

LÒNG TỪ BI TOÀN CẦU CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC KHÔNG?

Nguyên tác: Is Global Compassion Achievable?

Tác giả: Paul Ekman và Eve Ekman

Chuyên ngữ: Quảng Cơ / Tuệ Uyển nhuận sắc / Friday, May 15, 2020

*

MỤC LỤC:

01- Tóm tắt

02- Một loại hình bi mẫn và đau khổ

03- Giá trị của khoa học tâm lý trong việc thúc đẩy lòng bi mẫn toàn cầu

04- Kết luận

*

LÒNG TỪ BI TOÀN CẦU CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC KHÔNG?

TÓM TẮT

Hai sự phân biệt được giới thiệu mà trước đây không được nêu rõ trong tài liệu về lòng bi mẫn, điều này có thể làm rõ những gì đang được nghiên cứu và khuyến khích sự chú ý đến các hình thức bi mẫn đã bị bỏ qua phần lớn. Sự khác biệt đầu tiên là liệu mục tiêu của hành vi bi mẫn là gần (ví dụ, nhìn thấy ai đó ngã xuống, trầy xước đầu gối của mình) hoặc xa (ví dụ, một người không quan sát trực tiếp ai có thể bị thương hiện tại hoặc trong tương lai). Gần là ngay lập tức, khắc phục nếu có thể cho những đau khổ chứng kiến; xa ngăn ngừa tác hại trong tương lai xảy ra. Nhóm phân biệt thứ hai đề cập đến việc lòng bi mẫn là sự thấu cảm, liên quan đến hành động hay là một khát vọng.

Từ khóa: bi mẫn toàn cầu, đau khổ, cảm xúc, cộng hưởng cảm xúc, bi mẫn khát vọng, bi mẫn thấu cảm, bi mẫn hành động, bi mẫn gia đình, bi mẫn toàn cầu, bi mẫn gần, bi mẫn xa, vô thường.

*

Đó sẽ là một thế giới khác, một thế giới đáng mơ ước, nếu tất cả chúng ta đều cảm thấy lòng bi mẫn toàn cầu, mỗi quan tâm để giảm bớt nỗi khổ của bất kỳ ai, bất kể quốc tịch, ngôn ngữ, văn hóa hoặc tôn giáo của họ (Ekman, 2015). Lòng bi mẫn toàn cầu có nghĩa là mở rộng phạm vi quan tâm của chúng ta vượt ra ngoài phạm

vi gia đình của chúng tôi (ví dụ: gia đình và bạn bè) cho người lạ. Trong thế kỷ 21, thế giới phụ thuộc lẫn nhau hơn bao giờ hết. Những gì chúng ta làm ở một số quốc gia ảnh hưởng đến cuộc sống của những người khác và những gì họ làm ảnh hưởng đến chúng ta. Hãy nghĩ về sự bất ổn chính trị và khủng bố đang gia tăng ở Trung Đông, tạo ra sự di cư lớn đến châu Âu. Xem xét mức tiêu thụ năng lượng và thực phẩm rất cao ở các nước công nghiệp phương Tây làm giảm những gì có sẵn cho những người khác ở nơi khác và tác động dự đoán rất thật của sự nóng lên toàn cầu đối với tất cả các nước.

Tiền đề quan trọng của chương này là niềm tin rằng xã hội loài người phải hướng tới lòng bi mẫn toàn cầu, cho rằng đó là để giúp giảm bớt và ngăn chặn đau khổ trên quy mô toàn cầu. Tuy nhiên, để làm như vậy, phải có độ chính xác cao hơn trong sự hiểu biết của chúng ta về lòng bi mẫn và đau khổ. Như vậy, chương này có hai phần. Phần đầu tiên sẽ cung cấp một loại đòi hỏi của những gì là bi mẫn và đau khổ. Cung cấp một khuôn khổ như vậy sẽ giúp cải thiện độ chính xác mà bi mẫn và đau khổ được nghiên cứu và thấu hiểu. Phần thứ hai của chương này sẽ điều tra làm thế nào lĩnh vực khoa học tâm lý, cụ thể là tâm lý học xã hội, cảm xúc và tiến hóa, có thể giúp thúc đẩy lòng bi mẫn toàn cầu. Cuối cùng, chương này đặt ra một số câu hỏi mà nghiên cứu khoa học có thể tiếp tục khám phá, với hy vọng rằng chúng ta có thể hiểu rõ hơn về cách thúc đẩy lòng bi mẫn toàn cầu.

MỘT LOẠI HÌNH BI Mẫn VÀ ĐAU KHỔ

Học giả Phật giáo Matthieu Ricard (2015) đã sử dụng ví dụ về một người ném lao Olympic như một phép ẩn dụ để mô tả lý thuyết của ông về việc chúng ta có thể cải thiện khả năng bi mẫn của mình đến mức nào. Tất cả chúng ta không thể trở thành người ném lao Olympic, nhưng tất cả chúng ta đều có thể cải thiện khả năng của mình một chút. Đó là khẳng định của chúng tôi rằng điều tương tự cũng đúng trong khả năng của chúng ta để xây dựng lòng bi mẫn trên quy mô toàn cầu. Tuy nhiên, với bối cảnh chính trị và môi trường hiện nay cho thấy mức độ tham lam, định kiến và thờ ơ lớn, liệu lòng bi mẫn toàn cầu có thể đạt được không?

Nhiều năm nghiên cứu phát triển chỉ ra rằng trẻ sơ sinh cộng hưởng với tiếng khóc của người khác và trẻ lớn lên mới hướng tới một cách tự nhiên việc giúp đỡ và thậm chí an ủi những người lạ biểu lộ đau khổ. Do đó, điều ấy cho thấy lòng bi mẫn là một khuynh hướng mà chúng ta được sinh ra. Tuy nhiên, xu hướng chăm sóc người khác của trẻ em phụ thuộc vào các yếu tố khác, chẳng hạn như đặc điểm tính khí, sự nuôi dưỡng của cha mẹ mà chúng đã trải qua và xu hướng nhận thức phát triển với sự trưởng thành, đáng chú ý nhất của các nhóm trong và ngoài .

Điều quan trọng, nghiên cứu khoa học thần kinh cũng đã chứng minh rằng, với việc rèn luyện quán chiếu ngắn hạn, các cá nhân có thể tăng mức độ đáp ứng bi mẫn và cộng hưởng cảm xúc. Bất chấp hứa hẹn của các thử nghiệm dựa trên phòng thí nghiệm ban đầu này cho thấy sự gia tăng các trạng thái bi mẫn, nhưng vẫn chưa biết liệu phát hiện fMRI (công cụ xử lý hình ảnh thần kinh) có giúp ích cho những người khác trong cuộc sống hàng ngày hay không.

Lòng bi mẫn là một phần của hệ thống niềm tin cốt lõi trong tất cả các tôn giáo như Do Thái, Ki Tô giáo, Hồi giáo, Phật giáo, Nho giáo và chủ nghĩa nhân đạo. Lòng bi mẫn toàn cầu là một phần cơ bản của hành động có đạo đức và chân chính (Fowers, 2015). Tuy nhiên, với sự ảnh hưởng ngày càng tăng của thế giới hiện đại, có một sự tan vỡ của các hoạt động tôn giáo và bản sắc trong các trung tâm đô thị. Do đó, những cá nhân vẫn tham gia và đồng nhất với thực hành tâm linh và tôn giáo có thể dễ thiên hướng về lòng bi mẫn toàn cầu hơn. Thật thú vị, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng một bản sắc tâm linh, trái ngược với tính tôn giáo, có liên quan đến mức độ bi mẫn được báo cáo và quan sát ở mức độ cao hơn so với những người không tín ngưỡng và thậm chí là người có tôn giáo. Tuy nhiên, cho dù những người xác định với các giá trị tôn giáo hoặc tâm linh mang lòng bi mẫn vào các tương tác hàng ngày của họ với người lạ bên ngoài phòng thí nghiệm vẫn chưa được biết.

Định Nghĩa Lòng Bi Mẫn

Có nhiều định nghĩa khác nhau về lòng bi mẫn, nhưng một định nghĩa thường được sử dụng trong cuốn cẩm nang này là *“sự nhạy cảm với niềm đau hay nỗi khổ của người khác, cùng với một mong muốn sâu sắc để giảm bớt nỗi đau khổ đó.”* Có hai phần chính của định nghĩa này: sự thừa nhận đau khổ và phản ứng với sự đau khổ đó. Tuy nhiên, định nghĩa về lòng bi mẫn vẫn còn mơ hồ, đặc biệt khi chúng ta xem xét mục tiêu của lòng bi mẫn là ai và điều gì tạo nên đau khổ. Chúng tôi cung cấp một khuôn khổ mới ở đây, trong đó nêu chi tiết các loại hình khác nhau về lòng bi mẫn và đau khổ (vui lòng xem Bảng 4.1). Mục đích của khung này là giúp cung cấp tính cụ thể về loại bi mẫn và đau khổ nào đang được xem xét, để chúng ta có thể điều tra tốt hơn trong nghiên cứu khoa học.

Bảng 4.1	
Một loại hình bi mẫn và đau khổ	
Loại mục tiêu bi mẫn về đau khổ	
Bi mẫn thấu cảm/ Gắn, Gũ	
Hành động bi mẫn/ Gắn, Rõ Ràng	
Lòng bi mẫn nguyện vọng	Xa cách, Rõ ràng, Đau khổ của Thay đổi

Lòng bi mẫn gia đình	Gia đình gần & xa
Lòng bi mẫn toàn cầu từng thời kỳ	Gần & xa, rõ ràng
Lòng bi mẫn toàn cầu	Gần & Xa, Rõ ràng
Lòng bi mẫn không tham chiếu	Rõ ràng, Đau khổ của Thay đổi, Đau khổ tràn lan

Một số định nghĩa về lòng bi mẫn nhấn mạnh đến việc cảm nhận một cách thấu cảm những cảm xúc mà người đang trải qua đau khổ. Chúng tôi gọi điều này là *bi mẫn thấu cảm*. Cảm nhận được cảm xúc của một người đang đau khổ có thể tạo ra sự quan tâm và chăm sóc chân thành và / hoặc dẫn đến những *cảm giác của đau khổ thấu cảm*. Cảm giác đau khổ thấu cảm đang bị choáng ngợp bởi sự cộng hưởng của chúng ta với một nỗi đau khổ khác, làm mất đi ranh giới giữa chúng ta và người khác. Sự đau khổ thấu cảm làm cho lòng bi mẫn trở nên khó chịu nỗi hoặc thậm chí là đáng sợ. Một khía cạnh khác của lòng bi mẫn là những hành động cố gắng làm giảm nỗi đau thể xác và cảm xúc. Chúng tôi gọi điều này là *bi mẫn hành động*, và nó có liên quan đến hành vi bi mẫn, hoặc thành phần thứ hai của định nghĩa bi mẫn (*một mong muốn sâu sắc để giảm bớt nỗi đau khổ đó*).

Hầu hết cha mẹ của họ nỗ lực khi trẻ còn nhỏ để giảm bớt sự thất vọng ngay lập tức và ngăn ngừa đau khổ trong tương lai. Hầu hết các bậc cha mẹ không hiểu những hành động này là “bi mẫn,” mặc dù chúng đáp ứng tất cả các đặc điểm cho *lòng bi mẫn gia đình*. Đức Đạt Lai Lạt Ma thích nói rằng chúng ta học được lòng bi mẫn từ mẹ của chúng ta, rằng trải nghiệm đầu tiên của chúng ta trong thế giới này là lòng bi mẫn nhận sữa từ *lòng bi mẫn gia đình* được thể hiện bởi mẹ của chúng ta (Dalai Lama, 1995). Lòng bi mẫn toàn cầu có thể và xảy ra ở những người mà đó không phải là nguyên tắc tổ chức trung tâm trong cuộc sống của họ, mà là một đặc điểm không thường xuyên. *Sự bi mẫn toàn cầu không thường xuyên* này được cảm nhận và hành động, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Các ví dụ đang quyên góp để giúp đỡ những người hoàn toàn xa lạ, hoặc nghỉ một ngày hoặc một phần trong ngày để hỗ trợ một tổ chức (chẳng hạn như Hội Chữ thập đỏ). Có rất nhiều cơ hội để đóng góp vào “một thứ gì đó” (bất kỳ loại hành động nào) để giảm bớt sự đau khổ của những người xa lạ mà không làm cho đó là nguyên tắc tổ chức duy nhất hoặc trung tâm cuộc đời của họ.

Phật giáo công nhận hai loại bi mẫn bổ sung: thứ nhất là một lập trường khái quát về lòng bi mẫn, trước cuộc gặp gỡ với một cá nhân đang đau khổ. Lòng bi mẫn này mang tính nhận thức nhiều hơn tình cảm; nó phục vụ như một động lực cốt lõi, nguyện vọng hoặc ý định. Chúng tôi gọi điều này là *bi mẫn nguyện vọng*. Một hình thức bi mẫn khác được mô tả trong văn học Phật giáo là *bi mẫn không tham chiếu*. Bi mẫn không tham chiếu hay *bi mẫn không liên quan* là một sự thực hành cấp cao

đòi hỏi phải giảm ý thức về bản thân và tự ngã để cho phép một lòng bi mẫn bao trùm không bị cản trở bởi sự phân biệt giữa bản thân và người khác. Trong hình thức bi mẫn này, không có sự tách biệt giữa việc có lòng bi mẫn cho bản thân và có nó cho người khác.

Định Nghĩa Khổ Đau

Bi mẫn thường được hiểu là một phản ứng với sự đau khổ của người khác. Nhưng đau khổ không đơn giản. Khi hầu hết chúng ta nghĩ về lòng bi mẫn toàn cầu, chúng ta sẽ nghĩ đến sự đau khổ của một người mà chúng ta gặp trên đường phố. Nếu đó là lòng bi mẫn toàn cầu, có lẽ nó sẽ là một phản ứng với tin tức về một người tị nạn bị từ chối tị nạn hoặc một trận động đất khủng khiếp. Tất cả những điều này là những gì chúng ta đề cập đến như *lòng bi mẫn gần*, lòng bi mẫn để giảm bớt đau khổ ở đây và bây giờ. Nhưng loại bi mẫn toàn cầu được yêu cầu để hạ thấp khí nhà kính không phải là gần, nó là *xa vời*: chúng ta hành động ngay bây giờ để tránh đau khổ trong tương lai.

Lòng bi mẫn xa có hai thành phần: * *nhận ra vấn đề nằm ở phía trước (vấn đề xa), phụ thuộc vào dự báo xã hội chính xác* và * *sẵn sàng dần dần hành động để ngăn chặn sự đau khổ đó, ngay cả khi nó đòi hỏi một số hy sinh ngay lập tức ở đây và ngay bây giờ.*

Trong Phật giáo, có ít nhất ba loại khổ. Sự đau khổ rõ ràng nhất là do bệnh hoặc chấn thương, kích thích cảm giác đau đớn; bao gồm với đó là nỗi thống khổ về tinh thần do các sự kiện giữa các cá nhân, thực tế hoặc tưởng tượng. Điều này được gọi là “khổ khổ” hay *đau khổ rõ ràng*. Đây thường là một hình thức đau khổ gần. Một loại đau khổ thứ hai, “hoại khổ” hay *đau khổ của sự thay đổi*, được thiết lập bởi sự thống nhất của chúng ta về sự tồn tại độc lập và không thay đổi và chúng ta không có khả năng nắm bắt vô thường; điều này vốn đã xa vời, mặc dù nó có thể được trải nghiệm trong thời điểm này. Sự khó chịu và không thoải mái khi không đạt được những gì chúng ta muốn (khao khát) hoặc nhận được những gì chúng ta không muốn (ác cảm), đến từ việc không chấp nhận bản chất luôn thay đổi của mọi thứ, con người hoặc tình huống. Loại đau khổ thứ ba, “hành khổ” hay *đau khổ toàn diện cùng khắp*, mô tả bản chất cơ bản không thỏa mãn của tất cả các hình thức tồn tại. Điều này liên quan đến cảm giác của chúng ta rằng không có gì hoàn toàn theo cách chúng ta muốn, và nó có thói quen tinh thần muốn mọi thứ trở nên khác biệt.

Giá trị của việc cung cấp loại lòng bi mẫn này và đau khổ là gấp đôi. *Lợi ích đầu tiên* là nó khuyến khích những người hướng dẫn mọi người, hoặc điều tra, bi mẫn để chỉ định loại đau khổ mà họ đang tập trung vào và loại bi mẫn nào họ đang kiểm

tra hoặc trau dồi. Nghiên cứu hiện tại và rèn luyện bi mẫn trong lãnh vực khoa học quán chiếu đương đại tập trung vào việc trau dồi lòng bi mẫn thấu cảm và đối phó với sự phát triển của *lòng bi mẫn gần và xa* đối với loại đau khổ đầu tiên được liệt kê trước đó: đau khổ rõ ràng, từ nỗi đau thể xác hoặc tinh thần được quan sát ngay lập tức.

Lợi ích thứ hai của việc tạo ra những sự khác biệt này là nó thu hút sự chú ý đến các câu hỏi có thể được trả lời bằng nghiên cứu sâu hơn. Ví dụ: Có phải *bi mẫn hành động* luôn đòi hỏi kinh nghiệm đầu tiên về lòng bi mẫn thấu cảm, hay lòng bi mẫn hành động có thể được rèn luyện một cách trực tiếp không? Trước tiên bạn có cần cảm thấy thấu cảm trước khi bạn có thể có động lực hành động để giảm bớt sự đau khổ của mục tiêu không? Bi mẫn không tham chiếu có thể được dạy trong một định dạng thế tục theo cách thực hành bi mẫn khác đã được thực hành không? Loại rèn luyện bi mẫn nào sẽ đưa đến bi mẫn hơn cho những người xa lạ? Có phải các thuật ngữ bi mẫn và đau khổ đã rõ ràng và xác định cho phép hiểu sâu hơn và rộng hơn về cấu trúc phức tạp này. Với sự hiểu biết sâu rộng hơn, sau đó chúng ta có thể xác định cách tốt nhất để thực hiện các hành xử giúp thúc đẩy và phát triển lòng bi mẫn toàn cầu.

GIÁ TRỊ CỦA KHOA HỌC TÂM LÝ TRONG VIỆC THỨC ĐẨY LÒNG BI Mẫn TOÀN CẦU

Trong phần này, chúng tôi xem xét giá trị của khoa học tâm lý trong việc hiểu làm thế nào để thúc đẩy lòng bi mẫn toàn cầu. Cụ thể, chúng tôi sẽ tập trung vào những đóng góp của tâm lý học xã hội, khoa học cảm xúc, nghiên cứu sự thấu cảm và tâm lý học tiến hóa. Nói chung, kiến thức lượm lặt được trong các lãnh vực này giúp chúng ta hiểu rõ hơn về cách thức và mục tiêu khi thúc đẩy lòng bi mẫn toàn cầu.

Tâm Lý Học Xã Hội và Lòng Bi Mẫn

Lòng bi mẫn dưới bất kỳ hình thức nào sẽ không xảy ra trừ khi người bi mẫn nhận ra chính xác rằng ai đó đang chịu đựng đau khổ bây giờ hoặc có khả năng phải chịu đựng trong tương lai. Việc không hành động để ngăn chặn sự đau khổ trong tương lai có thể là hậu quả của các sự kiện khác nhau, bên trong và bên ngoài, hơn là việc không hành động để ngăn chặn hoặc làm giảm bớt sự đau khổ hiện tại. Nghiên cứu phát triển và theo chiều dọc là cần thiết để xác định xem các hành động có động lực bi mẫn như vậy để ngăn chặn tác hại trong tương lai là do các yếu tố tình huống hoặc hoàn cảnh hoặc sự kết hợp của cả hai. Trong một số trường hợp, mọi người sẽ nhận ra rằng đau khổ sắp xảy ra trừ khi hành động được thực hiện để ngăn chặn một sự kiện sắp xảy ra *ngay lập tức*; ví dụ, một chiếc kết sắt rơi

từ cửa sổ sẽ đâm vào người đi bộ trừ khi nạn nhân có khả năng bị đẩy ra khỏi đường.

Chúng tôi không biết liệu việc quan sát tác hại sắp xảy ra có tạo ra cảm giác bị mắc xảy ra trước và thúc đẩy sự can thiệp giải cứu ở tất cả những người can thiệp hay không. Nếu điều này là đúng, những người nhận ra tác hại sắp xảy ra nhưng không hành động do đó thiếu sự cộng hưởng thấu cảm với hoàn cảnh của người khác? Họ có thể có những cảm xúc bị mắc tương tự nhưng khác nhau trong việc chấp nhận rủi ro hoặc đánh giá khả năng tự chịu rủi ro? Hay những người ngoài cuộc nói chung thường thờ ơ với sự đau khổ của người khác hoặc có lẽ với bất kỳ cảm xúc nào được thể hiện bởi người khác? Một khả năng khác là những người không hành động để ngăn chặn tác hại sắp xảy ra đối với người lạ sẽ làm như vậy đối với những người quen thuộc hoặc gia đình đang gặp nguy hiểm. Do đó, sự phức tạp của hành vi giúp đỡ trong các tình huống rủi ro bắt đầu xuất hiện.

Nghiên cứu tâm lý xã hội nền tảng đã giải quyết các khía cạnh khác nhau về cách nhận thức ảnh hưởng đến hành vi giúp đỡ. Những phát hiện chính bao gồm nhận thức của chúng ta về “trong nhóm” và “ngoài nhóm,” và cũng như cách bối cảnh có thể định hình hành vi giúp đỡ. Sherif (1969) đã thực hiện một nghiên cứu quan trọng giữa một nhóm các cậu bé tham dự trại hè của lứa tuổi. Trong suốt thời gian các cậu bé ở trại, các nhà nghiên cứu đã thực hiện các thao tác đơn giản để đóng khung các hoạt động nhằm tạo ra sự cạnh tranh so với sự gắn kết. Các cậu bé được chia thành hai nhóm và kể những điều tiêu cực về nhóm khác, và cuộc thi đã dẫn đến sự tức giận và hung hăng. Nghiên cứu này nhấn mạnh tính linh hoạt của nhận thức trước hành vi của chúng ta. Nghiên cứu môi đe dọa rập khuôn đã theo dõi công trình này để chỉ ra cách các thao tác đơn giản để gây ra cảm giác như một người ngoài cuộc có thể dẫn đến thay đổi sinh lý và hiệu suất.

Một nghiên cứu quan sát quan trọng khác, nghiên cứu Samaritan¹ tốt lành, đã chỉ ra tính ưu việt của bối cảnh trong việc dự đoán hành vi chăm sóc. Các sinh viên chủng viện cá nhân được cung cấp tài liệu để giảng bài, và một liên minh rên rỉ được đặt trên đường đến giảng đường. Một số người được cho biết họ đến trễ và những người khác có nhiều thời gian để đến giảng đường. Những người được cho biết họ đến trễ thường đi bộ nhanh qua người đang rên rỉ, trong khi các chủng sinh có nhiều thời gian hơn có nhiều khả năng dừng lại và giúp đỡ. Họ chỉ đơn giản là với sự vội vàng thay đổi số phận của người cần giúp đỡ.

¹ Người Sa-ma-ri nhân lành hay Người Samari nhân đức là một dụ ngôn được Lu-ca ghi lại trong sách Phúc âm mang tên ông. Nhiều người tin rằng đây là dụ ngôn của Chúa Giê-xu được thuật lại nhằm chuyển tải thông điệp khuyến khích lòng nhân ái dành cho mọi người, và tinh thần của Luật pháp là quan trọng hơn văn tự.

Kristin Monroe (2004) đã nghiên cứu cái mà bà gọi là lòng *bi mẫn anh hùng*, thông qua các cuộc phỏng vấn cá nhân với những người đã mạo hiểm mạng sống của mình để cứu người khác, bao gồm nhiều người Đức đã bắt người Do Thái trong chế độ Đức Quốc xã. Điều sâu sắc và mạnh mẽ nhất về cuốn sách này là những người được phỏng vấn cảm thấy rằng họ chỉ đơn giản là phải làm những gì họ đã làm; nó không phải là một sự lựa chọn. Điều này cho thấy rằng, đối với những người này, mạo hiểm cuộc sống của họ là một phản ứng cần thiết đối với mối đe dọa nhận thức đối với người khác. Nghe có vẻ như những người này không trải qua cảm xúc của nhóm ngoài nhóm và thực tế là có lòng bi mẫn gần như gia đình đối với những người họ giải cứu, thường có nguy cơ lớn đối với cuộc sống và sinh kế của chính họ. Nhận thức mục tiêu của lòng bi mẫn giống như chúng ta, bất kể sự khác biệt bên ngoài, đã được gọi là định hướng phổ quát, một hướng đi có khả năng đi trước một cách tiếp cận bi mẫn toàn cầu.

Khoa Học Về Cảm Xúc Và Lòng Bi Mẫn

Trong thập niên qua, đã có một sự quan tâm mới trong việc đào tạo và đánh giá lòng bi mẫn. Tuy nhiên, việc tập trung vào cách một người khác đau khổ ảnh hưởng đến trạng thái nhận thức và cảm xúc và hành vi của chúng ta không phải là mới. Có một lịch sử nghiên cứu lâu dài về các khái niệm như *sự thấu cảm, truyền cảm xúc, sự thông cảm và lòng vị tha*.

Cần phải nhận ra rằng ai đó đang đau khổ, có ai đó can thiệp để làm giảm bớt sự đau khổ đó không. Nội dung lời nói, tín hiệu giọng nói và những biểu hiện trên nét mặt có thể đơn lẻ hoặc cùng thông báo cho người quan sát rằng ai đó đang đau khổ. Có những tài liệu được chấp nhận một cách hợp lý hỗ trợ sự tồn tại của những biểu cảm trên khuôn mặt rõ ràng, dễ nhận biết, phổ biến của bảy cảm xúc (tức giận, sợ hãi, buồn bã, ghê tởm, khinh bỉ, ngạc nhiên và thích thú); trong số này, những biểu hiện của nỗi buồn có liên quan nhất để xác định một người đang đau khổ. Cả nỗi đau và nỗi thống khổ / nỗi buồn có thể được phân biệt đáng tin cậy với nhau và với những cảm xúc phổ quát khác, chẳng hạn như tức giận và hạnh phúc, từ giọng nói và từ nét mặt.

Trong nghiên cứu này, các biểu hiện trên khuôn mặt và giọng nói được nghiên cứu theo ngữ cảnh để xác định giá trị tín hiệu của chúng, không phụ thuộc vào đặc điểm của bất kỳ một tình huống nào. Trong cuộc sống thật, điều này hiếm khi xảy ra. Thay vào đó, các tình huống trong đó đau khổ được hiển thị thường có rất nhiều thông tin có thể dẫn đến phán đoán rằng một người trong tình trạng khó khăn đó sẽ phải chịu đựng, ngay cả khi không có manh mối từ khuôn mặt, giọng nói hoặc lời nói. Bộ quần áo rách rưới và đi lại đau đớn, đi khập khiễng của một người được

cảnh sát bảo phải di chuyển xuống đường cho chúng ta bối cảnh để cảm thấy thương cảm mà không có biểu cảm trên khuôn mặt hay giọng nói. Mặc dù điều kiện tiên quyết cho lòng bi mẫn xa không được kích thích ở tất cả mọi người khi tác hại ở xa và không ngay lập tức, nhưng điều kiện tiên quyết cho lòng bi mẫn gần — nhận ra khi một người bị đau khổ — được kích hoạt ở tất cả mọi người, ngoại trừ những người mắc bệnh thần kinh cụ thể hoặc rối loạn tâm thần.

Cảm xúc của chúng ta thúc đẩy cách chúng ta liên quan đến người khác, với những người chúng ta quan tâm, cách chúng ta đối xử với họ, yêu thương họ, sợ hãi họ. Chúng ta là chủng loại xã hội; điều đáng chú ý là khi ai đó sống cô lập. Chúng ta cần những người khác; chúng ta phụ thuộc lẫn nhau. Cách chúng ta sống cuộc sống của chúng ta ảnh hưởng đến người khác, và cách người khác dẫn dắt cuộc sống của họ ảnh hưởng đến chúng ta. Nếu chúng ta tin rằng điều này là đúng, thì đó chỉ là một bước nữa để hiểu lý do tại sao chúng ta cần lòng bi mẫn toàn cầu. Bây giờ hãy xem xét một lời giải thích tâm lý, phương Tây cho lòng bi mẫn toàn cầu, mặc dù người ta không có căn cứ thực nghiệm.

Ekman (1999) đề xuất rằng con người sở hữu một cơ sở *dữ liệu cảnh báo cảm xúc*, bao gồm các yếu tố kích hoạt, thông qua việc đánh giá tự động, thúc đẩy các xung động cảm xúc. Bản chất chính xác của các yếu tố kích hoạt đó, cho dù chúng là các cảnh, kịch bản hay chuỗi đánh giá cố định, không phải là vấn đề quan trọng ở đây, nhưng điều phải được đưa ra là một số trong số các kích hoạt đó là phổ biến đối với loài người, đại diện cho những gì Lazarus “gọi là sự khôn ngoan của các thời đại,” được thành lập như là kết quả của những trải nghiệm được lặp đi lặp lại qua các thế hệ trong môi trường tổ tiên của chúng ta. Đây là những tác nhân không được học, chẳng hạn như mất trọng lực đột ngột gây ra nỗi sợ hãi.

Một mô tả chi tiết hơn là cần thiết để hiểu dòng thời gian tình tiết cảm xúc, trong đó cơ sở dữ liệu cảnh báo cảm xúc được lồng vào nhau. Dòng thời gian cho một cảm xúc bắt đầu bằng việc thẩm định tự động, khi chúng ta liên tục dò xét môi trường để tìm thông tin quan trọng đối với phúc lợi của chúng ta. Thông tin quan trọng này là một phần kích hoạt cảm xúc; như đã nêu ở trên, những yếu tố kích hoạt này bị ảnh hưởng bởi cả những trải nghiệm cá nhân trong quá khứ của chúng ta và quá khứ tiến hóa của con người — **các phản ứng** đã được truyền qua gien của chúng ta. Đánh giá tự động của chúng ta không phải là ý chí, và để nhìn thế giới mà không cần chú ý tập trung cao độ. Bởi vì việc đánh giá có thể bị ảnh hưởng bởi các tác nhân từ quá khứ cá nhân của chúng ta, các cá nhân có thể có những phản ứng khác nhau đáng kể đối với các tình huống tương tự. Do đó, mặc dù cảm xúc được cảm nhận và thể hiện phổ biến, tại sao chúng ta trở nên cảm xúc và những gì chúng ta trở nên cảm xúc cũng độc đáo như dấu vân tay của chúng ta.

Ví dụ: Bạn đang đi bộ trên đường với một người bạn mới, và một chiếc xe hơi đi qua với cửa sổ quay xuống và đài phát thanh phát ra một bài hát. Đối với bạn, bài hát này mang đến nỗi buồn sâu sắc vì đây là một trong những bài hát yêu thích của anh trai bạn, người đã chết vì ung thư năm năm trước, và bài hát được phát trong đám tang của anh ấy. Tuy nhiên, người bạn mà bạn đang đi cùng không biết anh trai của bạn và không có bất kỳ mối liên hệ nào với bài hát. Do đó, cô không trải qua một phản ứng cảm xúc. Hai bạn ở trên cùng một con phố, nghe cùng một bài hát, nhưng do quá khứ cá nhân đặc biệt của bạn, bạn có những phản ứng khác nhau. Nếu chiếc xe đó bắn ngược lại, cả hai bạn sẽ có phản ứng giật mình và sợ hãi, được chia sẻ và phổ quát.

Hầu hết các yếu tố kích hoạt được nghiên cứu, đi vào cơ sở dữ liệu cảnh báo cảm xúc là kết quả của những trải nghiệm cảm xúc khác nhau trong suốt cuộc đời của một người. Chúng tôi tin rằng (dựa trên nghiên cứu của LeDoux vào năm 2000) rằng rất khó để xóa một kích hoạt đã qua, một khi nó đã vào cơ sở dữ liệu cảnh báo cảm xúc. Nó có thể bị suy yếu thông qua các thực tiễn khác nhau, nhưng nó sẽ xuất hiện trở lại khi căng thẳng dường như làm tăng thêm các yếu tố kích hoạt đã qua. Câu hỏi một lần nữa đặt ra là liệu thực hành ý chí của lòng nhân ái và thực hành bi mẫn có thể thay đổi sự đánh giá của chúng ta về thế giới để tiến gần hơn đến cảm giác mà mọi người đều quan tâm; mọi người giống như gia đình.

Thấu Cảm và Bi Mẫn

Thấu cảm là một tiền thân quan trọng của lòng bi mẫn tích cực, đáp ứng với các tín hiệu gần và xa của sự đau khổ. Nhà thần kinh học James Decety đưa ra một định nghĩa ngắn gọn về sự thấu cảm phù hợp với công trình lý thuyết của Halpern: “Cấu trúc tâm lý của sự thấu cảm đề cập đến một quá trình cảm ứng liên chủ thể mà theo đó những cảm xúc tích cực và tiêu cực được chia sẻ, mà không làm mất đi cảm xúc của ai. Sự thấu cảm có thể dẫn đến sự đau khổ cá nhân hoặc mối quan tâm thấu cảm”. Định nghĩa này phân biệt ba điểm cực kỳ quan trọng để xác định sự thấu cảm:

- (1) Có một trải nghiệm cảm nhận chủ quan về cảm xúc của người khác;*
- (2) thấu cảm không có nghĩa là đánh mất chính mình trong trải nghiệm của người khác; và*
- (3) thấu cảm là tiền thân của cảm giác đau khổ, hoặc quan tâm, chăm sóc, hoặc giúp đỡ.*

Tâm Lý Học Tiến Hóa Và Lòng Bi Mẫn

Tâm lý học tiến hóa đã kiểm tra chức năng của lòng bi mẫn bên cạnh những hành vi vị tha và ân cần. “Chủ nghĩa vị tha đối ứng” tiêu biểu cho một cái nhìn hơi hoài nghi về nguồn gốc của lòng bi mẫn. Trong lòng vị tha đối ứng, chúng ta có thể tạm thời bị mất một số nhu cầu của chúng ta cho nhu cầu của người khác, nhưng điều này được thực hiện với mong muốn đền đáp hay hoàn vốn. Việc hoàn vốn là một số hình thức đối ứng, chẳng hạn như một sự ưu ái bằng hiện vật, hoặc có được địa vị xã hội trong mắt những người khác vì đã làm rất tốt (Simpson & Willer, 2008). Điều này gần như có thể được coi là một lòng bi mẫn tình cờ, sự tử tế được hành động với một kỳ vọng có đi có lại.

Có một lớp bổ sung liên quan đến chức năng của cảm xúc và lòng bi mẫn trong các thiết lập nhóm nhỏ nơi tổ tiên chúng ta sống. Trong các nhóm này, sự gắn kết xã hội được tạo điều kiện bằng cách chia sẻ những cảm xúc thú vị, và mọi người đều cách một bước khỏi gia đình. Những điều này sẽ tạo điều kiện cho lòng bi mẫn gia đình phổ quát, nơi lòng bi mẫn đối với mọi người giống như lòng bi mẫn đối với gia đình. Cách tiếp cận này cũng có thể tự phục vụ một chút; tuy nhiên, nó có thể cung cấp một số cơ sở cho mong muốn nội tại để giúp đỡ người khác (Ekman, 2010).

Có ba hậu quả tích cực khá khác nhau mà một cá nhân có thể gặp phải sau khi tham gia vào một hành động bi mẫn (có lẽ chỉ từ việc cảm nhận được cảm xúc bi mẫn, ngay cả khi không hành động). Đầu tiên là những gì Ekman (2015) gọi là niềm vui bi mẫn (compassion joy - CJ), một loại hưởng thụ độc đáo mà cảm thấy tốt, được cảm nhận một cách có ý thức, về bản chất, và theo hiểu biết của chúng tôi, ít được nghiên cứu cho đến nay. Thứ hai, và khá riêng biệt, là sự tăng cường hình ảnh bản thân có thể xảy ra do đã hành động bi mẫn. Và thứ ba là sự nâng cao trong cách người khác nhìn người hành động bi mẫn nếu những gì họ làm được người khác biết.

Vào năm 1967 và 1968, tác giả thứ hai của chương này (Paul Ekman) đã dành thời gian ở vùng Cao nguyên Đông Nam của New Guinea để nghiên cứu một nhóm người, người miền Nam, hầu hết những người không có hoặc không có liên hệ trước với thế giới bên ngoài. Dựa trên những quan sát của những người, Paul nhận thấy hầu hết mọi người (tốt nhất anh ta có thể nói), đã nhìn thấy và nói chuyện với ít hơn 200 (có thể gần 100 người) trong cả cuộc đời. Họ sống trong hoàn cảnh mà họ chứng kiến và đôi khi tham gia vào cuộc sống của những người quen thuộc này; một mối quan tâm bi mẫn sẵn sàng cho người lạ là hiếm, hầu như không có. Một vài lần một tuần, mọi người trong làng cùng nhau nấu ăn và ăn cùng nhau. Hoàn

cảnh khác biệt đáng kể so với cuộc sống mà chúng ta hiện đang dẫn đầu ở các thành phố và thị trấn của thế giới công nghiệp, nơi chúng ta thấy nhiều người lạ trong một ngày hơn những người này có thể thấy trong đời. Đó là sự nghi ngờ của tác giả đầu tiên được xây dựng trong chúng ta là một mối quan tâm bi mẫn đối với những người khác, bởi vì có rất ít người lạ khi chúng ta sống trong các nhóm nhỏ hơn.

Kết Luận

Paul đã xem xét khả năng một số người, vì những lý do không thể giải thích được, sự đau khổ của tất cả mọi người, không chỉ các thành viên trong gia đình, trong cơ sở dữ liệu cảnh báo cảm xúc của họ. Ngoài ra, có thể là mỗi người có sự đau khổ của tất cả mọi người, tất cả những người xa lạ, trong cơ sở dữ liệu cảnh báo cảm xúc của họ, nhưng nó cần phải được đánh thức. Điều này có thể xảy ra bởi một sự kiện hoặc chấn thương dữ dội về mặt cảm xúc, hoặc một chấn thương quốc gia như vụ khủng bố 11/9, hoặc một cuộc gặp gỡ đầy cảm hứng với một người có lòng bi mẫn toàn cầu. Đề xuất là mọi người đều có tiềm năng, nhưng nó phải được kích hoạt ở hầu hết mọi người. Chỉ có ở một số ít người được kích hoạt, nhưng *giả thuyết của chúng tôi là tiềm năng là có ở tất cả mọi người; nó chỉ cần được kích hoạt*. Trong công thức hào phóng hoặc lạc quan hơn này, vẫn cần phải giải thích tại sao sự khác biệt này tồn tại. Tại sao lòng bi mẫn toàn cầu lại hoạt động từ đầu đời ở một số người, nhưng không phải hầu hết, những người không có sự kiện đặc biệt nào đó kích hoạt nó? Có phải chỉ là cơ hội, không thể giải thích trong bất kỳ điều khoản được biết đến? Hay nó có thể là một cái gì đó trong sự giáo dục của những người này? Chỉ các nghiên cứu theo chiều dọc mới có thể trả lời rằng nếu chúng ta không dựa vào các báo cáo hồi cứu. Các nghiên cứu theo chiều dọc cũng sẽ cho thấy đầu tiên mối quan tâm bi mẫn như vậy là rõ ràng như thế nào. Có lẽ một số yếu tố di truyền khiến các cá nhân có lòng bi mẫn kỳ lạ? Chắc chắn các nghiên cứu gần đây xác định các gen dự đoán hành vi giúp đỡ cho thấy điều này có thể là như vậy. Nó cũng có thể là sự kết hợp của các yếu tố di truyền được kích hoạt bởi các trường hợp môi trường cụ thể.

Ngay cả khi nghiên cứu là để hỗ trợ vai trò của di truyền học trong việc khiến một số người hướng tới lòng bi mẫn toàn cầu, thì việc phát hiện này có thể giúp những người muốn tăng tần suất của hành vi này không rõ ràng. Sẽ rất hữu ích khi khám phá liệu có những trải nghiệm sống nhất định xảy ra ở hầu hết những người thể hiện lòng bi mẫn toàn cầu, chỉ ra những gì cần thiết để kích hoạt khuynh hướng di truyền, nếu thực sự có một khuynh hướng như vậy ở tất cả mọi người.

Hiện nay có nhiều cách tiếp cận khác nhau để tra dồi lòng bi mẫn, nhiều cách tiếp

cận trong số đó đang được đánh giá thông qua nghiên cứu. Trọng tâm chủ yếu tập trung vào những cảm xúc bi mãn gần, ít hơn nhiều về hành động và rất ít về lòng bi mãn xa vời. Cách tiếp cận thành công nhất để tra dồi lòng bi mãn toàn cầu có thể thay đổi theo trọng tâm, hoàn cảnh và các cá nhân được giải quyết. Chúng tôi nghĩ rằng có khả năng những nỗ lực tập trung vào các hành động để ngăn chặn đau khổ (hành động xa) sẽ thành công nhất, trên nhiều người khác nhau, nếu nó xảy ra ở tuổi thơ và tuổi vị thành niên.

Nhiều câu hỏi vẫn còn về cơ quan nghiên cứu đang phát triển này về lòng bi mãn. Dữ liệu không được báo cáo theo cách để xác định xem liệu lòng bi mãn tăng lên được hiển thị bởi tất cả mọi người hay chỉ phần lớn của nhóm được đào tạo. Và, nếu lòng trắc ẩn không thể hiện rõ ở tất cả mọi người, điều gì có thể giải thích cho ai trả lời và ai không? Người ta không biết việc thực hành thiền tập này phải được thực hiện trong bao lâu, cũng như liệu lòng bi mãn có tồn tại sau một thời gian không có thực hành hay không. Cũng chưa có nghiên cứu về việc liệu các thực hành quán chiếu có tạo ra lòng bi mãn toàn cầu thật sự không, đối với những người lạ khác nhau về ngoại hình, ngôn ngữ và văn hóa. Chương này cung cấp nhiều câu hỏi hơn câu trả lời, nhưng nó cung cấp một kiểu thức mới để giúp thấu hiểu được lòng bi mãn và đau khổ.

Ghi chú

1. *Linh cảm của chúng tôi là niềm vui bi mãn là nhẹ nhàng, không mạnh mẽ, cảm xúc và do đó, có thể dễ dàng bị choáng ngợp bởi sự phấn khích có được khi đánh bại ai đó trong một trò chơi hoặc cuộc sống thực. Cũng có thể những người cống hiến cho lòng bi mãn toàn cầu có phản ứng của niềm vui bi mãn (compassionate joy –CJ) mạnh mẽ hơn nhiều.*

Ân Tâm Lộ, Friday, June 19, 2020