

Hãy chấp nhận thay đổi để mọi chuyện tốt đẹp hơn?

- Lindsay Baker
- BBC Culture

27 tháng 1 2021



NGUỒN HÌNH ẢNH, MARIA MEDEM

Heraclitus từng nói: "Cuộc sống là dòng chảy."

Triết gia Hy Lạp này vào năm 500 trước Công nguyên đã chỉ ra rằng mọi thứ liên tục chuyển động và trở nên khác đi so với nó trước đó.

Giống như một dòng sông, cuộc sống trôi chảy mãi về phía trước, và mặc dù chúng ta có thể bước từ trên bờ xuống sông, dòng nước đang chảy qua chân ta sẽ không bao giờ là dòng nước đã chảy qua trước đó, dù chỉ một khoảnh khắc ngắn ngủi.

Heraclitus kết luận rằng vì bản chất của cuộc sống là biến đổi, nên việc chống lại dòng chảy tự nhiên này là chống lại chính bản chất của sự tồn tại. "Không có gì vĩnh cửu ngoại trừ sự biến đổi," ông nói.

Hãy chấp nhận thay đổi

Hay như tiểu thuyết gia Elena Ferrante mới đây nói rằng: "Chúng ta không việc gì phải sợ thay đổi, và không nên hoảng sợ trước những điều khác biệt."

Nếu học được cách xử lý dòng chảy vô tận này, chúng ta có thể xoay sở được chính bản thân cuộc đời - điều mà, sau Heraclitus vài thiên niên kỷ, trong thời đại vốn bất định và thay đổi nhanh chóng của chúng ta lúc này, đang đặc biệt có sức cộng hưởng.

Kể từ khi loài người xuất hiện, nhiều nghệ sĩ, nhà văn và triết gia vĩ đại đã đau đầu với ý niệm về sự thay đổi, và cả với sự bức đồng của chúng ta trong việc phản kháng lại những thay đổi.

"Có cái gì đó bên trong khiến chúng ta mong muốn mãi là một đứa trẻ... từ chối mọi thứ xa lạ," Carl Jung, nhà tâm lý học và là tác giả thế kỷ 20 viết trong cuốn 'Các giai đoạn cuộc đời', suy ngẫm về lời của Heraclitus.

Đối với các nhà tư tưởng này, việc không chịu chấp nhận rằng thay đổi chính là một phần tất yếu và bình thường của cuộc sống sẽ gây ra rắc rối, đau đớn và thất vọng. Nếu chúng ta chấp nhận rằng mọi thứ liên tục thay đổi và thoáng qua, họ nói, mọi thứ đều diễn ra suôn sẻ hơn.



NGUỒN HÌNH ẢNH, GETTY IMAGES

Nhà triết học Heraclitus (ngồi cạnh chiếc bàn) trong kiệt tác The School of Athens của danh họa Raphael

Vậy thì lý thuyết 'cuộc sống là dòng chảy' có hàm ý chúng ta phải cam chịu, coi là định mệnh trước tất cả những thách thức, thay đổi và khủng hoảng mà cuộc sống đưa đẩy chúng ta hay không?

Không nhất thiết phải vậy, John Sellars, tác giả cuốn sách mới 'Những bài học về chủ nghĩa khắc kỷ' đồng thời là giảng viên triết học tại trường Royal Holloway, Đại học London, nói.

Theo Sellars, lý thuyết của Heraclitus không phải là 'buông xuôi' mà là 'chấp nhận'.

Thay đổi là chủ đề yêu thích của Chủ nghĩa Khắc kỷ, một trường phái triết học Hy Lạp (một phần được khơi nguồn cảm hứng từ Heraclitus) dựa trên một hệ thống lý luận và quan điểm về thế giới tự nhiên.

'Khắc kỷ' trong trí tưởng tượng của mọi người là chịu gian khổ mà không phàn nàn, 'mỉm cười và cam chịu'.

Nhưng triết lý này có nhiều khía cạnh hơn thế. Trong cuốn sách của mình, Sellars kết hợp những suy nghĩ của ba nhà Khắc kỷ - Seneca, Epictetus và Marcus Aurelius - cho thấy ý tưởng của họ có thể giúp ích cho chúng ta ngày nay như thế nào.

Thể hiện trong văn học

"Những người theo thuyết khắc kỷ tin rằng không có gì là ổn định và chúng ta cần đối mặt với điều đó. Thế giới tự nhiên được cấu thành từ một loạt các chu trình luôn biến đổi, nhưng nếu chúng ta muốn sống hạnh phúc với thiên nhiên, chúng ta phải hòa hợp với nó."

Thật ra, ông nói, khắc kỷ chú trọng vào việc đối mặt chứ không phải là phản kháng những thay đổi. "Tất cả mọi thứ đều thay đổi, câu hỏi đặt ra là chúng ta có thay đổi theo hay không?" Sellars nói. "Những người khắc kỷ nói rằng chúng ta không có bất kỳ lựa chọn nào, chúng ta không thể chiến đấu chống lại nó."

Ý tưởng này được hưởng ứng trong nghệ thuật và văn học.

Tác giả người Anh Virginia Woolf, người được biết đến nhiều với phong cách viết độc thoại nội tâm, qua đó lột tả được những biến đổi trong suy nghĩ của nhân vật, viết rằng: "Một bản ngã luôn thay đổi là bản ngã tiếp tục sống."

Trong một trong những tác phẩm lạ đời nhất của bà, bài văn vần 'The Waves', (1931), Woolf lần theo hướng tư duy ý thức của sáu người bạn, bắt đầu từ thời thơ ấu của họ.

Các nhân vật bước vào giai đoạn mới của cuộc đời với đầy những điều mới lạ và bất định. Giọng kể chuyện trôi chảy luân chuyển một cách tinh tế giữa các quan điểm khác nhau của họ, vì tất cả bọn họ đều phải vật vã trong việc xác định bản thân dù bằng cách này hay cách khác.

Ngòi bút của Woolf trình bày tất cả những điều này trong một quá trình thay đổi và biến chuyển vô tận xuyên suốt câu chuyện, giống như tất cả chúng ta trong cuộc sống.

Thay đổi là một trong những ám ảnh của Woolf.

Trong tiểu thuyết vui tươi trước đó, Orlando (1928), bà thuật lại câu chuyện về một nhà quý tộc thời Nữ hoàng Elizabeth ở Anh (từ giữa thế kỷ 16 đến đầu thế kỷ 17). Vào giữa truyện, người này tỉnh giấc và phát hiện ra mình đã trở thành phụ nữ.

Woolf viết trong tiểu thuyết: "Thay đổi diễn ra không ngừng, và thay đổi có lẽ không bao giờ chấm dứt. Những tường lũy bảo vệ cho tư tưởng và thói quen tưởng chừng như vững chắc như bàn thạch hoá ra lại đổ sụp tan tành khi bị tư tưởng khác chạm vào, để lại một khung trời trống không và những ngôi sao mới lấp lánh."

Woolf là người rất tích cực chép nhật ký và viết ra những suy nghĩ sâu kín nhất trong lòng nhằm để thấu hiểu cảm xúc của mình.

Đây cũng là thói quen của nhiều nhà văn và nhà tư tưởng lớn, trong đó có Susan Sontag, Joan Didion, Oscar Wilde - và nhà văn khắc kỷ Marcus Aurelius.

Trên thực tế, những người thực hành khắc kỷ ngày nay vẫn khuyên là cần phải ghi nhật ký.

Họ cho rằng điều này là để tự rèn luyện trước bất cứ điều gì có thể xảy ra trong tương lai, và để trong ngày có thể kiểm điểm lại hành động bản thân, qua đó tôi luyện bản thân và sẵn sàng tâm thế ở mức tốt nhất để trước những biến chuyển có thể phát sinh trong cuộc sống.

Có lẽ đây là lý do tại sao những người khắc kỷ nổi tiếng là 'môi trên cứng đờ' - không nói chuyện nhảm nhí.

"Quả thực là có cơ sở thực tế," John Sellars thừa nhận. "Một phần đó là nhờ kiên cường tôi luyện, bởi vì học cách ứng phó với nghịch cảnh có nghĩa là làm sao để ta đừng cảm thấy nghịch cảnh đó là quá khắc nghiệt. Nhưng mà đó không phải là kiểm soát hay kìm nén - vấn đề ở đây, đó là khắc kỷ là chuyện cương quyết tiếp tục bỏ qua điều gì đó quan trọng."

Chân lý vĩnh cửu duy nhất

Vậy thì lý trí lạnh lùng có phải là chìa khóa để nắm bắt thay đổi không?



NGUỒN HÌNH ẢNH, GETTY IMAGES

"Không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông," triết gia Heraclitus nói

"Mục tiêu là hướng tới một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc," Sellars nói, "tận hưởng niềm vui thực sự ở đúng chỗ chứ không phải là để có cảm xúc phẳng lặng."

Những người khắc kỷ khuyên rằng hãy trân trọng những thứ trong hiện tại nhưng cũng cần nhận thức được rằng chúng không tồn tại vĩnh viễn.

"Đừng sợ bất trắc." Theo nghĩa này, Sellars nói, chủ nghĩa khắc kỷ có sự tương đồng rộng rãi với Phật giáo. "Mọi thứ đều đổi thay, hãy sống trong giây phút hiện tại, đừng phụ thuộc vào ngoại cảnh."

Điều này nghe có vẻ vô cảm, thậm chí là lạnh lùng - nhưng nó không phải vậy, Sellars nhấn mạnh. "Bởi vì giống như Phật giáo, chủ nghĩa khắc kỷ cũng khuyên rằng hãy có lòng

thương đối với tất cả các loài hữu tình và gắn bó với thiên nhiên chứ không phải vô cảm hay vô tình."

Trong tiểu thuyết khoa học viễn tưởng mang tính ước đoán 'Ngụ ngôn về người gieo trồng' (1993), Octavia E Butler viết về nhân vật chính, Lauren. Nhân vật là người sáng lập ra một tôn giáo mà bà gọi là Earthseed, và là người coi thay đổi là lực khuấy động vũ trụ.

Quan điểm của tác giả được nêu ra dưới dạng những câu nói trào phúng, thông qua Lauren: "Tất cả những gì bạn chạm vào, bạn làm chúng Thay đổi. Tất cả những gì bạn Thay đổi sẽ Thay đổi bạn. Chân lý vĩnh cửu duy nhất là Thay đổi. Thượng đế là Thay đổi."

Bà cũng chỉ ra mối liên hệ tương tự giữa cuộc sống, thay đổi và tự nhiên như Heraclitus đã làm trong thuyết 'cuộc sống là dòng chảy' của ông.

Butler viết: "Hạt thành cây, cây thành rừng; Mưa thành sông, sông ra biển; Ấu trùng thành ong, ong thành đàn. Một thành nhiều; Nhiều thành một; Luôn hợp nhất, phát triển, tan biến - luôn thay đổi. Vũ trụ là bức chân dung tự họa của Thượng Đế."

Và tầm nhìn của Lauren về thế giới là nơi mà thiện thắng ác và nơi mà lòng tốt chiến thắng sự nhản tâm.

Như tác giả và học giả Mỹ Rebecca Raphael ghi nhận trong bài luận về tác phẩm của Butler: "Lauren kết hợp những ý tưởng kiểu Heraclitus này với các mệnh lệnh đạo đức để phụng sự tốt và định hình một cách có ý thức sự thay đổi mà ai đó dính mắc. Không có gì siêu nhiên về quan niệm về thay đổi trong đạo Earthseed, không phải là mệnh trời hay thuyết mặt thể lạ lẫm, đó là lời kêu gọi có trách nhiệm đối với quy luật biến đổi trong thế giới của ai đó."

Tôn giáo của Lauren, Earthseed, có các khía cạnh của cả chủ nghĩa khắc kỷ và Phật giáo.

Như Raphael chỉ ra: "Các ý tưởng cấu thành của Earthseed không phải là mới. Nó có các yếu tố siêu hình Phật giáo, có sự định hình thế giới của Do Thái giáo thông qua hành động đạo đức, và có sự tập trung của chủ nghĩa khắc kỷ vào những gì chúng ta có thể thực sự làm được ngay lúc này dù nhỏ. Nó không có sự khinh miệt đối với một nhóm xã hội hoặc tôn giáo khác bên ngoài, mà thay vào đó nuôi dưỡng lòng nhân ái trong một thế giới bạo lực, để chuẩn bị con người cho cuộc sống trên các hành tinh khác."

Vậy trong cuộc khủng hoảng hiện tại của chúng ta, các nhà khắc kỷ sẽ khuyên chúng ta tiếp cận sự thay đổi như thế nào - không chỉ ở hiện tại mà còn trong tương lai, điều gì vẫn đúng?

"Chúng ta phải phân biệt giữa những thứ chúng ta kiểm soát và những thứ không kiểm soát được," Sellars nói. "Bạn có thể tự cách ly, giãn cách xã hội và làm những việc này một cách thận trọng, bình tĩnh, có lý trí, không bị thúc đẩy bởi sự hoảng loạn, sợ hãi hoặc lo lắng."

Phong trào Khắc kỷ Hiện đại tổ chức Tuần lễ Khắc kỷ hàng năm.

Trong thời gian đó, những người tham gia được thử thách về khả năng tập trung vào quá trình chứ không phải kết quả, và đối mặt với thực tế rằng nghịch cảnh là một phần của cuộc

sống bình thường; rằng chúng ta có thể học hỏi từ nghịch cảnh và học hỏi từ thất bại. Nói cách khác, nghịch cảnh là một trải nghiệm để học hỏi.

"Điều này rồi cũng qua đi"

Một nhà tiên tri thời Trung Cổ hỏi một nhà thông thái về thông điệp để giữ thân an toàn.



NGUỒN HÌNH ẢNH, GETTY IMAGES

'Hãy sống trong thời hiện tại giữa thế giới không ngừng thay đổi' cũng là triết lý trong Phật giáo

Câu trả lời là gì? "Điều này rồi cũng qua đi."

Đó là cụm từ được nam tài tử Tom Hanks dùng trong những tháng gần đây để nói về đại dịch virus corona, và đó cũng là tên một cuốn sách được xuất bản gần đây của nhà trị liệu tâm lý Julia Samuel.

Trong cuốn 'Điều này rồi cũng qua đi: Những câu chuyện về thay đổi, khủng hoảng và khởi đầu hy vọng', Samuel kể lại câu chuyện của một số khách hàng của bà.

"Mỗi người bước qua cánh cửa của tôi đều có nỗi khổ với sự thay đổi," bà nói với BBC Culture. "Thay đổi là điều chắc chắn của cuộc sống, và nỗi đau là tác nhân tạo ra thay đổi, nó buộc bạn phải thức tỉnh và nhìn thế giới một cách khác, và nỗi đau của sự thay đổi buộc bạn phải nhìn ra thực tế của nó. Chính nhờ nỗi đau chúng ta mới học được, ở cấp độ cá nhân và cũng như phổ quát."

Samuel nói rằng khi đại dịch hiện tại bùng nổ vào lúc đầu, rất nhiều người trong chúng ta trở nên "tê liệt, sốc và lo lắng. Nó giống như âm nhạc đáng sợ của phim 'Hàm cá mập' đang đến gần, bạn có thể chặn nó lại nhưng cuối cùng bạn phải để ý, bạn phải biến chuyển và thay đổi".

Bà chọn cụm từ 'Điều này rồi cũng qua đi' cho tựa đề cuốn sách của bà bởi vì "chúng ta phải đi cùng sự thay đổi và những cuộc khủng hoảng để thoát ra được sang phía bên kia". Bạn có thể không tin rằng nó sẽ kết thúc. "Vào mùa đông, bạn có thể không tin rằng hè sẽ đến, nhưng nó sẽ đến."

Chấp nhận thay đổi cũng giúp bạn đối phó thay đổi tốt hơn, bà nói. "Có một nghịch lý là càng cho phép bản thân chấp nhận rằng thay đổi là không thể tránh khỏi, thì ta càng có khả năng thay đổi có chủ đích và thích ứng." Thay đổi có thể là động lực để tiến bộ.

Samuel hoàn toàn chấp nhận dòng chảy của cuộc sống và tự nhiên, cũng như chấp nhận đối mặt với thay đổi lớn lao nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng sẽ trải qua: cái chết của chính mình.

"Tôi nghĩ những gì chúng ta không nhìn thấy sẽ lớn dần bên trong chúng ta, vì vậy chúng ta cần nói chuyện với nhau về cái chết. Những điều bạn không nói có thể gây ám ảnh và khiến mọi thứ trở nên phức tạp hơn. Cuộc sống là quý giá nhưng cần chấp nhận rằng nó có giới hạn."

Đã hơn nửa thế kỷ kể từ khi ca sỹ, nhà hoạt động nhân quyền Sam Cooke đưa ra khẩu hiệu nhân quyền đầy sức mạnh và lạc quan: Sự Thay Đổi Sẽ Xảy Ra. Ca khúc có tựa đề A Change is Gonna Come vẫn còn nguyên tính hợp thời như ngày nào.

Và đã gần 40 năm kể từ khi nghệ sỹ Mỹ theo trường phái nghệ thuật khái niệm Jenny Holzer tạo ra những bản poster tính biểu tượng - Inflammatory Essays (Những bài luận đầy thôi thúc) - trong đó in những tuyên bố được lấy cảm hứng từ các lãnh tụ chính trị nổi tiếng như Lenin và Mao Trạch Đông, đem dán đầy khắp nơi ở New York trong thời 1979-1982. Một trong các thông điệp trên đó viết rằng: "Thay đổi là nền tảng căn bản của toàn bộ lịch sử, là bằng chứng cho thấy sức mạnh".

Cuộc khủng hoảng hiện tại - và cuộc chiến vì bình đẳng xã hội và sắc tộc - khiến lời của Holzer càng trở nên có tiếng vang.

Và với nhiều cộng đồng bày tỏ đoàn kết và ủng hộ, có vẻ như những phẩm chất như lòng dũng cảm, sự kiên cường, lòng trắc ẩn, sự thấu cảm - và ý thức công bằng và công lý - vẫn tồn tại.

Chúng ta sẽ nhìn lại quãng thời gian đầy xáo trộn, thay đổi và biến động này như thế nào? Liệu chúng ta có ra khỏi tình trạng này với hiểu biết sâu sắc hơn và cái nhìn sâu hơn về nhân loại, các ưu tiên và giá trị của chúng ta? 'Sức sống' của chúng ta liệu đã được chứng minh?

Bài tiếng Anh đã đăng trên [BBC Culture](#).