nghiệm nhiều phương pháp để nhằm đạt được những trải nghiệm này. Các phương pháp mà họ khám phá ra dựa vào các cơ chế tương tự như niềm vui ta trải nghiệm khi ta dán mắt vào thứ gì hoặc khi tiến hành một hoạt động đầy tập trung. Ví dụ, thiền là nhận thức được kiểm soát sao cho ta có thể quên bản thân đi và trải nghiệm trạng thái hân hoan.

Khi một thiền sư đếm hơi thở của mình, khi một Yogi lặp đi lặp lại câu thần chú, hoặc khi một tín đồ Thiên Chúa giáo chìm đắm trong lễ cầu nguyện - ấy là người đang hành thiền luôn hướng nhận thức đến một sự tập trung đơn giản. Theo cách này, họ chiếm giữ đầu óc họ, ngăn không cho nghĩ đến những mối bận tâm hằng ngày, làm cho tâm trí thanh thản, và thư giãn thân thể.

Ba thập kỷ trước, hai nhà thần kinh học trường Harvard là Herbert Benson và Robert Wallace đã lần đầu tiên chứng minh thiền có tác dụng mạnh mẽ thế nào. Điều này cũng được nhiều nghiên cứu sau đó khẳng định. Khi những suy nghĩ tĩnh tại thì cơ bắp thư giãn, và hoạt động điện não chuyển sang nhịp độ ổn định hơn gọi là sóng alpha. Cuối cùng mạch đập chậm lại, huyết áp và việc sử dụng ôxy cũng giảm. Cùng lúc các hoóc môn căng thẳng cũng lưu thông ít hơn trong mạch máu, đó là lý do tại sao người ta cho rằng hành thiền thường xuyên có thể tăng cường hệ thống miễn dịch. Toàn bộ cơ thể khi đó đạt được trạng thái cân bằng hơn - và bộ não hiểu trạng thái ấy là thư giãn, dễ chịu và không còn lo lắng.(1)

Ngồi bất động không phải ai cũng làm được, nhưng nhiều người luyện thiền trải nghiệm một loại niềm vui thanh tĩnh ngay khi những suy nghĩ của họ nghỉ ngơi. Chỉ điều này thôi có thể đã cực kỳ dễ chịu rồi, nhưng những thiền sư giàu kinh nghiệm còn nói đến nhiều thứ hơn chứ không chỉ những

tác dụng của sự thư giãn thần kinh này - họ kể lại những khoảnh khắc của trạng thái tinh thần mãnh liệt. Khi chìm đắm sâu hơn bao giờ hết, bạn không còn ý thức đến bản thân, cũng không còn cảm giác về thời gian và không gian, mà thay vào đó trải nghiệm trạng thái hòa nhập vào toàn vũ trụ. Michael Baime, một bác sĩ đã tiến hành nghiên cứu bệnh căng thẳng tại Đại học Pennsylvania và cũng là người đã hành thiền Phật giáo ba mươi năm nay, tả lại cái khoảnh khắc đó như sau: “Có một cảm giác về năng lượng tập trung trong tôi... đi ra không gian vô tận rồi quay lại... Sự giải tỏa ý thức nhị nguyên, và một cảm giác tình yêu mãnh liệt... sự sáng tỏ, thấu suốt và hân hoan. Tôi cảm thấy sâu sắc sự kết nối với mọi thứ, tôi nhận ra rằng một sự chia tách thực sự chưa bao giờ từng tồn tại.”(12)

Nghiên cứu chủ nghĩa thần bí

Baime là một trong những người đầu tiên được các nhà khoa học nghiên cứu để tìm xem điều gì xảy ra trong não bộ suốt những trải nghiệm về sự vô tận đó. Phải chăng sự trải nghiệm huyền bí có nền tảng từ các nơ ron thần kinh? Thậm chí trong não người có thể có cả một mạng thần kinh dành cho Chúa, như báo chí và một vài nhà khoa học giả định chăng?

Những câu hỏi như vậy được đưa vào chương trình bàn luận khoa học nghiêm túc chỉ mới vài năm nay. Suốt một thời gian dài, nhiều học giả có xu hướng bàn luận qua loa về những báo cáo như của Baime, coi đây là những tưởng tượng cuồng loạn và kỳ quặc. Cùng lắm thì họ thích cái khả năng đây là một trường hợp hệ thần kinh khiếm khuyết. Từ lâu người ta đã biết rằng những người bị động kinh đều có những trải nghiệm khác thường trong lúc bị lên cơn, những trải nghiệm mà đôi khi sau này họ giải thích là cuộc gặp gỡ với Chúa. Có lẽ một tình huống như vậy đã cải đạo Saul trên

đường đến Damascus, khi ông trở thành một tông đồ của Chúa và tự đặt lại tên mình là Paul⁵⁶. Dù thế nào, ảo ảnh mà Thánh Paul đã miêu tả trong Kinh Thánh tương ứng khá chặt chẽ với những triệu chứng động kinh thùy thái dương. Trên đường đến Damascus ông đã nhìn thấy một ánh sáng rực rỡ lóe trên đầu, ông ngã xuống đất và nghe có tiếng hỏi, “Saul, Saul, tại sao người lại ngược đãi ta?”(13) Sau đó ông bị mù mất ba ngày, trong lúc đó không thể ăn uống được. Sau này những nhà thần bí như Thánh Theresa của Avila⁵⁷ cũng kể lại những tình huống ngã quy tương tự, và từ thế kỷ mười chín trở đi, chứng động kinh được ghi nhận ở rất nhiều người nổi tiếng mà sùng đạo. Fyodor Dostoyevski, mà các tiểu thuyết của ông có không dưới ba mươi nhân vật bị chứng động kinh, đã bị lên cơn động kinh lần đầu lúc chín tuổi. Khi đã trưởng thành ông đôi khi vẫn bị lên cơn vài ngày một lần. Khi những ánh sáng lóe lên trước con mắt bên trong của ông, ông thường cảm thấy một niềm hạnh phúc gần như siêu phàm trước khi bất tỉnh.(14)

Nhưng ngày nay các nhà nghiên cứu - trong đó có bác sĩ X-quang Andrew Newberg, cũng như Baime tại Đại học Pennsylvania - đều đang nghiên cứu để chứng minh rằng những người khỏe mạnh lâm sàng cũng có thể có những trải nghiệm huyền bí, và rằng những trạng thái như vậy khoa học đều có thể tiếp cận được. Newberg đã biến đổi tối đa bối cảnh thí nghiệm của mình: những cây nến chiếu sáng phòng thí nghiệm tối mờ, đối tượng thí nghiệm được bao phủ trong làn khói hương hoa nhài để anh ta không nghĩ đến y học công nghệ cao mà là nghĩ đến một ngôi đền.

Anh ta ngồi thiền theo tư thế kiết già với một cái chăn len để giữ khỏi bị lạnh. Cơ thể anh ta bất động, tâm trí trở nên càng lúc càng tập trung cao

độ. Một cái ống được gắn vào tĩnh mạch của anh ta, và một sợi chỉ quấn quanh ngón tay anh ta.

Đối tượng thí nghiệm ra tín hiệu đạt đỉnh cao trải nghiệm bằng một cái giạt nhanh, và Newberg đưa một chất lỏng cản quang qua cái ống. Chất lỏng này chảy vào não và tụ lại trong các nơ ron thần kinh đang hoạt động đặc biệt tích cực. Sau một khoảng thời gian ngắn, Newberg dẫn anh ta sang phòng kế bên, để anh nằm lên bàn máy chụp nhằm ghi lại xem chất lỏng cản quang và theo đó hoạt động của não bộ được phân bố như thế nào.(15)

Newberg khảo sát tám tình nguyện viên, những người giống như Baime đã trải nghiệm lâu dài với thiên Phật giáo. Ông cũng mời ba vợ thuộc dòng Thánh Francis đến phòng thí nghiệm để họ đắm mình trong cầu nguyện. Một trong ba nữ tu, vợ Celeste, tả lại: “[Tôi có] một cảm giác tập trung, tĩnh lặng, hư vô, [cũng như] những khoảnh khắc đầy ắp sự hiện diện của Chúa. [Chúa] tràn ngập trong bản thể của tôi.”(16)

Hòa nhập với vũ trụ

Theo Newberg, những trạng thái hạnh phúc tột cùng này không phải là tưởng tượng mà hoàn toàn có thật. Để làm bằng chứng, ông đưa ra ảnh chụp các nơ ron thần kinh chức năng chứng minh khẳng định của ông rằng trải nghiệm huyền bí đó tương ứng với một quá trình sinh học trong bộ não. Cũng như những thay đổi mà thiên tạo ra cho trạng thái cơ thể là có thể đo lường được, những tác động của thiên lên não là có thể chứng minh được.

Ảnh chụp não bộ cho thấy rõ ràng khi nào người hành thiền thành công trong việc tập trung nhận thức vào hơi thở của mình hoặc vào một mục tiêu khác. Những phần của thùy trước trán chịu trách nhiệm kiểm soát sự tập

trung đã hoạt động đặc biệt tích cực trong những khoảnh khắc này. Hơn nữa, một số trung tâm khác phía dưới vỏ não giám sát các quá trình trong cơ thể cũng hoạt động mạnh bất thường.17)

Những thay đổi trong hoạt động phía dưới đỉnh sọ não và phía sau thái dương - thùy đỉnh và thùy thái dương của võ não - không hoàn toàn đúng như được Công bố. Các thùy đỉnh, trong nhiều vai trò khác, có vai trò tạo ra một hình ảnh về cơ thể trong não bộ. Không có nó, chúng ta sẽ không biết tay chân ta ở đâu trong không gian. Bộ não cần những hình ảnh này khi chúng ta học những chuyển động mới hoặc muốn tìm đường đi trong một môi trường lạ lẫm. Bởi vì người hành thiền duy trì trạng thái bất động, nên dữ liệu đến thùy đỉnh ít hơn so với bình thường. Newberg cho rằng sự tập trung hoàn toàn như vậy vào một điểm tập trung cụ thể sẽ làm giảm hơn nữa dòng chảy thông tin đến các thùy đỉnh. Khi những mạch thần kinh trong thùy đỉnh bị ngắt ra, có thể nói vậy, chúng chỉ có thể giải mã trạng thái này như là sự vô hạn của cơ thể và sự hòa tan bản ngã trong không gian, như thể nó đã tiếp cận với cái vô tận, như thể nó đã hòa nhập với toàn thể vũ trụ.

Gặp Chúa?

Mặt khác, thùy thái dương lại có những trung tâm liên quan đến việc tạo ra các cảm giác và lưu trữ bộ nhớ dài hạn. Chúng được kết nối với những mạch thần kinh phía dưới võ não, do đó liên kết những nhận thức bên ngoài với các cảm giác cơ bản như đói, ham muốn tình dục và sợ hãi, cũng như với lịch sử cuộc đời của một người. Vì lý do đó mà các nhà nghiên cứu não bộ gọi vùng não này là người gác cổng cho ý thức. Khi nó được kích thích theo cách bất thường, người ta thường trải nghiệm những

cảm giác mãnh liệt tràn trề, đôi khi đạt đến mức xuất thần. Về sau, các đối tượng thí nghiệm đều thông báo có những thất thị sâu sắc và những trải nghiệm huyền bí. Đây chính xác là điều xảy đối với những người bị động kinh: các cơn ron thần kinh của họ bắn nổ dữ dội giây lát trong một cơn động kinh, cùng lúc đó cả một cơn bão táp xung điện trút như mưa vào các thùy thái dương.

Giờ đây các nhà khoa học đã biết cách tạo ra những trải nghiệm nhân tạo như vậy. Nhà tâm lý học thần kinh Michael Persinger tại Đại học Laurentian ở Ontario, Canada, dùng một chiếc mũ điện từ mà đôi khi còn được gọi là “máy tạo Chúa”. Chiếc mũ trùm đầu này chứa những ống từ phát từ trường vào một số vùng nhất định của não bộ với độ chính xác cao. Tác động của nam châm ảnh hưởng lên hoạt động điện của cơn ron thần kinh cũng tương tự như từ trường trong một chiếc ti vi làm lệch hướng dòng điện. Áp dụng phương pháp “kích thích từ trường xuyên sọ”, các nhà nghiên cứu có thể kích thích được những vùng được chọn của não bộ. Tự lấy mình làm đối tượng thí nghiệm, Persinger đặt thùy thái dương của mình vào kích thích từ. Sau đó, ông thuật lại là đã có trải nghiệm về Chúa lần đầu tiên trong đời. Chín trong số mười lăm người ông thực hiện lại cùng thí nghiệm đó đều thuật lại những trải nghiệm tương tự. (18)

Thí nghiệm này gợi ra một câu hỏi hấp dẫn: phải chăng những người hành thiền trong quá trình luyện tập dài ngày đã học cách tạo ra những hiệu ứng trong não bộ tương tự như một máy kích thích từ? Nếu là như vậy, họ có thể kích thích một số vùng nhất định của não bộ đạt đến trạng thái hoạt động phi thường và tắt những vùng khác đi - như vậy dẫn họ đến với những trải nghiệm rất lạ thường. Sự tái lập trình chính nó theo cách này báo hiệu một thắng lợi siêu phàm của bộ não con người.

Persinger đã kích thích thùy thái dương bên trái mạnh hơn bên phải bởi vì ông đã cho rằng thùy bên phải đóng vai trò quan trọng hơn trong việc tạo ra cảm giác về bản thân. Ông nghĩ rằng kích thích thùy bên trái trong khi để thùy bên phải tương đối tĩnh lặng sẽ dẫn đến một kiểu nghịch lý tinh thần. Có lẽ bộ não chỉ có thể giải mã dữ liệu mâu thuẫn này như một sự chia tách giữa tinh thần và thể xác, hoặc như ảnh hưởng của một quyền năng bên ngoài có khả năng chạm vào phần sâu nhất của một con người - tức là Chúa?

Bất cứ khi nào có thể, bộ não tự động tìm cách sao cho tránh bị xáo trộn và để lý giải được những mâu thuẫn. Nó có xu hướng đưa ra lý giải cụ thể về các mâu thuẫn đó), điều này phụ thuộc phần lớn bởi lịch sử cuộc đời của mỗi người. Một người có gốc đạo Cơ Đốc hoặc một tôn giáo hữu thần khác sẽ thấy trải nghiệm của mình như là một cuộc gặp gỡ với Chúa. Một tín đồ Phật giáo tin vào cốt lõi cá nhân bất tử song không tin vào một thần tại cao hơn thì hiểu trải nghiệm như vậy là một khoảnh khắc giác ngộ, như một sự thấu suốt chân lý bản thể của chính mình. Theo cách này thì cùng một trải nghiệm huyền bí như nhau, kèm theo là những quá trình trong não bộ như nhau, lại dẫn đến những lý giải khác nhau ở các tôn giáo khác nhau.

PHẦN 4

XÃ HỘI HẠNH PHÚC

Tam giác thần kỳ

Có lẽ chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc, nhưng không tìm thấy. Mặc dù thu nhập đã tăng lên đáng kể trong năm mươi năm qua, song số lượng người tự cho là mình hạnh phúc ngày nay không hơn gì nửa thế kỷ trước. (1 So sánh với thời đó thì cuộc sống ngày nay ban tặng cho chúng ta đầy đủ hơn nhiều. Những thứ từng là đồ xa xỉ thì bây giờ hầu hết mọi người đều kiếm được. Cá hồi và sâm banh bày bán trong Wal-Mart, và với giá cả hợp lý bạn có thể bay đến Tahiti. Đối với hầu hết chúng ta, thời gian nhàn rỗi không còn là một nguồn quý hiếm nữa, còn cách để tiêu xài nó cũng vô tận. Nếu bạn muốn học nặn bình gốm, học tiếng Trung, hoặc học mát xa tình dục, bạn có thể đăng ký học một lớp chuyên về lĩnh vực đó dành cho người lớn. Bạn đã từng mơ ước được lái máy bay từ lâu? Bạn có thể biến nó thành hiện thực. Ở Mỹ (cũng như ở tất cả các nước phát triển) cuộc sống xa xỉ bây giờ đã trở thành cuộc sống bình dân. Nhưng đi đâu dường như không có tác dụng mấy đối với hạnh phúc. Bertolt Brecht đã mô tả vấn đề nan giải này trong vở Threepenny Opera (Ca kịch ba xu) của ông:

*Được, cứ vượt tìm hạnh phúc
Nhưng anh đừng vượt quá mau.
Khi tất cả đuổi theo hạnh phúc
Hạnh phúc đến từ phía sau. (2)*

Chính trị trong ngõ cụt

Xét theo thang bậc hài lòng cuộc sống thì người Mỹ, mà bản Tuyên ngôn Độc lập của họ đã trao cho họ quyền mưu cầu hạnh phúc, đứng về phía trên trong nhóm giữa của các nước Công nghiệp hóa. Người Thụy Sĩ, Hà Lan và các nước Scandinavia khác đạt vị trí những người hạnh phúc nhất, trong khi đó Tây Ban Nha chốt phía cuối nhóm.

Chẳng khác gì nếu chúng ta xem xét những nghiên cứu so sánh các nước khác nhau hoặc những nghiên cứu cho biết các xu hướng qua thời gian - tất cả đều chỉ về cùng một hướng: mức hài lòng ở những nước Công nghiệp hóa đã không bắt nhịp với điều kiện sống. Có cả một thế giới khác biệt giữa sống hạnh phúc và sống sung túc. Nếu, như các triết gia thời kỳ Khai sáng yêu cầu, chính phủ phải có trách nhiệm làm gia tăng hạnh phúc cho các công dân, thì tất cả chính trị gia phương Tây những thập kỷ qua đều đã thất bại. Theo cuốn *Examination of Good and Evil* (Nghiên cứu về cái Tốt và cái xấu, 1726) của Francis Hutcheson⁵⁸ thì mục tiêu của chính phủ phải là “hạnh phúc tối đa cho tối đa người dân”. Quan điểm này là gốc rễ của bản Tuyên ngôn Độc lập, cũng là tiền đề của các nhà dân chủ châu Âu.

Nhưng trong đời thực, thay vì như vậy các chính phủ lại đặt mục tiêu tăng năng suất kinh tế lên trên hết - và theo đó là điều kiện sống cho Công dân của họ. Chỉ khi nào mà sự thịnh vượng tăng lên dẫn tới hạnh phúc tăng lên thì nó mới có thể đem đến hạnh phúc cho đại đa số người dân. Như số liệu thống kê cho thấy, ở những nước công nghiệp hóa, điều này rõ ràng không đúng như vậy. Nếu mục đích của con người và lao động cơ khí hóa là tạo ra hạnh phúc thì hệ thống kinh tế của chúng ta, với việc tạo ra sự giàu có vô tận, đúng là vô dụng một cách kỳ cục.

Nhưng ở những nước đang phát triển, nơi mà mỗi đồng đô la thêm vào đều có thể tạo ra một khác biệt thật sự, thì lại là trường hợp khác. Đường chỉ số hài lòng đi lên dần từ những nước nghèo như Cộng hòa Moldova cho đến nhóm thu nhập đỉnh cao gồm những nước đạt ngưỡng như Hàn Quốc (4)

Lý do là hiển nhiên: ở đâu thiếu các điều kiện thiết yếu, ở đó hạnh phúc hiếm hoi. Một nông dân ở Nepal mà ruộng đất không sản xuất ra đủ gạo cho cả gia đình thì bị áp lực triền miên. Liệu mùa vụ tới có đủ ăn không? Liệu cái mái lều có thọ được thêm một mùa mưa nữa không? Đứa con đang ho liệu có bị ốm nặng không? Thậm chí một sự tăng thu nhập khiêm tốn nhất cũng có thể cải thiện đáng kể cuộc sống của gia đình này, chẳng hạn có thể mời bác sĩ đến khám và có lẽ đáng đáng được được chi phí học hành của bọn trẻ.(5)

Miền đất hứa, đau khổ vẫn sinh sôi

Ngay cả ở những vùng nghèo nhất trên thế giới, năng lực kinh tế là yếu tố duy nhất trong một số yếu tố quyết định hạnh phúc. Tương quan với cái nghèo xác xơ, một số nước

đã phấn đấu đạt được một mức hạnh phúc cao cho công dân của mình.

Trong số đó có Kerala, một bang phía Nam của Ấn Độ nóng như thiêu như đốt, nơi có ba mươi ba triệu người sống trong một không gian chật hẹp ken dày những cây dừa, chuối và cây gia vị. Dù luôn gặt hái những vụ mùa bội thu, người dân Kerala - hầu hết là nông dân và ngư dân tự cấp tự túc - đều kiếm trung bình dưới bốn mươi euro một tháng.

Thế nhưng, dưới nhiều góc độ khác thì Kerala lại phát triển cao. Trong khi một nửa số đàn ông và thậm chí hơn nửa số phụ nữ ở các bang khác

của Ấn Độ mù chữ, thì ở Kerala hầu hết mọi người đều biết đọc biết viết. Thậm chí, phần lớn họ đã tốt nghiệp trung học cơ sở. Kerala có nghìn năm truyền thống võ thuật, Có y thuật kéo dài tuổi thọ và nghệ thuật vũ kịch. Có những bộ phim xuất sắc nói tiếng Malayalam. Hầu hết mỗi gia đình nông dân ở Kerala đều sở hữu đất đai riêng để sinh sống, trong khi người dân nhiều vùng khác thuộc thế giới thứ ba phải quẫn quật vì đồng lương chết đói trên những cánh đồng thuộc sở hữu của những chủ đất giàu có.

Những người sinh ở Kerala ngày nay có cơ hội tốt để đạt tới tuổi thọ cao. Tuổi thọ trung bình của họ là bảy mươi tư - con số giạt mình đối với một vùng nghèo như vậy. Chẳng hạn, người dân Braxin, giàu hơn họ gấp khoảng sáu lần, chỉ sống trung bình tới tuổi sáu mươi sáu. Thậm chí người dân Nam Phi, nói một cách tương đối thì giàu có gấp bội, lại có tuổi thọ thấp hơn người Kerala.6)

Cơ thể, những cảm biến hạnh phúc

Tuổi thọ nói lên điều gì về hạnh phúc? Sức khỏe mang đến những cảm giác tích cực, và ngược lại, không bị cấu giận và căng thẳng hành hạ sẽ rất tốt cho sức khỏe.

Người dân Kerala sống thọ là nhờ luôn sống trong môi trường vệ sinh và sự chăm sóc y tế tuyệt vời. Không giống như nhiều nước đang phát triển khác, Kerala đầu tư nhiều vào bệnh viện và trường học hơn vào nhà máy thép và sân bay. Nhưng người dân của Kerala cũng có phúc lợi vật chất để sống một cuộc sống dễ dàng hơn là những người Ấn Độ khác. Việc sở hữu đất đai riêng, thu nhập ổn định, và sống trong một cộng đồng có trách nhiệm, họ có vẻ tự tin với tương lai hơn và ít phải chịu đựng sự căng thẳng hoa cư dân của những khu ổ chuột chật chội.

Khi mà dân cư được giáo dục tốt hơn và được nhiều bác sĩ chăm sóc hơn thì sự tác động qua lại giữa cơ thể và tâm trí thậm chí còn quan trọng hơn nữa. Sự lây nhiễm có thể trở thành chết người ở những vùng kém phát triển hơn, nhưng một khi chăm sóc y tế và hệ thống vệ sinh cải thiện thì số lượng tử vong do lao phổi, kiết lỵ và dịch tả giảm đáng kể, và nhiều người có thể sống thọ đến già. Nhưng tuổi thọ càng cao thì càng có nhiều người chết vì bệnh liên quan đến căng thẳng hơn - chẳng hạn bệnh tim mạch và đột quỵ, là nguyên nhân gây tử vong chính ở các nước Công nghiệp hóa.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy có một mối tương quan trực tiếp giữa cảm giác hạnh phúc mang tính cảm xúc - do đó trạng thái căng thẳng biến mất - và tuổi thọ con người. Chính cách sống, quan trọng hơn cả genes, môi trường sống, chăm sóc y tế, mới là thứ quyết định con người sống thọ bao lâu. Thực tế, ảnh hưởng của cách sống mạnh hơn tất cả các yếu tố khác Cộng lại!(8) Cơ thể chính là cảm biến hạnh phúc.

Nghịch lý của tiền bạc và hạnh phúc

Sự hài lòng cuộc sống và tuổi thọ song hành cùng với Công bằng xã hội. Ở cả hai mặt, Kerala tuy nghèo nhưng lại dẫn đầu trong những khu vực đang phát triển. Những nơi khoảng cách giàu nghèo lớn hơn, như Braxin, thì tuổi thọ người dân ngắn hơn - mặc dù một người Braxin nghèo còn kiếm nhiều hơn đáng kể so với một người Kerala trung lưu.

Tuổi thọ không liên quan đến sự thịnh vượng hoàn hảo nhưng lại có liên quan đến sự công bằng trong phân phối của cải xã hội. Điều này có thể thấy được ở những nước Công nghiệp hóa. Những nơi mà mọi người đều được hưởng mức thu nhập chênh nhau ít nhất, như ở Thụy Sĩ và Nhật Bản, họ đều sống thọ nhất, mặc dù hai nước này có hệ thống y tế và xã hội hoàn

toàn khác nhau. Ngược lại, về mặt thống kê mà nói, bất bình đẳng xã hội càng lớn thì tương ứng với tuổi thọ càng thấp đi.

Chắc chắn không phải ngẫu nhiên mà trong các so sánh ở quy mô quốc tế, những công dân hài lòng nhất là những công dân được hưởng sự phân phối thu nhập Công bằng nhất. Ở các nước Scandinavia, ở Hà Lan, và thậm chí Thụy Sĩ, khoảng cách giàu nghèo thấp hơn rất nhiều so với Đức hoặc Ý.⁹⁾

So sánh giữa các bang khác nhau của Mỹ thì lại càng nổi bật. Mặc dù nói chung Mỹ có một hệ thống bệnh viện tuyệt vời, nhưng tuổi thọ trung bình ở các bang có thể chênh lệch nhau đến bốn năm. Người dân ở bang North Dakota có thể sống đến tuổi bảy mươi bảy, nhưng ở Louisiana chỉ có bảy mươi ba. Thu nhập, nguồn gốc chủng tộc hay mức độ tiêu thụ thuốc lá đều không thể giải thích được những sự khác biệt này. Hơn nữa, hầu như không có khác biệt nào về số lượng người tử vong do ung thư và những bệnh khác liên quan đến tiền.¹⁰⁾ Đúng hơn, câu trả lời nằm ở sự khác biệt trong thu nhập giữa người giàu và người nghèo, khoảng cách này ở Louisiana lớn hơn gần 50% so với ở North Dakota.¹¹⁾ Công dân ở những bang có khoảng cách thu nhập lớn thường chết sớm hơn, chủ yếu là do áp lực mà sự tương phản xã hội sâu sắc gây ra.¹²⁾

Do vậy, chúng ta thấy mối quan hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc thật phức tạp. Khi đã đạt một mức thu nhập tạm ổn, sự giàu có không còn mấy tác dụng trong việc tăng thêm sự hài lòng nữa, mà sự phân phối của cải trong xã hội mới có tầm quan trọng tột bậc.

Ở nhiều nơi trên thế giới, chênh lệch thu nhập đã tăng lên suốt ba thập kỷ qua,¹³⁾ đáng kể nhất là Đông Âu. Số liệu thống kê ở Nga và Lithuania là những con số tệ nhất trong tất cả. Ở hai nước này, tỉ lệ tử vong (số lượng tử vong tính trên mỗi 1000 người) đã tăng lên một phần ba từ năm

1989, và tuổi thọ của đàn ông hiện là dưới sáu mươi. Ở Hungary, nước đã quá độ lên chủ nghĩa tư bản từ rất sớm, tỉ lệ tử vong vẫn tăng 20% từ năm 1970 đến 1990, mặc dù thu nhập đã tăng gấp ba lần trong suốt thời gian này! Nhưng sự giàu có chỉ ưu đãi cho một số ít, còn hầu hết người Hungary ngày nay sở hữu không hơn gì mấy so với năm 1970.¹⁴)

Theo số liệu của Cục Điều tra dân số Mỹ, khoảng cách thu nhập của Mỹ đã tăng vọt trong hai thập kỷ qua. Năm 1979, nhóm 5% những hộ gia đình Mỹ có thu nhập cao nhất tính trung bình giàu có hơn 11 lần so với 20% những hộ nghèo nhất. Vào năm 2000 khoảng cách này đã tăng lên con số 19 - gần như gấp đôi.

Theo những người bảo thủ, người giàu càng giàu hơn cũng chẳng nguy hại tới ai, miễn là người nghèo không nghèo đi. Nếu tất cả vấn đề nằm ở chỗ tài khoản ngân hàng của mọi người lớn hay nhỏ thì đi đâu này là đúng. Nhưng nếu bạn nhìn vào những hậu quả đối với hạnh phúc và sức khỏe, thì đi đâu này sai. Khi khác biệt xã hội tăng lên, mọi người đều bị mất mát, giàu cũng như nghèo.

Một Apulia ở Mỹ

Trong nửa đầu thế kỷ hai mươi, những công dân của Roseto, một thị trấn nhỏ ở Đông Pennsylvania, đã đoán biết được xu hướng tăng khoảng cách thu nhập của họ. Nửa đầu thế kỷ hai mươi đó, họ dường như may mắn có hệ thống miễn dịch chống lại được các bệnh về tim mạch. Vấn đề là nguyên nhân gây tử vong phổ biến nhất ở hầu hết các nước phát triển. Không ai chết vì những bệnh như vậy khi chưa già, đàn ông trên sáu mươi tuổi có tỉ lệ tử vong chỉ bằng nửa so với mức trung bình ở Mỹ. Mặc dù cư dân ở Roseto tất cả đều có gốc Ý, nhưng khó có thể quy sức khỏe của

người Roseto là do chế độ ăn uống hoang tàng kiểu Địa Trung Hải của họ được. Thực tế thì cái “lối sống” Roseto rất không lành mạnh. Các công dân này hút thuốc và làm việc như điên, và bởi vì thời đó ở Mỹ không có sẵn dầu Ô liu, nên ở Roseto các món ăn béo ngậy kiểu truyền thống miền Nam Ý đều nấu ngập trong mỡ. Cũng không có bất kỳ một đặc tính gien nào để giải thích cho thể chất khỏe mạnh của người dân Roseto.

Cái đã khiến cho các Công dân này khác biệt so với người Mỹ trung bình là sự cố kết xã hội của họ. Thị trấn này gồm con cháu của một nhóm thị tộc nhỏ đã di cư từ Apulia vào cùng một thời gian và vẫn giữ nguyên không chia tách ở Tân Thế giới này, tại đây họ bảo tồn tất cả lễ nghi của một thị trấn Ý nhỏ bé. Mọi người thường gặp gỡ trong những cuộc tản bộ buổi tối, tụ tập chơi trò chơi trong các câu lạc bộ, cùng tham gia những đám rước và những ngày hội của nhà thờ. Bởi vì ghen tị gây ra chia rẽ, nên việc khoe khoang giàu có sẽ bị tẩy chay. Mặc dù có rất nhiều gia đình đạt được mức giàu có nào đó, nhưng không thể phân biệt ai giàu ai nghèo, dù qua quần áo, ô tô hay nhà cửa. Người già sống cùng với con cái, tam đại đồng đường. Tội phạm không có đất sống.

Nhưng khi Roseto trở thành giống như các vùng khác của Mỹ, mọi thứ đã thay đổi. Mọi người làm ăn phát đạt hơn, và cộng đồng bị chia rẽ. Sau năm 1970, nhiều người trẻ rời thị trấn đi học, nay quay trở lại với quan niệm khác hẳn các bậc cha mẹ. Một số lái xe Cadillac. Một số xây nhà cao cửa rộng, đào hồ bơi, và xây hàng rào xung quanh vườn. Mọi người lại rút lui vào bốn bức tường, tự đắc với sự giàu có của mình. Roseto càng trở nên giống một thị trấn Mỹ bình thường bao nhiêu thì tỉ lệ bệnh tật và tử vong lại càng tiệm cận với tỉ lệ trung bình của quốc gia bấy nhiêu. Khi những kết nối cộng đồng mật thiết mờ nhạt đi, sức mạnh bảo vệ họ cũng giảm theo.15)

Chiếc khiên bảo vệ của tình đoàn kết

Trong suốt quãng thời gian cộng đồng còn nguyên vẹn, người dân Roseto dường như đã sống một cuộc sống ít căng thẳng hơn những người Mỹ khác. Có hai nguyên nhân. Đầu tiên, họ cảm thấy không có thúc ép nào muốn vượt trội hơn so với láng giềng. Thứ hai, những người nghèo hơn hoặc thành công ít hơn không phải lo sợ cho vị trí xã hội của họ. Rốt cuộc, cái khiến mọi người bất hạnh không phải là có ít mà là có ít hơn người khác. Chính cái cảm giác có ít hơn ấy có thể khiến cho người ta cảm thấy mình vô giá trị. Người dân Roseto ngày ấy được miễn nhiễm với căn bệnh cứ bất lực trông theo khi người khác vượt trước và bỏ lại họ mãi mãi hít khói phía sau.

Hơn nữa, mọi người đều có thể nhờ cậy một cách vô điều kiện vào gia đình và hàng xóm. Sự hỗ trợ của cộng đồng mạnh đến nỗi người già và người kém may mắn mất đi cảm giác sợ hãi. Công dân Roseto biết rằng họ không bao giờ bị bỏ rơi trong những thăng trầm không tránh khỏi của cuộc sống.

Cảm giác cân bằng bên trong này được phản ánh qua tỉ lệ các bệnh liên quan đến căng thẳng như tim mạch thấp một cách ngạc nhiên. Bệnh ung thư, ngược lại, không hề có bất cứ nguyên nhân tâm lý nào, thì xảy ra với tỉ lệ tương đương nhau trên khắp nước Mỹ.¹⁶⁾

Từ lâu người ta đã biết rằng, đoàn kết xã hội khiến cho những tình cảnh khó khăn trở thành dễ chịu hơn. Phong trào Công đoàn của thế kỷ 19 được dựa trên nguyên tắc này. Điều mới mẻ là thừa nhận rằng một kết cấu cộng đồng vận hành tốt thậm chí còn đem lại lợi ích cho sức khỏe thể chất.

Chúng ta đã bàn đi đâu này ở Chương 10 khi đề cập đến giá trị của tình bạn. Con người sống hạnh phúc hơn và thọ hơn khi họ bắt rễ trên nền tảng

xã hội. Mối quan hệ giữa hạnh phúc, tuổi thọ và cố kết xã hội đã được chứng minh một cách thuyết phục bởi nhiều nghiên cứu kể từ Công trình tiên phong của các nhà khoa học xã hội ở Roseto.¹⁷

Thành viên của một xã hội có thể bước vào những mối quan hệ có khả năng phát triển chỉ khi phong cách sống và những mối quan tâm của họ tương tự như nhau. Nếu như phân biệt xã hội trở nên quá lớn, mạng lưới cộng đồng sẽ bị phá vỡ trong một cuộc “kéo co”. Người giàu và người nghèo sống ở hai thế giới khác nhau, và không ai đi lạc vào địa phận của nhau.

Một ví dụ tích cực thể hiện ở quy mô lớn hơn là Hà Lan, đất nước mà công dân đã phải chiến đấu hàng thế kỷ với mối đe dọa lũ lụt triền miên của Biển Bắc. Họ phát triển một xã hội quân bình, ở đó thậm chí nữ hoàng cũng đạp xe và được chụp hình khi đang đi ủng cao su trên đê trong một cơn bão làm nước biển dâng tràn (18) Đến nay, khoảng cách thu nhập ở Hà Lan là tương đối nhỏ và mức hài lòng cuộc sống cũng cao tương ứng.

Từ bỏ tính tự lợi

Phong trào nghiên cứu những hiệu quả có ích của tình đoàn kết không phù hợp với ý thức hệ thời thượng về cái tôi doanh nhân hiện nay. Chúng ta được coi là đang sống cuộc sống của mình như thể chúng ta là những doanh nghiệp trên thị trường. Những cuốn sách tư vấn thôi thúc người đọc bắt chước kỹ năng và thuật hùng biện của các nhà tư vấn kinh doanh. Một trong những cuốn sách này gợi ý rằng tất cả chúng ta đều là thương hiệu hàng hóa, đều là “nhà tái tổ chức”, và đánh giá bản thân chúng ta dựa theo những người giỏi nhất và sáng láng nhất. Nói như doanh nhân tỉ phú New York Ron Perelman, “Hạnh phúc là một dòng tiền tích cực.”⁽¹⁹⁾ Không gì

có thể khác xa tinh thần của Roseto hơn thế. Tuy nhiên, bất chấp toàn bộ sự “quản trị bằng tầm nhìn” này, tương lai của những chiến lược như vậy không hề hứa hẹn, bởi vì chúng hầu như chỉ chất thêm một gánh nặng hầu như phi nhân lên vai những người cố sống theo cách này.

Với hầu hết mọi người, có mình vào cuộc sống riêng Có nghĩa là tự mình từ bỏ hạnh phúc - không phải chỉ vì họ được hưởng một môi trường ít hỗ trợ hơn cũng như ít thích hợp cả trong nhà lẫn đối với hàng xóm. Mất mát lớn nhất chính là sự thỏa mãn khi được tham gia các hoạt động cộng đồng, như nhà tâm lý xã hội người Anh Michael Argyle chỉ ra trong một nghiên cứu của ông về thời gian rảnh rỗi. Hầu hết những người ông khảo sát đều khẳng định rằng không gì có thể đem lại niềm vui sướng hơn là công việc tình nguyện. Khi họ đánh giá các hoạt động vui chơi giải trí của mình theo thang điểm mức độ vui sướng thì chỉ có khiêu vũ là điểm cao hơn Công việc tình nguyện mà thôi. Điều làm mọi người đặc biệt thích thú là được biết những người đồng điệu với mình, thấy được kết quả công việc của mình, và có được trải nghiệm cuộc sống.²⁰) Dù là trong nhóm diễn viên nghiệp dư hay một nhóm hoạt động môi trường, người ta được khuyến khích tham gia không phải chỉ vì những lý do đạo đức mà còn là để thoát khỏi tính tư lợi nhỏ mọn.

Ý thức Công dân nằm ở niềm tin

Một hoạt động không được cuốn hút cho lắm, như hát trong đội hợp xướng chẳng hạn, cũng có thể có tác dụng nhiều hơn chứ không chỉ giúp cải thiện tâm trạng của người hát. Khi nhà khoa học chính trị Robert Putman của trường Harvard khảo sát sự khác nhau trong năng lực của chính quyền, ông đã đặt vấn đề tại sao một vài chính quyền tỉnh Ý lại đi đầu hành

tuyệt vời như vùng Emilia Romagna phía Bắc), trong khi những chính quyền tỉnh khác bị tình trạng tham nhũng, quản lý yếu kém và lộn xộn hoành hành. Ông đã tìm ra câu trả lời trong những cấu trúc xã hội tương phản của làng xã và thành thị. Nơi mọi người thích làm việc cùng nhau hướng đến những mục đích chung, họ thường được ban tặng một chính quyền tốt, cho dù các đoàn hội - như câu lạc bộ bóng đá, hội phụ huynh, đội hợp xưởng và những hội đại loại như vậy - không hề mang màu sắc chính trị nào.

Putnam lý luận rằng khi mọi người tham gia cùng nhau một cách tự nguyện, thì sự quan tâm của họ đều quy tụ về một hướng. Trong một cộng đồng có đời sống chung năng động, làm một điều gì đó bí mật là rất khó, và các chính trị gia, biết rằng lạm dụng quyền lực sẽ không được dung thứ, luôn trung thực hơn ngay từ lúc khởi đầu.

Ngược lại, những gắn kết xã hội yếu hơn sẽ dễ dàng cho tham nhũng lan tràn. Mỗi cá nhân đều cảm thấy bất lực trước thị tộc và hệ thống những trưởng lão. Để không bị tụt lại phía sau, mỗi người đều ra sức lừa dối - và những kẻ nắm quyền đút túi càng ngày càng nhiều.(21)

Về lâu dài thì việc quản lý yếu kém, cai trị tồi chỉ có thể phát tác ở những nơi không có chống đối. Ý thức Công dân bao hàm lòng tin, nhưng đi ngược lại cũng đúng: mọi người càng sẵn lòng hành động nhân danh người khác bao nhiêu thì việc ngăn chặn lạm dụng lòng tin càng dễ dàng hơn bấy nhiêu. Ảnh hưởng của những nhà lãnh đạo trung thực, tính hiệu quả của các thiết chế và luật pháp tuy Có tầm quan trọng, nhưng nếu không có một đời sống cộng đồng phát triển cao thì hiệu quả đó cũng bị hạn chế. Ý thức công dân là nền tảng để chế độ dân chủ phát triển.

Ở đâu có ý thức công dân mạnh thì ở đó chênh lệch thu nhập tương đối thấp, và ở đâu sự kết dính xã hội yếu hơn, thì ở đó khoảng cách giàu

nghèo tăng lên tương ứng. Putnam phát hiện ra rằng, ở Mỹ, những bang phân phối nguần tài nguyên công bằng hơn thì cũng có mạng lưới các đoàn thể, các tổ chức hoạt động xã hội-Công dân và các hội vững mạnh hơn. Không những mọi người đi bầu cử nhiều hơn, mà họ còn tin tưởng nhau hơn - và có cơ hội sống thọ hơn nữa.2) Công bằng, ý thức Công dân và tuổi thọ đều kết nối với nhau: nơi đâu cấu trúc xã hội không bị phá vỡ, mọi người sống hạnh phúc hơn.

Sống chậm

Tỉ lệ thất nghiệp cao cũng phá hủy tính cố kết xã hội. Điều tra sự hài lòng cuộc sống ở những vùng khác nhau, học giả Thụy Sĩ Bruno Frey đi đến một kết luận rằng tình trạng thất nghiệp tác động tiêu cực đến hạnh phúc của mọi thành viên trong xã hội, gồm cả những người có công ăn việc làm (23) Nguyên nhân ở đây là do nỗi sợ hãi thất nghiệp tràn lan và sự thiếu đoàn kết. Thậm chí cả những người có vị trí xã hội tốt hơn cũng e ngại tác động của làn sóng thải loại trong xã hội.

Nỗi đau khổ do tình trạng buộc phải không hoạt động gây ra cho những người thất nghiệp được minh họa bằng một ví dụ nổi tiếng ở Áo. Marienthal đã từng là một thị trấn nhỏ giàu có ở phía Nam thủ đô Vienna, cho đến khi doanh nghiệp lớn nhất của nó, một nhà máy may mặc, bắt đầu suy sụp vào năm 1929. Sau một cuộc vật lộn kéo dài vài tháng, nhà máy đóng cửa. Đó là thời kỳ kinh tế khủng hoảng, khi mà một người bị mất việc thì không còn hy vọng nào tìm được việc khác.

Nhờ chính sách bảo hiểm thất nghiệp, không ai phải sống thiếu thốn bần hàn cả. Tuy nhiên, tình trạng chây ì của những người công nhân từng

tự hào trước đây đã có một hậu quả tai hại, như các nhà khoa học xã hội Áo là Marie Jahoda và Paul Lazarsfeld ghi lại chi tiết.

Marienthal đã trải qua một cuộc suy thoái đau đớn. Người dân thị trấn không có hy vọng thay đổi tình huống bằng nỗ lực của mình, họ buông xuôi cho số phận và thể hiện triệu chứng của căn bệnh tuyệt vọng tập nhiễm. Sau một năm, cuộc sống xã hội giàu có của thị trấn đã gần như biến mất hoàn toàn. Công viên do các công nhân xây dựng bây giờ tiêu đi đâu, mặc dù mọi người có thừa thời gian chăm sóc nó. Song những người thất nghiệp chỉ có thể dồn sức đủ để làm những việc gia đình lặt vặt. “Tôi không còn hứng thú đi ra ngoài chút nào nữa,” một trong số họ than vãn. Chán nản, họ thậm chí còn chẳng buồn dùng thời gian rỗi để đọc sách nữa. Số lượng sách mượn ở thư viện công cộng giảm đi một nửa. Lượng đặt mua báo thậm chí còn giảm hơn thế. Một viên chức Đảng Xã hội đầy năng động trước đây thốt lên, “Tôi từng đọc báo dành cho Công nhân đến khi thuộc lòng mới thôi. Nhưng bây giờ, mặc dù có nhiều thời gian hơn, tôi chỉ liếc qua nó một chút rồi quẳng vào sọt rác.”

Những người thất nghiệp ở Marienthal đã mất ý thức về thời gian. Trong nhật ký mà họ ghi theo yêu cầu của các nhà nghiên cứu, họ liệt kê những mục như sau: “4-5 giờ chiều: đi lấy sữa. 5-6 giờ chiều: từ bãi gửi xe về nhà.” Một quãng đường vài trăm mét trước đây mất khoảng năm phút, vậy mà bây giờ mất những một giờ đồng hồ! Để hiểu rõ hơn chuyện gì đang xảy ra, Jahoda và Lazarsfeld đã túc trực tại một cửa sổ nhìn xuống đường phố chính để đo tốc độ đi bộ của những người này. Kết quả là dưới ba ki lô mét trên giờ. Những người thất nghiệp này bò trên đường với tốc độ chậm hơn một nửa so với một người đi bộ có mục đích. Họ thất nghiệp càng lâu bao nhiêu thì càng trở nên thụ động và yếu ớt bấy nhiêu.

Bệnh tật và sự trì trệ

Năm 1930 không phải là năm 2006, và Marienthal không phải là châu Âu. Ngày nay những người thất nghiệp được nhận trợ cấp tài chính nhiều hơn trước kia, và nền kinh tế không hề gần với loại khủng hoảng mà mọi người trải qua suốt thập niên 1930. Nhưng những hậu quả tai hại của căn bệnh trì trệ thì không khác gì nhau.

Những người chịu đựng tình trạng thất nghiệp kéo dài sẽ không còn hy vọng thực tế nào tìm lại được việc làm nữa, bất kể họ cố gắng tới mức nào - đặc biệt nếu họ

(24) (25) đã trên 50 tuổi. Và như một số nghiên cứu cho thấy, họ ít hài lòng với cuộc sống của mình hơn so với người có công ăn việc làm. Một số phân tích thậm chí còn đi đến kết luận rằng, thất nghiệp có tác động đến hạnh phúc con người còn nghiêm trọng hơn cả cái chết của vợ hoặc chồng”.²⁴ Những người không công ăn việc làm thường phải chịu đựng những vấn đề về tâm lý và những bệnh tật liên quan đến căng thẳng như bệnh tim. Họ cũng bị tổn thọ hơn.”

Câu châm ngôn như “Không có quyền nào cho sự lười biếng” có lẽ là lời tuyên bố thuyết phục mạnh mẽ, nhưng cái tự do được ngủ dậy muộn của người thất nghiệp là vô giá trị, bởi vì anh ta không tự lựa chọn tình trạng này. Cảm giác mình vô dụng là một cảm giác nhục nhã. Như những công dân thị trấn Marienthal, người thất nghiệp có xu hướng dễ dàng đầu hàng tình trạng chán nản và buông xuôi theo cuộc sống bê tha bệ rạc. Thất nghiệp là một trong những minh họa sắc nét nhất cho sự phá hoại mà căn bệnh tuyệt vọng tập nhiễm đem lại.

Các nhân viên phúc lợi xã hội có xu hướng quản lý cuộc sống hơn là giúp mọi người tự động bằng đôi chân của mình, mặc dù Anh và Hà Lan đã

chứng minh rằng mọi người có thể tìm lại được việc làm và khắc phục cảm giác tuyệt vọng như thế nào, nếu như họ được mọi người tích cực hỗ trợ tìm kiếm việc làm.(26)

Hạnh phúc của quyền tự quyết

Chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc trong xã hội là được kiểm soát cuộc sống của riêng mình. “Đánh mất quyền độc lập có thể là một trải nghiệm tai hại”, nhà nghiên cứu bệnh căng thẳng Bruce McEwen ở New York tuyên bố. 27 Dù ta mất kiểm soát đối với cuộc sống của mình là do phải tuân theo ý chí của người khác hay là do hoàn cảnh (như tình trạng thất nghiệp ở Marienthal) thì cũng chẳng khác nhau là mấy - cảm giác mất kiểm soát bản thân luôn gây ra căng thẳng, làm nguy hại tới cả tâm lý lẫn thể chất con người.

Chúng ta trải qua cảm giác tuyệt vọng do căng thẳng gây ra thậm chí cả trong những tình huống tương đối với vấn đề - tại sân bay chẳng hạn, khi mà bộ phận đi đầu phối bay mặt đất thông báo đi thông báo lại rằng vì lý do kỹ thuật, việc cất cánh rất tiếc sẽ bị hoãn lại. Chúng ta đều biết rằng, về mặt nguyên tắc, dù có đến đích sớm hơn hoặc muộn hơn một chút thì về lâu dài cũng chẳng có vấn đề gì nghiêm trọng, và buồn bực như vậy thật vô nghĩa - xét cho cùng, chúng ta có quyền gì trong việc quyết định giờ cất cánh? Nhưng chính tình trạng bất lực này mới là vấn đề.

Phản ứng căng thẳng đối với việc mất kiểm soát này chính là một di sản cổ xưa mà tiến hóa để lại. Nhà nghiên cứu bệnh căng thẳng Robert Sapolsky, khi quan sát những con khỉ đầu chó ở Serengeti, đã ghi lại việc những con đực yếu thế hơn đã chịu đựng như thế nào khi chúng phải tuân theo ý muốn của con đầu đàn. Dù có rất nhiều lượng thực ở Serengeti cho

tất cả chúng, nhưng những con yếu thế không còn cách nào khác ngoài chịu thiếu thốn trong khi lũ đầu đàn khỏe mạnh hơn hẳn. Những con khi đầu chó càng ở cấp thấp hơn trong hệ thống thứ bậc của đàn thì càng có nhiều hoóc môn căng thẳng lưu thông trong máu chúng hơn, chúng thường ốm đau hơn, và dễ chết yếu hơn.(28)

Đối với con người, có những hình thức bị phụ thuộc rất tinh vi - và hoàn toàn bình thường - có thể gây ảnh hưởng đến hạnh phúc và sức khỏe lâu dài. Điều này đã được minh họa bởi vô số ví dụ như dưới đây:

Công dân Đông Đức ít được lựa chọn trong cuộc sống hơn nhiều so với Tây Đức. Đâu đâu người ta cũng sợ quyền lực nhà nước. Những cảm giác tuyệt vọng thậm chí còn được biểu hiện ra cả ngôn ngữ cơ thể, như nhà tâm lý học Gabriele Oettingen chỉ ra khi bà so sánh điệu bộ, cử chỉ của khách hàng trong các quán bar cho Công nhân ở Đông và Tây Berlin vào năm 1986. Khoảng ba phần tư khuôn mặt của những người ở phía Tây ít nhất thỉnh thoảng nở một nụ cười, trong khi ở phía Đông thì chưa tới một phần tư số người cười được như vậy. Đáng chú ý hơn nữa là sự khác nhau trong điệu bộ, mà theo Oettingen là biểu hiện hoặc sự tự tin hoặc chán nản. Ở những quán bar của Tây Berlin, cứ hai người khách thì có một người với tư thế thẳng đứng, trong khi đó ở phía Đông, thậm chí trong hai mươi người cũng không có lấy một người ngẩng như vậy!(29)

Như một nguyên tắc, nhân viên càng có vị trí thấp trong hệ thống thứ bậc thì càng ít được quyền tự chủ trong việc định hình công việc của mình, kèm theo là những hậu quả tiêu cực ảnh hưởng đến sức khỏe, như một nghiên cứu đối với hơn mười nghìn nhân viên chính phủ Anh đã cho thấy. Kết quả cũng tương tự như nghiên cứu của Sapolsky. Sự khác biệt rõ rệt thậm chí còn có thể thấy được giữa trưởng các phòng ban với lãnh đạo các bộ phận của họ. Những người ở vị trí thấp trong tổ chức thường gọi điện

báo ốm hơn sếp của họ gấp ba lần. Thật khó tin, nguy cơ tử vong của họ cũng cao gấp ba lần. Song khác biệt thực nhập giữa những người phục vụ của Nữ hoàng thì tương

đối nhỏ, và tất cả họ đều nhận được sự chăm sóc y tế như nhau, từ các phương diện như dinh dưỡng, hoạt động thể chất và thói hút thuốc - đi đầu này giải thích cho những khác biệt lớn nói trên. Nguyên nhân là một cấu trúc thứ bậc đã tạo ra các cấp độ quyền lực khác nhau trong công việc của họ. Ở cấp bậc càng thấp thì các viên chức càng hay thể hiện cảm giác bất lực qua những câu nói như “Người ta quyết định công việc của tôi,” hoặc “Tôi thậm chí còn không thể tự quyết khi nào nghỉ giải lao.”(30)

Quyền tự quyết chỉ tăng lên ngay cả một chút nhỏ thôi cũng đủ khiến mọi người hạnh phúc hơn nhiều - và còn kéo dài tuổi thọ của họ. Đi đầu này là hiển nhiên khi các bác sĩ ở những nhà dưỡng lão của Mỹ đều khuyến khích các cụ tự quyết định chi tiết cuộc sống thường ngày của mình.³¹) Các bữa ăn không còn được bày sẵn ra một cách đơn giản nữa, mà họ có thể chọn món từ thực đơn. Thay vì được xe buýt đưa đón đến nơi uống cà phê và ăn bánh, họ có thể chọn vài cách đi chơi khác. Và trong khi trước đây những người phục vụ chăm sóc cây cối, thì bây giờ các cụ tiếp quản nhiệm vụ này. Những thay đổi nhỏ có vẻ hơi buồn cười này đúng là phép màu: các cụ già đã tỏ ra có trách nhiệm hơn đối với nhiều mặt khác trong cuộc sống của mình, thường quây quẩn bên nhau hơn, ít ốm đau hơn, khi được phỏng vấn thì họ thể hiện hạnh phúc nhiều hơn. Và đi đầu nổi bật nhất trong tất cả là tỉ lệ tử vong hàng năm giảm đi một nửa.

Những người già càng chủ động trong cuộc sống của mình theo lời khuyên của bác sĩ bao nhiêu thì cuộc sống của họ càng tốt hơn bấy nhiêu. Và đi đầu ngược lại cũng đúng, tình trạng của họ tồi tệ đi khi bị tước đi trách nhiệm.

Ngay cả những đi ều nhỏ nhất cũng rất đáng kể. Khi đ ược các sinh viên đ ến thăm, tình trạng sức khỏe của tất cả họ đ ều cải thiện. Và những người có thể quyết đ ịnh đ ược thời gian các cuộc thăm viếng thì cải thiện tốt nhất.
(32)

Nền dân chủ sinh ra hạnh phúc

Những người châu Âu hạnh phúc nhất sống ở Thụy Sĩ. Lý do chắc chắn không phải nằm ở cảnh quan tuyệt đ ẹp, cũng không nằm ở sắc tộc của họ, vì dù có nói tiếng Đức, Pháp hay Ý thì họ vẫn hài lòng hơn những người hàng xóm của họ ở Đức, Pháp và Ý. Sự thịnh vượng của đất nước này và khuynh hướng sạch sẽ của nó cũng là những nhân tố không đáng kể gì.

Theo phát hiện của hai nhà kinh tế Thụy Sĩ thì đi ều quan trọng hơn đ ối với hạnh phúc của mọi người chính là cách quản lý cuộc sống cộng đ ồng đ ộc đ áo của họ.(33) Ở Thụy Sĩ, có vài hệ thống chính trị cùng tồn tại, bởi vì những quyết đ ịnh quan trọng không phải đ ược quyết ở thủ đ ộ Berne mà ở hai mươi sáu bang. Các bang này áp dụng những công cụ của chế đ ộ dân chủ trực tiếp: các cuộc trưng cầu ý dân cho phép người dân có thể sửa đ ổi hiến pháp, đ ề xướng luật mới, bãi bỏ luật cũ, và kiểm soát ngân sách.

Nhưng mức đ ộ mà mỗi bang cho phép công dân tham gia lại khác nhau rất nhiều. Ở một số bang, như BaselLand, chính quyền phải tham khảo toàn bộ cử tri về những chi tiêu vượt mức, và nếu cử tri muốn đ ưa một vấn đ ề vào chương trình nghị sự chính trị thì chỉ cần một vài chữ ký. Bởi vì cơ hội thành công là khả thi, nên công dân ở các bang này có một đ ộng cơ mạnh mẽ đ ể tham gia chính trị. Nhưng những bang khác, chẳng hạn như

Geneva, thì có nhiều rào cản hơn. Tại đây, hệ thống chính trị giống một chế độ dân chủ đại nghị hơn, giống như ở Đức.

Stutzer và Frey đã phỏng vấn 6.100 người dân Thụy Sĩ về sự hài lòng cuộc sống và so sánh các con số này với những cơ hội mà họ có thể gây ảnh hưởng. Kết quả: những người càng có thể tham gia vào việc quyết định các vấn đề Công Cộng nhiều hơn thì càng hài lòng với cuộc sống hơn. Tác động này mạnh đến nỗi mà việc chuyển chỗ ở từ Geneva đến Basel-Land, theo như thống kê, làm người ta hạnh phúc nhiều hơn so với tăng thu nhập từ mức thấp nhất (khoảng 1.000 USD) lên mức cao nhất (3.600 USD). Ảnh hưởng chính trị có tác động lớn đến sự hài lòng hơn là quy mô tài khoản ngân hàng. Chế độ dân chủ khiến người ta hạnh phúc.

Vậy phải chăng những người sống ở các bang của Thụy Sĩ, nơi mà những công dân bình thường đóng vai trò quan trọng trong những quyết định cộng đồng, là hạnh phúc hơn vì trường học, bệnh viện và bể bơi ở đó hoạt động tốt hơn? Hoặc phải chăng có một sự hài lòng trực tiếp do họ có khả năng kiểm soát vận mệnh cộng đồng và khu vực nơi mình sống? Đối với câu hỏi này, Stutzer và Frey cũng đã có câu trả lời: lý do thứ hai có vẻ đúng hơn. Đối với những người nước ngoài sống ở Thụy Sĩ, được hưởng lợi từ thành quả của việc quản lý tốt nhưng lại không có quyền bầu cử, thì sự hài lòng cuộc sống trong một nền dân chủ trực tiếp tăng ít hơn hẳn so với những Công dân bản địa. Một quốc gia hạnh phúc là nơi mà chính trị có ý nghĩa hơn một môn thể thao đông khán giả.(34)

Tam giác thần kỳ của hạnh phúc

Ý thức công dân, bình đẳng xã hội và quyền tự chủ cuộc sống, ba cái đó cấu thành tam giác hạnh phúc thần kỳ trong xã hội. Ba tiêu chí này càng

được đáp ứng bao nhiêu thì mọi người càng hài lòng với cuộc sống bấy nhiêu. Nhưng ta không thể xem ba yếu tố này tách rời nhau được. Chúng cần nhau và củng cố cho nhau.

Chúng ta đã biết đi đầu này trong những ví dụ trước. Ở Marienthal, ý thức Công dân không còn khi mọi người mất đi quyền tự chủ cuộc sống của riêng mình. Công viên các công nhân xây dựng cũng đi vào hoang tàn khi mọi người bị loại ra khỏi đời sống kinh tế của xã hội và bị đẩy đến cảm giác tuyệt vọng.

Ở Roseto, ngược lại, tình đoàn kết là một đặc tính của kết cấu xã hội vững mạnh đến mức giúp mọi người luôn sống trong cảm giác an toàn cao. Nền tảng của tình đoàn kết này chính là cân bằng xã hội. Nếu ở đâu có t ần tại sự mất công bằng trong thu nhập thì những dấu hiệu bên ngoài của nó cũng bị xóa mờ. Khi trạng thái này thay đổi, ý thức cộng đ ồng cũng mất.

Cuối cùng ta thấy, ở Thụy Sĩ, công dân có quyền lực đối với vận mệnh của bang, đi đầu này tạo cho mọi người đi đầu kiện tham gia và làm việc cùng nhau nhân danh bang của họ. Và đây chính là lý do tại sao công dân Thụy Sĩ lại hài lòng hơn những công dân châu Âu khác.

Ý thức Công dân, bình đ ẳng xã hội và quyền tự chủ cuộc sống riêng làm tăng niềm hạnh phúc, bởi vì ba đi đầu này loại bỏ đi mối căng thẳng vốn rất dễ xảy ra khi mọi người chung sống cùng nhau. Đ ồng thời chúng cũng đem lại nhiều tự do cho chúng ta hơn để định hình cuộc sống của mình tùy theo tài năng và cơ hội.

Một xã hội hạnh phúc trao cho công dân khả năng tự mình quyết định nhiều vấn đề lớn nhỏ trong cuộc sống của mình. Nó giúp cho các cá nhân có thể thực hiện những kế hoạch và hy vọng của mình. Theo như nhà kinh tế học Ấn Độ đoạt giải Nobel Amartya Sen, người đã nghiên cứu bang Kerala, thì mục đích phát triển của mỗi xã hội là phải tạo ra thêm nhiều lựa

chọn cho mỗi cá nhân. Những mục đích khác như tăng trưởng thịnh vượng đều là thứ yếu. 35)

Nhưng hưởng thụ tự do đồng nghĩa với việc nhận trách nhiệm. Mặc cho có định kiến phổ biến xưa nay, bèn phận này là một sự dễ chịu chứ không phải một gánh nặng, như so sánh về các bang của Thụy Sĩ cho thấy. Mỗi cá nhân đều hưởng lợi từ những lợi ích của một xã hội hạnh phúc khi họ cùng tham gia xây dựng nó. Suy cho cùng, chính quyền không thể gánh vác được nhiệm vụ thỏa mãn mọi mưu cầu hạnh phúc của các công dân.

Những điểm khác nhau của tam giác thần kỳ này đòi hỏi những mức độ nỗ lực khác nhau. Mỗi cá nhân có rất ít ảnh hưởng trực tiếp đến công bằng kinh tế. Một xã hội có thể đạt được mục đích này từ từ, thường bằng cách nâng cao chất lượng giáo dục cho đa số Công dân và dần dần thay đổi văn hóa của họ. 36) Nhưng khi các Công dân thực hiện tự chủ cuộc sống riêng, thì họ bắt đầu tạo ra những thay đổi. Đôi khi đi đầu này đòi hỏi các cơ quan hoặc chính phủ phải mất hàng năm trời, hoặc thậm chí hàng thập kỷ để thực hiện cải tổ. Nhưng thường có thể đạt được mức độ tự do nhất định trong những bước nhỏ - ví dụ, khi các trung tâm chăm sóc trẻ em sắp xếp giờ mở cửa linh hoạt và trường học

áp dụng thời khóa biểu linh hoạt, các bậc phụ huynh nhờ thế ít phải bị căng thẳng trong giờ giấc làm việc hơn.

Ý thức trách nhiệm công dân nghĩa là mọi người đều có thể khởi đầu những thay đổi theo cách này. Trách nhiệm công dân nghĩa là một sự cam kết. Ngay cả hành động trên danh nghĩa của riêng ta cũng có thể cho ta một cảm giác tự quyết, dù là cùng tham gia vào hội phụ huynh để xây dựng lại chương trình học, đảm nhận một vai trò lãnh đạo ở cơ quan, hoặc bỏ phiếu thay chủ tịch câu lạc bộ bóng đá sau một mùa giải thất bại. Việc thực hiện

trách nhiệm công dân làm tăng hạnh phúc của ta lên gấp đôi: qua kết quả hoạt động của ta, và qua niềm vui thú mà tự thân hoạt động đó đem lại.

Trì trệ và cảm giác tuyệt vọng là kẻ thù lớn nhất của hạnh phúc - một tư tưởng mà bạn đã bắt gặp suốt cuốn sách này. Mặt khác, hoạt động chính là chìa khóa để mở cánh cửa đến những cảm giác tích cực. Điều này áp dụng cho hạnh phúc riêng của cá nhân, và hơn thế, cho hạnh phúc của cả xã hội theo nghĩa một tổng thể. Một cuộc sống hạnh phúc không phải là món quà của số phận. Để có được nó, chúng ta phải hành động.

PHẦN KẾT

SÁU TỈ ĐƯỜNG ĐẾN HẠNH PHÚC

Ham muốn sống của chúng ta là bẩm sinh. Nỗi mong đợi cần cào, con vui sướng ngây ngất, lòng thương cảm đầy ấm áp, tất cả đều là những phần trang bị cơ bản của não bộ. Chúng là những món quà cần thiết cho sự tồn tại.

Con người có thể hạnh phúc trong hầu hết mọi trường hợp. Các điều kiện bên ngoài quyết định hạnh phúc của ta ít hơn nhiều so với ta thường nghĩ. Những nghiên cứu chuyên sâu đã cho ta thấy rằng, niềm vui cuộc sống không phải vấn đề của tuổi tác cũng như giới tính. Nó không hề phụ thuộc vào IQ của bạn, hoặc bạn có bao nhiêu đứa con, hoặc tài khoản ngân hàng của bạn nhiều hay ít. Một người thợ thủ công ở Bangladesh có những cơ hội vui thú không ít hơn một viên chức ở Boston. Cả hai - cũng như tất cả chúng ta đều phải tận dụng mọi cơ hội có trong tay.

Nhiều người tìm kiếm hạnh phúc như kẻ say rượu đi tìm nhà mình,” theo lời của triết gia Pháp Voltaire. “Họ không thể tìm thấy, nhưng họ biết nó tồn tại.” Nhưng bởi vì khả năng có thể có những cảm giác tích cực lại được gắn cứng vào não bộ và chỉ bị ảnh hưởng tối thiểu bởi những điều kiện bên ngoài (theo nhiều nghiên cứu là dưới 10%), nên chỉ có một cách giải thích cho vấn đề học búa của Voltaire: khi săn đuổi hạnh phúc, chúng ta tự vấp vào chính chân mình.

Trong cuốn sách này, tôi đã cố gắng giới thiệu một vài sách lược để đạt được hạnh phúc, và chỉ ra chúng có tác dụng như thế nào và tại sao. Không

như nhiều nỗ lực trong tự, những gợi ý này không dựa chủ yếu vào trải nghiệm và hiểu biết được truyền lại. Đúng hơn, chúng dựa trên nền tảng những khám phá gần đây trong khoa học thần kinh, đặc biệt là dựa vào sự hiểu biết sâu sắc rằng não bộ có thể uốn nắn được và rằng nó có thể thay đổi khi đã trưởng thành - điều này giúp ta có thể huấn luyện mối quan hệ với những cảm giác của bản thân. Và khoa học thần kinh đã chỉ cho ta thấy một điều khác nữa: hạnh phúc không đơn giản chỉ là sự biến mất của bất hạnh. Chúng ta đã dâng hiến những mạng thần kinh trong đầu ta cho những cảm giác tích cực, giúp cho niềm vui và sự thích thú có thể ngăn cản những cảm xúc tiêu cực như đau buồn và sợ hãi, giống như gió thổi sương mù tan đi.

Khả năng khiến cho cuộc sống của ta hạnh phúc hơn dựa vào hai nguyên tắc căn bản: chúng ta có thể gia cố mạng thần kinh tạo ra cảm giác tích cực bằng tập luyện có ý thức, và chúng ta có thể tìm kiếm những hoàn cảnh đem lại cho chúng ta niềm vui và sự thích thú. Dưới đây là một vài ý có thể làm tươi mới bộ nhớ của bạn.

Hạnh phúc cơ thể và hạnh phúc trí não không tách rời nhau. Cảm xúc bắt nguồn từ cơ thể. Tập thể dục và tình dục đều được chứng minh là phương pháp đảm bảo nhất để nâng cao tinh thần của ta.

- Hoạt động khiến ta hạnh phúc hơn là không làm gì hết. Lời khuyên chúng ta thường nghe “khi bị suy sụp hãy đi nghỉ ngơi” là sai. Những kiểm soát của ta đối với ý nghĩ, dự định và cảm giác đều được gắn kết chặt chẽ trong não bộ, nên chúng ta dễ dàng đắm chìm chôn lo lắng khi bộ não không có gì để bận rộn. Mặt khác, hệ thống mong chờ trong não bộ tạo ra một cảm giác chờ đợi ngay khi chúng ta thiết lập một mục tiêu, và chúng ta trải nghiệm chiến thắng khi đã chinh phục được mục tiêu ấy. Do vậy, hoạt động hầu như luôn luôn dẫn đến những cảm giác tích cực.

Một trí óc minh mẫn có thể làm gia tăng cảm giác hạnh phúc thậm chí cả khi nó chỉ quan sát. Nhận thức một cách tập trung thường đi đôi với những cảm giác hân hoan phấn chấn. Cảm giác ngây ngất êm dịu này cũng giống như cơ chế chờ đợi vậy. Nó, cũng như ta, đều nhờ vào hệ thống mong chờ. Khả năng vui thú thông qua sự chú ý tập trung này là thứ chúng ta có thể học được.

- Bằng cách phó mặc cho những cảm xúc tiêu cực như tức giận và buồn đau, thì không những chúng ta không dập được nó đi, mà thực tế còn đổ thêm dầu vào lửa. Kiểu buông xuôi này chỉ làm tổn thương chúng ta mà thôi. Cái niềm tin rằng buông xuôi là tốt dựa trên một lối suy nghĩ đã bị bác bỏ. Ngược lại, chúng ta có thể kiểm soát những cảm giác như vậy một cách có ý thức, và đi đầu đó tốt hơn nhiều cho sự cân bằng cảm xúc của ta.

- Sự đa dạng tạo ra niềm vui sướng. Hệ thống mong chờ nhanh chóng chai lì với những kích thích sung sướng, nó khởi động một vòng luân quần dục vọng và phần thưởng. Khi thay đổi niềm vui sướng một cách thường xuyên hơn, chúng ta sẽ tránh được việc coi một đi đầu gì đó là hiển nhiên. Và trong lúc học cách hân thưởng đúng những đi đầu bất ngờ và nhìn nhận từ những quan điểm mới, chúng ta cũng đang nhóm lên sức sống của mình.

- Khi ở trạng thái nghi ngờ, tốt hơn hết là kiểm soát tốt những quyết định của ta hơn là đi thỏa mãn những mong ước của ta. Đối với đa số chúng ta, kiểm soát được số phận của mình là đi đầu kiện tiên quyết để sống hạnh phúc và hài lòng. Tuyệt vọng là một trong những cảm giác ta có thể chịu đựng kém nhất trong mọi loại cảm giác. Con người - và cả loài vật - tử đầu phản ứng với tuyệt vọng bằng tinh thần căng thẳng và thể chất suy nhược. Khi buộc phải trả giá bằng sự phụ thuộc (nợ nần chẳng hạn) để biến ước mơ thành hiện thực, người ta thường chọn tự do hơn.

Nhưng đi đâu quan trọng nhất trong tất cả để sống hạnh phúc là quan hệ của chúng ta với người khác. Không hề phóng đại một chút nào khi đặt hạnh phúc ngang hàng với tình bạn và tình yêu. Sự quan tâm mà chúng ta dành cho những người thân đóng góp vào hạnh phúc của riêng ta.

Những nguyên tắc cơ bản này có thể áp dụng cho tất cả mọi người, bởi hệ cảm xúc và nhiều hành vi của ta là di sản từ tiến hóa. Tuy nhiên, trong phạm vi này, tất cả chúng ta đều có lựa chọn của riêng mình cũng như có những nhu cầu và sở thích riêng. Vì lý do đó, những lời khuyên như trong cuốn sách này, dấu cho đi để phát triển dựa trên khoa học hiện đại và kinh nghiệm của hàng nghìn người, cũng chỉ có ý nghĩa như những gợi mở. Lựa chọn phải là của bạn.

Cho nên, nhiệm vụ quan trọng nhất trong cuộc mưu cầu hạnh phúc là hiểu biết bản thân mình. Đi đâu này không hề yêu cầu cái gì quá phức tạp hay đặc biệt cả. Chỉ cần chú ý đến những phản ứng của chúng ta đối với các kích thích hằng ngày và thử nghiệm một chút với những cái đã thành thói quen, thế là đủ. Theo cách này, chúng ta càng ngày càng hiểu cái gì hữu dụng với ta. Tất cả chúng ta sẽ tìm ra đáp án cho riêng mình. Chúng ta có sáu tỉ người, nên có sáu tỉ con đường dẫn đến hạnh phúc.

CHÚ THÍCH

LỜI GIỚI THIỆU

1. Ramachandran mô tả nghiên cứu của ông trong cuốn sách tuyệt vời *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind* (Những bóng ma trong não: Thăm dò những bí ẩn của tâm trí con người). New York, 1998.

2. Tiếng Sanskrit có một từ định danh cho hạnh phúc với nghĩa đem lại cảm giác dễ chịu (sukha), một từ khác cho cảm giác hài lòng khi hoàn thành việc gì đó (krtarthata), những từ khác cho niềm vui (ananda), và cho cảm giác dễ chịu về thể chất sau khi tập yoga (sampad). Thậm chí còn có một từ dành cho niềm hạnh phúc tột cùng mà một người trải nghiệm sau nỗi kinh sợ khi nhìn thấy Thượng đế.

3. Thí nghiệm được nhà tâm lý học văn hóa của Mỹ Paul Rozin thực hiện. Ông sử dụng một khảo luận kinh điển về nghệ thuật viết kịch của Ấn Độ, *Natyashashtra*. Cuốn sách được viết từ 2000 năm trước đây, bao gồm những bàn luận cổ xưa nhất được truyền lại về vai diễn và những cảm giác trong nghệ thuật kịch. Những cảm giác tiêu cực được miêu tả trong *Natyashashtra* khá tương ứng với những cảm giác của chúng ta, những văn bản tiếng Ấn Độ đó lại mô tả nhiều kiểu hạnh phúc hơn những kiểu có trong văn hóa châu Âu. Xem thêm Heymadi, Davidson và Rozin 2000.

4. Có một số đánh giá bảo thủ. Xem Kessler và cộng sự 2005 cùng các tham khảo được trích dẫn trong đó.

5. Số lượng tự tử ở Nam Mỹ, châu Phi và một số nước châu Á được báo cáo là ít nhất. Chẳng hạn như Argentina, tỉ lệ tự tử chỉ bằng một nửa so với Đức xét tương quan về số dân. Ở một số nước như Ai Cập, hầu như không thấy vụ tự tử nào. Xem Demographic Yearbook of the United Nations (Thống kê nhân khẩu thường niên của Hoa Kỳ), các ấn bản từ năm 1981 đến 1997.

6. Nguy cơ mà một người dân Paris chẳng hạn sinh giữa khoảng năm 1945 và 1954 thì bị bệnh trầm cảm nghiêm trọng trước tuổi 15 chỉ là 4%. Nhưng đối với những người sinh trong khoảng mười năm sau đó, nguy cơ tăng lên 12%. Số liệu các thành phố của Mỹ cũng tương tự. Xem CrossNational Collaborative Group, "The Changing Rate of Major Depression" (Tỉ lệ bệnh trầm cảm nghiêm trọng đang biến đổi) JAMA 268 (v.21), trang 3.098-3.105, 1992.

7. Không ai biết nguyên nhân gây ra chứng bệnh tâm lý này. Những lý do khả dĩ: đô thị hóa, căng thẳng liên quan tới Công việc, tỉ lệ ly hôn, hoặc sự giảm lao động chân tay. Tuy nhiên có một điểu chắc chắn là: mức tăng trầm cảm đáng báo động này không thể giải thích bằng cách đơn thuần quả quyết rằng ngày càng có nhiều người sớm tìm đến và nhận được sự hỗ trợ tâm lý hơn trước đây.

8. Hiện nay, hậu quả của bệnh trầm cảm nghiêm trọng (trầm cảm đậm cực chiếm đa số) đứng thứ tư trong danh sách các nguyên nhân chính gây ra bệnh bất lực trên khắp thế giới của WHO. Xem Murray và Lopez 1997.

9. Isen 1987; Isen và Daubmann 1984; Murray và Cộng sự 1990; Frederickson 1998.

10. Isen 2001; Basso 1996; Baron 1987; Myers 1987.

CHƯƠNG 1: BÍ MẬT CỦA NỤ CƯỜI

1. Có một số tóm tắt hữu ích những nghiên cứu của Ekman trong Ekman 1999, Ekman 1993.

2. Ito và Cacioppo 2000.

3. Ekman và cộng sự 1990.

4. Duchenne 1991.

5. Birnbaumer và Schmidt 1999.

6. Damasio 1995.

7. Bechera và cộng sự 1997.

8. Pascal 1980.

9. Một bàn luận chuyên sâu về sự khác nhau giữa cảm giác và cảm xúc có trong Damasio 2000.

10. Damasio và cộng sự 2000.

11. Damasio 2000.

12. Critchley, Mathias và Dolan 2001; Damasio 2000. 13. Tatarkiewicz 1976.

14. Ekman và Davidson 1993.

CHƯƠNG 2: CẢM GIÁC TÍCH CỰC LÀ KIM CHỈ NAM
1. Damasio 1995. 2. Bechera và cộng sự 1994. 3. Ito và cộng sự 1998; Crites và Cộng sự 1995. 4. Aristotle 1998.

CHƯƠNG 3: HỆ HẠNH PHÚC

1. Birnbaumer và Schmidt 1999,

2. Ramachandran 2001.

3. Những tế bào thần kinh bên bán cầu não phải phản ứng với kích thích khó chịu: Kawasaki H. và cộng sự 2001. Về những neuron tương ứng bên bán cầu não trái, xem Damasio 2001.

4. Davidson và cộng sự 2000.

5. Fox và Davidson 1984.

6. Điều này áp dụng cho những người thuận tay phải. Bởi vì số người thuận tay trái ít hơn, họ hầu như không bao giờ được tính đến trong những nghiên cứu dạng này. Vì vậy chúng ta không biết tác động nào của sự chiếm ưu thế bên não phải (sự thuận tay trái) tham gia xử lý các cảm giác. Nhưng có những chỉ số cho thấy rắc rối cảm xúc xảy ra ở những người thuận tay trái ở một mức độ có phần cao hơn so với toàn dân số.

7. Damasio 1995. 8. Ekman 1990.

9. Về sinh học thần kinh cơ bản, xem Zieglgänsberger và Spanagel 1999.

10. Chẳng hạn xem Horn 1998, Russell 1946.

11. Chụp PET và máy MRI chuyên dụng cho thấy hoạt động ở thùy trước trán bên trái quan hệ nghịch với hoạt động trong hạch hạnh. Khi hoạt động ở thùy trước trán bên trái tăng thì hoạt động ở hạch hạnh sẽ giảm, và ngược lại. Xem Abercrombie và cộng sự 1996.

12. Jakson và cộng sự 2000.

13. Mallick và McCandless 1966, Travis 1989. 14. Wheeler, Davidson và Tomarken 1993; Davidson và Tomarken 1993.

15. R. Davidson, trao đổi cá nhân với tác giả; Davidson và cộng sự 1999.

16. Davidson và Fox 1989.

17. Lykken và Tellegen 1996.

18. Lykken 1999. 19. Francis và cộng sự 2000. 20. R. Davidson: trao đổi cá nhân.

CHƯƠNG 4: BỘ NÃO CÓ THỂ RÈN LUYỆN

1. Naj 1992.

2. Những phần tóm tắt xem Rozin 1990; Bayens và Cộng sự 1996; Stevenson và Yeomans 1995.

3. Rozin 1990.

4. Kleist 1985.

5. Klein 2000.

6. Trích trong Horn 1998.

7. Horn 1998.

8. Craven và Kanwisher 2000

9. Ovid: *Biến hình (Metamorphoses)*, XV, 147-151. 10. Bonhoeffer đã sử dụng một kính hiển vi quang học hai photon, cho phép quan sát được sự thay đổi của nơ ron trong không gian ba chiều và trong thời gian thực. 11. Engert và Bonhoeffer 1999.

12. Miêu tả này về cơ bản là đúng, nhưng hơi đơn giản. Mối liên kết trực tiếp giữa kích thích và phản ứng cảm xúc chủ yếu là do kết nối giữa những vùng dưới vỏ não, nơi giải phóng cảm xúc, với phần vỏ não trước trán, nơi kìm nén sự hình thành những cảm xúc mạnh.

13. Có những lý do hợp lý cho việc vì sao tính mềm dẻo của các vùng trên đại não chịu trách nhiệm nhận thức và những vận động cơ thể được nghiên cứu nhiều hơn các phần khác của não bộ. Vùng được gọi là vỏ não cảm biến cơ thể (somatosensory cortex, “soma” từ Hy Lạp cổ có nghĩa là cơ thể) nằm ngay dưới đỉnh sọ não, cho nên có thể được quan sát tương đối dễ dàng bằng các máy dò và máy chụp. Nhưng rất Có thể các cơ chế mềm dẻo thần kinh tương tự như các nhà nghiên cứu sự tái lập trình tế bào thần kinh gọi chúng) xảy ra nhiều vùng não bộ khác nhau. Bởi vì những thay đổi như vậy trong não bộ chỉ mới được nghiên cứu tương đối gần đây, nên vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn nữa.

14. Pascual-Leone và Torres 1993; Pascaual-Leone và Cộng sự 1995.

15. Quan sát tương tự được thực hiện ở những nghệ sĩ cello, vùng não bộ xử lý những ngón tay trái chơi trên phím của họ rõ ràng là lớn hơn

những vùng xử lý tay phải vốn chỉ đơn giản cầm cây vĩ. Khi các nhà thần kinh học khảo sát não bộ của thợ cơ khí và thư ký văn phòng thông thường vốn cần đến kỹ năng vận động tinh, họ phát hiện ra một số lượng lớn bất thường các nhánh tế bào thần kinh xử lý xúc giác và điều khiển ngón tay. Ebert và cộng sự 1995; Scheibel và cộng sự 1990.

16. Maguire và Cộng sự 2000.

17. Quá trình xử lý phân tử của tiềm lực dài hạn và ngắn hạn được miêu tả sâu trong Kandel và cộng sự 1996. 18. Cohen-Cory và Fraser 1995; McAllister và Cộng sự 1996.

19. Duman, Heninger và Nestler 1997.

20. Bailey và Chen 1983.

21. Một thay đổi kiểu này khó có thể được tìm thấy trong một nhóm đối chứng không được điều trị. Baxter và cộng sự 1992; Schwartz và Cộng sự 1996.

22. Brody và cộng sự 2001. 23. Bench và cộng sự 1995. 24. Kandel, Schwartz và Jessell 1995.

25. Wurtz và Goldberg 1989.

26. Radhakrishnan 2000.

27. Flor 2002.

28. Thích Nhất Hạnh 1995.

29. Dalai Lama và Cutler 1998.

CHƯƠNG 5: NGUỒN GỐC TỪ THẾ GIỚI ĐỘNG VẬT

1. LeDoux 1996.

2. de Waal 1996.

3. Nesse và Berridge 1997.

4. Pedersen và cộng sự 1982.

5. Blaffer Hrdy 1999.

6. Descartes 1984.

CHƯƠNG 6: HAM MUỐN

1. Tất cả trích dẫn được lấy từ Sacks 1973, cuốn sách bao gồm cả bản báo cáo chi tiết căn bệnh của Leonard.

2. Chính xác hơn, L-Dopa chính là tiền chất mà não bộ tự nó chuyển hóa sang dopamine một cách tự nhiên. Hầu như không có tác dụng mấy nếu bơm trực tiếp dopamine vào bệnh nhân: bởi vì, không thể qua được rào chắn máu não, nó sẽ bị lọc ra khỏi máu trên đường đến não bộ.

3. Nơi tiếp nhận dòng chảy dopamine là những trung tâm vỏ não chịu trách nhiệm cho sự theo đuổi mục đích cũng như kiểm soát các cơ chủ động. Các nhánh dopamine khác đi đến những nhân cạp (nucleus accumbens) trong vỏ não trước trán, vốn đóng một vai trò quan trọng trong bộ nhớ những trải nghiệm dễ chịu, và đi đến hạch hạnh, phần sinh ra những cảm xúc và lưu trữ chúng trong bộ nhớ. Khi một dòng chảy đi qua những vùng kể trên, ta có thể nhận thấy có đến bao nhiêu vùng của não bộ nhận được những tín hiệu dopamine. Đó là lý do tại sao chất truyền dẫn thần kinh này lại có tác động lớn như vậy đến chức năng của não bộ, ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm giác của chúng ta, đến cách chúng ta nhìn thế giới cũng như hành động của chúng ta trong thế giới đó.

4. Những người chịu đựng căn bệnh Parkinson, vốn cũng đồng thời bị thiếu hụt dopamine, giờ đây đã được chữa bằng L-Dopa thường xuyên. Cũng có những tác dụng phụ, nhưng rất nhỏ. Tuy nhiên, L-Dopa (còn được gọi là Levodopa) và những dược phẩm tương tự không phải là phương thuốc cho tất cả bệnh nhân mắc Parkinson. Tác dụng của chúng bị giảm đi theo thời gian, bởi vì ngày càng có nhiều tế bào trong vùng chất đen (substantia nigra) suy giảm dần.

5. Dopamine cũng có thể gây ảnh hưởng ức chế đối với một số nơ ron. Xem Zieglgänsberger và Spanagel 1999. 6. Wickelgren 1997.

7. Schultz, Apicella và Ljungberg 1992, 1993; Schultz, Dayan và Montague 1997; Wickelgren 1997. 8. Schultz 2000.

9. Montague, Dayan, Person và Sejnowski 1995.

10. Quá trình này được chỉ ra là xảy ra trong não bộ của chuột sống. Sau mười phút, sức mạnh ghép nối sức mạnh của những nơ ron trong não giữa, nơi kiểm soát hành vi, đã thay đổi.

11. Tuy nhiên, đi đầu này không có nghĩa rằng những con ong này trải nghiệm thứ gì đó tương tự như niềm vui sướng của loài người khi chúng phát hiện ra một bông hoa vô cùng nhiều mật. Một con ong thì không cần đến cảm giác, thứ giúp dẫn dắt những sinh vật phức tạp suốt cuộc sống rối rắm của chúng. Một con ong chỉ sống trong thực tại. Không giống loài người, nó không thể chơi trò tung hứng trong óc về những khả năng mà tương lai bày ra cho nó, và không thể tự hỏi có nên bay ra ngoài hút mật hay tốt hơn hãy ở nhà xem ti vi chẳng hạn.

12. Elliott, Friston và Dolan 2000. 13. Koeppe và cộng sự 1998. 14. Fiorino, Coury và Phillips 1997. 15. Rodriguez-Manzo và Fernandez-Guasti 1994; 1995. 16. Rolls 1999; Hamer 1998.

17. Baker và Bellis 1995.

18. Marina Maria Morsini, con gái của một trong gia đình quý tộc thượng đẳng ở Venice, được nhận biết trong hồi ký của Casanova chỉ là M.M. Nhưng không có một nghi vấn nào về thân thế cô gái này. Xem Casanova 1964.

19. Vincent 1990.

20. Aristotle 1998.

21. Rất khó làm mất đi tính tò mò, việc này đòi hỏi phải có những biện pháp mạnh. Những người mắc căn bệnh tâm thần phân liệt có thể tạm thời bị mất tính tò mò khi bác sĩ cho uống thuốc an thần halperidol, giúp hạn chế tác dụng tự nhiên của dopamine. Đôi khi không có lựa chọn nào khác ngoài cho một liều mạnh thuốc an thần này đối với bệnh nhân bị những cơn điên dữ dội nhằm tránh cho họ khỏi hoang tưởng. Thuốc an thần hóa giải được cơn điên, nhưng nó đồng thời lại ngăn cản khả năng vận động, nó cũng làm suy giảm dục vọng và tính tò mò. Thật buồn khi nhìn những người điên lê chân vô hồn trong hành lang bệnh viện như thể họ là những cái máy tự động, không quan tâm bất cứ điều gì.

22. Rất khó nói rằng tính cách của một người là sợ hãi hay dễ cáu giận, bởi những hoàn cảnh cụ thể là quan trọng hơn nhiều trong việc người ta quyết định phản ứng như thế nào. Thường là không hợp lý khi dán nhãn ai đó là “nhát” hoặc “dễ cáu giận” - nhưng chắc chắn có một số người bẩm sinh rất tò mò hoặc ít tò mò. Xem Spielberg 1975, Panskepp 1990.

23. Blum 1996. 25. Isen, trao đổi cá nhân; Isen và Cộng sự 1991.

24. Trong ấn bản Berlin năm 1991.

26. Ashby và cộng sự 2001; Ashby và cộng sự 1999. 27. Tác động cụ thể của dopamine đối với hội đại (gyrus cinguli) rất đáng kể. Những người bệnh Parkinson bị thiếu dopamine thường gặp khó khăn trong việc duy trì những ấn tượng mới và kiểm soát sự chú ý của mình.

28. Về dopamine và bệnh tâm thần phân liệt, xem Feldman và cộng sự 1997.

CHƯƠNG 7: KHOÁI CẢM

1. McInerney, 2000.

2. Breiter đã tiến hành thí nghiệm trên những đối tượng nghiện cocaine - một ví dụ hết sức nổi bật.

3. Murphy và cộng sự 1990.
4. Baudelaire, 1869.
5. Pfeiffer 1996.
6. Cromwell và Berridge 1993.
7. Cooper và Kirkham 1993.
8. Điều này được minh họa bằng ví dụ chuột mẹ sẵn sàng quan tâm đến những con chuột con hoàn toàn xa lạ khi chúng được bơm chất thuốc phiện vào não. Xem Thompson và Kristal 1996.
9. Odyssey, 1996.
- 10 Tawin 10LA
11. Loomis và cộng sự 1898, được trích trong Panksepp 1998.
12. Trong một lá thư gửi Theodor Storm, được trích trong Randow 2001.
13. Montmayeur và Cộng sự 2001; Max và cộng sự 2001. 14. Vincent 1996.
15. Kurihara và Kashiwayanagi 1998; Rolls 1999. 16. Kerverne và cộng sự 1989. 17. Panksepp và Cộng sự 1980. 18. Panksepp 1998. 19. Herz và Spanagel 1995. 20. Nuñez và cộng sự 1998. 21. Sapolsky 1998.
22. Đó là ở vùng dưới đũa và thể vận (Striatum), hai trung tâm dưới vỏ não chịu trách nhiệm cho phản kích, vận động và dực vọng. Xem Persky 1987;Panksepp 1998. 23. Kohelet 2; 11, 17.

CHƯƠNG 8: MẶT TRÁI CỦA HAM MUỐN

1. Olds và Milner 1954; Olds 1977.
2. Reynolds và cộng sự 2001. 3. Reynolds và cộng sự 2001. 4. Smith 1971.
5. Breiter và cộng sự 2001. 6. Zeiglgänsberger và Spanagel 1999. 7. Sell và cộng sự 1999.

8. Điều này đặc biệt có hiệu lực đối với thói nghiện rượu và nicotine, sự phụ thuộc phổ biến nhất. Ngược lại, nhiều người (và dường như cả những con vật thí nghiệm) cảm nhận cocaine và heroin một cách khoan khoái khi lần đầu, sân sau

9. Linsky và cộng sự 1985.

10. Grinspoon và Bakalar 1986. 11. Marlott và cộng sự 1975. 12. Charles O'Brien, Đại học Pennsylvania, trao đổi cá nhân với tác giả.

13. Piazza và cộng sự 1989.

14. Thanos và cộng sự 2001. 15. Wecker 1998.

16. "Die Kokain-Gesellschaft." Trong: Der Spiegel 44/2000.

CHƯƠNG 9: TÌNH YÊU

1. Moss 1978; Vincent 1996. 2. Ferguson và Cộng sự 2000; 2001. 3. Young và Cộng sự 1999. 4. Insel và Young 2000. 5. Insel và Young 2001. 6. Imperato-McGinley 1974. 7. Kandel và Cộng sự 1996. 8. Carter 1998.

9. Oomura và cộng sự 1988.

10. Tuy nhiên, những cơ chế nhục dục này tận dụng hệ thống đa năng để đạt được dục vọng, như được miêu tả ở Chương 6 và Chương 8. Ở những thí nghiệm động vật, nếu như chặn tác dụng của chất dopamine lại, thì nhục dục cũng biến mất hoàn toàn.

11. LeVay 1993. 12. LeVay 1991.

13. Kandel 1996.

1007

14

15. Landgraf và cộng sự 1992.

16. Điều này được minh họa bởi một giống chuột có lỗi gien gây ra sự thiếu hụt vasopressin. Panskepp 1998.

17. Sodersten và cộng sự 1983. 18. Carmichael và cộng sự 1994. 19. Goldfoot và cộng sự 1980. 20. Bartels và Zeki 2001.

21. Panskepp 1998.

22. Krican và cộng sự 1995.

23. Lorberbaum và cộng sự 1999.

24. McCarthy 1990.

25. Insel và Young 2001

26. Uvnäs-Mosberg và cộng sự

27. Argyle 1987

. 1990.

28. Kobrin và Hendershot 1977.

29. Psychologie Heute 03/2001.

CHƯƠNG 10: TÌNH BẠN

1. Sapolsky và Cộng sự 1997.

2. Sapolsky 2001. . 4. House và Cộng sự 1989; Argyle 2000. 5. Spiegel và cộng sự 1989; Spiegel 1991.

3. Argyle và Lu 1990; Okun và cộng sự 1984

6. Để có những thông tin chuyên sâu, cập nhật và được trình bày rõ ràng, xem trang chủ của Viện Ung thư Quốc gia (<http://www.cancer.gov>), trang web Oncolink Đại học Pennsylvania (<http://www.oncolink.upenn.edu>) và Hiệp hội Ung thư Mỹ (<http://www.cancer.org>).

7. Berkman 1983; House và cộng sự 1988. 8. Sapolsky 2000.

9. Kiecolt-Glaser và cộng sự 1984. 10. Coe và cộng sự 1989. 11. Riley 1981. 12. Rosengren và cộng sự 1993. 13. Panskepp 1998. 14. Panskepp 1998. 15. Field và cộng sự 1986.

16. Sử gia trung cổ Salimbene của Parma, trích trong Montagu 1974.

17. Winslow và Insel 1991.

18. Đáng ngạc nhiên là thuốc gây nghiện có thể làm dịu đi những bức rứt gây ra bởi sự cô đơn tốt hơn hẳn các thuốc giảm đau tiêu chuẩn, những loại vốn dĩ có hiệu quả chống lại sự lo lắng. Panskepp xem điếu này như một chứng cứ thuyết phục cho lý thuyết của ông rằng chúng ta có một mạng thần kinh tinh vi để gây cho những người đang cô đơn trạng thái hoang mang, và do vậy thúc đẩy chúng ta tìm kiếm sự thân mật với người khác. Nếu như nỗi sợ nhện và thang máy có thể điếu trị được hiệu quả bằng thuốc giảm căng thẳng thần kinh Valium và các loại tương tự (được gọi là benzodiazepines), trong khi sự cô đơn lại điếu trị tốt nhất bằng thuốc phiện, thì hai biến thể này của nỗi sợ ắt phải khác biệt nhau cơ bản và xảy ra theo những cách khác nhau. Xem Panskepp 1998.

19. Cocteau 1998.

20. Về trạng thái ngây ngất và dopamine, ví dụ xem Liechti và Vollenweider 2000, Obradovic và cộng sự 1996.

21. A. Shulgin: trao đổi cá nhân với tác giả. Không nên hiểu nhầm đoạn này như là một lời gợi ý dùng Ecstasy. Mặc dù loại thuốc này có lẽ không gây nghiện, nhưng có những chỉ báo rằng nó gây hại cho não bộ khi sử dụng nhiều lần. Thêm nữa, những viên thuốc bình thường sẵn có này hầu như không bao giờ chỉ có Ecstasy thuần túy (tên hóa học là MDMA) mà luôn là một hỗn hợp cả một số chất khác. Điếu này khiến ta rất khó đoán được tác dụng của nó đối với người dùng và do vậy có tính rủi ro hơn. Nhưng bất chấp nguy cơ của việc dùng sai thuốc, những tác dụng của thuốc gây nghiện đã dẫn đến những hiểu biết có giá trị đối với khoa học.

22. de Waal 1997.

23. de Waal và Berger 2000.

24. de Waal 1997.

25. Damasio 2000.

CHƯƠNG 11: ĐAM MÊ - SÁCH HƯỚNG DẪN

1. Để biết thêm thông tin, xem Chương 14.
2. Biddle và Mutrie 1991.
3. Scully và cộng sự 1998.
4. Biddle và Mutrie 1991.
5. Moses và cộng sự 1989. 6. Rolls 1999; Doherty và Cộng sự 2000. 7. Tagore 1976. 8. Zajonc 1968; Federick và Loewenstein 2000. 9. Naipaul 1991.
10. Kiecolt-Glaser và cộng sự 1987; Kiecolt-Glaser và Cộng sự 1994.
11. Kiecolt-Glaser và cộng sự 1994.
12. Montaigne 2001.
13. Những thí nghiệm mà Jaak Panskepp thực hiện trên những con chuột con là rất thú vị về mặt này. Nghịch đánh nhau là cách thể hiện giao tiếp xã hội cơ bản của chúng. Chiến thắng trong những cuộc đánh nhau này tạo ra cho chúng một lượng morphium nhỏ. Rõ ràng một kiểu tự tin có tính xã hội được tăng cường, khiến con vật này dễ dàng thắng thế hơn. Xem Panskepp và Cộng sự 1985.
14. Meyers 1992.
15. Robins và Rieger 1991.
16. House và Cộng sự 1988. Những sự khác nhau trong ứng là rõ ràng thậm chí cả ở tỉ lệ tử vong. Tuổi thọ của những người độc thân thấp hơn nhiều trong mọi nhóm tuổi so với những người sống cùng bạn đời hoặc cùng gia đình. Xem Stroebe và Stroebe 1991.
17. Argyle 2000. Một mối quan hệ với người bạn đời lâu dài khiến cho cuộc sống ổn định. Đây dường như là một cách giải thích khác cho niềm hạnh phúc tràn đầy hơn của những người sống trong các mối quan hệ như vậy. Hạnh phúc và sức khỏe thúc đẩy chúng ta quan tâm chăm sóc bản thân,

ngay cả nếu việc đó đôi khi bất tiện, và những người bạn đời luôn đảm bảo chúng ta gắn chặt với nó. Do vậy, sự thiếu tự do trong một mối quan hệ có cam kết lại có những lợi ích của nó.

18. Panskepp 1998.

CHƯƠNG 12: CHINH PHỤC BÓNG TỐI ĐỜI TA

1. Theo như tiêu chí đã được quốc tế công nhận DSM-IV, một nghi ngờ về bệnh trầm cảm nghiêm trọng được chứng thực khi mỗi ngày (hoặc hầu hết mỗi ngày) trong vòng hai tuần một người trải nghiệm ít nhất năm trong số những triệu chứng dưới đây: buồn bực, suy giảm hứng thú trầm trọng, hoặc không hứng thú, trong tất cả hoặc hầu hết các hoạt động: giảm cân hoặc tăng cân rõ rệt, hay chán ăn hoặc thèm ăn hơn; mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, cơ thể bứt rứt, mệt mỏi hoặc mất năng lượng, cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi; ý nghĩ tự tử và cái chết luôn tái diễn.

Xem thêm thông tin và nguồn tại Viện Sức khỏe Tinh thần, <http://www.ninh.nih.gov/publicat/depression.cfm>. 2. Lindner 1968.

3. Hiroto 1974.

4. Bench và cộng sự 1995. Roger và Cộng sự 1998 đưa ra một tổng quan từ nhiều nghiên cứu hình ảnh não bộ về chứng trầm cảm.

5. Henriques và Davidson 2000. 6. Baker và cộng sự 1997. 7. Wenzlaff 1993.

8. Matt và Cộng sự 1992 9. Sapolsky 1998.

10. Solomon 2001 đưa ra một báo cáo trực tiếp đầy ấn tượng cùng với những kết quả nghiên cứu và một bản đánh giá.

11. Rogers và Cộng sự 1998. 12. Vogel 2000. 13. Rajkowska 2000.

14. Wayne Dresets, một bác sĩ tâm thần học thuộc Đại học Pittsburg, đã phát hiện ra một số phần nhất định của thùy trước trán suy thoái khoảng

40%. Không những neuron mà các tế bào được gọi là mô đệm thần kinh, có chức năng nuôi dưỡng và làm sạch những tế bào thần kinh, cũng tạo đi.

Tác động của bệnh trầm cảm lên cấu trúc não bộ là một khám phá mới, dù nó chưa được công nhận rộng rãi. Người ta đã phát hiện ra rằng trầm cảm làm thay đổi cấu trúc não bộ không những của người mà cả của khỉ và chuột. Xem Duman và cộng sự 1998.

15. Vogel 2000.

16. Lopez và Cộng sự 1999; Lopez và cộng sự 1998. 17. Malberg và cộng sự 2000. . 19. Baker và cộng sự 1997. 20. R. Davidson, trao đổi cá nhân, Robbins 2000. 21. Kempermann và cộng sự 1997. 22. Chaouloff 1997. 23. Blumental

18. Duman và cộng sự 1997 và Cộng sự 1999; Babyak và cộng sự 2000; Steptoe và Cộng sự 1996.

24. Elkin và Cộng sự 1989. 25. Comer 2001.

26. Berk và Efran 1983;Svartberg và Stiles 1991. 27. Để biết thêm những hướng dẫn được gợi ý đối với phương pháp này, xem Seligman 1991; Schwartz 1998.

CHƯƠNG 13: SỨC MẠNH CỦA NHÂN QUAN

1. Brickman, Coates và Janoff-Bulman 1978. 11 người liệt hai chi, 18 người liệt tứ chi và 22 người trúng xổ số đã được phỏng vấn. Những nghiên cứu sau này, trong đó phỏng vấn hàng trăm bệnh nhân, đều cho kết quả tương tự.

2. Frederick và Loewenstein 2000. 3. N. Schwarz, trao đổi cá nhân với tác giả. 7. Seligman 1991 cung cấp một phần tổng quan tốt. 1990.

4. Kahneman 2000.

5. Medver và Cộng sự 1995.

6. Parducci 1968.

8. Smith, Diener và Garonzik
9. Montaigne 2001.
10. Schwarz và cộng sự 1988.
11. Strack và cộng sự 1990. 12. Russell 1977.
13. Brown 1978.
14. Epictetus 1995.
15. Diener 1985.
16. Löwer 2000.
17. Diener và Cộng sự 1993; Haring và cộng sự 1984. 18. Brickman và Campbell 1971.
19. Schmuck và cộng sự 2000; Kasser và Ryan 1996; Kasser và Ryan 1993, Kasser và Ryan 1999.
20. Những tác dụng này tương tự như những tác dụng trong một liệu pháp chuẩn về hành vi nhận thức. Fava và Cộng sự 1998; Fava 1999.

CHƯƠNG 14: NHỮNG KHOẢNH KHẮC THĂNG HOA

1. Luxemburg 2000. 2. Matthew 14: 28-31
3. Rees và cộng sự 1997.
4. Mặc dù nhà nghiên cứu linh trưởng Jane Goodall đã ghi chép việc quan sát thấy những con tinh tinh trong tự nhiên vui đùa nhảy nhót dưới thác nước, song các nhà nghiên cứu động vật linh trưởng khác lại nghi ngờ lối giải thích rằng niềm hạnh phúc của tinh tinh phát sinh từ việc cảm nhận nước như một nguồn truyền sức sống. Khả năng nhiều hơn là chúng chỉ đơn giản thích thú vui chơi trong nước.
5. Kosalik và Goetsche 1998.
6. Csikszentmihalyi 1992.
7. Lavie 1995.

8. Caplan và cộng sự 1975. 9. Cần những nghiên cứu sâu hơn nữa để khẳng định lý thuyết này. Chắc sẽ rất tốn kém nhưng với những kỹ thuật hiện nay, việc đó hoàn toàn khả thi. Chẳng hạn, có thể thí nghiệm đưa cho những người đang bận rộn với hoạt động đòi hỏi trí não các dược phẩm có tác dụng chặn lại một số chất truyền dẫn thần kinh cụ thể. Một khả năng khác là sử dụng kỹ thuật chụp ảnh não để quan sát não bộ của đối tượng thí nghiệm trong khi họ đang chú tâm vào một hoạt động cụ thể cho trước.

10. Durstewitz và cộng sự 1999.

11. Wallace và Benson 1972.

12. Begley 2001.

13. Acts 9:4.

14. Về trải nghiệm huyền diệu của những nhân vật lịch sử, xem Engel 1989; LaPlante 1993.

15. Newberg và Cộng sự 2001; Saver và Rabin 1997. 16. Những giải thích trực tiếp được trình bày trong Begley 2001.

17. Những phát hiện của Newberg đầu trùng với những nghiên cứu khác. Xem Lazar và Cộng sự 2000.

18. Cook và Persinger 1997.

CHƯƠNG 15: TAM GIÁC THẦN KỲ

1. Thu nhập đã tăng khoảng tám lần từ những năm 1950, và sức mua tăng ít nhất gấp ba lần. Sự khác biệt trong hai con số này chính là kết quả của lạm phát.

2. Brecht 1979.

3. Ở Mỹ, sức mua trung bình tăng đáng kể trong vòng năm mươi năm qua, trong khi đó tỉ lệ những người dân tự cho mình là hạnh phúc vẫn duy trì ổn định ở mức 33%. Xem Myer và Diener 1995.

4. Mỗi quan hệ này vẫn không thay đổi khi ta loại bỏ không tính đến các nước trước đây là cộng sản, vốn đã trải qua một sự chuyển giao chính trị và xã hội đầy gian khổ. 5. Diener và Suhk 2000.

6. Sen 1999.

7. Wilkinson 1996.

8. Adler 2001.

9. Nguồn: OECD-Document DEELSA/ELSA/WD (2003) 3.

10. Kawachi và cộng sự 1997; Kaplan và cộng sự 1996. 11. Được tính dựa trên tỉ lệ của tổng thu nhập mà 20% nghèo nhất trong dân số kiếm được. Nguồn: Viện Chính sách Kinh tế, Trung tâm Ngân sách và Chính sách ưu tiên. Có những chỉ số khác thể hiện sự phân phối thu nhập, nhưng sự tương quan giữa bất bình đẳng trong thu nhập và tỉ lệ tử vong vẫn độc lập với bất kỳ chỉ số nào được sử dụng. Xem Kennedy, Kawachi và Prothrow-Stith 1996; Kawachi và Kennedy 1997.

12. Wilkinson 1996.

13. Để có cái nhìn tổng thể hơn, tham khảo World Bank: www.worldbank.org/poverty/inequality/intro.htm.

14. Kopp 2000; Kopp và Cộng sự 2000. Văn phòng WHO khu vực châu Âu: Bản đồ tỉ lệ tử vong ở châu Âu 1980/81 và 1990/91. Tài liệu xuất bản theo khu vực của WHO, loạt về châu Âu, Số 75. Copenhagen 1997.

15. Egolf và Cộng sự 1992; Bruhn và Wolf 1979.

16. Về quan hệ giữa bệnh ung thư và trí não, xem Chương 10, bao gồm cả chú giải 6.

17. Một trong những nghiên cứu sớm nhất và thành Công nhất được gọi là Nghiên cứu Alameda, trong đó các nhà nghiên cứu xã hội đã bám sát cuộc sống của người dân quận

Alameda, California, từng chi tiết tính theo phút trong suốt cả một thập kỷ. Xem Berkman và Syme 1979. Một bản phân tích sự phát triển tuổi thọ ở Anh trong suốt hai cuộc chiến tranh thế giới đã chỉ ra tầm quan trọng đặc biệt của việc phân phối hàng hóa công bằng, của ý thức cộng đồng và mối quan tâm chung trong xã hội. Từ Công nhân lên đến các thượng nghị sĩ của vương quốc, khẩu phần lương thực đều ở mức thấp giống nhau trên bảng phân phối. Mặc dù năng suất kinh tế giảm, song từ năm 1914 đến 1918 và từ năm 1940 đến 1945, tuổi thọ Anh cao hơn rất nhiều so với những thập kỷ trước hoặc sau đó. Xem Wilkinson 1996; Sen 1999.

18. Luận điểm rằng xã hội quân bình của Hà Lan có thể truy nguyên là do những đe dọa không ngừng từ việc biến dân là của sử gia xã hội học người Anh Simon Schama. Tham khảo Shermer 2000.

19. Tất cả những những trích dẫn này có thể tìm thấy ở Blomberg 2001. Trích dẫn từ Perelman cũng nằm trong cuốn sách này.

20. Argyle 1996.

21. Putnam 1993.

22. Putnam 2000; Kawachi và cộng sự 1997; Kawachi và Kennedy 1997; Kaplan và cộng sự 1996. 23. Frey 2001.

24. Clark và Oswald 2002.

25. Argyle 2000; Frey 2001; Argyle 1989; Ingelhart 1990; Lahelma 1989.

26. Kahlweit 2002.

27. B. McEwen: Stress and Health (Bệnh căng thẳng và sức khỏe). Bài thuyết trình tại Hội nghị thường niên của Hiệp hội Tiến bộ Khoa học Mỹ, 12/2/2001, San Francisco.

28. Sapolsky 2000; Sapolsky 1998; Sapolsky 1993. 29. Oettingen và Seligman 1990.

30. Những công chức nhà nước càng ở thang bậc xã hội thấp thì tác dụng tiêu cực đến đề kháng insulin càng cao và tình trạng vón cục trong máu càng nặng. Vấn đề đề kháng insulin có thể ảnh hưởng đến bệnh béo phì và tim mạch. Quá nhiều lượng vón cục trong máu sẽ làm tăng nguy cơ đột quỵ. Cả hai tình trạng nói trên càng trầm trọng khi người ta bị trầm cảm mãn tính. Xem Marmot và cộng sự 1997; Brunner 1997; Marmot và cộng sự 1991.

31. Sapolsky 1998. 32. Rodin 1986; Rowe và Kahn 1987. 33. Frey và Stutzer 2002; Frey 2001.

34. Như nhà tâm lý học xã hội Ed Diener đã khẳng định, những nước có công dân ở đỉnh của nấc thang hài lòng cuộc sống thì đều có những truyền thống dân chủ lâu dài. Những đất nước này đã có tự do bầu cử, tự do báo chí, và được cai quản bằng luật ít nhất là từ năm 1920, chỉ bị gián đoạn bởi sự xâm chiếm của Đức Quốc xã. Mặt khác, Công dân ở tất cả các nước Công nghiệp mà nền dân chủ hiện thời chỉ được thiết lập sau Thế chiến II hoặc muộn hơn (ví dụ Đức, Ba Lan, Tây Ban Nha) đều ít hài lòng cuộc sống hơn so với những nước dân chủ truyền thống. Có vẻ như “ý thức Công dân” phải mất nhiều thế hệ mới có thể tự thiết lập được. Dân chủ phải thấm đẫm vào trí não con người.

35. Sen 1999; Sen 1982.

36. Sen 1999. Về tác động của giáo dục đối với hạnh phúc, xem Frey 2001; Ostrove và cộng sự 2000.

Notes

[←1]

Katherine Mansfield (1888-1923), nữ văn sĩ người New Zealand.

[←2]

Sigmund Freud (1856-1939), nhà thần kinh học người Áo, cha đẻ của phân tâm học.

[←3]

Baruch Spinoza (1632-1677).

[←4]

Steve McQueen John (1930-1980), diễn viên Mỹ nổi tiếng với các vai
phản diện

[←5]

Fantasy Island, tên bộ phim kỳ ảo dài tập, khởi chiếu trên truyền hình Mỹ năm 1977, nói về một hòn đảo huyền diệu, khách đến đây có thể tùy thích tưởng tượng bởi vì những tưởng tượng ấy sẽ trở thành sự thật và họ sống với nó.

[←6]

Môn thể thao mạo hiểm, người chơi buộc dây cao su vào chân và nhảy xuống

[←7]

Loạt phim nổi tiếng thế giới của Mỹ, Du hành giữa các vì sao, khởi chiếu trên truyền hình Mỹ từ 1966. Trong phim có nhân vật chính Spock, mang dòng máu lai giữa con người và người ở hành tinh Vulcan. Spock rất nhạy cảm, một đặc điểm mà những người Vulcan thừa hưởng chúng không bao giờ có.

[←8]

Nhân vật trong vở kịch cùng tên của nhà viết kịch Anh William Shakespeare (1564-1616).

[←9]

Aristotle (384-322 tr.CN), triết gia Hy Lạp cổ đại.

[←10]

Dopamine, chất truyền dẫn thần kinh có chức năng tạo cảm giác hưng phấn, kích thích mạo hiểm; oxytocin, hoóc môn do tuyến yên tiết ra có chức năng kích thích duy trì và gắn kết các quan hệ thân mật; beta-endorphin, có chức năng kích thích sự hài hước, giữ bình tĩnh và cân bằng.

[←11]

Acetylcholin, hoóc môn tăng cường ký ức và học hỏi, cortisol, một loại hoóc môn kháng miễn dịch.

[←12]

Michel de Montaigne (1533-1592), nhà văn Pháp có ảnh hưởng lớn thời kỳ Phục hưng.

[←13]

Heinrich von Kleist (1777-1811), nhà thơ, nhà viết kịch, nhà tiểu thuyết Đức.

[←14]

Asceticism có gốc là từ askesis.

[←15]

Periandros (thế kỷ 7 tr.CN), một bạo chúa thời Hy Lạp cổ đại. III.
Ariston (khoảng 320-260 tr.CN), triết gia Hy Lạp cổ đại, người sáng lập trường phái Khắc kỷ.

[←16]

Epicurus (341- 270 tr.CN), triết gia Hy Lạp cổ đại, người sáng lập trường phái khoái lạc.

[←17]

Nguyên văn: *carpe diem*. Cụm từ này trích từ câu thơ tiếng Latinh *Carpe diem quam minimum credula postero* của Horace, nghĩa là “Hãy nắm lấy hôm nay, và đặt lòng tin vào tương lai càng ít càng tốt”. *Carpe diem* sau này trở thành một cách ngôn được dùng rộng rãi.

[←18]

Một khu vườn gần thành phố Athens, do nhà triết học Hy Lạp Epicure và các môn sinh sở hữu và sử dụng. Nó trở thành biểu tượng của trường phái triết học Epicurus, với tư tưởng đề cao hạnh phúc, khoái lạc của cá nhân, thoát khỏi những ràng buộc của xã hội, chính trị, tôn giáo...

[←19]

Publius Ovidius Naso (43 tr.CN-17/18 CN), nhà thơ La Mã.

[←20]

Nhà thờ Sistine là trái tim của bảo tàng Vatican, nổi tiếng với các bức tranh tráng lệ, huy hoàng trên vòm trần và tường, thể hiện sự hình thành thế giới thông qua các huyền tích Cơ Đốc giáo. Họa sĩ, điêu khắc gia thiên tài Michelangelo 1475 - 1564 đã thực hiện việc trang trí này mất bốn năm ròng

[←21]

Quan niệm trung đạo trong Phật giáo hay trung bình vàng trong triết học Aristotle đều nhấn mạnh lối hành xử trung dung, hài hòa, không thái quá về phía nào.

[←22]

Rainer Maria Rilke (1875-1926), nhà thơ Áo gốc Bohemiêng, một trong những nhà thơ viết tiếng Đức nổi bật nhất.

[←23]

Kênh ion là protein xuyên màng cho phép một hay nhiều con đi qua, nó có thể mở do một chất hóa học nội sinh.

[←24]

Giacomo Casanova (1725-1798), nhà văn, nhà phiêu lưu người Ý, nổi tiếng nhất bởi thói trăng hoa và khả năng quyến rũ phụ nữ.

[←25]

Neuropeptide là một chuỗi những axit amin giống như protein nhưng ngắn hơn mà tế bào thần kinh dùng để giao tiếp với nhau. Nó khác biệt với chất truyền dẫn thần kinh.

[←26]

Bông hoa xanh là biểu tượng của khát vọng, tình yêu, của nỗ lực tìm kiếm cái vô hạn và không thể với tới. Hình ảnh này lần đầu tiên được sử dụng trong tiểu thuyết Heinrich von Ofterdingen của nhà văn, nhà thơ, triết gia Đức Novalis (1772-1801), sau đó nó trở thành biểu tượng chung cho cả chủ nghĩa lãng mạn Đức.

[←27]

Seven Deadly Sins. Theo Kinh Thánh con người có bảy tội lỗi đáng chết, gồm: đố kỵ tham lam, dâm dục, biếng nhác, kiêu căng, giận dữ và tham ăn.

[←28]

Richard Wagner (1813-1883), nhà soạn nhạc Đức, ông đã viết vở opera Tristan và Isolde dựa trên câu chuyện cổ nổi tiếng vùng Celtic. Đây được coi là tác phẩm đặt nền móng cho khuynh hướng nhạc cổ điển thế kỷ 20.

[←29]

Khỉ macaque là loài khỉ đuôi ngắn khá phổ biến ở châu Á.

[←30]

Nguyên văn: flower children, nghĩa đen là những đứa trẻ bán hoa. Cụm từ này chỉ những người trẻ tập trung ở San Francisco và những vùng xung quanh trong phong trào hippie Mùa hè tình yêu năm 1967. Họ mặc đồ họa, phân phát hoa và những đồ trang trí hoa với mục đích kêu gọi tình anh em, tình yêu, hòa bình trên toàn thế giới. Về sau truyền thông dùng cụm từ này với nghĩa rộng chỉ bất kỳ nhóm hippie nào.

[←31]

Marcus Tullius Cicero (106-43 tr.CN), triết gia, chính trị gia, luật sư, nhà hùng biện của La Mã.

[←32]

E.I là một sinh vật ngoài hành tinh, nhân vật trong bộ phim khoa học viễn tưởng nổi tiếng E.I. the Extra-Terrestrial của đạo diễn Steven Spielberg. E.I bị kẹt ở trái đất. Những cô, cậu bé ở trái đất giúp đỡ ET gọi về nhà cầu cứu, cuối cùng E.I đã trở về được quê hương trên một con tàu vũ trụ.

[←33]

Friedrich II (1194-1250), vốn là quốc vương xứ Sicilia (miền Nam Ý hiện nay), sau trở thành Hoàng đế Đế quốc La Mã Thần thánh. Ông được coi là bậc anh tài

[←34]

Nhân vật trong tiểu thuyết *Bridget Jones's Diary* (Nhật ký của Bridget Jones) năm 1996 của Helen Fielding. Jones là một phụ nữ ba mươi độc thân, phải loay hoay đối phó với những khó khăn trong tình yêu, sự nghiệp, trong vấn đề cân nặng, chứng nghiện rượu và thuốc lá. Tiểu thuyết được chuyển thể thành phim cùng tên năm 2001

[←35]

Greenland là quốc gia trực thuộc Vương Quốc Đan Mạch

[←36]

Nguyên văn: I can't get no satisfaction, tên một bài hát nổi tiếng - được coi là một trong những bản rock của mọi thời đại - do ca sĩ, nhạc sĩ Mick Jagger của ban nhạc Anh huyền thoại The Rolling Stones sáng tác.

[←37]

Thomas Aquinas (1225-1274), triết gia, nhà thần học vĩ đại người Ý.

III. Nguyên văn: Easy Street, tên một con phố thuộc thị trấn Carefree, bang Arizona, Mỹ, được dùng phổ biến với nghĩa bóng chỉ cuộc sống dễ dàng, an nhàn.

[←38]

Albert Einstein (1879-1995), nhà vật lý lý thuyết người Đức.

[←39]

Gitte Haenning (1946), nữ ca sĩ nổi tiếng người Đan Mạch.

[←40]

Michel de Montaigne (1533-1592) nhà văn triết gia Pháp

[←41]

Gloria Steinem (1934), nhà nữ quyền, nhà báo người Mỹ, được biết đến như một lãnh đạo, người phát ngôn của phong trào giải phóng phụ nữ.

[←42]

Rainer Langhans (1940), diễn viên người Đức, người sáng lập Kommune 1 cuối những năm 1960 - một công xã có động cơ chính trị - và trở thành biểu tượng của phong trào sinh viên những năm đó. Ông sống chung với năm người phụ nữ ở Munich, như một thí nghiệm xã hội về khoái lạc của dục tính.

[←43]

Sugar pill hoặc placebo, là thuốc trấn an, giả dược, có tác dụng trấn an người bệnh hơn là chữa bệnh.

[←44]

Máy Palm hay PDA - Personal Digital Assistant, gọi là máy trợ giúp cá nhân số, sổ tay điện tử hoặc máy tính cầm tay,

[←45]

Ngôn ngữ bắt nguồn từ tiếng Đức chuẩn, nhưng viết bằng chữ Do Thái, ban đầu người Do Thái sinh sống ở Đức sử dụng, sau đó lan rộng ra khắp thế giới

[←46]

Bertrand Russell (1872-1970), nhà triết học, nhà toán học, nhà lịch sử và phê bình xã hội người Anh.

[←47]

Nguyên văn: Survival of the fittest, một cách diễn đạt khác cho “Chọn lọc tự nhiên” - học thuyết của nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin (1809-1882).

[←48]

Epictetus (55-135), triết gia Hy Lạp thuộc trường phái Khắc kỷ

[←49]

Bertolt Brecht (1898-1956), nhà thơ, nhà viết kịch Đức.

[←50]

Rosa Luxemburg (1871-1919), nhà lý luận mác xít, nhà cách mạng xã hội chủ nghĩa người Đức gốc Ba Lan-Do Thái, một yếu nhân của phong trào dân chủ xã hội Đức. Bà cùng với Karl Liebknecht (1871-1919) sáng lập Đảng Cộng sản Đức. Rosa Luxemburg bị tù đầy nhiều lần và cuối cùng bị giết hại.

[←51]

Rosa Luxemburg (1871-1919), nhà lý luận mác xít, nhà cách mạng xã hội chủ nghĩa người Đức gốc Ba Lan-Do Thái, một yếu nhân của phong trào dân chủ xã hội Đức. Bà cùng với Karl Liebknecht (1871-1919) sáng lập Đảng Cộng sản Đức. Rosa Luxemburg bị tù đầy nhiều lần và cuối cùng bị giết hại.

[←52]

Nguyên văn: a larger cause. Ở đây có lẽ tác giả cố tình dùng từ “cause” với cả hai nghĩa của nó: “nguyên nhân” và “sự nghiệp” - BT.

[←53]

Heinrich Heine (1797-1856), một trong những nhà thơ Đức nổi bật nhất của thế kỷ 19.

[←54]

Heinz Konsalik (1921-1999), nhà văn Đức.

[←55]

Flow, tức dòng chảy là lý thuyết do nhà tâm lý học người Hungary Mihaly Csikszentmihalyi (1934) đưa ra. Theo ông dòng chảy là trạng thái hoạt động của tâm trí, khi mà cá nhân thực hiện một hoạt động với tràn ngập cảm xúc, tập trung tối đa năng lượng của mình, tham dự toàn vẹn vào quá trình thực hiện hoạt động và tận hưởng quá trình đó.

[←56]

Thánh Paul (sinh khoảng năm thứ 3, mất khoảng năm (5), tên thật là Saul, công dân La Mã gốc Do Thái. Vì có tài nên ông được cử đến Jerusalem để học làm giáo sĩ Do Thái. Những năm sau khi Jesus bị đóng đinh câu rút, ông đã săn đuổi và bách hại các tín đồ của Jesus. Một lần, trên đường đến thành Damascus, ông thấy một luồng ánh sáng và nghe giọng Jesus hỏi: “Saul, Saul, tại sao người lại ngược đãi ta?” Sau đó ông được đưa đến Damascus trong một ngày và được rửa tội như các tín đồ Cơ Đốc. Trải nghiệm này đã đem ông đến với đức tin Cơ Đốc. Ông đổi tên là Paul, bắt đầu cuộc sống truyền giáo, rao giảng về Chúa Jesus.

[←57]

Thánh Theresa thành Avila (1515-1582), nhà thần học nổi tiếng người Tây Ban Nha của Giáo hội Công giáo La Mã.

[←58]

Francis Hutcheson (1694-1746), nhà triết học người Ireland, cha đẻ của trường phái Khai sáng Scotland.

Table of Contents

PHẦN 1

1

2

3

4

PHẦN 2

5

6

7

8

9

10

11

PHẦN 3

12

13

14

PHẦN 4

15

Phần kết

Chú thích