

QUAN ĐIỂM VỀ NHỮNG ĐỊNH NGHĨA CỦA TỪ BI VÀ NHỮNG TIẾP CẬN CỦA KHOA HỌC

Nguyên tác: The Landscape of Compassion Definitions and Scientific Approaches

Tác giả: Jennifer L. Goetz and Emiliana Simon-Thomas

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên / 05-04-2020

MỤC LỤC

- 01- Tóm tắt
- 02- Từ bi là gì?
- 03- Từ bi như một cảm xúc vô hình
- 04- Từ bi như một động cơ
- 05- Khuynh hướng của từ bi
- 06- Từ bi liên hệ với thấu cảm như thế nào?
- 07- Phân biệt lòng từ bi với lòng vị tha
- 08- Khoa học của từ bi
- 09- Những nguồn gốc của lòng từ bi
- 10- Sinh học của lòng từ bi là gì?
- 11- Những tiền đề và điều tiết của từ bi là gì?
- 12- Có một hồ sơ sinh học của từ bi không?
- 13- Có phải từ bi là phổ quát?
- 14- Chúng ta có thể rèn luyện lòng từ bi được không?
- 15- Áp dụng lòng từ bi

*

QUAN ĐIỂM VỀ NHỮNG ĐỊNH NGHĨA CỦA TỪ BI VÀ NHỮNG TIẾP CẬN CỦA KHOA HỌC

TÓM TẮT

Chúng ta, như những nhà khoa học, định nghĩa từ bi như thế nào? Đó là một thể trạng cảm xúc, một động cơ, một đặc điểm xử lý, hay một thái độ trau dồi? Trong chương giới thiệu này, chúng tôi trình bày một cơ chế định nghĩa cho từ bi, vị trí của từ bi trong phạm vi của những thuật ngữ liên hệ và kinh nghiệm tinh thần hướng độc giả đến những vấn đề then chốt được trình bày bởi những tác giả trong quyển sách này. Chú ý đặc biệt được hướng đến những nguồn gốc tiến triển của từ bi, những cấu trúc sinh học và những tiến triển hàm ý trong từ bi, mức độ mà trong

ấy từ bi là phổ quát và đa dạng xuyên qua những nền văn hóa, và những phương pháp tiếp cận tài liệu để nuôi dưỡng từ bi. Kết thúc, chúng tôi khám phá những tác động tiềm tàng của việc rèn luyện từ bi trong sự cát tường của cá nhân, phẩm chất của những mối quan hệ, sự thành công tổ chức, và xã hội một cách rộng rãi hơn.

Nhiều thuật ngữ đã được sử dụng để diễn tả những cảm giác sinh khởi trong việc phản ứng với khổ đau của những người khác, kể cả sự thấu cảm, quan tâm thấu cảm hay buồn thương, lòng từ bi, sự thông cảm, và thương hại (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010; Batson, Ahmad, & Lishner, 2009; Hoffman, 2008; Jinpa, 2015). Thêm nữa, sự nghiên cứu hướng đến một sự đa dạng của những tiến trình tâm lý liên hệ trong việc giúp đỡ và tình thân ái cho những người khác, kể cả việc nhận ra một cách chính xác những biểu lộ của họ, chấp nhận quan điểm hay sự hình dung của họ về vấn đề họ cảm nhận như thế nào, trông nom những cảm giác của một người, và được động viên để cung ứng sự chăm sóc hay nuôi dưỡng. Mục tiêu của chúng tôi trong chương này là để trình bày một định nghĩa thiết thực cho từ bi, để đặt từ bi trong phạm vi của những thuật ngữ và hiện tượng liên hệ, và để hướng các độc giả đến những vấn đề được hỏi và trình bày bởi những tác giả trong quyển sách này.

TỪ BI LÀ GÌ?

Ở đây, chúng tôi công hiến một định nghĩa thiết thực về từ bi được đóng khung như một kinh nghiệm cảm xúc trừu tượng và tiến triển. Từ điểm thuận lợi này, từ bi được nhận thức như một thể trạng của việc quan tâm cho khổ đau hay nhu cầu chưa được đáp ứng của một người khác, kết hợp với khát vọng làm nhẹ bớt nỗi khổ đau ấy (Goetz et al., 2010). Một kinh nghiệm của từ bi được định nghĩa trong cách này liên hệ vài thành phần riêng biệt:

- 1- Sự tỉnh thức về một kinh nghiệm trước đây (có nghĩa là, sự khổ đau hay nhu cầu trong một cá nhân khác);
- 2- Cảm thấy “xúc động”; đó là, có một kinh nghiệm vật lý chủ quan vốn thường liên hệ đến sự đánh thức một cách vô tình về những chi nhánh của hệ thống thần kinh tự chủ;
- 3- Thảm định cảm giác thân thể, vai trò xã hội, và những năng lực của một người trong phạm trù của khổ đau.
- 4- Đánh giá về người đang chịu khổ đau và phạm vi hoàn cảnh; và
- 5- Ước nguyện của những hệ thống thần kinh vốn lèo lái mối liên kết xã hội và sự chăm sóc, và động viên sự giúp đỡ.

Mặc dù, chúng ta thấy từ bi như một sự đáp ứng khuôn mẫu và đặc thù, nhưng chúng ta không thấy những thành phần được liệt kê ở đây như một sự nối tiếp, hay xảy ra trong một tuần tự tạm thời. Chúng ta cũng không xem những tiến trình nằm dưới những thành phần này là hoàn toàn độc lập; chúng chắc chắn chồng lấn và xảy ra song song, và vận hành gắng sức đôi chiều ảnh hưởng lẫn nhau trong những hình thức khác nhau khắp cuộc sống.

Cảm xúc vô hình của chúng ta tiếp cận cung ứng một khuôn mẫu hứa hẹn cho một lòng từ bi hành hoạt sống động và lượng định thực tiễn, mặc dù nhiều nhà nghiên cứu không không nhận thức từ bi như một cảm xúc rõ ràng riêng biệt (Ekman, 2016; Feldman Barrett, 2017). Nhiều chương trong quyển sách này trình bày chứng cứ khoa học quan trọng về lòng từ bi được nhận thức một cách khác nhau: như một động cơ cốt lõi, một khuynh hướng giống như đặc điểm, hay một thái độ trau dồi. Một số cũng trình bày các sự hiểu biết sâu sắc có từ sự nghiên cứu phi cá nhân (non-human research: sự nghiên cứu mà thông tin cá nhân không xác định) trong ấy từ bi được coi như là từ cách cư xử (thí dụ như, chăm sóc, an ủi, và giúp đỡ một cách tốn kém). Sự nghiên cứu phi cá nhân cung cấp cho sự hiểu biết của chúng ta về con đường tiến triển của lòng từ bi, và cung ứng những dữ liệu thông tin nơi mà những rào cản đạo đức giới hạn sự thu thập các dữ liệu từ con người. Tất cả những sự tiếp cận này để suy nghĩ về lòng từ bi là những đóng góp có giá trị và quan trọng cho sự hiểu biết của chúng ta về vấn đề chúng ta đáp ứng với những người đang chịu khổ đau như thế nào. Tiếp đến chúng ta khám phá những sự tiếp cận này, lòng từ bi định hướng từ những cấu trúc liên hệ khác, và ghi nhận một vài khám phá then chốt và những lượng định từ mỗi nhận thức.

TỪ BI NHƯ MỘT CẢM XÚC VÔ HÌNH

Chúng ta nhận thức các cảm xúc như có liên kết và có phối hợp, tuy thế uyển chuyển, đáp ứng đến những sự kiện được hình thành bởi cả những nhân tố sinh học và xã hội. Việc nghiên cứu về từ bi như một cảm xúc đặc thù thường so sánh nó với những nỗi buồn đau hay những thể trạng cơ năng xã hội tích cực như yêu thương hay tự hào, và có những mô thức nhận dạng đặc thù phối hợp với kinh nghiệm của nó. Nghiên cứu trong lãnh vực này được chứng thực bằng những mô thức thái độ biểu hiện vốn giao tiếp từ bi, kể cả những biểu hiện trên khuôn mặt (thí dụ, mím môi, nhíu mày; xem hình 1.1), phát tín hiệu (thí dụ, giọng cong xuống “aaaawwwwww”), và cử chỉ điệu bộ (thí dụ, tựa về phía trước) (Kogan et al., 2011; Simon-Thomas, Keltner, Sauter, Sinicropi-Yao, & Abramson, 2009). Như chúng tôi thảo luận sau này, nghiên cứu này cũng gợi ý rằng những kinh nghiệm của từ bi liên hệ những hành hoạt có thể đo lường được với cả những chi nhánh của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm của hệ thống thần kinh tự chủ. Theo

cách nói của khoa học tình cảm, các nghiên cứu sử dụng sự tiếp cận này đang vạch ra các tiền đề, kinh nghiệm tinh thần, sự biểu hiện hành vi, và các nền tảng sinh lý của lòng từ bi như một kinh nghiệm cảm xúc vô hình (Goetz et al., 2010).



Figure 1.1 biểu hiện trên khuôn mặt trong một trải nghiệm cảm xúc của lòng từ bi

Khi nghiên cứu từ bi như một cảm xúc vô hình, thật quan trọng để chú ý rằng những người bộc lộ đơn thuần với khổ đau (phương pháp thông thường nhất cho việc gọi ra lòng từ bi) không bảo đảm người ta sẽ cảm thấy lòng từ bi. Nhận thức khổ đau có thể đưa đến những trạng thái khác, kể cả sự buồn đau, tức giận cá nhân hay ngay cả sự hài lòng chính đáng. Nhiều nghiên cứu khác đã nối kết nhận thức khổ đau với sự buồn đau cá nhân, một đáp ứng mà trong đó người ta khó chịu hơn bởi những khổ đau của người khác hơn là quan tâm cho người khác (Batson, 2011). Phản ứng tự tập trung này thường được liên hệ đến như *sự đồng cảm buồn đau*, và phần lớn sự nghiên cứu cho thấy rằng nó gắn liền với những nỗ lực để làm giảm thiểu sự buồn đau của chính người ấy và hướng đến việc can dự vào với từ bi (Eisenberg & Eggum, 2009). Người ta cũng có thể cảm thấy đứng đưng với khổ đau của những người khác, như trong trường hợp thiếu sự chú ý hay thiếu tâm phụng sự người khác, hay bỏ việc suy tính hay nhận định lại những cảm giác từ bi trong sự thờ ơ hay nhản tâm (Cameron & Payne, 2012). Như Cameron giải thích (Chương 20), khi lợi ích của những người đau khổ bị coi là quá sức để cải thiện, thì người ta có xu hướng tự nhận vai trò của “người ngoài cuộc,” và điều chỉnh những cảm giác của họ để thích ứng với lập trường “trung lập.” Nhân cơ hội, người ta thậm chí có thể trải nghiệm sự vui sướng trong nỗi khổ đau của những người khác (Schadenfreude: Vui sướng trên nỗi đau của người khác), đặc biệt khi người đau khổ được xem như gây đổ kỵ, vị kỷ quá mức, xứng đáng bị trừng phạt, hay khác hơn là hư hỏng về mặt đạo đức (Stellar, Feinberg, & Keltner, 2014; Takahashi et al., 2009). Cuối cùng, sự khổ đau của những người khác có thể gọi ra những biểu hiện không chấp nhận được như ghê tởm hay giận dữ, hầu hết đưa đến những

nguyên nhân hay nguồn gốc của khổ đau (không phải là nạn nhân), một cách đặc biệt trong những phạm vi được xem như không công bằng một cách thương tâm (thí dụ, những chết chóc của trẻ em vô tội trong chiến tranh) (Rosenberg et al., 2015). Tổng kết, việc nghiên cứu cho rằng, trong khi hầu hết trước tiên mọi người có thể cảm thấy “xúc động” bởi nỗi khổ đau, thì chúng ta cũng đánh giá, một phần tự động và cũng có chủ ý, chính chúng ta, những mục tiêu, và phạm trù chung quanh sự khổ đau. Như là hiển nhiên trong Ekman và sự phân tích của Ekman về lòng từ bi phổ quát toàn cầu (xem Chương 4), sự phối hợp những tiến trình này có thể đưa đến phạm vi của những kinh nghiệm vừa được diễn tả, hay, trong một số hình thức, đối với từ bi.

Sự tiến bộ gần đây trong việc nghiên cứu từ bi như một cảm xúc là một sự thấu hiểu vốn liên hệ cả ảnh hưởng tích cực và tiêu cực chủ quan. Trong dạng thức của sự đánh giá xã hội và tác động của nó trong những động lực xã hội, thì từ bi được xem như tích cực, và do vậy một số lý thuyết gia liên hệ đến lòng từ bi như một cảm xúc tích cực (Keltner & Lerner, 2010; Kok et al., 2013). Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy rằng từng thời khắc trải nghiệm về từ bi (thường được gọi là sự thông cảm trong đời sống hàng ngày) là khó chịu hoặc hỗn hợp. Thí dụ, trong khi những nhận thức của con người về lòng từ bi trong tiếng Anh (compassion) có thể là tích cực, nhưng những sự diễn tả của họ về vấn đề những cảm giác của lòng từ bi như thế nào thì được phối hợp với cả những trạng thái khó chịu và dễ chịu (Condon & Feldman Barrett, 2013). Trong nghiên cứu so sánh những nhận thức của Hoa Kỳ và Trung Hoa và trải nghiệm từ bi, người ta xem như thông cảm (sympathy) và tương ứng với nó là đồng tình (同情) như giống với những cảm xúc tích cực hơn là những cảm xúc tiêu cực, nhưng xét cho cùng, đánh giá những kinh nghiệm thật sự như là cả dễ chịu và khó chịu (Goetz & Peng, 2017). Người ta có thể có những cảm giác khó chịu, nhưng những cảm xúc tích cực kết hợp chắc chắn được liên hệ với động cơ ân cần, giúp đỡ, và thấy sự thoát khỏi khổ đau của người khác trong một trải nghiệm của từ bi. Vì vậy, dường như rằng như một kinh nghiệm chủ quan, thì từ bi có thể liên hệ những ảnh hưởng cả tích cực và tiêu cực, nhưng như một giá trị, đặc điểm, hay thái độ văn hóa, thì nó là tích cực chủ yếu.

TỪ BI NHƯ MỘT ĐỘNG CƠ

Quan điểm liên quan tới sự thúc đẩy về từ bi phân biệt kinh nghiệm cảm xúc từ việc lèo lái đến lòng ân cần chăm sóc và bảo vệ, và trình bày từ bi như việc giải quyết một nhu cầu căn bản, như nạn đói hay tự vệ. Thí dụ, Gilbert và Mascaro (Chương 29) định nghĩa từ bi như “một tính nhạy cảm đến nỗi khổ đau trong tự thân và trong những người khác với một chí nguyện cố gắng làm nhẹ bớt khổ đau

và ngăn ngừa nó.” Stephanie Brown (Chương 29) thừa nhận rằng lòng từ bi phát khởi từ những mạch thần kinh vốn hỗ trợ nhu cầu căn bản của chúng ta để không chế quyền lợi tự thân và để ân cần tử tế đến người khác, vốn thường xuyên đối mặt với đe dọa. Động cơ ân cần được hỗ trợ từng phần bởi “những mạch thần kinh đáp ứng uyển chuyển cho động cơ căn bản để cung ứng sự ân cần,” Swain và Ho (Chương 6), đã nghĩ là lòng từ bi mạnh mẽ một cách rõ ràng với cha mẹ thuộc loài người đặc biệt với những đứa con bất lực. Động cơ tiếp cận ân cần với từ bi được tiếp tục bởi Mikulincer và Shaver (Chương 7), những người:

- a) chứng tỏ rằng các mạch thần kinh ân cần cũng được nuôi dưỡng, và được hình thành một cách năng động bởi những tiến trình gắn bó cha mẹ - con nhỏ; và
- b) chứng cứ nghiên cứu cho rằng sự gắn bó an toàn được phối hợp với năng lực lớn hơn cho từ bi và sự ân cần tử tế trong những mối tương tác xã hội của người lớn, từ những đối tác tình yêu tới những người xa lạ.

Trong Chương 8, James Kirby chứng minh là đúng cho việc lấy lòng từ bi làm chủ đề hướng dẫn cho những chương trình để giúp cha mẹ tối đa hóa năng lực nuôi nấng cốt lõi này.

Thật hữu ích để phân biệt trải nghiệm cảm xúc chủ quan của từ bi từ những động cơ sâu xa hơn để làm lợi ích hay ân cần tử tế đến người khác. Sự phân biệt này cho phép chúng ta khám phá những vấn đề quan trọng chẳng hạn như:

- Có phải kinh nghiệm chủ quan của từ bi đưa đến động cơ để giúp đỡ người khác (như Batson tranh luận, Chương 3)?
- Những nhân tố hỗ trợ và ức chế của động cơ từ bi là gì (Gilbert và Mascaro, Chương 29)?
- Có phải động cơ với ân cần tử tế làm cho những kinh nghiệm của từ bi có nhiều năng lực hơn (Weisz and Zaki, Chương 16)

KHUYNH HƯỚNG CỦA TỪ BI

Lòng từ bi, giống như nhiều thể trạng cảm xúc và động cơ thúc đẩy, cũng có thể được lượng định trong những dạng thức của vấn đề nó dễ dàng xảy ra theo thời gian và xuyên qua các bối cảnh khác nhau như thế nào; đó là, như một đặc điểm của khuynh hướng hay tính cách. Các nhà nghiên cứu đã phát triển nhiều biện pháp đa dạng đáng tin cậy và tự báo cáo vững chắc để đánh giá xu hướng tổng quát của một người trải nghiệm từ bi hoặc chứng thực lòng từ bi như giá trị cá nhân cốt lõi

(Chương 18¹). Khái niệm từ bi – như – đặc điểm này tập trung sự nghiên cứu khoa học trên những thành phần khí chất và thói quen, nhận thức cùng động lực của lòng từ bi vốn ảnh hưởng khả năng tổng quát của một người về trải nghiệm từ bi (xem Spinrad and Eisenberg, Chương 5). Thí dụ, những trẻ em từ bi có xu hướng đạt điểm cao hơn trong các lượng định về hạnh phúc cảm xúc và xã hội (Eisenberg et al., 1996), và từ bi giống như đặc điểm ở người lớn được phối hợp với tính nhạy cảm thấu cảm tăng thêm tốt bụng (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008) và niềm hoan hỉ lớn hơn được đoán trước trong việc phụng sự (Sprecher, Fehr, & Zimmerman, 2007). Nhận thức này cũng cung cấp một bức tranh thực nghiệm cho việc điều tra các số liệu sinh học lâu dài, chẳng hạn như tính linh hoạt của âm đạo (Muhtadie, Koslov, Akinola, & Mendes, 2015), sự hỗ trợ di truyền (Rodrigues, Saslow, Garcia, John, & Keltner, 2009), và những đặc điểm của kiến trúc hay chức năng thần kinh (Keltner, Kogan, Piff, & Saturn, 2014). Cuối cùng, một xu hướng tiếp cận đã xác định những kinh nghiệm thời thơ ấu đã đóng góp đến việc phát triển và biểu lộ từ bi, chẳng hạn như sự thương mến ấm áp trong việc nuôi dưỡng con cái (Eisenberg, VanSchyndel, & Hofer, 2015) và những mối quan hệ bảo hộ gắn bó ân cần chăm sóc trẻ con (Mikulincer & Shaver, 2005).

TỪ BI LIÊN HỆ VỚI THẤU CẢM NHƯ THẾ NÀO?

Việc phân biệt từ bi từ những tiến trình liên hệ hay trùng lặp từng phần và những điểm báo trước tiềm tàng chẳng hạn như *sự thấu cảm* là một thí dụ thách thức, tuy thế là một khái niệm rõ ràng. Như Batson thảo luận (xem Batson, Chương 3), thì *sự thấu cảm* là “một thuật ngữ bao trùm²” thường được dùng để liên hệ đến nhiều tiến trình phối hợp mà trong đó một cá nhân có thể đi đến thấu hiểu, chia sẻ, hoặc cảm thấy “xúc động” bởi một trạng thái cảm xúc hay thể chất của một người khác. Các nhà nghiên cứu đã thực hiện những sự phân biệt giữa một sự thấu cảm nhận thức phức tạp hơn và một sự thấu cảm nhận thức nỗ lực hơn và sự thấu cảm phát sinh gien tình cảm cũ hơn (De Waal, 2008). Trong *sự thấu cảm nhận thức*, một cá nhân tiếp nhận một cách ý thức quan điểm của người khác và cố gắng để thấu hiểu vấn đề người ấy đang cảm nhận hay suy nghĩ như thế nào. Đôi khi nó cũng được liên hệ đến như *tinh thần hóa (mentalizing)*, là khả năng hiểu được trạng thái tinh thần, của chính mình hoặc của người khác (xem Klimecki và Singer, Chương 9), hoặc tiếp nhận quan điểm và là kết quả của việc cố gắng để thấu hiểu những cảm xúc của người khác, và nó có thể được đánh giá bằng một sự thấu cảm chính xác

¹ (e.g., Interpersonal Reactivity Index, Davis, 1983; Dispositional Positive Affect Scale, Shiota, Keltner, & John, 2006; Fear of Compassion Scale, Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011; Compassionate Love Scale, Sprecher & Fehr, 2005; and finally, the soonto-be-published Multidimensional Compassion Scale developed by Jazaieri, Chapter 18 in this volume).

² An umbrella term

của người khác, hay năng lực để xác định một cách chính xác các cảm xúc của người khác (Ickes, Stinson, Bissonnette, & Garcia, 1990; Levenson & Ruef, 1992; Zaki, Weber, Bolger, & Ochsner, 2009). Trong *sự thấu cảm tình cảm* (cũng được gọi là *sự thấu cảm cảm xúc* bởi Klimecki and Singer), một người trải nghiệm những yếu tố của cảm giác vốn là tương tự với những cảm xúc của một người khác. Sự thấu cảm tình cảm được xem như là một tiến trình tự động hơn vốn bắt nguồn một phần từ sự *bất chú ý*, mà trong ấy một người phản chiếu một biểu hiện hay một phong thái thân thể của một người khác. Những thuật ngữ chẳng hạn như *sự tiêm nhiễm cảm xúc*, *kinh nghiệm gián tiếp*, hay *sự chia sẻ thấu cảm* đã được sử dụng để diễn tả sự tiếp nhận hay làm theo một ý tưởng về một khía cạnh nào đó của một trạng thái cảm xúc của một người nào đó cho tự thân (Klimecki & Singer, 2011). Trong khi sự thấu cảm tình cảm có thể được xem như một chất xúc tác để cảm nhận từ bi, thì sự thấu cảm tình cảm không bảo đảm, hay nó cũng không đủ để sanh ra từ bi. Trong thực tế, sự thấu cảm tình cảm có thể đề khởi một cách dễ dàng những phản ứng tự tập trung như sự phiền muộn cá nhân (cũng được biết như là, “sự phiền buồn thấu cảm”).

Trong cung cách chúng tôi sẽ sử dụng nó ở đây, *sự thấu cảm* liên hệ một cách rộng rãi một sự nhạy cảm đến những cảm giác của người khác – cảm nhận điều gì đó trong sự phản ứng đến những biểu lộ của họ, và có một sự thấu hiểu về những gì người khác đang cảm nhận và tại sao. Với định nghĩa này, một cung cách then chốt trong năng lực, đó là lòng từ bi thì khác biệt với sự thấu cảm, trong tất cả những biến thể của nó. Sự thấu cảm có thể là kết quả tình cảm; người ta nhận thức, phản chiếu, và “nắm bắt” tất cả những loại cảm xúc, kể cả sự thích thú, tự hào, giận dữ, hay buồn đau (Decety, 2012). Trái lại, từ bi là một cảm xúc đặc thù đáp ứng đến nỗi khổ đau. Thứ đến, sự thấu cảm đơn thuần thì thiếu một sự thôi thúc đặc thù xã hội, trong khi lòng từ bi liên hệ một cách rõ ràng cảm nhận quan tâm và việc muốn làm điều gì đó để làm giảm thiểu nỗi khổ đau của người khác.

PHÂN BIỆT LÒNG TỪ BI VỚI LÒNG VỊ THA

Thêm nữa để phân biệt lòng từ bi với sự thấu cảm, thì thật quan trọng để phân biệt lòng từ bi với những thái độ mà nó có thể thúc đẩy, là những thứ thường rơi vào đặc trưng của lòng vị tha (altruism). Mặc dù lòng từ bi được phối hợp với sự ân cần và giúp đỡ, thường phải trả giá, nhưng những thái độ vị tha không nhất thiết là chứng cứ cho thấy một người đã cảm thấy lòng từ bi. Giúp đỡ người nào đó cần giúp đỡ cũng có thể được phối hợp với nhiều trạng thái tinh thần và động cơ đa dạng khác, trong số đó là sự thôi thúc làm giảm thiểu nỗi khổ đau riêng của một người (Batson, Chương 3), việc theo đuổi sự thừa nhận hay vị thế xã hội (Willer, Feinberg, Flynn, & Simpson, 2014), hay cố gắng để làm nhẹ tội lỗi hay sự hài lòng

một cảm giác của bồn chồn, nghĩa vụ hoặc sự biết ơn (Smith, Lapinski, Bresnahan, & Smith, 2013). Xa hơn nữa, nhiều hành vi từ thiện không đặc biệt biểu thị từ bi, bởi vì chúng không xảy ra một cách có hệ thống trong việc đáp ứng đến nỗi khổ đau hay nhu cầu. Thí dụ, những cảm giác của thương yêu, biết ơn, và phẩm hạnh đạo đức cũng thúc đẩy sự giúp đỡ và những thái độ hợp tác, ngay cả khi nhu cầu và khổ đau không hiện diện (Algoe & Haidt, 2009). Trái lại, sự hiện diện của lòng từ bi không bảo đảm thái độ giúp đỡ (xem Poulin, Chương 26); người ta có thể cảm thấy lòng từ bi mạnh mẽ cho nỗi khổ đau mà họ không thể giải quyết một cách trực tiếp. Một sự khác biệt rõ ràng giữa những kinh nghiệm chủ quan của lòng từ bi, động cơ để ân cần chăm sóc, và hành vi giúp đỡ cho phép các nhà khoa học khám phá những tiến trình liên hệ, không chỉ trong việc trải nghiệm lòng từ bi, mà cũng trong việc chuyển biến lòng từ bi thành hành động.

KHOA HỌC CỦA TỪ BI

Thêm nữa đối với nhiều loại tiếp cận khái niệm khác nhau, các tác giả trong quyển sách này đã thực hiện các phương pháp tiếp cận khái niệm đa dạng để thăm tra những vấn đề căn bản về từ bi. Những điều này kể cả việc khám phá những nguồn gốc tiến triển của từ bi – là điều vốn đưa một cách trực tiếp đến những vấn đề về các tiền đề và các hoàn cảnh mà trong đó lòng từ bi xảy ra, những cấu trúc và những tiến trình sinh học mà qua đó lòng từ bi phát khởi, và cấp độ mà với nó lòng từ bi là phổ quát hoặc biến đổi xuyên qua các nền văn hóa. Các nhà khoa học cũng hợp tác chặt chẽ với các học giả chuyên môn từ những truyền thống văn hóa và tôn giáo để nghiên cứu tác động của lòng từ bi và phát triển những chương trình cho việc rèn luyện lòng từ bi. Cuối cùng các nhà nghiên cứu đã tìm cách để biết kết quả bổ sung nào có thể đưa đến việc tăng cường lòng từ bi trong những mối quan hệ, tổ chức và xã hội của chúng ta một cách rộng rãi hơn. Tiếp theo, chúng tôi thảo luận những câu hỏi này với mục tiêu của việc hướng dẫn độc giả đến những chương liên hệ.

NHỮNG NGUỒN GỐC CỦA LÒNG TỪ BI

Từ Darwin, các lý thuyết gia đã nhận ra rằng việc nghiên cứu từ bi không nên bị giới hạn trong lãnh vực của đạo đức tôn giáo và văn hóa. Những giải thích cho xu hướng tiến hành trong hành vi tổn kém, nguy hiểm, và tự hy sinh đã có gốc rễ trong sự chăm sóc của bà mẹ dành cho con cái dễ bị tổn thương (Batson et al., 2011; Hoffman, 2008; McDougall, 1908), và lý thuyết sinh học đã cho thấy vấn đề chăm sóc như thế nào cho họ hàng liên hệ di truyền có thể phát triển (Hamilton, 1964). Với sự đồng lòng rằng từ bi là một sản phẩm của sự tiến hóa, các nhà nghiên cứu đã sử dụng sự nghiên cứu so sánh để xác định những tương đồng xuyên

qua những cấu trúc sinh học, cũng như những xu hướng phản ứng thái độ vốn liên hệ với năng lực và tư cách (xem Carter, Bartal & Porges, Chương 14), cung cấp một quan điểm hướng dẫn để hành động hướng đến sự giải mã hồ sơ sinh học về lòng từ bi của con người (Preston, 2013).

Như chúng tôi thảo luận sâu xa hơn về sau trong chương này, thì những tiếp cận so sánh và tiến hóa đã đưa đến những chủ đề then chốt, chẳng hạn như những khuynh hướng phản chiếu “từ dưới lên” cho những phản ứng từ bi với nỗi khổ hiện ra (Porges, Chương 15), và nhược điểm sơ sinh (Preston, 2013), cũng như những sự căng thẳng và tương tác giữa những động cơ ân cần chăm sóc và tự bảo vệ (Brown, Chương 13). Một sự tiếp cận sinh học cũng đã động viên sự nghiên cứu đang phát triển về những nhân tố di truyền vốn ảnh hưởng lòng từ bi (Saturn, Chương 10).

Tuy nhiên, những câu hỏi vẫn còn. Một câu hỏi là, Con người trải nghiệm từ bi đặc biệt thế nào? Mặc dù nghiên cứu gần đây làm cho rõ ràng rằng lòng từ bi dựa vào những cấu trúc và hệ thống sinh học cổ truyền nhiều thứ trong đó có chung với những động vật khác, nó cũng cho rằng lòng từ bi liên hệ nhiều hơn những phản ứng cảm xúc vô tư đến nỗi khổ đau của kẻ khác. Thí dụ, khái niệm về nhu cầu chưa được đáp ứng, khác với trạng thái đau buồn của kẻ khác, được gọi là một tiền đề then chốt của lòng từ bi (Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987). Có phải nhận thức về nhu cầu chưa được đáp ứng đòi hỏi một năng lực để tưởng tượng vấn đề người khác đang cảm giác và thấu hiểu thế nào về các mục tiêu, xu hướng, và khát vọng của người khác? Nghiên cứu về kinh nghiệm con người cũng đã cho thấy rằng những biểu hiện nhận thức phức tạp về trách nhiệm và những quan niệm về sự công bằng đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề lòng từ bi được cảm nhận bao nhiêu; vấn đề con người độc đáo thế nào với những tiến trình này (Farwell & Weiner, 1996)?

Một câu hỏi quan trọng khác là: Lòng từ bi được cảm nhận cho những người không thân thuộc, những người xa lạ không quen biết, và ngay cả cho những chủng loại khác là như thế nào và tại sao? Có những lợi thế tiến hóa để mở rộng lòng từ bi vượt khỏi con cái chúng ta, hoặc là có phải sự đáp ứng từ bi đến những người không thân thuộc và xa lạ là một sự khái quát hóa hiện đại quá mức về một hệ thống vốn liên hệ với sự đáp ứng đến bà con thân thuộc? Những tiến bộ trong thuyết tiến hóa cho rằng những cá nhân đạt được những lợi ích xứng đáng bằng việc giúp đỡ người khác qua sự có đi có lại trực tiếp hay gián tiếp (Axelrod & Hamilton, 1981; Trivers, 1971), và qua việc củng cố chính một nhóm nào đó (Sober & Wilson, 1998). Những gợi ý này là xu hướng đáp ứng đến nhu cầu trong con cái được xây dựng nên và sau này áp dụng đến những cá nhân mà với họ người ta có thể tương tác một cách thường xuyên, những con người mà với họ người ta

có một lịch sử, và những con người vốn là những thành viên trong nhóm (Preston, 2013). Như Davis (Chương 23) nói đến thì, lòng từ bi và sự thấu cảm liên hệ chặt chẽ đến những chức năng liên hệ. Tuy nhiên, những khái niệm trong nhóm và ngoài nhóm khác biệt từ nền văn hóa này đến nền văn hóa khác (Markus & Kitayama, 1991), và một số nền văn hóa đánh giá sự giúp đỡ những người xa lạ hơn là những nền văn hóa khác làm (Levine, Norenzayan, & Philbrick, 2001). Xa hơn nữa, những khái niệm về công bằng và trừng phạt bất công (Henrich & Henrich, 2014), cũng như vai trò của cảm xúc trong việc thúc đẩy hành vi, khác biệt một cách đáng kể xuyên qua những nền văn hóa. Như Joan Chiao đề cập (Chương 12), những tiến bộ lý thuyết thừa nhận văn hóa như có thể so sánh đến sự di truyền gien trên sự ảnh hưởng của nó trong sự tiến hóa tâm lý và thái độ con người (Henrich & Henrich, 2007). Như chúng tôi thảo luận trong một phần sau, nghiên cứu chỉ mới bắt đầu thăm tra những cung cách mà trong đó những tiêu chuẩn văn hóa ảnh hưởng kinh nghiệm và biểu hiện từ bi của chúng ta.

SINH HỌC CỦA LÒNG TỪ BI LÀ GÌ?

Việc nghiên cứu sinh học của lòng từ bi liên hệ đến việc tìm kiếm những dấu vết, những mô thức của hành vi, hay một hồ sơ sinh học bao quát vốn tiên đoán, lèo lái, hay tiềm tàng lòng từ bi. Sự tiếp cận sinh học này nghiên cứu lòng từ bi như một động lực cốt lõi, một kinh nghiệm cảm xúc vô hình, và như một khuynh hướng tổng quát hơn, và những mục tiêu để tập trung chứng cứ mà thân thể con người đi đến được trang bị để kinh nghiệm và ứng xử phù hợp với lòng từ bi. Một mục tiêu xa hơn cho nhiều nhà nghiên cứu, đặc biệt những người vốn thăm tra sự rèn luyện từ bi, là để thấu hiểu có phải việc tham gia vào những hệ thống sinh học đã phối hợp với lòng từ bi cũng mang lại lợi ích có thể đo lường được về sức khỏe và hạnh phúc. Tiếp theo, chúng tôi khám phá một số phát hiện đáng chú ý và những câu hỏi còn lại.

NHỮNG TIỀN ĐỀ VÀ NHỮNG ĐIỀU TIẾT CỦA LÒNG TỪ BI LÀ GÌ?

Phù hợp với những tường thuật tiến hóa vốn gợi ý rằng lòng từ bi phát triển cho sự chăm sóc con cái, nghiên cứu đã xác định khổ đau và nhu cầu chưa được đáp ứng như những tiền đề then chốt của lòng từ bi. Đặc biệt, nghiên cứu về các vấn đề của “con người và không phải con người” với sự lộ dạng của khổ đau, thương tổn, và sự trì hoãn phát triển sinh lý như những kích thích lòng từ bi từ dưới lên vốn xuất hiện là điều gì đó linh hoạt và vô tư. Thêm nữa, nghiên cứu tóm tắt trong quyển sách này đã bắt đầu khám phá những sự điều tiết theo ngữ cảnh vốn điều chỉnh tăng hoặc giảm, hay ngay cả ngăn chặn lòng từ bi (Gilbert và Mascaro, Chương 29). Kế thừa một số kết quả hành vi của lòng từ bi là khả năng của việc sử dụng

những nguồn lực và phơi bày tự thân trước những hoàn cảnh đe dọa và nguy hiểm. Kinh nghiệm của từ bi, hóa ra, là có thể được điều chỉnh bởi “sự phân tích lợi ích chi phí” trong một hoàn cảnh nào đó (Poulin, Chương 26). Phù hợp với luận lý này, nghiên cứu chỉ ra những nhân tố vốn ảnh hưởng lòng từ bi, kể cả sự tương đồng và gần gũi đến người đau khổ (Condon và DeSteno, Chương 22), các cảm nhận về năng lực và hiệu quả (Caprara, Vittorio, & Eisenberg, 2012), những thẩm định và đạo đức và công bằng (Weng, Schuyler và Davidson, Chương 11). Trong một thí dụ đặc biệt, công việc thẩm nghiệm về “sự sụp đổ của lòng từ bi” gợi ý rằng những người “điều tiết đi xuống chiến lược” những cảm giác của họ về lòng từ bi khi họ thấy việc giúp đỡ như ít nhiều tốn kém cho bản thân (Cameron, Chương 20). Không biết việc điều tiết đi xuống này có giải quyết được những cảm xúc không mong muốn gắn liền với việc mất mát các nguồn lực dự tính trước qua việc giúp đỡ, đến những cảm xúc tiên liệu không thỏa đáng về việc không thể giúp đỡ, đến cả hai, hoặc đến điều gì khác hoàn toàn không.

Nhìn chung, điều gì mà những cuộc nghiên cứu này để ngỏ? Thứ nhất, những cơ chế mà qua đó những sự điều tiết của lòng từ bi vận hành là không rõ ràng. Thí dụ, tại sao những điểm tương đồng và gần gũi khác lại gợi ra nhiều từ bi hơn? Một khả năng là ảnh hưởng càng gần gũi và tương đồng thì những khía cạnh của sự thấu cảm càng linh hoạt hơn (Cheng, Chen, Lin, Chou, & Decety, 2010), việc gia tăng sức mạnh của sự cảm giác “xúc động” bởi khổ đau (có nghĩa là, sự thấu cảm tình cảm), và vì vậy cũng gia tăng động lực đối với lòng từ bi. Một khả năng khác là chúng ta nghĩ rằng lợi ích của những người đó thì tương đồng và gần gũi với chúng ta thì đáng giá hơn để đầu tư hơn, là điều hóa ra thúc đẩy thành phần động lực ân cần chăm sóc của lòng từ bi (Weisz và Zaki, Chương 16).

Thứ hai, một nghiên cứu nào đó về những điều tiết của lòng từ bi là phản trực giác. Thí dụ, nghiên cứu cho thấy rằng lòng từ bi thì nhạy cảm tới một tầng lớp xã hội riêng nào đó. Một cách hợp lý, người ta có thể dự đoán rằng, với quyền thâm nhập lớn hơn với các tài nguyên, thì một người với nhiều khả năng hơn để giúp đỡ những người khác dễ dàng hơn với kinh nghiệm từ bi, vì một người như vậy có thể giúp đỡ người khác ở một sự tiêu phí tương đối nhỏ hơn. Tuy nhiên, nghiên cứu tổng kết bởi Piff và Moskowitz (Chương 24) cho thấy sự trái ngược, thấy rằng những tầng lớp xã hội thấp hơn (ít các tài nguyên hơn) được dự đoán là nhạy cảm hơn với những nỗi khổ và nhu cầu của người khác, và từ bi hơn. Nhóm của Piff liên hệ những khám phá này tới một phản ứng mở rộng – và – xây dựng đến sự căng thẳng (Fredrickson, 2004), trong ấy người ta tìm cách để xây dựng những mối hợp tác và quan hệ khi đối mặt với căng thẳng hơn là đấu tranh hay bỏ chạy. Vì vậy, những vấn đề tồn tại về khi nào và tại sao những chiến lược hợp tác mở rộng

và xây dựng được liên hệ hay phổ biến đối với những chiến lược lẩn tránh hay tự bảo vệ trong việc hình thành những phản ứng với nhận thức khổ đau.

CÓ MỘT HỒ SƠ SINH HỌC CỦA TỪ BI KHÔNG?

Nghiên cứu sinh học cho thấy rằng những kinh nghiệm của từ bi liên hệ đến những dấu hiệu kích thích sinh lý và nét nổi bật có thể lượng định cùng với một xu hướng tự điều chỉnh thông qua nhận định mới, là những thứ cùng nhau mở ra cung cách cho những hệ thống hoạt động vốn thúc đẩy sự thân thiện và ân cần. Những nghiên cứu về thần kinh tự động đáp ứng đến những tín hiệu âm thanh của khổ đau cho thấy rằng khu vực thùy não phía trước báo hiệu phản ứng nội tạng lớn hơn trong những người có lòng từ bi cao độ (Lutz et al., 2008; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson, 2004; Lutz, Greischar, Perlman, & Davidson, 2009). Sự gia tăng lòng từ bi qua rèn luyện đã được chứng minh để tiên đoán sự hoạt hóa mạnh mẽ hơn của hạch hạnh nhân (tín hiệu “cảnh báo” của não bộ) trong việc phản ứng đến những hình tượng mà lòng từ bi gợi ra (Desbordes et al., 2012). Thùy não phía trước và hạch hạnh nhân được phối hợp một cách đáng tin cậy với những thay đổi cảm giác vô tình trong thân thể (thí dụ, nhịp tim nhanh hoặc buồn nôn) và chuyển sự chú ý đến điều gì đó quan trọng – những cảm giác trong cơ thể và tâm thức, ngay lúc thấy lần đầu, có thể cảm thấy tương tự đến sự đe dọa hay đau khổ cá nhân – và vốn, không được kiểm soát, có thể tăng trưởng nhanh thành sự đau khổ cá nhân. Tuy vậy, chiều kích nhận định lại của lòng từ bi, xuất hiện bảo vệ quỹ đạo đau khổ cá nhân, như được Helen Weng đề xuất, điều này cho thấy rằng sự liên kết của những vùng vỏ não phía trước vốn điều tiết hạ sự đau khổ đối với những đe dọa hay đánh mất sự gia tăng sau sự rèn luyện từ bi (Weng et al., 2013). Liên quan tới điều này, nhóm của Tania Singer đã mô tả sơ lược một mạng lưới đặc biệt trong não bộ cho lòng từ bi, những mạch chủ yếu giữa ‘vùng của một nhóm tế bào nằm gần giữa não (VTA)’/ hạt nhân trung gian rất giàu tế bào thần kinh dopamine (Substantia Nigra) và vùng trung gian vỏ não phía trước (medial Orbital Frontal Cortex), vốn được củng cố đặc biệt bởi những đề mục rèn luyện từ bi (xem Chương 19).

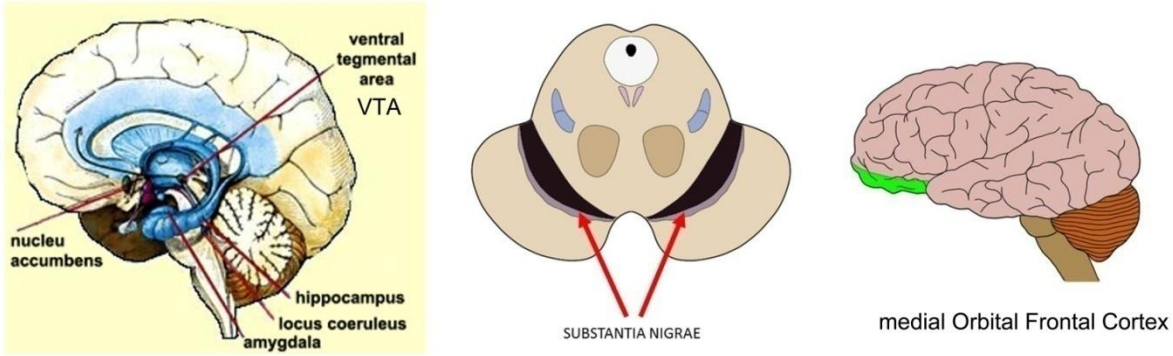


Figure 2 a/- VTA (ventral tegmental area) b/- Substantia Nigrae c/- Medial orbital frontal cortex

Những nghiên cứu xa hơn về những gì xảy ra trong cơ thể trong lúc từ bi - hoạt động - cho thấy rằng một sự đóng góp toàn bộ lớn hơn từ nhánh thần kinh đối giao cảm của hệ thống thần kinh tự động (ANS), cả ở mức độ phản ứng nhất thời (giảm nhịp tim, mức độ dẫn điện của da thấp hơn) và các mức độ làm mạnh khỏe (rối loạn nhịp xoang hô hấp), được phối hợp với lòng từ bi rộng lớn hơn (Eisenberg & Fabes, 1991; Stellar, Cohen, Oveis, & Keltner, 2015). Như được báo hiệu bởi hoạt động hành vi trước đây, lòng từ bi xuất hiện một cách sinh học ngẫu nhiên trên trên sự chuyển hướng sớm của từ cảm giác “xúc động” bởi khổ đau (thí dụ, sự thấu cảm tình cảm) đối với một trạng thái quan tâm đến người khác, và sự thúc đẩy để giải thoát nỗi khổ đau của họ. Lối mòn luân phiên của nỗi khổ đau cá nhân, trái lại, liên đới với hệ thống thần kinh thông cảm bên bị (SNS³) và sự kích hoạt trực tuyến yên dưới đồi bộ não (HPA⁴), giảm tác động hệ thống thần kinh đối giao cảm (PNS⁵), và sự định rõ nguồn cội của các tiến trình tinh thần đối với những động lực và hành vi tự bảo vệ. Những sự quán chiếu này gợi lên một vấn đề then chốt được nêu ra trước đây – phạm vi mà lòng từ bi có thể được xem như kinh nghiệm chủ quan tiêu cực (tín hiệu giống như mối đe dọa), và cũng là kinh nghiệm chủ quan tích cực (định hướng thân thiện, ân cần), và gợi ý rằng một cách sinh học, đó là một công thức phức tạp cho cả hai.

Một vai trò của hệ thống thần kinh đối giao cảm (PNS) lớn hơn trong phạm vi của việc đáp ứng đến nỗi khổ đau của người khác, trong khi việc giảm thiểu những thôi thúc tự bảo vệ tập trung, cũng được cho là để thúc đẩy một loạt chức năng thân thiện và liên kết xã hội suốt khắp thân thể xuyên qua những lối mòn bị ảnh hưởng bởi thần kinh phế vị (vagus), như được chứng minh bởi công trình di sản là Thuyết PolyVagal⁶ khởi đầu bởi Steve Porge (Chương 15). Trong não bộ, Stephanie

³ sympathetic nervous system (SNS)

⁴ hypothalamic pituitary axis (HPA)

⁵ parasympathetic nervous system (PNS)

⁶ Lý thuyết Polyvagal là một lý thuyết đặt ra rằng dây thần kinh Vagus có mối liên hệ với nhau và nhạy cảm với những ảnh hưởng chảy từ cơ thể đến não.

Brown và Michael Brown (Chương 13) đưa ra lý thuyết rằng sự thống trị của hệ thống thần kinh đối giao cảm (PNS) cho phép các mạch thần kinh hạch trung thất vùng dưới đồi được nuôi dưỡng bởi cha mẹ, cũng như động cơ xã hội và ân cần phổ quát đi đến hiện hữu khi người ta chạm trán với nỗi khổ đau của kẻ khác. Những mạng lưới ân cần chăm sóc này, cũng được hồ sơ hóa một cách cẩn thận bởi Swain và Ho (Chương 6), cho thấy sự kích thích gia tăng trong những người đáp ứng một cách từ bi đến những hình tượng miêu tả khổ đau (Kim et al., 2009; Simon-Thomas et al., 2012).

Những thẩm định và quy kết theo ngữ cảnh vốn ảnh hưởng lòng từ bi có lẽ được phân loại tối thiểu về mặt tâm lý hay được thấu hiểu về mặt sinh học; tuy thế, một số khám phá từ khoa học thần kinh cung ứng một sự thấu hiểu hứa hẹn bên trong sự kiện. Thí dụ, các nghiên cứu đáng tin cậy liên hệ mặt lưng vỏ não trước trán trong sự tự điều chỉnh (Gross, 2002; Ochsner et al., 2004), một sự điều hành được biết đến của lòng từ bi. Vỏ não giữa được cho là có liên quan đến tư duy đánh giá bản thân và xã hội (Whitfield-Gabrieli et al., 2011), những tiến trình trùng lặp về mặt nhận thức với hoạt động đánh giá. Tương tự thế, ngã ba thái dương báo cáo ủng hộ quan điểm của người khác (Saxe & Wexler, 2005), được nghĩ là then chốt đối với từ bi. Tuy vậy, những bố trí đặc thù của việc kích thích hay nối kết với những sự đánh giá vốn nuôi dưỡng lòng từ bi (thí dụ, tự thân: không bị đe dọa, có thể giúp đỡ; người khác: tương tự với tôi, xứng đáng/đạo đức) đã không được chỉ rõ. Thí dụ, một nguyên nhân từ thiện đã được gắn liền với mật độ kết cấu lớn hơn của các tế bào trong ngã ba thái dương (Morishima, Schunk, Bruhin, Ruff, & Fehr, 2012), vốn gợi ý rằng năng lực ước tính thần kinh sinh học mạnh hơn cho việc tiếp lấy nhận thức tăng cường lòng vị tha. Tuy thế, chỉ kết quả này thôi phơi bày một mô thức đặc thù của sự kích thích trong ngã ba thái dương hay trong sự nối kết với những khu vực khác vốn hỗ trợ những loại thẩm định xã hội đặc thù (Thí dụ, việc thấy nhận thức của người khác qua mắt kính của sự tin tưởng, đạo đức) vốn được phối hợp với lòng từ bi. Công trình tương lai phối hợp sự thiết kế nghiên cứu nhận thức cẩn thận, nghiêm ngặt với những phương pháp thần kinh phức tạp tinh vi sẽ giúp cho sự thấu hiểu của chúng ta về những tiến trình sinh học vốn tiềm tàng sự phối hợp độc đáo đặc thù của những sự thẩm định ảnh hưởng lòng từ bi.

Trong một phân tích tóm tắt, Dacher Keltner thừa nhận một khung bao quát cho hành vi xã hội, trong đó lòng từ bi có thể được xem như chất xúc tác nguyên mẫu (Keltner et al., 2014). Khung Đánh Giá, Giá Trị và Cảm Xúc (SAVE) của Keltner⁷ bao hàm ba hệ thống sinh học quan trọng:

- (1) hệ thống hài hòa serotonergic (the serotonergic attunement system)

⁷ Keltner's Sociocultural Appraisals, Values, and Emotions (SAVE)

- (2) mạng xã hội oxytocin (the oxytocin social network)
- (3) hệ thống khen thưởng dopamine trong hành vi xã hội (the dopamine reward system in prosocial behavior), và có lẽ là những cảm xúc thúc đẩy nó.

Khung hoạt động này làm nổi bật vai trò được biết rõ của serotonin trong những trạng thái điều chỉnh của bản khoăn và rất khó chịu (Caspi, Hariri, Holmes, Uher, & Moffitt, 2010); chúng tôi diễn tả sự tự điều chỉnh như chìa khóa để vượt qua nỗi đau buồn cá nhân trong sự đáp ứng đến khổ đau của những người khác. Sarina Saturn (Chương 10) diễn tả khám phá của bà về sự chính xác lớn hơn của nhận thức cảm xúc trong những con người sở hữu tính đa hình GG của gen vận chuyển oxytocin rs53576. Dữ kiện của bà cho thấy rằng sự chú ý và thấu hiểu những biểu hiện những dân tộc khác và cảm nhận từ bi của đối với những người buồn khổ hay đón đau, đến một cách dễ dàng hơn đối với một số người này hơn là những người khác (Rodrigues et al., 2009). Bằng chứng mạnh mẽ rằng việc giúp đỡ là niềm vui bẩm sinh (Harbaugh, Mayr, & Burghart, 2007; Inagaki & Eisenberger, 2012) cũng ủng hộ Khung Đánh Giá, Giá Trị và Cảm Xúc (SAVE). Đặc biệt đối với lòng từ bi, các nghiên cứu đã cho thấy rằng việc trở nên từ bi hơn qua việc rèn luyện từ bi hướng đến một sự hứa hẹn lớn hơn của những mạch thần kinh khen thưởng trong thời gian từ bi (Klimecki & Singer, Chapter 9 in this volume). Tín hiệu khen thưởng – trong thời gian – từ bi được cho là phản ánh những cảm giác hoan hỉ bẩm sinh của tình cảm và sự nối kết, cũng như sự giải thoát được chia sẻ dự đoán như một kết quả của sự hỗ trợ nào đó (Klimecki, Leiberg, Lamm, & Singer, 2012).

Tóm lại, có một lãnh vực đa dạng và đầy cảm hứng của khoa học sinh học được cam kết để khám phá những hệ thống liên hệ trong lòng từ bi. Nhiều nhà nghiên cứu thăm tra những nền móng sinh học của lòng từ bi cũng đang khám phá có phải từ bi hơn cho phép những thuận lợi có thể lượng định được về những số liệu lệ thuộc trong sức khỏe và hạnh phúc hay không. Công trình tổng hợp những khám phá đầy hứa hẹn này thành sự tường thuật thống nhất, mạch lạc vẫn là một việc làm đang tiến hành, và chúng tôi hy vọng quyển sách này sẽ cung cấp những dữ liệu hữu ích đối với mục tiêu này.

CÓ PHẢI TỪ BI LÀ PHỔ QUÁT

Nghiên cứu cũng đã bắt đầu thăm nghiệm vai trò của văn hóa trong từ bi. Giống như những lãnh vực khác trong nghiên cứu từ bi, những khám phá trong lãnh vực này không kể về một câu chuyện đơn giản. Những không gian văn hóa khác nhau đã được liên hệ với từ bi và hành vi xã hội. Chủ nghĩa tập thể đã được liên hệ một cách tích cực đến những kinh nghiệm của lòng từ bi và sự thông cảm (Dalsky, Gohm, Noguchi, & Shiomura, 2008; Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006),

nhưng nghiên cứu cũng cho rằng những cá nhân đến từ những nền văn hóa Á châu có thể đáp ứng ít thấu cảm hơn và có lẽ cảm thấy ít từ bi hơn trong việc đáp ứng đến nỗi khổ đau của kẻ khác (Atkins, Uskul, & Cooper, 2016; Cassels, Chan, & Chung, 2010). Nghiên cứu khác đã cho thấy rằng những nền văn hóa quý chuộng sự thông cảm (simpatia: mối quan tâm về cảm xúc xã hội với hạnh phúc của người khác) biểu lộ hành vi xã hội hơn cho những thành viên ngoài nhóm (Levine et al., 2001), trong khi những nền văn hóa coi trọng gắn kết thì biểu lộ ít thái độ giúp đỡ cho người xa lạ hơn (Knafo, Schwartz, & Levine, 2009). Chiao (chương 12) cho rằng không gian văn hóa khép kín – mơ hồ cũng có thể đóng góp đến những phản ứng xã hội đối với sai lầm đạo đức và xã hội, vì vậy sự ảnh hưởng phạm trù của lòng từ bi. Cuối cùng, Zarins và Konrath (Chương 25) trình bày một tổng kết thú vị đến những thay đổi trong những đặc điểm và thái độ trong định hướng xã hội và định hướng khác theo thời gian ở Hoa Kỳ và nhắc nhở chúng ta rằng những khác biệt xã hội có thể được thăm tra theo lịch sử cũng như địa phương. Nghiên cứu tương lai sẽ cần thăm tra có phải và vấn đề những yếu tố văn hóa này tương tác như thế nào để ảnh hưởng đến lòng từ bi.

Một câu hỏi then chốt trong tài liệu rộng hơn về cảm xúc tập trung với vấn đề có phải văn hóa có ảnh hưởng đến kinh nghiệm hay biểu lộ của cảm xúc hay không, và điều này cũng có thể được áp dụng tới lòng từ bi. Koopmann-Holm và Tsai (Chương 21) duyệt lại nghiên cứu cho thấy rằng những giá trị văn hóa đóng góp đến những biểu lộ của lòng từ bi. Cần nhiều công trình nữa để thấu hiểu sự tác động của các giá trị văn hóa về vấn đề khi nào lòng từ bi được cảm nhận, vấn đề nó được cảm nhận một cách mạnh mẽ như thế nào, và vấn đề lòng từ bi được biểu lộ như thế nào và có biểu lộ được. Thêm nữa, công việc có thể bắt đầu để khảo sát vấn đề những chiều kích văn hóa liên hệ đến tiền thân, tiền nhiệm và những thành phần khác nhau của lòng từ bi, chẳng hạn như sự thấu cảm chính xác, sự tự điều chỉnh, những sự đánh giá, hay động cơ ân cần chăm sóc.

CHÚNG TA CÓ THỂ RÈN LUYỆN LÒNG TỪ BI ĐƯỢC KHÔNG?

Có thể chuyển cường độ (sự mạnh mẽ), phạm trù (lãnh vực), hay xu hướng tổng thể (tần số) để cảm nhận lòng từ bi không? Những hành giả của 2,500 năm Phật giáo thực hành cho rằng, tự xem xét nội tâm, vâng, đúng vậy. Những câu chuyện về việc chuyển hóa từ các vai trò đối kháng đến anh hùng trong cộng đồng như được chi tiết trong công trình Dự Án Quan Niệm Anh Hùng của Zimbardo⁸ (Zimbardo, Seppala, và Franco, Chương 34) cũng cho là như vậy, vâng. Bằng chứng sinh học gợi ý rằng lòng từ bi dựa trên những hệ thống sinh học đa dạng vốn

⁸ Zimbardo's Heroic Imagination Project

có những quỹ đạo phát triển độc đáo và linh động suốt đời cũng cho là có, vâng. Từ chương trình Rèn Luyện Trau Dồi Lòng Từ Bi (CCT⁹) của Đại Học Stanford (Goldin và Jazaieri, Chapter 18) đến dự án ReSource (Klimecki và Singer, Chapter 9) ở Leipzig, thì đang có một sự quan tâm trong việc thấu hiểu năng lực, và tác động có thể lượng định, để trở nên từ bi hơn qua rèn luyện.

Những đội ngũ nghiên cứu rèn luyện từ bi thường hợp tác với những chuyên gia điển hình của kinh điển về lòng từ bi từ truyền thống Phật giáo (Jinpa, 2015) cho những hướng dẫn về quan điểm và thực tế (Desbordes & Negi, 2013). Brooke Dodson-Lavelle (Chapter 2) diễn tả sự ảnh hưởng của ba truyền thống Phật giáo trong việc khái niệm hóa lòng từ bi và sự phát triển những chương trình rèn luyện từ bi thế tục, đương đại. Như chúng tôi thảo luận sau này, những nhận thức Phật giáo này một cách phổ quát hình thành những chương trình được phát triển để rèn luyện lòng từ bi (Chapters 11, 18, và 17¹⁰) tự từ bi (Neff và Germer, Chapter 27) cũng như sự tiếp cận giường bệnh để truyền lòng từ bi vào trong những phạm trù chữa bệnh (Gilbert & Mascaro, Chapter 29).

Vài đội ngũ đã phát hành những dữ liệu tuyệt vời về vấn đề việc rèn luyện từ bi tác động như thế nào đến những việc đo lường về chức năng vật lý, tri giác, cảm xúc và xã hội. Những nhà nghiên cứu từ Đại Học Emory, làm việc chặt chẽ với Geshe Lobsang Negi, đã tạo và đánh giá tác động của Khóa Rèn Luyện Căn Bản Tri Giác của Lòng Từ Bi trong tám tuần (CBCT¹¹), được diễn tả bởi ba chuyên gia Jennifer Mascaro, Lobsang Negi và Charles Raison (Chapter 19). Việc tập trung vào các dấu ấn sinh học của sự căng thẳng, nhóm Emory cho thấy sự rèn luyện tri giác từ bi (CBCT) đã dẫn đến phản ứng ít lo lắng hơn và phục hồi sớm hơn từ một yếu tố gây căng thẳng dự đoán, và trong một nghiên cứu khác, CBCT đã dẫn đến một hồ sơ miễn dịch khỏe mạnh hơn ở những thanh thiếu niên có hoàn cảnh khó khăn sống trong hệ thống nuôi dưỡng ở Georgia (Pace et al., 2009; Pace et al., 2013; Reddy et al., 2013). Tương tự, như được mô tả bởi Goldin và Jazaieri (Chương 18 trong tập này) việc tham gia chương trình CCT tám tuần của Stanford, có liên quan đến việc tăng cường lòng từ bi và tự từ bi, một hồ sơ lành mạnh hơn về điều tiết cảm xúc, và tăng cường một số điểm mạnh tâm lý khác (Jazaieri et al., 2013; Jazaieri et al., 2014). Ngoài ra, một nhóm hợp tác từ Yale, Northwestern và Harvard đã báo cáo sự nhạy cảm thần kinh tăng lên (tức là, sự báo hiệu nổi bật của hạch hạnh nhân (amygdala)) cho những người khác đau khổ — vốn đi kèm với một khả năng của thái độ giúp đỡ nhiều hơn sau một chương trình rèn luyện từ bi kéo dài tám tuần (Condon, Desbordes, Miller, & DeSteno, 2013; Desbordes et al., 2012).

⁹ Stanford University's Compassion Cultivation Training (CCT)

¹⁰ Weng, Schuyler, and Davidson; Goldin and Jazaieri; and Skwara, King, and Saron;

¹¹ Compassion Based Cognitive Training

Việc làm nổi bật một câu hỏi quan trọng trong không gian đào tạo lòng trắc ẩn, “liều lượng tối ưu là gì?” hiệu ứng phù hợp cũng đã được báo cáo cho các chương trình ngắn hơn, cũng như dài hơn. Báo cáo về hành vi giúp đỡ tốn kém hơn (Leiberg, Klimecki, & Singer, 2011) và kích thích trong các mạch tưởng thưởng của não bộ đã được báo cáo sau chưa đầy một tuần rèn luyện từ bi (Klimecki et al., 2012). (Chương 11) Sự phát hiện tự điều chỉnh tăng cường của Weng cũng liên quan đến sự đào tạo rất ngắn gọn. Ở một thái cực khác, Nghiên cứu thiền chỉ (Shamatha) do Clifford Saron và Alan Wallace đứng đầu đã kiểm tra hiệu quả bao gồm một cuộc tu dưỡng tâm linh tập trung ba tháng, cùng với các bài tập quán chiếu và các thực hành khác, được tổ chức để tra dồi và tăng cường lòng từ bi. Sự tham gia tu tập thiền chỉ (Shamatha) có liên quan đến sự lão hóa lành mạnh hơn như được chỉ rõ bởi chiều dài telomere¹² của huyết tương, sự biểu hiện của khuôn mặt ít từ chối / chán ghét để đáp ứng với các cảnh phim chiến tranh không bị kiểm duyệt, và “chức năng cảm xúc xã hội” thích nghi hơn - một thói quen tùy chỉnh được tính toán từ các biện pháp tự báo cáo về các cấu trúc tâm lý xã hội như sự gắn bó an toàn và sự thấu cảm (Jacobs et al., 2011; Rosenberg et al., 2015; Sahdra et al., 2011). Tác phẩm này được Skwara, King và Saron trình bày chi tiết (Chương 17).

Một cách tiếp cận khác để rèn luyện lòng từ bi là tập trung vào việc thay đổi cách mọi người nhìn, nghĩ và cảm nhận về bản thân họ. Rút ra từ các chủ đề trong các truyền thống Phật giáo, Kristin Neff đã đặt ra cấu trúc của *lòng tự từ bi*, công bố thang đo lòng tự từ bi và phát triển một chương trình rèn luyện *Tự Từ Bi Chánh Niệm* (MSC) kéo dài tám tuần. Chương trình rèn luyện *Tự Từ Bi Chánh Niệm* (MSC) nhằm mục đích giúp mọi người điều chỉnh nỗi đớn đau và khổ sở của chính họ và áp dụng lập trường nhân văn, tự an ủi hơn (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Neff và Germer (Chương 27) mô tả công việc cho thấy rằng chương trình rèn luyện *Tự Từ Bi Chánh Niệm* (MSC) sẽ dẫn đến gia tăng lòng tự từ bi, cũng như những lợi ích có thể đo lường được đối với các số liệu khác về hạnh phúc (Germer & Neff, 2013).

Mặc dù những phát hiện từ nghiên cứu về tác dụng của rèn luyện từ bi là đáng khích lệ, nhưng vẫn còn có điều bí ẩn xung quanh vấn đề khía cạnh nào là chính xác của chương trình rèn luyện nhiều phương diện (Leiberg et al., 2011; Klimecki et al., 2012; Condon et al., 2013; Desbordes et al., 2012) là có ảnh hưởng nhất (ví dụ: chánh niệm? nhận thức cảm xúc / trí thông minh? xu hướng thẩm định? niềm tin và kỳ vọng xã hội?) và cho những người mà họ đại diện để làm việc tốt nhất.

¹² một cấu trúc hợp chất ở cuối nhiễm sắc thể.

Chúng tôi cũng không biết liệu có một trình tự hoặc số lượng đào tạo tối ưu hay không, có phải thật là quan trọng để rèn luyện lòng trắc ẩn trong các nhóm xã hội tương tác hay không, một giáo viên cho việc rèn luyện từ bi cần phải có phẩm chất như thế nào, hoặc có phải một giáo viên sống thậm chí là cần thiết. Như được đề xuất trong các nghiên cứu về sự đa dạng của các thực hành nhằm tăng cường hạnh phúc, việc rèn luyện từ bi có thể tự nó giúp đỡ theo các chế độ cụ thể phù hợp với những đặc điểm cá nhân, văn hóa và bối cảnh (Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2013; Lyubomirsky & Layous, 2013).

ÁP DỤNG LÒNG TỪ BI

Khát vọng chính của khoa học là thực hiện những khám phá có thể áp dụng cho các bố trí trong thế giới thực để cải thiện, hoặc ít nhất là giải quyết chính xác hơn các nhu cầu của cuộc sống hàng ngày. Sự chấp nhận văn hóa rộng rãi đối với các thực hành tự phản chiếu, tập trung vào lòng từ bi đang phát triển ở nhiều nơi trên thế giới – hãy nghĩ về yoga và chánh niệm. Như đã lưu ý trong suốt chương này, bằng chứng từ nghiên cứu mở rộng cho thấy rằng lòng từ bi dự đoán sức khỏe, hạnh phúc và chức năng xã hội được cải thiện, và những hiểu biết này được thấm vào các cuộc đối thoại phổ biến thông qua việc tăng cường truy cập và chia sẻ phương tiện truyền thông xã hội. Liên quan đến, một số chương trong tập sách này tìm hiểu sự hiện diện, tính linh hoạt và tác động có lợi của lòng từ bi ở các cấp độ cấu tạo, tổ chức.

Một trong những lĩnh vực đầu tiên xuất hiện trong tâm tư suy nghĩ về lòng trắc ẩn là chăm sóc sức khỏe. Những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người khác phải đối mặt với sự tập trung về sự đau khổ hàng ngày nhiều hơn hết, và các phương pháp để quản lý điều này đã không được hệ thống. Một loạt các bài viết quan trọng về “sự mệt mỏi của lòng từ bi” (xem Figley và Figley, Chương 28) đề xuất rằng việc trở thành một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe vốn đã làm cạn kiệt khả năng từ bi của một người, và trong một số xu hướng, đã củng cố một nền văn hóa xa cách rõ ràng hoặc đàn áp lòng từ bi. Tuy nhiên, tư tưởng Phật giáo cho thấy lòng từ bi là không biết mệt mỏi - một quan điểm mà Singer cũng chia sẻ trong một bài báo về việc đối thương hiệu cho “lòng từ bi mệt mỏi” như “sự mệt mỏi của sự thấu cảm khổ đau” (Klimecki & Singer, 2011). Sue Shea và Christos Lionis xem xét vấn đề này và nhấn mạnh sự hứa hẹn về bối cảnh chăm sóc sức khỏe từ bi hơn (Chương 32 trong tập này).

Đức Đạt Lai Lạt Ma, lãnh đạo của Phật giáo Tây Tạng, và một người đồng minh bất ngờ nhưng tương đối nổi tiếng, Lady Gaga, thường xuyên ủng hộ sự từ bi lớn hơn trong các môi trường giáo dục. Trẻ em, theo quan điểm của họ, là hứa hẹn

tuyệt vời trong việc thay đổi mức độ từ bi rộng lớn hơn trên thế giới, và các lớp học là một nơi lý tưởng để bắt đầu. Nhiều chuyên gia giáo dục chia sẻ quan điểm này. Lavelle, Flook và Gharemani (Chương 33 trong tập này) liệt kê sự xuất hiện của phong trào này và những lợi thế mà các môi trường giáo dục từ bi hơn được hưởng.

Một số chương cũng tìm hiểu vai trò của lòng từ bi trong giới lãnh đạo và nơi làm việc. Làm thế nào để lòng từ bi trong dịch vụ ảnh hưởng đến nơi làm việc, hoặc sự năng động của hiệu suất và doanh thu của nhân viên, hoặc điểm mấu chốt? Cameron (Chương 30) khám phá những cung cách khác nhau về một tổ chức từ bi, từ chính sách và dịch vụ toàn công ty đến sự hỗ trợ tập thể của các đồng nghiệp, và lập luận rằng càng nhiều càng tốt. Worline và Dutton (Chương 31) phác thảo một quy trình để xây dựng các tổ chức với lòng từ bi, trong khi Martin và Heineberg (Chương 35) thảo luận về các phẩm chất và tác dụng thỏa đáng mọi bên liên hệ (winwin) về lòng từ bi đối với mối quan hệ hiệp đồng giữa những người trẻ tuổi và các chuyên gia kinh nghiệm lão luyện hơn.

Với những suy nghĩ tổng quát hơn về khả năng từ bi tiềm tàng, điều tra viên chính của Nhà tù Thực Nghiệm Stanford nổi tiếng Phil Zimbardo (Chương 34) đưa ra những suy nghĩ về cách thúc đẩy lòng từ bi đối với các mục tiêu và hành vi cao thượng hơn như thế nào – giải cứu con người và cứu hộ thế giới. Mặc dù khám phá nhiều hơn trong tự nhiên, những tác phẩm đầu tiên này sẽ truyền cảm hứng cho hướng nghiên cứu trong tương lai nhằm đạt được một nền tảng kiến thức đồng thuận về bản chất và lợi ích tiềm năng của lòng từ bi.

Tóm lại, tập sách hiện tại đại diện cho tình trạng gần như hiện tại của khoa học từ bi – một lĩnh vực hứa hẹn đạt được sự hiểu biết cả của khoa học cơ bản về kinh nghiệm của con người và trong các ứng dụng của công việc đó để cải thiện loài người và thế giới xung quanh chúng ta. Cách tiếp cận từ bi được trình bày ở đây tích hợp các yếu tố sinh học và xã hội từ các chuyên gia hàng đầu trên toàn thế giới, và do đó cung cấp một nền tảng trí tuệ sôi động, cũng như thực tế, từ đó tiến lên. Thật vậy, có rất nhiều câu hỏi còn lại và những cơ hội đầy hứa hẹn để thúc đẩy khoa học về lòng từ bi (Lilius, Kanov, Dutton, Worline, & Maitlis, 2011). Chúng tôi hy vọng tập sách này đóng vai trò là chất xúc tác cho mọi người, các nhà khoa học và các chuyên gia từ mọi tầng lớp, để nắm lấy, nuôi dưỡng và thể hiện khả năng từ bi cơ bản của con người, vì lợi ích của thế giới tự nhiên và mọi cư dân của nó được trường tồn mãi mãi.

*

Trích từ quyển The Oxford Handbook of Compassion Science

Ăn Tâm Lộ, Wednesday, April 15, 2020