

Hạnh phúc chân thường

Chương 5

MỘT KHUÔN MẪU MỚI CỦA TÌNH CẢM RIÊNG TƯ

Nguyễn Dực dịch

CÔ ĐƠN VÀ KẾT NỐI

Tôi bước vào phòng khách riêng của đức Đạt Lai Lạt Ma trong khách sạn và Ngài ra hiệu mời tôi ngồi. Khi trà được rót ra, đức Đạt Lai Lạt Ma bỏ đép ra và ngồi thoải mái trong chiếc ghế bành quá khổ.

"Sao?" Ngài hỏi tôi bằng một giọng không kiểu cách với ngụ ý rằng Ngài đang sẵn sàng về bất cứ chuyện gì. Đức Đạt Lai Lạt Ma cười nhưng yên lặng và chờ đợi.

Trước đó, khi ngồi trong phòng khánh tiết của khách sạn chờ đến giờ đàm thoại, tôi lo lắng cầm tờ báo địa phương đã được lật ở mục tin riêng (personals). Tôi lướt mắt qua những quảng cáo dày đặc từ trang này sang trang khác của những người tìm bạn bốn phương đang tha thiết muốn được làm quen với một người nào đó. Tôi ngồi xuống trước mặt đức Đạt Lai Lạt Ma mà tâm trí vẫn còn nghĩ đến những quảng cáo cá nhân này. Bỗng nhiên tôi quyết định dẹp qua một bên những câu hỏi mà tôi đã sửa soạn sẵn và hỏi :

"Có bao giờ Ngài cảm thấy cô đơn?"

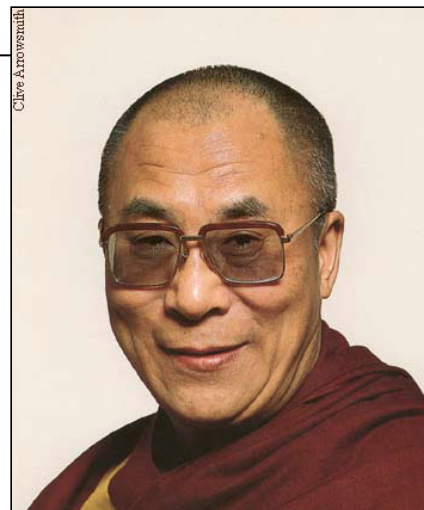
"Không". Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời một cách đơn giản và tôi thì hết sức ngỡ ngàng. Tôi cứ tưởng là Ngài sẽ trả lời tôi một cách dài dòng như: "Dĩ nhiên.... Bất cứ ai vào một lúc nào đó trong đời cũng cảm thấy cô độc....". Và rồi tôi sẽ hỏi rằng Ngài đã ứng phó thế nào với nỗi cô đơn. Tôi không bao giờ nghĩ rằng mình sẽ đối diện với một người chưa từng cảm thấy cô độc.

"Không?" Tôi hỏi lại đầy ngờ vực.

"Không".

"Ngài định nói về chuyện gì vậy?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma nghĩ ngợi một lúc rồi nói: "Có một điều là tôi thường nhìn mọi người từ một quan điểm tích cực - tôi cố tìm các phương diện tích cực của họ. Thái độ này có thể tạo nên một cảm tưởng thân thuộc, một mối dây liên kết. Và cũng có thể do ở tôi. Tôi không lo ngại rằng người ta sẽ bỏt trọng nề hay cho tôi là kỳ cục nếu tôi hành xử theo một cách thế nào đó. Vì không lo



ngại như vậy nên thái độ của tôi có vẻ cởi mở và đó là lý do chính".

Tôi cảm thấy hơi khó hiểu về thái độ này nên hỏi lại: "Nhưng xin Ngài cho biết làm thế nào để người ta có được cảm giác thoải mái đối với người khác và không sợ bị phán xét, chỉ trích? Có những phương thức đặc biệt nào để một người bình thường có thể phát triển thái độ này?"

"Niềm tin căn bản của tôi là trước hết, anh phải nhận thức được giá trị của lòng từ ái". Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp với giọng điệu đầy về thuyết phục. "Đó là điểm mấu chốt. Khi anh đã chấp nhận sự kiện rằng từ ái không phải là trẻ thơ hay cảm tính, khi anh đã nhận thức được rằng từ ái là một cái gì quý giá vô biên thì anh sẽ bị quyến rũ và muốn vun bồi nó. "Khi lòng từ ái trở nên năng động vì được vun bồi và khuyến khích trong tâm thức, thái độ của chúng ta đối với tha nhân sẽ đổi khác. Đến với tha nhân bằng từ tâm, chúng ta sẽ có tâm trạng cởi mở thay vì lo ngại và điều đó tạo ra một không khí thân mật, bằng hữu. Với thái độ này, chúng ta có thể tạo ra một mối liên hệ mà trong đó, chính chúng ta đã làm cho đối tượng có được cảm giác ưu ái, tin tưởng. Ngay cả trong trường hợp đối tượng không đáp ứng một cách thích đáng, chúng ta cũng đã đến với họ bằng tấm lòng rộng mở, và đây là điều kiện cần phải có để tạo ra một cuộc đối thoại có ý nghĩa. Không có từ tâm, chúng ta sẽ

có thái độ khép kín, lãnh đạm và ngay cả với bạn thân, chúng ta cũng không có được cảm giác thoải mái.

"Theo tôi nhận xét thì trong đa số trường hợp, người ta chờ đợi tha nhân tỏ thái độ tích cực trước chứ không tự mình khởi xướng thái độ này. Như vậy không đúng vì nó đưa đến tình trạng cô lập đối với người khác và vì mình đã tạo ra những ngăn cách, cản trở. Cho nên để giải tỏa cảm giác cô lập và đơn lẻ, phương cách hay nhất là hãy đến với tha nhân bằng từ tâm của mình".

Sự ngạc nhiên của tôi khi nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng Ngài chưa từng cảm thấy cô độc là do ở sự lan tràn khắp nơi của cảm giác cô đơn trong xã hội chúng ta. Căn bệnh này không phát sinh do ấn tượng cô độc của chính tôi và cũng không phải lý do nghề nghiệp. Trong vòng hai mươi năm qua, các tâm lý gia đã điều nghiên bệnh cô đơn bằng những phương pháp khoa học với rất nhiều những cuộc nghiên cứu và thăm dò. Những kết quả đã khiến người ta kinh ngạc: Tất cả mọi người đều cảm thấy cô độc một lúc nào đó trong cuộc đời. Trong một cuộc thăm dò được tổ chức rộng rãi trên toàn thế nước Mỹ, người ta ghi nhận rằng cứ 4 người thì có 1 bị cảm giác cô đơn ghê gớm trong vòng hai tuần trước cuộc thăm dò. Tuy chúng ta thường cho rằng cảm giác cô độc kinh niên đã có những tác hại đặc biệt đối với những người lớn tuổi sống cô đơn trong các nhà dưỡng lão hay các chung cư, các cuộc sưu tầm cho thấy giới trẻ và trung niên cũng bị ảnh hưởng không kém.

Do tình trạng quá phổ cập của bệnh cô đơn, người ta bắt đầu đi tìm nguyên nhân của căn bệnh. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng những người cô độc thường không chịu thổ lộ tâm tình, không thích truyền đạt với người khác, không chịu lắng nghe, không hiểu được các dấu hiệu thông thường lúc nói chuyện (như lúc nào nên gạt đầu, lúc nào nên yên lặng...) và người ta đề nghị các bệnh nhân nên đi học cách cải thiện những kỹ năng này. *Chiến lược của đức Đạt Lai Lạt Ma đã bỏ qua những kỹ năng xã hội, những ứng xử ngoại vi mà đi thẳng vào trọng tâm: Chúng ta nghiệm giá trị của từ tâm rồi vun bồi nó.*

Mặc dù có cảm giác nghi ngờ ban đầu, tôi dần dà tin tưởng rằng đức Đạt Lai Lạt Ma chưa từng có cảm giác cô độc sau khi nghe Ngài nói chuyện. Sự tin tưởng của tôi có bằng chứng hẳn hoi - không biết bao nhiêu lần tôi đã nhìn thấy cách tiếp xúc với người lạ của đức Đạt Lai Lạt Ma và tôi biết một cách chắc chắn rằng thái độ tích cực ấy không phải là một cá tính thân thiện tự nhiên. Thật ra Ngài đã suy ngẫm kỹ càng về sự quan trọng của lòng từ ái, đã dày công bồi dưỡng mỗi từ tâm để làm giàu thêm các kinh nghiệm sống và khiến người khác

đặt trọn niềm tin vào Ngài. Đây là một phương pháp mà bất cứ ai bị cô đơn đều có thể ứng dụng được.

LỆ THUỘC VÀO NGƯỜI KHÁC VÀ TỰ LỰC

"Tất cả mọi chúng sinh đều có chủng tử của sự toàn thiện. Tuy nhiên để chủng tử này được phát khởi trong tâm và trí của mỗi cá nhân, chúng ta cần đến từ tâm".

Đó là những lời mở đầu của buổi nói chuyện trước một đám đông yên lặng gồm 1500 người kể cả một số sinh viên Phật giáo. Hôm đó đức Đạt Lai Lạt Ma nói về ý niệm phước điền.

Theo quan điểm Phật giáo, phước là những ấn chứng tích cực của tâm thức, do kết quả của việc hành thiện. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích rằng phước điền hay ruộng phước là nơi chúng ta tích lũy công đức, và theo tín lý nhà Phật, đây là nơi quyết định cảnh giới mà chúng ta sẽ tái sinh. Ngài nói rằng giáo lý nhà Phật đề cập đến hai loại phước điền: Một của chư Phật và một của chúng sinh. Cách thứ nhất để được phước là giữ vững tín tâm và phụng thờ chư Phật tức là các bậc Giác Ngộ. Cách thứ hai là phát triển lòng yêu thương, rộng lượng, tha thứ, cũng như tránh các hành vi tiêu cực như Sát (giết hại), Đạo (trộm cắp), Vọng (dối trá)... Cách thứ nhì này đòi hỏi chúng ta phải liên hệ với tha nhân thay vì với chư Phật, và trên căn bản này, đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng tha nhân có thể giúp chúng ta rất nhiều trong việc tạo phước.

Khi nói rằng tha nhân là phước điền của chúng ta, đức Đạt Lai Lạt Ma có vẻ đã tạo được những ấn tượng đậm nét đối với thính giả. Những luận cứ rõ ràng cộng với giọng điệu đầy vẻ thuyết phục đã gây ra một tác động mạnh mẽ tại buổi nói chuyện chiều hôm đó. Khi nhìn quanh phòng, tôi thấy đa số thính giả đã không giữ được vẻ yên tĩnh thường có. Riêng tôi thì không bị mê hoặc lắm vì trong một buổi đàm đạo với đức Đạt Lai Lạt Ma trước đó, tôi đã ý thức được tầm quan trọng của từ tâm. Tôi vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những năm dài suy luận theo tinh thần duy lý cũng như những điều kiện khoa học cứ bảo tôi rằng những biện giải về thương yêu, từ ái chỉ toàn là cảm tính.

Tại nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói chuyện mà trí óc tôi thì phiêu diêu lảng đãng. Tôi lặng lẽ nhìn quanh phòng để tìm xem có ai quen, những nhân vật nổi tiếng. Tôi hơi buồn ngủ vì đã ăn trưa khá đầy bụng trước khi buổi nói chuyện bắt đầu. Nửa ngủ nửa thức, tôi nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói:

"...hôm đó tôi nói về những điều kiện cần thiết để có được một cuộc sống vui vẻ thoải mái. Các điều kiện như là sức khỏe tốt, bạn hiền, vật chất đầy đủ... Nếu tìm hiểu

một cách cặn kẽ, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả các điều kiện này đều tùy thuộc vào người khác. Muốn cho sức khỏe được bảo trọng, chúng ta phải nhờ đến thuốc men do người khác chế tạo ra, các dịch vụ y tế do người khác cung cấp. Tất cả các điều kiện vật chất cũng vậy, chúng đều có liên quan đến người khác một cách trực tiếp hay gián tiếp. Không nói thì ai cũng biết rằng khi đề cập đến bạn hữu, bạn đường hay bạn tình, tức là chúng ta đã nói đến một cá thể khác, một chúng sinh hữu tình khác.

"Do đó, quý vị có thể thấy rằng tất cả những điều kiện này nối kết một cách vô cùng mật thiết với những người khác. Tha nhân không thể thiếu được trong cuộc sống của chúng ta cho nên trong mối quan hệ với tha nhân có thể có những khó khăn, tranh cãi..., chúng ta cũng nên giữ một thái độ thân thiện, nồng ấm, để từ đó có thể tạo dựng được một cuộc sống hạnh phúc trong khi vẫn liên hệ đến người khác".

Nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói như vậy, tôi cảm thấy không mấy đồng ý. Dù vẫn thường đánh giá cao mối liên hệ với gia đình và bằng hữu, tôi cho rằng cá nhân tôi là một người tự lập và tự lực. Tôi vẫn tự hào như vậy, và trong thâm tâm, tôi cho những kẻ hay nhờ cậy người khác là yếu đuối.

Ngay buổi chiều hôm đó, trong lúc tiếp tục nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói chuyện, một điều khác thường đã xảy ra cho tôi. Vì không thích thú lắm với quan niệm lệ thuộc vào tha nhân, nên trí óc tôi lại bắt đầu phiêu du vô định và tay tôi mân mê một sợi chỉ ở tay áo một cách vô thức. Khi đức Đạt Lai Lạt Ma nói về mối tương quan của tha nhân với các điều kiện vật chất trong cuộc sống của chúng ta, tôi bỗng liên tưởng đến những người đã tham dự vào việc làm ra cái áo tôi đang mặc. Tôi nghĩ đến những người ở nông trại trồng bông vải, rồi đến những người bán máy cày để làm đất. Từ chiếc máy cày, tôi nghĩ đến hàng ngàn người liên hệ đến việc tạo ra chiếc máy cày, đến những công nhân ở các hầm mỏ, những họa viên vẽ kiểu chiếc máy cày. Rồi thì những người biến chế bông vải, những thợ dệt, thợ nhuộm, thợ may ... Cả đến những tài xế xe tải chở áo giao cho các tiệm quần áo và những người bán hàng đã bán chiếc áo cho tôi. Tôi bỗng nhiên nhận thức được rằng hầu như tất cả mọi phương diện trong đời sống của tôi đều có bàn tay của tha nhân góp sức vào. Niềm tự hào và tính tự lập của tôi hóa ra chỉ là một ảo giác, một hoang tưởng. Từ nhận thức này, tôi chứng ngộ một cách sâu xa mối liên hệ hỗ tương, sự tùy thuộc lẫn nhau giữa các sinh vật. Tâm tư tôi như chùng lại. Tôi hiểu được một cái gì đó mà tôi chưa bao giờ biết đến. Tôi cảm thấy thốn thốn trong lòng.

TÌNH CẢM RIÊNG TƯ

Sự cần thiết của tha nhân đối với chúng ta là một nghịch lý. Trong lúc nền văn hóa của chúng ta tôn vinh tính tự lập thì con người vẫn khao khát những tình cảm thâm kín cũng như mối liên hệ với những người thân yêu. Chúng ta tập trung tất cả ý lực để tìm cho được một người nào đó hầu chấm dứt nỗi cô đơn trong khi vẫn giữ chặt cái ảo giác rằng chúng ta tự lập. Thường thì chúng ta không dễ gì đặt tất cả tin tưởng vào một người trong khi đức Đạt Lai Lạt Ma lại khuyên cáo là hãy tin tưởng càng nhiều càng tốt nếu không nói là tin cậy tất cả mọi người.

Tôi hỏi đức Đạt Lai Lạt Ma vào một buổi chiều, tại phòng khách riêng của Ngài trong khách sạn: "Trong buổi nói chuyện ngày hôm qua, Ngài có đề cập đến tầm quan trọng của tha nhân, coi tha nhân là phước điền của mọi người. Nhưng khi khảo sát mối liên hệ với tha nhân, người ta thấy có rất nhiều hình thức khác nhau..."

"Đúng vậy". Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu.

"Thí dụ ở Tây phương, người ta thường đánh giá cao mối liên hệ có tính cách riêng tư giữa hai người - tức là một ai đó mà mình có thể bộc bạch những cảm tưởng sâu kín nhất, có thể chia sẻ với họ nỗi lo sợ trong lòng... Người ta cho rằng nếu không có được mối liên hệ đó thì chúng ta đã sống không trọn vẹn. Thật ra, môn tâm lý trị liệu của Tây phương thường khuyên cáo người ta nên tìm cách phát triển mối liên hệ riêng tư này".

Đức Đạt Lai Lạt Ma tán đồng: "Đúng, tôi cũng nghĩ là loại tình cảm riêng tư như vậy có thể được xem là tích cực. Nếu một người nào đó bị tước đoạt mất mối liên hệ này, họ sẽ có vấn đề..."

Tôi nói tiếp: "Tôi không biết rằng... khi lớn lên ở Tây Tạng, Ngài không những được coi như một ông vua mà còn được tôn vinh như một vị thần, cho nên tôi nghĩ rằng mọi người đều kính nể Ngài, hoặc hơn nữa, sợ hãi khúm núm khi đứng trước mặt Ngài. Điều đó có tạo ra một khoảng cách tâm lý giữa Ngài và mọi người? một cảm giác cô lập? Lại nữa, xa nhà từ khi còn nhỏ, được giáo dục để trở thành một tu sĩ suốt đời độc thân... Tất cả những chuyện đó có làm cho Ngài cảm thấy xa cách với mọi người? Có bao giờ Ngài cảm thấy thiếu vắng những tâm tình thâm kín với một người nào đó, người phối ngẫu chẳng hạn?"

Không do dự, đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời:

"Không, tôi không bao giờ cảm thấy thiếu thốn tình cảm riêng tư. Dù thân phụ tôi qua đời đã lâu nhưng tôi rất gần gũi với mẹ, thầy, đạo sư cũng như những người

khác. Với họ, tôi có thể chia sẻ những cảm tình thầm kín, những nỗi lo sợ, những mối quan tâm. Khi còn ở Tây Tạng, dĩ nhiên là tôi phải tham dự những lễ, hội của chính phủ; nhưng vào những lúc rảnh rỗi, tôi cũng thường loanh quanh ở nhà bếp để chuyện trò, đùa giỡn với ban trai soạn. Những lúc như vậy tôi rất thoải mái, và không có cảm tưởng xa cách hay nghi thức. Cho nên dù ở Tây Tạng hay sau khi trở thành người tỵ nạn, tôi không có cảm giác thiếu người để chia sẻ tình cảm. Có thể một phần do bản tính của tôi vì tôi rất dễ hòa đồng với người khác. Tôi rất dở trong việc giữ bí mật".

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười và tiếp tục câu chuyện :

"Dĩ nhiên là cũng có những chuyện không hay xảy ra vì nhiều khi tôi không giữ kín được những bàn thảo bí mật trong nội các lưu vong. Nhưng trên bình diện cá nhân thì chia sẻ và cởi mở là những yếu tố rất hữu dụng. Cũng do bản tính này mà tôi kết bạn rất dễ, không phải chỉ để làm quen và chào hỏi qua loa mà ngay cả chia sẻ những vấn đề quan hệ hoặc những đau khổ trong lòng. Khi có được tin vui cũng vậy, tôi mau mắn cho mọi người biết, và tôi có cảm tưởng thân mật, liên hệ mật thiết với bạn bè. Dĩ nhiên tôi biết rằng sở dĩ tôi dễ dàng thiết lập mối quan hệ với người khác vì họ thường rất vui mừng được chia sẻ buồn vui với tôi, với 'Đức Đạt Lai Lạt Ma' ". Ngài lại cười và châm biếm tước hiệu của Ngài: "Tuy nhiên, tôi thích chia sẻ với người khác. Trong quá khứ, khi không hài lòng với chính sách của chính phủ Tây Tạng hay bị ám ảnh bởi mối đe dọa xâm lăng của Trung Quốc, tôi quay về phòng riêng và tâm sự với người dọn phòng. Trên một quan điểm nào đó, điều này có vẻ lố bịch và đại dột khi một vị Lạt Ma, thủ lãnh của chính phủ Tây Tạng đang gặp những khó khăn quốc nội và quốc ngoại lại đi thổ lộ với người quét dọn nhà cửa". Đức Đạt Lai Lạt Ma lại cười: "Nhưng cá nhân tôi lại thấy hữu dụng vì khi người này bày tỏ quan điểm thì chúng tôi đã cùng nhau đối phó với vấn đề".

NÓI RỘNG Ý NGHĨA CỦA TÌNH CẢM RIÊNG TƯ

Hầu như tất cả các nhà nghiên cứu về mối liên hệ giữa người với người đều đồng ý rằng tình cảm riêng tư là trọng tâm của cuộc sống. Nhà phân tích tâm lý nổi tiếng người Anh là John Bowlby đã viết như sau: "Cuộc đời mỗi người quay quanh những liên hệ thầm kín với người khác. Cũng từ những quan hệ này, người ta tìm được động lực để vui hưởng đời sống, và qua những đóng góp của mình, người ta làm cho người khác có sức mạnh để vui hưởng cuộc đời. Đây cũng là điểm gặp gỡ của khoa học hiện đại và tui khôn muôn đời".

Rõ ràng là quan hệ riêng tư làm người ta khỏe mạnh

hơn về thể lực lẫn tâm lý. Các nhà nghiên cứu y học nhận thấy rằng những người có bạn thân để thổ lộ, chia sẻ tâm tình là những người chống chọi được những thử thách về sức khỏe như chấn thương tim mạch, giải phẫu. Họ cũng ít bị những bệnh như ung thư và bệnh về hệ thống hô hấp. Một cuộc nghiên cứu với hơn 1,000 bệnh nhân tim mạch tại trung tâm y khoa thuộc đại học Duke cho thấy rằng những người không có vợ/chồng hay bạn thân có mức tử vong 3 lần cao hơn những người khác trong vòng 5 năm kể từ khi mắc bệnh. Một cuộc nghiên cứu khác ở Alameda County thuộc California với nhiều ngàn dân cư trong suốt chín năm liền cũng cho thấy những người có quan hệ riêng tư với người khác có tử xuất thấp hơn cũng như ít bị bệnh ung thư hơn. Trường y khoa thuộc đại học Nebraska đã theo dõi các bệnh nhân cao niên cũng thấy rằng những người có quan hệ riêng tư thường có hệ thống kháng bệnh mạnh hơn và mức Cholesterol trong máu thấp hơn. Trong những năm gần đây, ít nhất đã có 6 cuộc nghiên cứu sâu rộng được điều hành bởi nhiều nhà sư tầm khác nhau để tìm hiểu mối tương quan giữa quan hệ riêng tư và sức khỏe. Sau khi phỏng vấn nhiều ngàn người, các nhà nghiên cứu có vẻ đã đồng ý rằng tình cảm riêng tư làm tăng cường sức khỏe.

Người ta cho rằng tình cảm riêng tư cũng quan trọng như giữ gìn những cảm xúc tốt đẹp. Nhà phân tích tâm lý kiêm triết gia Erich Fromm cho rằng nỗi lo âu căn bản nhất của con người là bị tách rời khỏi tha nhân. Ông ta tin rằng kinh nghiệm về sự chia cách lúc thiếu thời đã là nguyên nhân của cảm giác lo sợ trong cuộc sống. John Bowlby cũng đồng ý như vậy khi đưa ra những bằng chứng để hỗ trợ cho ý tưởng nói rằng bị tách rời khỏi người bảo hộ -thường là mẹ hoặc cha- trong năm đầu tiên đã tạo ra cảm giác sợ hãi và buồn khổ một cách rất rõ rệt cho những đứa bé. Ông cho rằng sự cách ly hoặc mất người thân là căn nguyên của cảm giác lo âu, buồn bã và phiền muộn của con người.

Biết rằng tình cảm riêng tư rất quan trọng, nhưng làm sao để chúng ta tạo được loại tình cảm này trong cuộc sống? Theo quan điểm của đức Đạt Lai Lạt Ma đã được đề cập ở trên thì chúng ta có thể học hỏi được bằng cách hiểu rõ thế nào là tình cảm riêng tư; đồng thời tìm kiếm một định nghĩa, một khuôn mẫu khả thi cho thứ tình cảm này trong cuộc sống. Nhưng nếu muốn tìm một câu trả lời có tính cách khoa học thì lại rất khó vì tuy các nghiên cứu gia đều đồng ý về địa vị quan trọng của tình cảm riêng tư, nhưng người ta lại hoàn toàn bất đồng quan điểm với nhau về những định nghĩa rất đa dạng của tình cảm này. Desmond Morris là một tác giả đã có những ý kiến rất đặc thù và rõ rệt, ông nhìn tình cảm

riêng tư dưới quan điểm bản năng động vật của một nhà động vật học.

Trong cuốn *Intimate Behaviour*, tác giả Morris đã định nghĩa tình cảm riêng tư như sau: "Riêng tư có nghĩa là gần gũi. Tôi cho rằng hành động riêng tư xảy ra khi hai cá nhân đụng chạm thể xác". Sau khi định nghĩa tình cảm riêng tư thuần túy là các đụng chạm có tính cách vật lý như vậy, ông ta đề cập đến vô số phương pháp tiếp cận giữa người với người: từ một cái vỗ vai đơn giản đến những ôm ấp trong hoạt động tình dục. Đụng chạm là phương tiện để chúng ta truyền đạt sự an ủi đồng thời nhận sự an ủi từ người khác như ôm vai hay cầm tay. Ngay cả việc sơn móng tay của quý bà, theo Morris, cũng là một hình thức đụng chạm vật lý. Ông còn đề cập đến những va chạm vật lý của chúng ta đối với các vật vô tri quanh mình: cầm thuốc lá, đeo nữ trang, nằm giường nước... cũng là những dạng thức thay thế, những phôi sản của tình cảm riêng tư.

Những nhà nghiên cứu khác không đưa ra những định nghĩa chắc chắn về tình cảm riêng tư, nhưng đồng ý với nhau rằng riêng tư không chỉ đơn thuần là đụng chạm. Trong tiếng La tinh, riêng tư có nguồn gốc từ chữ *Intima* có nghĩa là bên trong, sâu kín và thường có một phạm trù rộng lớn hơn. Bác sĩ Dan Mc Adam, tác giả một số sách nói về tình cảm riêng tư, cho rằng "ước muốn tình cảm riêng tư là ước muốn được chia sẻ với người khác về những cảm nghĩ thâm kín của mình".

Nhưng những định nghĩa của riêng tư chưa ngừng ở đây. Đối nghịch với quan điểm của Desmond Morris là nhóm tâm lý gia chuyên nghiệp gồm hai cha con Malone (Thomas Patrick và Patrick Thomas). Hai người này cùng viết cuốn *The Art of Intimacy*, trong đó họ định nghĩa tình cảm riêng tư là "kinh nghiệm của sự kết nối". Quan điểm của họ về tình cảm riêng tư dựa trên sự khảo sát rất kỹ lưỡng về sự nối kết giữa chúng ta và người khác. Tuy nhiên, ý tưởng của họ đã không bị giới hạn trong phạm vi liên hệ giữa người với người mà đề cập đến cả mối liên hệ của chúng ta đối với cây cối, trăng sao, và ngay cả không gian xa xôi vô tận.

Ý niệm về một dạng thức lý tưởng của riêng tư cũng thay đổi tùy theo hoàn cảnh địa dư và lịch sử. Quan niệm lãng mạn về 'một nhân vật lý tưởng', người mà chúng ta say mê, mong ước có được mối liên hệ riêng tư là sản phẩm của thời đại và nền văn hóa của chúng ta. Nhưng kiểu mẫu này không được chấp nhận trong tất cả các nền văn hóa. Thí dụ như người Nhật dựa vào tình bạn để xây dựng tình cảm riêng tư trong khi người Mỹ hướng nhiều đến mối liên hệ tình cảm với bạn gái/bạn trai hay người phối ngẫu. Dựa vào yếu tố này, vài nhà

nghiên cứu cho rằng người Á châu ít chú trọng đến tình cảm cá nhân -như đam mê chẳng hạn- mà quan tâm nhiều đến những ràng buộc, những ước lệ của xã hội. Người ta nhận thấy rằng những ràng buộc, ước lệ này ít khi làm người ta "vỡ mộng", một nguyên nhân thường khiến các mối liên hệ tình cảm bị đổ vỡ.

Ngoài sự khác biệt giữa các nền văn hóa, ý niệm về riêng tư cũng thay đổi lớn lao theo thời gian. Lúc nước Mỹ còn là một thuộc địa, mức độ gần gũi và kín đáo của con người quan trọng hơn bây giờ nhiều, vì ngày nay, các thành viên trong gia đình và cả người lạ nữa (khách, bạn...) cũng có thể dùng chung những tiện nghi trong nhà như phòng tắm, phòng ăn và ngay cả phòng ngủ. Cách nói chuyện giữa vợ chồng cũng trở nên dễ dãi, ít nghi thức hơn, chẳng khác gì mấy ông hàng xóm nói chuyện với nhau. Chỉ mới trong thế kỷ này, tình yêu và hôn nhân mới bị lãng mạn hóa cao độ và người ta đòi hỏi người phối ngẫu phải ngay thật về các chuyện riêng tư.

Các ý niệm về riêng tư và thâm kín cũng thay đổi theo thời gian. Vào thế kỷ 16 tại Đức quốc chẳng hạn, tân lang và tân giai nhân phải hợp cẩn trên chiếc giường được mang đến bởi những chứng nhân của buổi tiệc cưới. Cách thức diễn đạt cảm xúc cũng thay đổi. Vào thời Trung cổ, bày tỏ cao độ những cảm xúc vui thích, thịnh nộ, sợ hãi, thương hại, và ngay cả sự thích thú trong việc hành hạ hay xử tử kẻ thù... là một điều bình thường. Cười rộ ràng, khóc mùi mẫn, giận dữ hung bạo trước mặt đám đông được chấp nhận nhiều hơn so với xã hội ngày nay. Nhưng khi những cảm xúc đó được bày tỏ một cách thoải mái và tự nhiên trước công chúng, thì người ta không còn gì là riêng tư và thâm kín nữa.

Rõ ràng là những ý niệm về riêng tư cũng không có tính cách toàn cầu, nó thay đổi theo thời gian và bị ảnh hưởng bởi các điều kiện văn hóa, kinh tế, xã hội. Cho nên chúng ta rất dễ bị bối rối trước vô số các định nghĩa khác nhau về ý niệm riêng tư. Vậy thì tình cảm riêng tư là gì? Theo tất cả những điều vừa được trình bày ở trên thì: Riêng tư là một tình cảm có vô số chiều kích và người ta có thể cảm nhận nó bằng vô số hình thái khác nhau. Nhận thức được như vậy, chúng ta có một cơ hội to lớn: Ngay trong giây phút này, chúng ta đã có vô số mạch nguồn của riêng tư - Tình cảm riêng tư ở khắp mọi nơi.

Ngày nay, cảm giác thiếu thốn một cái gì đó trong cuộc đời thường làm chúng ta ngột ngạt, khó chịu và nếu sự thiếu thốn đó là tình cảm riêng tư thì con người rất khổ. Điều này ai cũng từng trải qua một giai đoạn nào

đó trong đời khi thiếu vắng những liên hệ tình cảm hay khi sự đam mê suy kiệt dần trong những liên hệ này. Trong nền văn hóa của chúng ta, người ta cũng thường nghĩ rằng tình cảm thầm kín nhất chỉ được bộc lộ ra trong quan hệ yêu đương, rằng CHÀNG hay NÀNG là người đặc biệt nhất trong thiên hạ. Điều này đóng khung quan điểm của chúng ta, khép kín lối vào những hình thái khác của riêng tư, cho nên khi CHÀNG hay NÀNG không còn nữa thì chúng ta đau khổ vô cùng vì chúng ta chẳng còn gì cả.

Nhưng thật ra, chúng ta có khả năng tránh được tình trạng này. Chỉ cần có can đảm để bành trướng quan niệm của chúng ta về riêng tư, chấp nhận những hình thái khác của riêng tư trong đời sống hàng ngày. Nói rộng định nghĩa của riêng tư, chúng ta sẽ mở ngõ tâm hồn để đón nhận những phương thức mới khác không kém thú vị trong cách thể liên hệ với tha nhân. Điều này khiến chúng ta nhớ lại cuộc bàn luận giữa đức Đạt Lai Lạt Ma và tôi về sự cô đơn, cuộc bàn luận đã bắt ngờ diễn ra khi tôi đọc thấy hàng ngàn mục quảng cáo tìm bạn trên một tờ báo địa phương.

Tôi suy nghĩ khá nhiều về những mục quảng cáo này: Trong lúc tác giả của các mục tìm bạn này nặn óc để tìm cho ra những hình dung từ thích hợp để mong chấm dứt nỗi cô đơn của mình, thì biết bao nhiêu bạn bè, thân thuộc, gia đình đang vây quanh họ, nghĩa là họ đã có sẵn biết bao mối liên hệ có thể dễ dàng biến thành những tình cảm riêng tư? Nhiều lắm, tôi nghĩ vậy.

Nếu đời sống là một cuộc săn đuổi hạnh phúc và tình cảm riêng tư là một yếu tố quan trọng của cuộc sống hạnh phúc, thì rõ ràng là rất thuận lý nếu chúng ta chấp nhận quan điểm cho rằng tình cảm riêng tư bao gồm nhiều cách thể liên hệ với tha nhân, chứ không chỉ là quan hệ yêu đương. Và chấp nhận càng nhiều cách thể khác nhau của tình cảm riêng tư càng tốt cho chúng ta. Khuôn mẫu của đức Đạt Lai Lạt Ma về tình cảm riêng tư đặt cơ sở trên sự cởi mở của chúng ta đối với tha nhân, gia đình, bằng hữu và ngay cả người lạ. Đây là một khuôn mẫu chân chính, sâu sắc của tình cảm riêng tư dựa trên lòng nhân đạo của con người.



Hương Đạo