

MELODY BEATTIE  
THE GRIEF CLUB

# Vượt lên NỖI ĐAU

*Như ánh sáng xuyên qua màn đêm,  
niềm tin đâm chồi từ nghịch cảnh  
là niềm tin mãnh liệt nhất.*

First News

**VHSC** NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN



• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



ThuVienOnline

# CHUYỆN ĐỜI TỰ KỂ

Những vị bác sĩ đáng kính bước vào phòng thăm bệnh nhân. Cả căn phòng đột nhiên im ắng, im ắng đến độ có thể nghe rõ cả tiếng máy trợ thở cho đứa con trai 12 tuổi của tôi.

- Cơ hội sống rất mong manh. - Một vị bác sĩ tiến về phía tôi khẽ nói. - Cậu bé đã bị liệt não từ nhiều ngày trước rồi chị ạ.

- Nhưng vẫn còn hy vọng chứ bác sĩ? – Giọng tôi khẩn khoản.

- Điều đó rất khó. Hầu như chẳng còn chút hy vọng nào.

“Bác sĩ chẩn đoán sai rồi!”- Tôi tự nhủ. - “Chúng ta luôn luôn còn hy vọng mà, dù mong manh nhất”.

- Chị có thể từ biệt với cậu ấy từ bây giờ. Một giờ sáng, chúng tôi sẽ đóng máy trợ thở và chuyển cậu ấy xuống nhà xác của bệnh viện. - Cô bác sĩ lên tiếng

Tiếng bước chân của họ xa dần và tiếng trò chuyện cũng ngưng bật. Tôi không còn sự lựa chọn nào khác. Tôi lẳng lặng bước sang nhà nguyện cùng chồng cũ và con gái. Cầm cuốn Kinh thánh trong tay, tôi thầm nghĩ mình sẽ đọc một trang bất kỳ nào đó và xem đó như một dấu hiệu rằng sinh mệnh của con trai tôi có cơ hội sống sót hay không. Đây là điều trước nay tôi thường làm mỗi khi mất hết hy vọng. Khi yếu đuối và tuyệt vọng, người ta thường tìm đến niềm tin tôn giáo. Trang sách mở ra trước mắt tôi. Tôi lẩm nhẩm đọc. Đó là câu chuyện Chúa đã mang Lazarus từ cõi chết trở về. Ngay cả khi tôi không thừa nhận điều này, tôi vẫn cho rằng đó là một dấu hiệu. Nhưng dấu hiệu ấy có ý nghĩa gì thì tôi không lý giải được.

Tôi trở lại phòng chăm sóc đặc biệt. Mọi người đang lần lượt vào để nhìn thẳng bé lần cuối. Sau khi tất cả mọi người đã nói lời vĩnh biệt với Shane, tôi ôm con trai vào lòng. Thân thể con trai tôi đầy những nốt kim tiêm và các ống truyền dịch, trợ thở. Cô y tá lẳng lẽ đóng máy trợ thở. Tiếng máy chạy đều đều bỗng im bật. Một tiếng thở hắt ra. Đó là hơi thở cuối cùng của Shane. Tôi chết lặng. Một bàn tay nhẹ nhàng đặt lên vai tôi - “Có lẽ phải rất lâu sau chị mới quen được với chuyện này. Ít nhất cũng phải tám năm sau”. Đó là giọng nói nhỏ và trầm của người y tá. “Thật khó vượt qua chuyện này, chị ạ. Tôi hiểu cảm giác đó, vì con gái tôi cũng đã mất ở tuổi lên chín”.

Lúc ấy tôi chỉ muốn hét lên với cô ấy rằng: “Tôi không muốn phải mất con như cô! Tôi không muốn phải vượt qua chuyện này. Chắc chắn bác sĩ đã nhầm lẫn gì đó”.

Mãi sau này tôi mới hiểu hết ý nghĩa của những lời động viên ấy và nhận ra rằng mình chỉ là một trong số rất nhiều phụ nữ chịu mất mát, đau khổ trong cuộc sống.

Sau khi con trai qua đời, tôi thường ngồi một mình, chìm đắm trong một không gian riêng với những cuốn sách viết về nỗi buồn, mất mát. Một vài cuốn trong số đó do những người bạn tặng tôi với mong muốn tôi có thể vượt qua nỗi đau. Những cuốn khác do tôi tự mua. Tôi lẳng lẽ đọc từng cuốn. Đọc xong tôi không xếp chúng lên kệ mà quăng lung tung trong phòng. Không phải bởi chúng không hay. Rất nhiều cuốn trong số đó của các tác giả nổi tiếng. Chẳng qua vì tôi thấy chúng chẳng giúp được gì cho tôi lúc này. Chưa cuốn nào khiến tôi tin rằng giai đoạn khó khăn này chỉ là một giai đoạn chuyển tiếp. Những cuốn sách ấy cũng không cho tôi một lời an ủi động viên rằng mỗi phút giây tôi đang sống

là giây phút đẹp nhất. Đó mới chính là điều tôi thật sự muốn được nghe, rằng *khoảng thời gian đối diện với sự đau khổ là khoảng thời gian rất quan trọng trong cuộc đời mỗi người.*

Nhưng, dù sao thì cũng có hai điều giúp tôi nguôi ngoai phần nào nỗi đau. Trước hết, việc đọc những cuốn sách nói về cuộc sống sau cái chết đem lại cho tôi cảm giác rằng con trai tôi vẫn đang bên cạnh tôi và vẫn bình an. Thứ nữa là việc đọc những câu chuyện có thật về cảm xúc của những người từng mất đi người thân, cách họ vượt qua giai đoạn khó khăn ấy như thế nào, và điều gì đã tiếp thêm sức mạnh cho họ đã khiến tôi thay đổi cách nghĩ. Tôi tự hứa với mình rằng tôi phải đi đến nơi có ánh sáng ở cuối đường hầm, tôi sẽ viết một cuốn sách nói về nỗi đau của con người.

Hơn 15 năm kể từ khi con trai tôi mất, tôi mới viết được cuốn sách này. Và cũng chỉ đến lúc đó, tôi mới tìm ra những điều thực sự có ý nghĩa để làm thay vì ngồi than khóc một mình.

Cuốn sách này tập hợp những câu chuyện có thật về những đau thương, mất mát mà nhiều người từng trải qua. Sau khi cuốn sách ra đời, tôi thực sự hạnh phúc khi biết nó nhận được sự hưởng ứng của đông đảo bạn đọc. Trước đây, tôi từng cho rằng sự đau khổ nằm trong một góc khuất nào đó nơi đáy sâu tâm hồn, người ngoài khó có thể chạm vào. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng nếu cứ giữ lối suy nghĩ ấy, tôi sẽ chẳng bao giờ thoát ra khỏi sự đơn độc và bất hạnh của chính mình. Mỗi người đều cần được chia sẻ, cảm thông cũng như biết lắng nghe tâm sự của người khác, nhất là những người cùng cảnh ngộ.

Với tôi, nỗi đau giống như một giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc đời con người. Nhiều người gọi tôi là một chuyên gia trong lĩnh vực này. Không, tôi chỉ là một người từng trải qua đau khổ và giờ đây tôi có cơ hội nhìn lại chặng đường mình từng bước qua. Tôi cũng không có tham vọng rằng sẽ vạch ra cho bạn hướng giải quyết mà chỉ hy vọng cuốn sách có thể mang lại cho bạn một chút gì đó an ủi, sẻ chia đối với những mất mát bạn gặp phải. Đồng thời qua đó tôi hy vọng rằng bạn sẽ tìm thấy sự tự tin và biết mình nên làm gì trong hoàn cảnh hiện tại.

Trong số 13 cuốn sách tôi đã viết, đây là cuốn sách có nội dung buồn nhất, nhưng lại là cuốn sách mang đến cho tôi nhiều niềm vui nhất. Các nhân vật, câu chuyện, những mảnh đời đau khổ đã dạy cho tôi nhiều điều.

Trước khi đến với từng nội dung cụ thể, tôi muốn chia sẻ với bạn một trong những câu chuyện yêu thích nhất của tôi.

*Chuyện kể rằng ngày xưa, có một cô gái khát khao đi tìm tri thức. Cô lặn lội đến vùng núi ở một miền đất xa lạ, ở đó cô gặp một vị giáo sĩ có tầm hiểu biết nổi tiếng khắp vùng. Cô đã nhờ vị giáo sĩ này dạy dỗ:*

*- Con muốn có được mọi tri thức trong cuộc đời. Xin ngài hãy chỉ dẫn cho con! - Cô nói với vị giáo sĩ. - Con sẽ không đi khỏi đây cho đến khi nào học được tất cả những điều ấy.*

*Vị giáo sĩ dẫn cô gái đến một hang động rồi để cô lại với một đống sách vở. Mỗi ngày sau đó, ông đều quay trở lại và kiểm tra xem cô gái đã đọc đến đâu. Với cây gậy trong tay, ông bước khập khiễng vào trong hang và hỏi:*

*- Con đã học được tất cả những gì con muốn biết chưa?*

*- Dạ, chưa! - Cô gái trả lời.*

*Mỗi lần nghe cô trả lời như vậy, vị giáo sĩ liền giơ chiếc gậy lên và đánh vào đầu cô. Việc này lặp đi lặp lại trong nhiều năm sau đó. Rồi một ngày kia, vị giáo sĩ bước vào hang, lặp lại câu hỏi và lại nghe câu trả lời như trước. Nhưng lần này, khi vị giáo sĩ vừa giơ*

cây gậy lên, cô gái đã nắm lấy cây gậy. Cô đã biết chống cự lại. Trong đầu cô thoáng qua ý nghĩ rằng mình sẽ bị thầy mắng. Nhưng lạ thay, cô rất ngạc nhiên khi thấy vị giáo sĩ mỉm cười và nói:

- Chúc mừng con, con đã học xong rồi đấy. Con đã có được tất cả những điều con cần biết. Con đã học được tất cả những điều con muốn biết và cũng học cả cách thức để không phải chịu đau nữa.

Có thể nói, câu chuyện này bao quát chủ đề của cả quyển sách: Không còn phụ thuộc lẫn nhau nữa – ngừng kiểm soát người khác và bắt đầu chăm sóc bản thân.

Càng về sau này tôi càng nhận thức rõ hơn rằng việc cố kìm nén nỗi đau, phủ nhận mất mát không phải là cách để ta hàn gắn vết thương, mà chính điều đó lại khiến ta luôn bị sự đau khổ dần vật, đeo bám và đẩy ta ra khỏi những người thân yêu. Vì vậy, cuốn sách này được viết ra để dành tặng cho những người đang cố gắng đứng dậy sau nỗi đau và những người vẫn đang hoang mang, chưa tìm lại được sức mạnh của mình sau những tổn thương. Tôi muốn giúp những con người đau khổ này đối diện với mất mát và lấy lại niềm tin yêu cuộc sống, quý trọng chính bản thân mình.

Tôi xin được kết thúc phần giới thiệu này bằng một dị bản xuất phát từ câu chuyện một người phụ nữ đến gặp đức Phật để cầu xin sự giúp đỡ. Không giống cô gái đi tìm tri thức, người phụ nữ này xin Đức Phật giúp bà vượt qua nỗi đau khổ mà bà đang phải gánh chịu.

- Con trai của con đã mất. Xin Ngài hãy mang thằng bé trở về với con! - Người đàn bà nói.

- Được rồi! - Đức Phật đáp. - Nhưng với một điều kiện, con hãy mang đến cho ta ba viên đá. Mỗi viên phải do một người hoặc một gia đình nào đó chưa bao giờ phải chịu đau khổ mãi giữa nên.

Người đàn bà vội vã lên đường tìm kiếm. Nghĩ đến việc con trai mình sẽ trở về, nỗi đau khổ trong bà bắt đầu tan biến. Thời gian trôi qua, bà trở nên già nua và qua đời. Khi quay trở lại gặp đức Phật, bà vẫn chỉ có hai bàn tay trắng.

- Con không thể tìm được người có thể cho con những viên đá như vậy! - Người đàn bà nói với Đức Phật.

- Tại sao lại thế? - Đức Phật hỏi.

- Bởi vì hình như trên đời, chẳng có ai lại không phải chịu mất mát và đau khổ cả, thưa Ngài!

Đức Phật mỉm cười. Lúc này gương mặt người đàn bà kia cũng thấp thoáng một sự thanh thản, bình an.

Sau mỗi nỗi đau, hành trình cuộc sống lại tiếp tục. Chẳng ai trong chúng ta tránh được tổn thương – cả thể xác lẫn tinh thần. Chúng ta vừa là cái duy nhất vừa là cái chung – không quá khác biệt với mọi người. Nếu chỉ bó mình trong cái tôi cô đơn, ta sẽ không nhận ra mình là ai. Nhưng khi biết sẻ chia với những người cùng cảnh ngộ, ta sẽ có cho mình những tấm gương để soi vào. Chúng ta sẽ tìm thấy chính mình khi nhìn vào người khác. Dần dần ta sẽ học được cách chấp nhận bản thân, biết mình là ai và mình nên sống thế nào. Và ngay bản thân chúng ta cũng sẽ trở thành tấm gương giúp người khác soi vào. Họ sẽ biết chấp nhận bản thân cũng như chúng ta từng chấp nhận.

Hy vọng rằng cuốn sách này sẽ đưa đến cho bạn một cách nhìn đời, nhìn người tích cực hơn.

*- Melody Beattie*

## KHI MẤT ĐI NGƯỜI THÂN

Người đàn ông ngồi tại phòng đợi của bác sĩ để chờ đến lượt khám. Gương mặt ông đầy đau khổ, mắt dán xuống sàn nhà. Thường thì tôi không có thói quen bắt chuyện với người lạ, thế nhưng về tuyệt vọng ở người đàn ông này thôi thúc tôi tiến về phía ông. Tôi nhẹ nhàng ngồi xuống bên cạnh và lên tiếng:

- Tên ông là gì? Ông bị bệnh gì vậy?

- Tôi bị chứng đau nửa đầu. – Người đàn ông đáp. - Đau dữ dội. Nhưng điều đó chẳng thấm vào đâu so với nỗi đau tôi mới phải chịu. Con gái tôi qua đời rồi!

Đột nhiên ông ấy bật khóc. “Vấn đề chính là ở đây”- Tôi thầm nghĩ. Tôi nhớ các giáo sĩ Tây Tạng từng nói rằng, có rất nhiều ngôi đền ẩn giấu trong các thành phố trên thế giới. Những ngôi đền này nằm ở những nơi dễ thấy nhất nhưng chỉ những người để ý mới thấy được. Mỗi người trong chúng ta đều che giấu trong mình một ngôi đền riêng. Và với người đàn ông đang ngồi cạnh tôi lúc này, đó là *Ngôi đền của sự đau khổ*.

Tôi đặt tay mình lên vai ông ấy, khẽ nói: “Tôi không biết cảm giác của ông hiện giờ ra sao, nhưng tôi hiểu cảm giác của chính mình khi đứa con trai 12 tuổi của tôi qua đời. Đó là sự hụt hẫng và đau đớn”.

Lần đầu tiên trong suốt cuộc trò chuyện, ông ấy ngược mặt lên nhìn tôi. “Bà cũng từng trải qua hoàn cảnh tệ hại này rồi sao?” - Giọng ông mềm đi. Tôi hiểu ông ấy đang nghĩ gì lúc này - một niềm an ủi khi ông gặp được một người cùng cảnh ngộ mất con như mình.

Tôi hỏi thăm về cô con gái của ông ấy, rằng chuyện gì đã xảy ra với cô bé, rồi cô ấy bao nhiêu tuổi, và cô bé đã mất được bao lâu. Tôi biết, với những người từng chứng kiến cái chết của đứa con thân yêu thì dù chuyện ấy đã xảy ra mười năm trước chẳng nữa, nó có thể vẫn nhức nhối như vừa mới hôm qua đây thôi. Tuy nhiên, ở mỗi giai đoạn, nỗi đau ấy lại có sự khác biệt. Năm đầu tiên, họ *sững sờ, chết lặng và hoài nghi*. Họ không muốn đối diện với không gian trong nhà – nơi từng có sự hiện diện của con. Năm thứ hai – *thật tẻ*. Họ ít khi muốn ở lại trong nhà. Năm thứ ba, tư và năm – họ vẫn không muốn ở đấy, dù rằng đã tỉnh táo hơn đôi chút. Từ năm thứ năm đến năm thứ mười – họ dần dần *ngôi ngoai* hơn. Họ bắt đầu hiểu ra rằng họ vẫn phải sống cho dù nỗi nhớ con có lúc khiến họ như muốn nổ tung. Rồi vết thương lành dần. Họ hy vọng một ngày nào đó có thể gặp lại đứa con yêu dấu. Họ nhận ra mình vẫn còn may mắn hơn rất nhiều người khác. Đó cũng là lúc trong họ có sự thay đổi lớn. Một cảm giác thanh thoi trở lại sau khi nỗi đau đi qua. Họ không còn muốn níu kéo quá khứ, mà muốn sống cho hiện tại và nghĩ rằng thế là đủ. Điều đó khiến họ yên lòng. Một ngả rẽ mới mở ra cho cuộc đời họ.

Người đàn ông tôi gặp trong phòng đợi kể với tôi rằng con gái ông ấy đã mất trong một tai nạn xe hơi cách đó một năm, khi cô ấy mới 21 tuổi. Ông lấy ví ra và đưa ảnh của con gái cho tôi xem. Đó là một cô gái rất xinh. Tôi tiếp tục lắng nghe những lời tâm sự của ông. Những người chưa từng trải qua nỗi đau này luôn e ngại khi chúng ta nói với họ rằng chúng ta mất con. Họ thường cố lái sang đề tài khác vì họ sợ chạm vào nỗi đau của

chúng ta, hơn nữa họ cũng không muốn nghe về chủ đề đó. Họ không biết rằng chúng ta cần chia sẻ, ngay cả khi chúng ta đã kể câu chuyện ấy hàng trăm lần rồi. Đó là một nhu cầu thực tế, nó khiến ta cảm thấy ngòi ngoai hơn. Mất đi người mình thương yêu, chúng ta như mất đi một phần cơ thể của chính mình.

- Tôi cảm thấy tệ lắm. - Người đàn ông nói. - Đó là điều khó khăn nhất trên đời mà tôi đã trải qua. Cảm giác mất mát đó tồn tại rất lâu. Có phải cảm giác quá đau đớn ở tôi là bình thường chẳng?

\*\*\*

Tôi đã trải qua cảm giác mất đi một điều gì đó khá nhiều lần – khi tôi tốt nghiệp trung học, khi tôi phải trải qua đợt hóa trị, khi tôi ly hôn. Nhưng chưa bao giờ tôi lại cảm thấy tim mình đau đớn như trong thời gian đó.

Khi ấy, tôi và các con đi du lịch và nghỉ tại một khách sạn ở trung tâm St. Paul, Minnesota. Đó cũng là dịp sinh nhật con trai tôi. Và đó cũng chính là khoảng thời gian định mệnh khi con trai tôi ra đi mãi mãi.

Khoảng hơn một tháng trước khi Shane bị tai nạn, Nichole từ trường về nhà và hỏi tôi: “Mẹ có tin rằng trước khi hết năm nay sẽ có một người mà chúng ta biết qua đời hay không?”.

Tôi chưa bao giờ nghĩ đến điều đó, cũng không bao giờ ngờ rằng người thân ấy lại chính là con trai mình.

Hoặc cũng có thể tôi từng linh cảm một điều gì đó tương tự, nhưng rồi lại lướt qua. Tôi cho rằng đôi khi có một phần nào đó trong chúng ta cảm nhận trước được điều sắp xảy đến với mình.

Tôi luôn có cảm giác lo lắng về cậu con trai của mình kể từ khi nó chào đời. Năm Shane một tuổi, tôi bế nó suốt. Tôi chẳng yên tâm giao nó cho ai cả mặc dù nó là một đứa trẻ ngoan. Rồi nó bắt đầu tập đi. Nó búồng bỉnh và luôn làm theo ý mình.

Tôi thấy lại hình ảnh của mình khi đứng bên lề đường, mắt hướng lên mái nhà, căn nhà nằm kế Đại lộ Pleasant ở Minneapolis, Minnesota.

- Ôi Chúa ơi, Shane ơi, cẩn thận nào con! - Tôi hét lên. - Làm sao nó có thể trèo lên mái nhà như thế chứ? - Tôi hỏi con gái lúc đó đang đứng bên cạnh và cũng hồi hộp không kém.

- Nó trèo lên cây sát nhà mình và men theo cái nhánh cây to kia! - Nichole giải thích cho tôi. - Nó bảo với con rằng nó có thể làm như vậy vì nó thấy người ta làm trên ti-vi rồi.

- Shane, đứng yên nào. Đừng trèo nữa con! - Giọng tôi thẳng thốt. - Hãy nhìn mẹ này. Lính cứu hỏa sẽ mang xe cẩu đưa con xuống ngay thôi!

Nhưng thằng bé chẳng có vẻ gì là sợ sệt cả. Đối với nó, việc này cũng giống như một cuộc khám phá hấp dẫn. Tôi chết lặng. Chỉ khi người ta đưa nó xuống an toàn, tôi mới thở phào nhẹ nhõm.

- Mẹ ơi, chúng ta có thể làm một cái hồ bơi ở sau nhà không mẹ – một cái nhỏ nhỏ thôi ạ? - Con gái tôi nài nỉ.

Một cảm giác ớn lạnh chạy dọc sống lưng khi tôi nghe điều đó.

- Không được. Điều đó quá nguy hiểm cho em trai con. Mẹ sợ có điều gì xấu xảy ra.

- Mẹ ơi, tại sao mẹ lại không ủng hộ con? - Shane năn nỉ.

- Vì con chẳng cần thận gì cả! - Tôi nói. - Biết đâu con sẽ đạp xe men theo thành hồ hoặc làm gì đó bất cẩn và bị thương thì sao? Câu trả lời của mẹ là không!

Vào một chiều chủ nhật, chúng tôi đi xem phim. Shane gác chân lên chiếc ghế trước mặt nó. Tôi định la nó, nhưng rồi lại thôi. “Phải biết trân trọng từng phút giây bên nhau” - dường như có ai đó thì thầm vào tai tôi.

Chúng tôi tổ chức sinh nhật 12 tuổi cho Shane trong một nhà hàng. Bàn tiệc của chúng tôi gồm có Shane, Nichole, tôi và một vài người bạn của chúng. Tôi nâng ly của mình lên và nói: “Năm sau chúng ta sẽ lại tổ chức ở đây nhé. Chúc con đạt được mọi điều con mong muốn”. Chúng tôi nâng cốc. Nichole hỏi em trai:

- Chị không có tiền để mua cho em một món quà, nhưng thay vào đó, em muốn đi trượt tuyết cuối tuần này với chị và các anh chị ở đây không nào?

Mắt Shane sáng lên, nó reo to:

- Em thích lắm! Thật tuyệt vời!

- Hãy hứa với mẹ rằng, - tôi nói với cả hai đứa, - dù chúng ta có ở đâu trong ngày sinh nhật của mình, chúng ta cũng phải luôn luôn dự cùng nhau nhé!

Nichole đồng ý ngay. Shane ngần ngừ một lát rồi cũng đồng ý.

Hai ngày sau, vào một buổi sáng thứ bảy, Shane, Nichole và bạn nó là Joey cùng đi trượt tuyết. Chị của Joey là Chrissie lái xe đưa cả bọn đi, còn mẹ của Joey sẽ đón chúng về vào buổi chiều.

- Mẹ yêu các con. Hãy cẩn thận nhé. Hãy về nhà vào lúc 6 giờ chiều nhé con! - Tôi dặn dò bọn trẻ.

- Con cũng yêu mẹ. Hẹn gặp lại! - Shane đáp.

Vào 8 giờ tối hôm đó, điện thoại reo vang. Đầu dây bên kia, một người nào đó báo cho tôi biết rằng Shane đang bị thương.

Tối đó, tôi thức trắng trong bệnh viện. Gia đình tôi và bạn bè nó cũng đến. Chiếc máy nhỏ liên tục bơm khí vào phổi cho Shane, nhưng đã quá muộn. Con trai tôi đã không qua khỏi. Nó mất thăng bằng khi trượt phải một mảng tuyết dày và lộn nhào, đập mạnh đầu xuống đất và bị chấn thương nặng.

Nichole và tôi ở lại trong một khách sạn nhỏ ở trung tâm St. Paul. Tôi không thể trở về nhà lúc này, tôi không muốn nhìn thấy căn phòng trống rỗng, lạnh lẽo của Shane. Đi dọc hành lang khách sạn, mắt tôi thất thần nhìn chùm chìa khóa trên tay. Tôi không thể tìm ra phòng của mình. Những con số cứ mờ đi. Tôi bước đi vô hồn. Những ổ khóa tôi thử đều không khớp với chiếc chìa trên tay. Tôi ngồi bệt xuống sàn. Mất mát ư? Tôi chưa bao giờ trải qua sự mất mát kinh khủng như thế này.

Chúng tôi từng lập kế hoạch cho tương lai của mỗi thành viên trong gia đình. Đêm trước khi Shane bị tai nạn, tôi đã thỏa thuận xong hợp đồng để mua một ngôi nhà mới. Chúng tôi sẽ chuyển đến một khu biệt thự để mừng cho những năm qua chúng tôi được sống ấm áp bên nhau. Tôi sẽ làm việc cật lực, sẽ nghiên cứu, viết sách. Các con tôi sẽ học đại học, lập gia đình và có con.

Sau khi Shane mất, tôi không thể làm việc, không thể viết gì trong suốt nhiều năm sau đó. Làm sao có thể viết khi trong đầu tôi chẳng có gì cả. “Cảm ơn bà rất nhiều vì những tác phẩm của bà!” - Một độc giả đã viết như thế cho tôi. “Những quyển sách của bà đã giúp tôi rất nhiều. Cuối cùng thì tôi đã có thể vui sống sau nhiều năm đau khổ”. Tôi



thấy mừng vì bà ấy hạnh phúc. Còn tôi thì không. Tại sao con cái của những người khác vẫn sống trong khi Shane của tôi lại ra đi? Tôi cảm thấy cuộc đời thật bất công với mình.

Mọi người đều rất tốt với tôi, nhưng họ không phải trải qua những gì tôi đang trải qua, và họ không còn đủ kiên nhẫn để chờ tôi trở lại là chính mình. Một lần tình cờ, tôi gặp một người bạn trong lúc đi dạo, khoảng một tuần trước Giáng sinh năm Shane mất. Anh ấy hỏi thăm tôi. “Shane mất rồi” - Tôi nói. Anh ta chợt lùi lại và hỏi tôi: “Thế chị đã bình tâm lại chưa?”. Tôi cảm thấy điên tiết khi anh ta hỏi như vậy. Tại sao tôi lại nổi khùng với anh ta như thế nhỉ? Tôi đã tự hỏi mình nhiều lần.

“Hãy kiên nhẫn với chính bản thân mình!” - Một người bạn khuyên tôi. “Con trai của cậu mất đi. Cậu đang rất đau khổ. Cậu không chỉ mất con trai của mình, thằng bé còn mang đi nhiều thứ khác nữa”.

“Đúng vậy.”- Tôi nghĩ. “Khả năng viết lách của mình; niềm vui sống; niềm tin vào cuộc đời và vào chính bản thân. Shane ơi, khi con ra đi, con đã mang theo tất cả!”.

Chấp nhận mất mát khiến chúng ta cảm thấy đau đớn, nhưng phủ nhận nó, ta còn đau đớn hơn nhiều. Bởi vậy, không nên phức tạp hóa sự đau khổ. Đau khổ chẳng có gì là bất bình thường cả. Đó cũng chính là cách để chúng ta vượt qua nó. Việc hiểu được cảm xúc của bản thân sẽ giúp mỗi người biết tự trung hòa xúc cảm của mình. Có những nỗi đau không bao giờ nguôi, nó luôn ám ảnh tâm trí bạn, nhưng bạn vẫn phải tiếp tục sống. Cùng với thời gian, một lúc nào đó, nỗi đau ấy sẽ tạm lắng xuống và thay thế bằng những cảm xúc khác.

Một điều quan trọng khác là hãy để cuộc sống trôi đi như vốn dĩ nó vẫn thế. Hãy là chính mình. Đừng trông chờ vào phép lạ. Con người có thể chết trong chính ngôi nhà của mình khi đang bước xuống cầu thang và trượt ngã. Bất cứ thứ gì chúng ta không còn nắm giữ, không có nghĩa là chúng đã mất đi. Mỗi phút giây ta đang sống là một giây phút hạnh phúc.

Nichole và tôi dọn đi ngay vào buổi tối ngày con bé tốt nghiệp trung học. Tôi cần ánh mặt trời và muốn được nghe tiếng sóng vỗ của biển khơi. Ở Minnesota, mọi thứ đều gợi nhớ đến Shane. Tôi cảm thấy ngột ngạt và không thoải mái. Chúng tôi dọn đến một ngôi nhà cạnh bờ biển. Sóng biển là âm thanh duy nhất có thể át đi những ý nghĩ trong đầu tôi. Sóng biển không bao giờ ngừng nghỉ, nhưng đôi khi ta không nghe được thanh âm của nó. Cũng giống như tiếng sóng của sự đau khổ. Chẳng có tiếng sóng nào giống tiếng sóng nào. Có lúc nó âm ào, xô đẩy, lúc lại lặng lẽ, dịu êm. Mỗi đợt sóng xô bờ lại mang đi một ít muộn phiền.

Marge – một người bạn của tôi cho rằng những biến cố trong cuộc đời mỗi chúng ta chỉ là “*sự thay đổi ban đầu*”. Sự thay đổi này chính là điều kiện tiên quyết để mọi người tìm đến hòa nhập và sẻ chia với những người đồng cảnh ngộ. Đó cũng chính là ngã rẽ quan trọng. Thoạt đầu, chúng ta thường cách ly với bên ngoài, cảm thấy cay đắng. Dần dần, chúng ta mới có thể mở lòng ra. Sách *Tân Ước* có chép rằng, tại Gethsemane – khu vườn thống khổ, Chúa Jesus đau buồn, sầu não. Ngài đã cầu nguyện và mồ hôi toát ra như những giọt máu nhỏ xuống đất. Chúng ta cũng vậy, mỗi người đều phải bước đi trên con đường phiền muộn, và phải mang theo bên mình một gánh nặng. Một số người có thể gạt gánh nặng ấy sang một bên, nhưng nhìn chung thì hầu hết mọi người đều phải mang gánh nặng ấy trong suốt cuộc đời mình. Khi mất đi ai đó hoặc điều gì đó quan trọng, ta sẽ biết yêu

thương người khác hơn, và trân trọng những gì mình đang có. Ta sẽ học được cách sống thanh thản từ sự mất mát của chính mình.

Trong cuốn *Sự thay đổi ban đầu (Initiation)*, Elisabeth Haich viết rất nhiều về điều này. Trong đó bà có nói rằng tất cả những trải nghiệm và căng thẳng trên sẽ đưa chúng ta trở lại với bản ngã của chính mình. Mỗi người đều có một phần thánh thiện. Nỗi đau và mất mát sẽ làm chúng ta tin tưởng hơn vào những điều thiêng liêng.

Cái chết thực chất chỉ là sự chấm dứt sự hiện hữu của một người nào đó mà thôi. Mặc dù không thể nhìn thấy họ nhưng có thể họ vẫn hiện diện đâu đó - ở một thế giới khác. Susan Apollon, tác giả của quyển *Chạm vào những điều lạ thường (Touched by the Extraordinary)* đã nói rằng có rất nhiều cách khác nhau để chúng ta liên hệ với những người mình thương yêu - bằng ngoại cảm, trong ảo mộng cũng như trong giấc mơ. Đôi khi chúng ta cảm thấy như họ đang hiện hữu. Ánh sáng lung linh hay mùi hương quen thuộc từ một nơi nào đó có thể thay cho lời chào. Mặc dù có nhiều người cảm nhận được khả năng liên lạc này, nhưng họ lại không làm. Họ thích những gì là hiện hữu và thực tế. Với tôi, bất cứ khi nào cảm thấy nhớ Shane, tôi đều dành thời gian trò chuyện cùng con trai, khi thức cũng như trong giấc mơ của mình.

Tôi đang đứng trước cửa của máy bay. Huấn luyện viên bắt đầu đếm. Sẵn sàng. Nhảy xuống từ trên không. Tôi nhìn dụng cụ đo độ cao trên tay. Khi ở độ cao 1.500 mét, tôi sẽ thả dù ra. Ô! Tôi thực sự thích âm thanh này! Tôi nhận ra rằng nếu tôi không ngừng tiếc thương quá khứ, tôi sẽ bỏ qua quãng đời còn lại của cuộc đời mình. Việc nhảy ra khỏi máy bay giúp tôi nhận ra rằng hiện giờ tôi đang lơ lửng trên không với những ngọn gió lùa mạnh mẽ bên tai. Vẫn còn nhiều điều tốt đẹp và thú vị khác sẽ đến với tôi dù rằng Shane không còn nữa.

Tôi đang trèo lên ngọn núi ở một ngôi làng nọ tận Trung Quốc, từng bước một. Trên đỉnh núi là một ngôi đền. Chẳng có gì là mãi mãi. Mọi thứ đến rồi đi. Mọi thứ luôn thay đổi. Thoạt đầu, điều đó có thể làm ta đau lòng. Sau đó, nó lại làm ta cảm thấy tự do. Điều này đưa chúng ta đi hết cuộc đời. Cuộc đời diễn ra một cách tự nhiên hơn là chúng ta nghĩ về nó.

Trên đường từ California trở về Minnesota, cảnh vật làm tôi sững sờ. Tôi dừng xe bên vệ đường để ngắm nhìn. Thấy lòng vui trở lại. Mỗi phút giây và cảm xúc ở thời điểm hiện tại rồi sẽ trở thành quá khứ. Cũng chẳng có nhiều khác biệt lắm giữa việc cảm thấy hạnh phúc và buồn bã. Đó chỉ là những cảm xúc nhất thời, là những khoảnh khắc trong đời.

\*\*\*

Tại phòng đợi, cô y tá gọi đến tên người đàn ông nọ. Đã đến lượt ông ấy vào khám bệnh.

- Thế thì cảm giác đau đớn khi mất con cũng chỉ là bình thường thôi sao? - Người đàn ông ấy hỏi tôi.

Rõ ràng những gì tôi nói đã ảnh hưởng đến ông ấy rất nhiều. Tôi có thể nhận thấy ông ấy muốn nói chuyện lúc này bởi ông vừa tìm được một người đồng cảm sâu sắc và từng trải qua mất mát như ông.

- Thật bình thường khi chúng ta cảm thấy mất mát! - Tôi nói. - Ông không cần để ý xem nó bình thường như thế nào đâu. Một người bạn của tôi đã nói với tôi rằng khi chúng

ta mất mát nhiều nhất là khi chúng ta cần chia sẻ nhất. Đừng lo lắng nếu ông không biết mình sẽ làm gì tiếp theo. Ông sẽ tìm được lối đi cho mình thôi!

## ĐỐI DIỆN VỚI CĂN BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Hai vợ chồng khá lớn tuổi bước ra khỏi sân bay. Đột nhiên, người vợ quay sang đánh chồng. Bà ta nguyên rửa ông và gọi ông bằng nhiều cái tên tệ hại. Trong khi đó, người chồng kiên nhẫn chờ cho đến lúc vợ mình ngừng lại. Hành động duy nhất của ông là đưa tay lên che mặt, tránh những cú đánh tới tấp của bà. Khi bà ấy dịu xuống, ông nhìn quanh xem có ai để ý mình không. Đã ba năm trôi qua kể từ khi vợ ông mắc bệnh mất trí nhớ (Alzheimer's Disease - AD), bệnh tình của bà ngày càng trầm trọng. Thật khó khăn khi bà ấy nổi giận ở nhà, và càng bối rối hơn khi ở bên ngoài. Ông không có đủ tiền để thuê người chăm sóc riêng cho bà. Mỗi khi có việc cần ra ngoài, hoặc ông sẽ đưa vợ theo, hoặc ông phải gửi bà tại nhà y tá. Vì vậy, ông luôn ngần ngại và trì hoãn khi phải đi đâu đó.

Một lần vợ ông la hét trong một nhà hàng khiến người phục vụ tưởng rằng ông hành hạ bà. Ông phải giải thích rằng vợ mình mắc chứng mất trí nhớ, rồi ông nhanh chóng trả tiền và đi ra. Ông nghĩ rằng đưa vợ đi ăn bên ngoài như thế sẽ thay đổi không khí và tốt hơn cho bà, nhưng mọi việc lại diễn ra không như mong muốn.

\*\*\*

Biểu hiện của căn bệnh mất trí nhớ rất dễ nhầm lẫn với những căn bệnh khác như u não, suy nhược cơ thể, những căn bệnh về thần kinh, thiếu dinh dưỡng, tác dụng phụ của thuốc, hay những căn bệnh tuyến giáp.

Ý thức được tầm quan trọng của việc hỗ trợ những bệnh nhân mắc phải căn bệnh này, Tiến sĩ Faith Heinemann đã khởi xướng nhóm hỗ trợ bệnh nhân mất trí nhớ. Bản thân bà cũng có chồng mắc phải căn bệnh này. Với bà, những năm tháng trước khi chồng mất là những tháng ngày tươi đẹp nhưng cũng đầy bi kịch. Đó là lúc cuộc đời đã dạy bà biết yêu thương vô điều kiện là thế nào.

Tiến sĩ Faith và Claudia gặp nhau khi họ đang đi dạo trên bờ biển. Trước đó, hai người thường đi dạo một mình, nhưng giờ đây họ hay vui vẻ cùng nhau đi dọc bờ biển chờ ngắm mặt trời mọc. Cả hai đều thích nghe thanh âm từ những con sóng xô bờ, thích ngắm nhìn những chú chim biển, những chú cá heo thân thiện, và từng đàn cá bơi lội tung tăng. Tất cả như những màn trình diễn kỳ thú!

Ngay từ lần đầu tiên gặp tiến sĩ Faith, Claudia đã tìm thấy một sự an ủi rất lớn. Chỉ vài ngày trước đó thôi, cô còn cố biện bạch rằng mẹ cô chỉ hay quên mà không thừa nhận rằng bà ấy bị bệnh và căn bệnh mất trí nhớ đang gặm nhấm dần trí óc bà.

Tiến sĩ Faith là người đã chào đón Claudia đến câu lạc bộ *Khi người thân mắc chứng mất trí nhớ*. Khi mẹ của Claudia được chẩn đoán bị mắc chứng bệnh Alzheimer, Claudia cảm thấy thật đơn độc. Rồi mọi thứ thay đổi khi cô gặp rất nhiều người trong câu lạc bộ cũng có người thân mắc bệnh mất trí nhớ. Liệu căn bệnh này có di truyền không?

Bà Faith đưa cho Claudia bản sao một quyển sách bà viết và mời Claudia tham gia nhóm hỗ trợ bệnh nhân Alzheimer. Ban đầu, Claudia từ chối. Cô thích giữ những chuyện

riêng tư trong nhà mình hơn. Cô tự hỏi nhóm đó có thể giúp được gì cho cô, trong khi cô còn bao nhiêu việc phải làm. Cô cho rằng ngồi nghe ai đó phàn nàn về bệnh tật chẳng làm thay đổi điều gì cả và dù cô có tham gia vào nhóm đó chẳng nữa, mẹ cô vẫn bị bệnh.

Hầu hết mọi người chỉ sống trung bình khoảng tám năm sau khi bị phát hiện mắc chứng bệnh này, ngoại trừ một vài trường hợp có thể sống đến hai mươi năm sau. Đây là căn bệnh rất khó chữa dứt, dù có đầy đủ thuốc thang, kỹ thuật và những chất dinh dưỡng bổ sung để làm chậm tiến trình của bệnh và làm dịu bớt các cơn đau.

Biểu hiện ban đầu của căn bệnh mất trí nhớ là tính hay quên, mất phương hướng, tính tình thay đổi, mất khả năng làm những việc thường ngày (như đánh răng hoặc mua hàng). Người mắc bệnh này có thể lặp đi lặp lại một câu hỏi mà không ý thức được rằng mình đã hỏi và đã được trả lời. Hoặc họ có thể kể cho chúng ta nghe một câu chuyện hàng trăm lần mà vẫn ngỡ là lần đầu tiên. Triệu chứng bệnh ngày càng tồi tệ hơn. Họ có thể không nhận ra những người thân yêu nhất của mình và cũng không nhớ nổi tên mình. Họ mất khả năng lái xe, nấu nướng, tự chăm sóc bản thân. Vì vậy không thể nào an tâm khi để họ ở một mình. Họ có thể gây cháy, đi lạc, làm ai đó bị thương hoặc tự gây tai nạn đối với bản thân. Họ không nhận ra mình trong gương nữa. Thậm chí, đến một lúc nào đó họ còn không nhớ ra cách nhai và nuốt như thế nào. Chặng cuối của bệnh nhân Alzheimer là cái chết. Có những dạng mất trí nhớ có thể hồi phục, nhưng mất trí nhớ do căn bệnh Alzheimer thì không thể cứu vãn.

“Đó là căn bệnh ảnh hưởng đến những người thân hơn là chính bệnh nhân.” - Tiến sĩ Faith nói. Người mắc bệnh Alzheimer không ý thức được điều tồi tệ đang xảy ra với mình. Ký ức mờ nhạt dần khiến họ quên đi cuộc sống diễn ra như thế nào và trước khi bị bệnh, họ từng sống ra sao.

“Tôi là một trong số những người may mắn” - Claudia kể. - “Mẹ tôi không giận dữ hay trở nên hung dữ. Chăm sóc bà cũng dễ dàng hơn. Bà ấy như một đứa trẻ vậy”.

Trước khi nhận được tin về cái chết của John - anh trai của Claudia - mẹ cô không có biểu hiện gì của căn bệnh này. John bị tai nạn xe máy. Chiếc mũ bảo hiểm không thể cứu được sinh mạng của John, dù anh chỉ lái xe với tốc độ 30 km/giờ. John mất đi khiến mẹ cô vô cùng đau đớn. Đứa con trai duy nhất của bà đã mất. Mẹ cô rất đau khổ và rồi suy sụp rất nhanh vì căn bệnh Alzheimer.

“Bệnh tình của mẹ tôi trở nên trầm trọng sau khi anh tôi mất” - Claudia chia sẻ. “Mẹ tôi xuống sức rất nhanh. Còn tôi phải trải qua những giờ phút kinh khủng. Tôi cũng rất thương và nhớ anh ấy. Bây giờ vẫn vậy. Tôi không nhớ nổi mình đã khóc bao nhiêu lần kể từ khi anh ấy qua đời. Điều tôi sắp nói đây nghe có vẻ nghịch lý, nhưng từ sau khi anh tôi qua đời, tôi lại cảm thấy biết ơn vì mẹ tôi mắc bệnh mất trí nhớ.” - Claudia lại tiếp tục câu chuyện. “Thật may là mẹ tôi không còn nhớ ra là anh tôi đã mất. Bà cũng không còn thường xuyên nói về anh ấy nữa, chỉ thỉnh thoảng nhắc đến tên anh ấy như: “Mẹ không thấy John đâu cả”, hay “Con có biết tin gì của anh con không?”. Những lúc ấy, tôi thường nói với mẹ rằng tôi đã nói chuyện với John và anh ấy vẫn khỏe. Dù sao thì mẹ tôi cũng không phải khóc thương cho anh tôi trong suốt quãng đời còn lại”.

“Tôi rất ghét những người luôn than vãn về bản thân và cuộc sống dù họ chưa phải trải qua một biến cố nào đó trong cuộc đời” - Claudia nói tiếp. - “Họ chưa bao giờ biết đến mất mát, nên cũng chẳng hiểu nỗi đau thật sự là như thế nào. Tôi thấy mừng cho họ, nhưng

tôi cũng muốn nhắc họ rằng trong cuộc sống chẳng ai nói trước được điều gì. Đau khổ và bất hạnh chẳng chờ ai, nó là một phần trong cuộc sống của chúng ta”.

Claudia không chỉ mất anh trai vì cái chết và mất mẹ vì căn bệnh Alzheimer, mà cô còn mất luôn cả sự lạc quan của chính mình khi nhìn đời, nhìn người. Có một đường hầm tăm tối mà nhiều người phải đi qua khi chỉ thấy mặt trái của cuộc sống mà không thấy phần tươi sáng còn lại của nó. Cũng từ đó mà họ có thể bị mất niềm tin, trở nên yếm thế, bất mãn với cuộc đời và ngày càng trở nên cực đoan.

Từ khi bắt đầu thói quen đi dạo trên bờ biển với bà Faith, Claudia dần được giải tỏa và có thể hòa nhập với nhóm hỗ trợ của cô. Những người có người thân mắc bệnh Alzheimer vẫn thường xuyên trao đổi những thông tin cần thiết. Nhóm của cô giúp mọi người trong từng trường hợp cụ thể. Các thành viên học hỏi lẫn nhau. Nhiều người vẫn cho rằng việc nói về cảm xúc của bản thân sẽ chẳng thể thay đổi được điều gì, nhưng thực tế cho thấy chia sẻ cảm xúc là liều thuốc tinh thần vô cùng đáng quý. Trút đi những gánh nặng trong lòng là một trong những cách cổ điển nhất để con người cảm thấy được thoải mái. Chia sẻ hoàn cảnh của mình với mọi người sẽ giúp ta nhẹ nhõm hơn. Khi được chia sẻ, ta sẽ tìm thấy sự đồng cảm và dần lấy lại cân bằng trong cuộc sống. Dần dần, ta sẽ không còn hoang mang và biết mình cần phải làm gì. Các nhóm hoạt động như thế này sẽ giúp mọi người đối diện với cuộc sống thực tế.

Bà Faith bắt đầu tham gia nhóm khi bà phải chăm sóc người chồng bị bệnh. Chồng bà bắt đầu có các triệu chứng bệnh Alzheimer vào năm 1993. Đến năm 1995, ông được bác sĩ chẩn đoán là đã mắc bệnh. Bà Faith trông nom chồng suốt thời gian ông bệnh cho tới khi ông qua đời, dù ông không còn nhận ra bà là ai. Là một bác sĩ trị liệu có tiếng ở Los Angeles, người phụ nữ này sau đó vẫn tình nguyện tham gia nhóm dù rằng bà không còn phải chung sống với căn bệnh Alzheimer của chồng nữa. Bà nói rằng giúp đỡ người khác mang lại cho bà cảm giác bình an trong tâm hồn.

Nhớ lại những ngày ông còn còn sống, bà Faith nói rằng kỷ niệm đáng nhớ nhất là lúc bà để ông ở nhà để ra ngoài mua vài thứ lặt vặt. Sau khi bà đi, mặc dù có y tá trông nom nhưng chồng bà vẫn tìm cách trốn khỏi phòng để đến ga-ra. Ông nhất định ở đó đợi bà lái xe về, khiến người y tá cũng phải ở lại ga-ra cùng với ông. Khi bà vừa nhấn nút mở cửa ga-ra, ông liền chạy vọt ra ngoài và nhấn nút đóng cửa ga-ra lại để nhốt người y tá phía sau. Bà Faith lại bấm nút mở cửa ga-ra. Ông lập tức nhấn nút đóng lại. Cánh cửa ga-ra vì thế cứ đóng, mở, đóng, mở liên tục. Cuối cùng, bà Faith chịu thua và đưa ông ấy vào nhà. Lúc này cả ba người – bà Faith, chồng bà và người y tá đều mệt nhưng họ cùng cười vang về trò ngộ nghĩnh vừa rồi của ông.

*“Điều cần thiết là chúng ta vẫn luôn vui vẻ”* - bà nói với mọi người. *“Bạn cần nhìn vào mặt tích cực trong mọi việc. Chúng ta hãy vui cười để tiếp tục sống”*.

Về mặt khoa học thì khi chúng ta cười - dù cười mỉm hay cười to, cơ thể đều sinh ra những phản ứng tích cực. Các bác sĩ cho rằng tiếng cười làm lành vết thương. Đừng nghĩ rằng chẳng có gì đáng cười hay bệnh tật của chúng ta quá nặng nên chẳng muốn cười. Trong mọi trường hợp, tiếng cười luôn là liều thuốc tinh thần cực kỳ hữu hiệu.

Claudia cũng chia sẻ tin vui. Trong suốt thời gian kể từ khi mắc bệnh đến nay, hầu như mẹ cô không còn nhớ cô là ai nữa, nhưng cuối tuần vừa rồi bà đã đặt tay lên má cô và nói: *“Ồ, tôi biết cô là ai rồi! Cô là cô bé Claudia xinh đẹp của tôi đây mà!”*. Khoảnh khắc trí nhớ trở về thật là đáng quý, bởi vì hiếm khi điều này xảy ra.

Bệnh Alzheimer khiến cho người thân của bệnh nhân có một cảm giác mất mát mơ hồ, tăng dần theo thời gian nhưng không định hình được. Một mặt họ vừa phải giúp người bệnh cố gắng chữa trị, mặt khác họ thấy mình đang mất dần người thân và không biết khi nào sẽ mất đi vĩnh viễn. Bằng cách trân trọng từng phút giây đang sống, chúng ta sẽ biết mình phải làm gì để chăm sóc cho người khác và cho chính bản thân mình.

### 3

## KHI BẠN CẢM THẤY KHÔNG ĐƯỢC CHỞ CHE

- Mình thường cảm thấy được che chở khi có một điều gì đó tốt đẹp xảy ra, khi Chúa vươn tay và chạm vào cuộc sống của mình bằng cách mà mình có thể nhìn thấy và cảm nhận được! - Tôi nói với một người bạn. – Lúc này đây, mình thấy mình thật may mắn khi chưa gặp phải chuyện gì quá tệ!

- Mình biết cậu muốn nói gì. – Bạn tôi nói. - Mình cũng nhớ đến những tháng ngày may mắn ấy khi cảm nhận được Chúa ở bên cạnh chúng ta!

Chúng tôi nhớ lại khoảng thời gian bình yên – đó là khoảng thời gian mà mỗi người đều được đón nhận trong cuộc đời. Sự may mắn tựa như dòng nước vậy, có những dòng chảy êm đềm, lờ lững, lại cũng có những dòng xối xả, mạnh mẽ. Đôi khi điều kỳ diệu tình cờ đến với mỗi người chúng ta và rồi một lúc nào đó nó lại đột nhiên biến mất.

Trong cảm nhận của tôi, hình ảnh về một đấng toàn năng luôn có sự thay đổi rất đặc biệt. Trước khi lên năm tuổi, tôi nghĩ rằng Chúa là vĩ đại nhất. Bảy năm sau đó tôi lại nghĩ khác. Những biến cố dồn dập đến với gia đình tôi. Cha tôi bỏ đi. Người anh trai và chị Jeanne cũng ra đi. Mẹ phải nặng gánh vì tôi. Tôi cảm thấy rất buồn vì mẹ luôn đánh tôi bằng roi da mỗi khi bà ấy muốn được tự do. Có quá nhiều điều đau lòng xảy ra đối với các thành viên trong gia đình tôi. Tôi phải nghỉ học ở nhà hai năm, không bạn bè, không anh chị, không gia đình. Chỉ có những quyển sách và ti-vi làm bạn cùng tôi. Năm tôi khoảng 12 tuổi, một buổi sáng Chủ nhật khi bước chân vào nhà thờ, tôi chợt nghĩ: “Mọi người đều làm dấu thánh giá và tin rằng Chúa là tình yêu.. Nếu Chúa thật sự là tình yêu, sao chẳng còn chút yêu thương nào dành cho mình?”.

Từ đó trở đi, thay vì đi lễ nhà thờ vào sáng Chủ nhật, tôi tìm cách trốn vào một góc nào đó và hút thuốc. Khi về nhà, tôi luôn bịa ra một lý do nào đó cho những câu hỏi của mẹ.

Tôi đinh ninh rằng tôi có thể tự làm cho cuộc đời mình tốt hơn. Mười hai năm trôi qua thật nhanh. Khi 24 tuổi, tôi trở thành một kẻ nghiện ngập. Tôi đã trộm ma túy ở cửa hàng trong suốt sáu tháng để có thể hút chích cùng bạn trai của mình. Cả hai chúng tôi đều phải trả giá. Anh ấy đã ngồi tù. Những năm của thập niên 60 nổi cộm ba vấn đề là sex, ma túy và nhạc rock của the Rolling Stones. Nhiều người mải mê chạy theo chúng. Sang thập niên 70, vấn nạn lớn của xã hội là nghiện rượu hoặc ma túy. Và tôi là một trong số đó. Thực ra, nếu được giúp đỡ, tôi vẫn có thể làm những điều mà nhiều người bình thường khác không làm được như giúp đỡ những con nghiện khác chẳng hạn. Lúc này, trong tôi luôn mặc cảm về tội lỗi và khao khát xóa bỏ quá khứ lỗi lầm của mình. Tôi bắt đầu có niềm tin vào con người, vào cuộc đời. Dường như một cơn sóng dữ vừa đi qua cuộc đời tôi.

Một vị thẩm phán nhân hậu và từng trải đã cho tôi lựa chọn: hoặc vào tù hoặc đi cai nghiện. Tôi đã chọn cai nghiện. Nhưng chỉ sau vài tháng ở trại, tôi lại tái nghiện. Tôi



không biết phải làm gì để cắt đứt những cơn nghiện đó. Vào một sáng, người quản lý đến thăm tôi. Anh ta đã giúp tôi trải qua một đợt điều trị không dễ dàng gì.

Tôi và người quản lý đã trò chuyện với nhau rất lâu. Anh ấy động viên tôi rất nhiều. Tôi vượt qua được những cơn nghiện nhưng không cảm thấy mình được giải thoát. Tôi chỉ thấy tội lỗi và sợ hãi. Đó cũng là cảm giác mà rất lâu rồi tôi mới có lại được. Tôi cũng không hiểu cảm giác ấy từ đâu đến. Sau khi anh ta đi, tôi ngồi trên giường và nhìn lên trần nhà, lầm bầm: “Chúa ơi, con không biết Người có ở đó không và có quan tâm đến con không, nhưng nếu Người ở đó và còn quan tâm đến con, và nếu có cách nào đó có thể giúp con cai nghiện, xin Người hãy giúp con”.

Tất cả vẫn lặng im. Vài ngày sau, tôi ngồi trên sàn bệnh viện và hút thuốc. Rồi tôi nằm ra đất và nhìn lên bầu trời. Trên ấy là những đám mây, và một điều kỳ lạ đã xảy ra. Bầu trời và những đám mây bỗng nhiên chuyển sang màu đỏ nhạt, rồi đậm dần. Một linh cảm chợt nảy sinh trong tôi. Tôi hiểu rằng đã đến lúc tôi không có quyền sử dụng ma túy nữa. Tôi không cho phép mình làm điều đó. Cũng từ giây phút ấy tôi đặt toàn bộ quyết tâm của mình vào cuộc chiến đấu với bản thân và làm mọi cách để cai nghiện.

Lần này, tôi cảm nhận rõ có một sự thay đổi từ bên trong con người mình. Tôi bắt đầu thay đổi và tập thích nghi dần. Tôi cảm thấy mình đang trở thành một con người hoàn toàn khác với con người của tôi trước đây. Tôi vẫn tin rằng Chúa hiện hữu và nghe thấu lời cầu xin của tôi. Nhiều năm sau đó, tôi vẫn chưa kể cho ai nghe câu chuyện của mình. Tôi vẫn còn ở trong trại và nếu tôi kể cho ai đó nghe câu chuyện về bầu trời và những áng mây đổi màu, hay việc tôi đã trò chuyện với Chúa ra sao, có lẽ tôi sẽ chẳng bao giờ được ra trại nữa. Nhưng cảm giác mình vẫn còn được quan tâm đã ở cùng tôi suốt mười tám năm sau đó. Bên cạnh niềm tin vào đấng tối cao, bản thân tôi đã nỗ lực thực sự để tự cứu mình. Và sau đó Shane mất.

Tôi nghĩ rất nhiều. Nếu bạn từng bị mất người thân, tôi nghĩ bạn cũng sẽ cảm nhận được những điều như tôi cảm nhận mà thôi. Người ta vẫn nói rằng mất con là nỗi đau lớn nhất. Tôi cũng cảm thấy như vậy, và một lần nữa tôi lại đánh mất niềm tin vào Thiên Chúa.

Mỗi người chúng ta đều muốn mình là người đặc biệt của ai đó. Tôi thì chưa bao giờ có được điều này cho đến khi tôi được điều trị vào năm 1973.

“Chúa không mang Shane của chị đi đâu” - nhiều người đã an ủi tôi khi tôi chia sẻ cảm xúc của mình. “Có lẽ Chúa không làm thế thật, nhưng Ngài có thể ngừng tai nạn của Shane lại nếu Ngài muốn, tại sao Ngài không làm điều đó?”. Chẳng ai có thể thay đổi suy nghĩ này của tôi.

Tôi mất cảm giác rằng mình được che chở nữa. Với tôi, người được che chở là người dù đối diện với cái chết nhưng vẫn thoát chết, hoặc dù lâm trọng bệnh, nhưng vẫn có thể hồi phục. Chỉ có những trường hợp như vậy mới đúng với cảm giác được che chở là như thế nào.

Isaac và tôi sống trong cùng một khu nhà. Tôi ở căn bên trái, còn Isaac ở căn phía cầu thang bên dưới. Gia đình Isaac đến từ Israel. Isaac chuyển đến sống ở đây khi anh ấy 19 tuổi. Anh ấy đã lập gia đình và ly hôn hai lần. Anh ấy làm nghề kinh doanh và công việc kinh doanh của anh ấy khá phát đạt. Giờ thì anh ấy đã lớn tuổi và thích cuộc sống bên biển như hiện tại.

Cũng như Isaac, được sống gần biển luôn là niềm yêu thích của tôi. Nhiều năm liền, tôi thường lái xe dọc theo con đường bờ biển, thăm nghĩ đây chính là nơi tôi mơ ước. Tôi biết mình chẳng có đủ tiền để mua nhà nên cũng không mấy bận tâm. Rồi một ngày, một người phụ nữ xuất hiện và bà ta muốn bán căn hộ của mình. Bà ấy cần tiền gấp, căn hộ lại nằm ngay trên con đường mà tôi vẫn ao ước được sống ở đó. “Chắc hết cách rồi” - tôi nói khi nghe đến giá của căn hộ - “điều đó thật khó trở thành hiện thực”. Nhưng rồi tôi cũng cố gắng mua được căn hộ đó. Sau khi có nó, cuộc sống quá chật vật khiến tôi phải nghĩ đến chuyện bán nó đi. “Cậu không muốn ở đó sao?” - một người bạn hỏi tôi. “Căn hộ này đến với tôi như một món quà của Thượng đế”, nghĩ đến đó, tôi từ bỏ ý định bán nó; và giờ đây nó trở thành nơi trú ngụ êm đềm của tôi.

Vào tối hôm trước khi Shane mất, tôi đã gần như thỏa thuận xong việc mua một căn hộ mới. Nhưng rồi Shane mất đi, nhiều năm sau đó tôi không còn nghĩ đến chuyện này nữa. Tôi trở thành kẻ ở trọ. Thâm tâm tôi muốn mua một căn nhà có liên hệ đến cái chết của con trai mình. Mãi đến khi ký tờ hợp đồng mua căn hộ bên bờ biển, tay tôi bỗng nhiên run lên, mắt tôi nhòa nước - “Chuyện gì vậy nhỉ?” - Tôi thăm nghĩ. Và rồi tôi nhận ra rằng tôi từng sợ, không dám mua căn nhà này trong nhiều năm chỉ vì tôi nghĩ rằng tôi sẽ lại mất đi ai đó nữa.

Tôi treo một cái túi may mắn của người Do Thái lên cửa khi chuyển đến căn hộ mới. Tôi không phải người Do Thái, nhưng tôi cần đến sự may mắn. Một người đàn ông cao lớn, mảnh khảnh mặc đồ bơi đi ngang qua và chào tôi.

- Tôi là Isaac. - Ông ấy mở lời trước. - Tôi sống ở cạnh đây. Tôi rất vui vì bà cũng sống ở đây. Chào mừng bà đến khu nhà này!

Isaac và tôi đi dạo một lát. Rồi tôi ngồi vào màn hình máy tính, cố gắng bắt tay vào viết một điều gì đó. Isaac đi ngang qua và nhìn vào cửa sổ nhà tôi. “Bà đang bận à?” - Ông ấy gần như hét lên qua cửa kính. “Vâng” - Tôi nói. “Tôi cần nói chuyện” - ông ấy nài nỉ. Rồi ông ấy đứng trước cửa chính và đợi cho đến khi tôi mở cửa. Chúng tôi trở thành những người bạn láng giềng. Chỉ có ba chúng tôi sống trong khu nhà này, vì thế chúng tôi có mối quan hệ khá thân thiết. Isaac thường đưa ra mọi chuyện, và hỏi ý kiến tôi. Nếu đó là một việc không liên quan gì đến tôi, tôi thường đồng ý với ông ấy.

Một ngày nọ, khi người quản gia và tôi đang lau dọn ga-ra, chúng tôi tìm thấy một thùng sách *Những bài học của Tình yêu*, quyển sách đầu tiên tôi viết sau cái chết của con trai tôi. Tôi đã mua chúng từ nhà xuất bản. Đó là một quyển sách khó viết, càng khó để đọc. Nó khiến người đọc phải khóc. Tôi đã nói với phía nhà xuất bản “Chẳng có ai muốn đọc quyển sách về cái chết của một đứa trẻ cả”. Nhưng họ động viên tôi rằng: “Hãy viết đi”.

- Chúng ta làm gì với những quyển sách này đây? - Người quản gia hỏi tôi.

- Làm bất cứ điều gì chị muốn! - Tôi nói. - Nó là của chị đấy!

Isaac kể rằng năm ông ấy được chẩn đoán bị ung thư và người vợ sau ly dị với ông thật kinh khủng. Đó là những biến cố chẳng dễ gì vượt qua. Đầu tiên, ông nhận được bản xét nghiệm rằng ông bị ung thư gan và cần phải ghép gan. Cuộc phẫu thuật ghép tạng vô cùng phức tạp. Khắp người ông đầy các ống dẫn. Sau cuộc phẫu thuật, ông bị viêm phổi. Loại thuốc họ đưa ông uống để chữa bệnh phổi lại khiến ông bị điếc. Ông phải mất khoảng một năm để học cách đọc ý nghĩa từ hình dáng mấp máy của môi. Những điều ông ấy làm

được bây giờ giống như một phép màu, dù rằng chỉ là những việc nhỏ nhỏ như việc có thể dùng nhà vệ sinh thay vì phải đeo một cái túi bên mình. Bác sĩ nói rằng họ phải phẫu thuật lần nữa để tránh chứng trào ngược thực phẩm từ dạ dày của ông. Nhưng phẫu thuật nữa cũng có nghĩa là ông lại phải ở bệnh viện và phải mất một thời gian dài mới có thể hồi phục. Isaac đã quá đuối sức sau ca ghép gan, ông không muốn phải mổ nữa. Lần này thì ông thực sự thấy hoang mang và lo lắng.

Rồi Isaac phải nằm trên giường cả ngày. Lần này, bác sĩ đặt một thiết bị vào tai ông để ông có thể nghe những âm thanh căn bản nhất. Ông gần như có thể nghe tiếng sóng vỗ vào bờ. Với ký ức về tiếng sóng biển, âm thanh yếu ớt mà ông nghe được giống như một khúc nhạc mở đầu. Quãng thời gian điều trị ở bệnh viện, ông bắt đầu làm thơ. Ông viết những bài thơ bày tỏ sự biết ơn gia đình, rồi thơ về cuộc đời mình. Ông tự xem mình chỉ như một phần của trước kia, nhưng vẫn nghĩ mình là một người may mắn. “Đôi khi tôi quên rằng mình đang sống bằng lá gan của ai đó” - ông tâm sự. “Thỉnh thoảng tôi cũng quên luôn các ống dẫn lòng thông này và cũng quên rằng mình bị điếc”. Isaac đã tìm lại được một phần con người của ông ấy trước đây, một phần mà chúng ta không thể đánh mất.

Isaac đã phải chiến đấu với bản thân để tiếp tục sống. Con cái của ông đều đã trưởng thành và luôn muốn có ông bên cạnh. Bản tính của Isaac vốn không bao giờ chịu đầu hàng số phận. Suốt cuộc đời mình, ngay từ khi còn là một đứa trẻ ở Israel, Isaac luôn là một người dũng cảm. Và sau này cũng vậy, ông ấy luôn làm tất cả để hồi phục, để được đi dạo dù chỉ là một quãng đường ngắn thôi. Ông ấy cảm thấy vui khi có thể ngồi dậy và đi khắp nhà.

Người quản gia nhà ông đưa cho ông một quyển sách. Bà ấy có nó từ người quản gia của gia đình bên cạnh. Ông ấy đã đọc xong quyển sách ngay trong ngày hôm ấy. Ông đã cố ngủ, nhưng không thể không nghĩ về cuốn sách đó. Ông đã trải qua rất nhiều thử thách, và lúc này đây bỗng nhiên ông cảm thấy mình được che chở.

Tôi phải nằm liệt giường hàng tháng trời. Lưng tôi đau buốt. Tôi được đưa đi phẫu thuật tận Đức để các bác sĩ đưa vào người tôi hai đĩa đệm ở xương sống. Những cái đĩa đệm nhân tạo này là cơ hội duy nhất để tôi duy trì một cuộc sống bình thường. Tôi chợt nghĩ đến Isaac - người hàng xóm của tôi và những điều ông ấy phải trải qua: ghép gan, sống gần một năm trong bệnh viện với những ống dẫn, túi đeo khắp người. Và bi kịch nhất là ông ấy không còn nghe được nữa. Tôi ngưỡng mộ ý chí và sự quyết tâm giành lại sự sống của ông ấy. Tôi đến thăm Isaac khi ông ấy từ bệnh viện về. Ông ấy khoe với tôi những bài thơ ông đã viết trong suốt thời gian ở đó. Điều ấy khiến tôi không khỏi ngạc nhiên. Tôi đọc thơ của ông - những bài thơ tràn đầy cảm xúc được viết từ những gì rất thực, rất thấm thía. Isaac nói rằng một ngày nào đó, ông lại có thể đi dạo. Tôi thì không chắc lắm về điều này. Vào dịp lễ Giáng sinh với tôi, và lễ Hanukkah với ông ấy, tôi gửi cho ông ấy một tấm thiệp với lời nhắn: *“Ông chính là nguồn động viên lớn lao mà tôi có được. Cảm ơn vì ông đã mang đến cho tôi niềm tin và sự can đảm”*.

Isaac thật sự hạnh phúc vì ông ấy lại được sống.

Bất cứ khi nào tôi cảm thấy thương cảm cho chính mình, những ý nghĩ về Isaac lại hiện về và tiếp thêm sức mạnh cho tôi. Nhưng lúc này đây có lẽ điều ấy không còn giúp

được gì cho tôi nữa. Toàn thân tôi nhức nhối. Bệnh tật hành hạ tôi từ nhiều tháng nay. Dù đã tìm đến những bác sĩ giỏi nhất, nhưng chẳng ai trong số họ có thể làm dịu bớt cơn đau của tôi. Chẳng ích gì. Đó cũng là khoảng thời gian tệ nhất trong năm, gắn liền với sinh nhật và ngày mất của Shane. Một sự trùng hợp kỳ lạ. Bệnh tật và nỗi nhớ Shane khiến tôi càng thêm đau đớn. Tôi cảm thấy con trai mình chỉ mới ra đi thôi, trong khi thực tế mất mát ấy xảy ra cách đây đã mười bốn năm.

Tôi ngồi trên chiếc ghế dài, lặng ngắm những tấm hình của Shane. Có tấm, con trai tôi quỳ gối, mặc chiếc áo thể thao màu xanh với quả bóng trong tay. Tại sao tôi đã không đi xem thằng bé thi đấu nhiều hơn nữa? Chắc chắn tôi sẽ làm thế nếu tôi biết rằng con trai mình sắp đi xa mãi mãi. Còn đây là tấm hình thằng bé đã tặng tôi trong Ngày của Mẹ cuối cùng của nó. Bàn bè nó lấy đây là tấm hình để tưởng nhớ nó. Tôi đốt những cây nến xung quanh một vòng hoa tươi, xem đây như một cách để tưởng nhớ đến ngày sinh và ngày mất của con trai. Hai sự kiện liền kề nhau khiến tôi quá đau lòng. Tôi biết là Shane không thích thấy tôi khóc. Thằng bé luôn muốn tôi được vui vẻ và hạnh phúc.

Sau khi Shane mất, nỗi đau của tôi như càng chồng chất khi những tin xấu khác cứ dồn dập đến. Đầu tiên là tôi biết tin mình bị nhiễm viêm gan siêu vi C. Phải mất hai năm sau tôi mới lấy lại được thăng bằng và quyết định chung sống với nó. Khi cuộc sống của tôi dần trở lại bình thường thì lưng tôi lại có vấn đề. Tôi thật sự suy sụp. “Nếu cuộc đời muốn hủy hoại tôi thì nó đã làm được rồi đấy” – Tôi thầm nghĩ.

Đôi lúc tôi cảm thấy giận Chúa, bởi những gì tôi phải chịu không chỉ là nỗi đau mất mát mà còn là cảm giác cô độc giữa cái thế giới rộng lớn này. Tôi đã phải nằm trên chiếc ghế này quá lâu do những cơn đau hành hạ. Trong tôi là cảm giác lạc lõng, chẳng còn thấy một ai thân quen bên cạnh. Tính khí tôi trở nên thất thường...

Cốc, cốc, cốc.

Có tiếng gõ cửa. Lúc này mắt tôi sưng đỏ vì khóc, gương mặt tôi nhòa nước mắt. Tôi chẳng muốn ai nhìn thấy mình lúc này cả. Tôi lấy tay áo quạt nước mắt.

Tiếng gõ cửa lại vang lên. Tôi ra mở cửa. Isaac - đúng là ông ấy. Ông ấy đang đứng trước cửa nhà tôi, trên người đầy những túi và dây nhợ lỉnh kỉnh. “Ông đi được rồi ư?” - Tôi reo lên trước mặt ông ấy và ông có thể đoán được tôi đang nói gì. “Tốt quá!” - Tôi lại nói tiếp.

Isaac cũng cảm thấy tự hào về chính mình. Ông nói với tôi rằng ông đã có thể đi lại được. Tôi dẫn ông vào phòng khách. Tôi chẳng biết phải làm gì cho ông và mở dây dộc ngang trên người ông.

- Có phải đây là lần đầu tiên ông đi lại được không? Ông thấy ổn chứ?

Ông ấy nói rất to, như cách những người điếc thường làm vì họ không thể nghe giọng nói của chính họ:

- Người quản gia đưa cho tôi một quyển sách. Quản gia của bà đã đưa nó cho bà ấy. Tôi vừa đọc xong và không thể chớp mắt. Tôi không biết rằng bà đã mất đứa con trai. Tôi xin lỗi về sự vô tâm của mình

Ông Isaac đứng đó, loạng choạng, nước mắt chảy dài trên má.

- Tôi đã trải qua rất nhiều nỗi đau nhưng nỗi đau mất con thì chưa bao giờ! Các con tôi vẫn sống khỏe mạnh. Tôi không thể ngủ được. Tôi phải sang đây để gặp bà và muốn trao cho bà một cái ôm đồng cảm. – Ông giải thích.

Với mớ dây dắt díu trên người, ông đưa cánh tay gầy yếu lên và ôm tôi thật nhẹ. Tôi cảm thấy một điều gì đó thật kỳ diệu khi chạm vào cánh tay ông! *“Nếu ông ấy có thể hồi phục và đi lại được thì tại sao tôi lại không mạnh mẽ lên để chống chọi với căn bệnh của mình?”* – Tôi tự hỏi. Chúng tôi xứng đáng được hưởng một cuộc sống bình yên, cho dù chúng tôi phải trải qua chuyện gì đi nữa.

## KHI BẠN BỊ BỆNH TẬT

Bệnh tật không chỉ làm bạn đau đớn về thể xác mà còn khiến bạn dễ rơi vào cảm giác cô đơn. Nhiều khi cuộc đời đưa đẩy bạn đến những nghịch cảnh mà trước đó chưa bao giờ bạn nghĩ rằng nó sẽ xảy đến với mình. Những bất hạnh liên tiếp khiến bạn thất vọng, tủi thân, cảm thấy mình như đang bị một đấng vô hình nào đó trừng phạt. Nhưng, chính lúc phải chịu đau đớn là lúc bạn thực sự đối mặt với cuộc đời. Một lúc nào đó, một giọng nói bên trong con người bạn lên tiếng rằng hãy vững tin vào cuộc sống. Chính tiếng nói ấy sẽ dẫn đường chỉ lối cho bạn, giúp bạn có thêm nghị lực và lòng can đảm để vượt qua những thử thách tưởng như không thể.

Trước những nỗi đau mất mát phải chịu, không ít người trở nên nghi ngờ và mất niềm tin vào cuộc sống. Nhưng, bên cạnh đó cũng có không ít người đã biến nỗi đau thành động lực giúp đỡ người khác. Với tôi, sau khi mất con trai, tôi nhìn mọi người bằng trái tim rộng mở hơn và thấy được sự quý giá của những giây phút cha mẹ và con cái được sống bên nhau. Tôi cũng luôn cố gắng giúp đỡ những người mất phương hướng trong cuộc sống, động viên và đồng hành cùng họ. Thường thì cuộc đời chẳng bao giờ trải thảm sẵn cho chúng ta đi. *Có ở trong nỗi đau, con người mới thực sự hiểu, cảm thông và biết chia sẻ với nỗi đau của người khác.* Đây cũng chính là thông điệp mà câu chuyện sau muốn nhắn gửi.

Mark Mintzer là người yêu thích môn nhảy dù, ngoài ra anh còn là vận động viên bóng rổ, tennis, bóng chày và bóng đá. Là giám đốc một Trung tâm tư vấn tin học, mức thu nhập của Mark rất khá, đủ để vợ anh - Diane chỉ cần ở nhà chăm sóc con cái trong suốt mười tám năm. Mark không chỉ tươi cười mỗi khi anh nhảy dù thành công mà anh còn luôn vui vẻ vì đã có một người vợ đáng yêu, ba đứa con tuyệt vời và có thể tận hưởng cuộc sống một cách đầy đủ nhất.

Vài năm trước, Mark thường chơi bóng rổ vào sáng Chủ nhật và chơi tennis vào chiều thứ ba. Nhưng sau đó ít lâu, anh không thường xuyên chơi thể thao được nữa. Anh đến gặp bác sĩ và đón nhận tin xấu. Hai đĩa đệm ở cột sống của anh bị phồng lên, bác sĩ yêu cầu anh phải ngừng ngay việc chơi thể thao.

Những gì Mark cảm nhận sau đó là một cuộc sống tù túng. Không được chơi thể thao, với anh, chẳng khác nào việc mất cơ hội có được cảm giác tự do và sảng khoái. Rồi Mark hành động như bất kỳ người đam mê nhảy dù, leo núi, bóng đá và bóng rổ nào khác vẫn làm, đó là không tin lời bác sĩ. Anh tìm đến một bác sĩ khác - một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình, người thường đi nhảy dù với anh. “Anh phải ngừng bất cứ môn thể thao nào, nếu không thì đĩa đệm ở lưng anh sẽ chịu ảnh hưởng rất xấu” - bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình cho biết. “Hãy sống cuộc sống của mình, nhưng cần sống sao cho khôn ngoan. Nếu việc anh đang làm khiến cột sống của anh trở nên tệ hơn thì hãy dừng lại. Hãy chọn những việc vừa sức và vui sống. Chẳng ai trong chúng ta biết được rồi cuộc đời sẽ mang lại những gì, vậy thì hãy vui sống đi”.

Những môn thể thao đòi hỏi di chuyển nhiều như bóng chuyền và bóng rổ làm Mark đau, vì vậy anh tạm gác chúng sang một bên. Trong mười năm sau đó, Mark học cách sống khôn ngoan hơn cho tới ngày anh phải nhập viện vì tai nạn xe hơi. “Chỉ là tai nạn nhỏ thôi”, anh nghĩ thầm. Anh cảm thấy lưng mình rất đau vì phải trải qua hai cuộc phẫu thuật sau đó. Với Mark, ngày 19/8/1997 là ngày không bao giờ anh quên được. Đó là ngày anh bị tai nạn và tai nạn này đã làm thay đổi toàn bộ cuộc đời còn lại của anh.

Sau khi tai nạn xảy ra, Mark không thể đến công ty được nữa. Vợ anh - Diane phải đi làm sau khi hoàn tất khóa học làm y tá. Nhiều năm sau, Mark tìm thấy một lá thư mà Diane viết cho cô con gái mười sáu tuổi của họ, nhờ thế anh hiểu được người vợ can đảm của mình đã cảm thấy thế nào trong suốt thời gian đó. Cô ấy đã quá sức chịu đựng và không biết mình còn phải sống như thế này trong bao lâu nữa. Mark hiểu rằng không chỉ mình anh chịu đau đớn mà cả gia đình anh cũng phải chịu đựng nghịch cảnh này. Diane viết.

*“Mẹ cảm thấy mệt mỏi và quá sức con ạ. Thật không dễ dàng gì khi phải chăm sóc các bệnh nhân trong bệnh viện suốt mười hai giờ đồng hồ, sau đó lại vội vã trở về nhà – nơi cũng có một người đau ốm đang chờ đợi. Mẹ mong con hãy luôn ở bên cạnh cha. Hãy bày tỏ lòng yêu thương và kính trọng đối với cha, con nhé. Cha cũng rất yêu con. Cha muốn dạy con lái xe nữa đấy. Chúng ta cần có một tài xế khác rồi. Mẹ không biết phải mất bao lâu nữa cha con mới có thể lái xe được. (Đừng nói với cha kéo cha buồn con ạ). Cha vẫn giữ trong lòng giấc mơ được đá bóng, nhưng mẹ nghĩ nếu may mắn thì cha chỉ có thể đi lại được thôi... Mẹ xin lỗi vì mẹ đã mệt mỏi và cáu gắt, nhưng đó là cảm giác thực sự của mẹ lúc này. Công việc ở bệnh viện đầy áp lực. Mẹ phải tất bật lo cho sức khỏe và tính mạng của nhiều người khác. Con có thể tưởng tượng được cảm giác của cha khi cha nghĩ rằng mình không còn giúp gì được cho gia đình không? Khi mẹ nhận ra rằng cha con không thể đi làm trở lại nữa, mẹ cảm thấy vô cùng lo sợ. Ai sẽ giúp chúng ta đây? Liệu có ai đồng ý nhận mẹ vào làm không? Liệu mẹ có còn đủ năng lực để làm một y tá không? Mẹ đã học hỏi và vượt qua tất cả những điều đó. Ngay cả bây giờ nếu cha con có thể đi làm lại được, mẹ cũng sẽ tiếp tục công việc của mình. Mẹ không muốn lại phải trải qua cảm giác mình không thể nuôi nổi bản thân nữa. Mẹ đã cho con tình yêu, sự động viên trong suốt những năm qua và thật nhiều kỷ niệm đẹp cùng gia đình ta... Giờ là lúc mẹ cần đến tình yêu và sự động viên của con đấy, con yêu”.*

Hai cuộc phẫu thuật ở chân khiến Mark cảm thấy khỏe hơn, nhưng lưng anh thì ngày càng đau. Một bác sĩ từ chối phẫu thuật lưng cho anh vì ông ấy cho rằng khả năng thành công chỉ ở mức 50/50. Một bác sĩ khác lại đảm bảo với Mark tỷ lệ thành công đến 90% và chắc chắn anh sẽ không phải chịu đau đớn nữa. Mark kể chuyện này cho người thợ vắn sửa ống nước cho gia đình anh nghe, rằng cuối cùng anh đã tìm thấy bác sĩ có thể cứu chữa cho mình. Người thợ hỏi tên của vị bác sĩ nọ. Khi Mark vừa nói tên của ông ta, người thợ lập tức phản ứng ngay: “Hắn là tên bịp bợm đấy. Chính hắn đã làm bệnh đau lưng của vợ tôi trở nên trầm trọng hơn”.

Việc này khiến Mark nhận ra một điều quan trọng. Trước giờ, anh luôn nghĩ bác sĩ là những người biết tất cả và họ sẽ nói cho anh chính xác mọi khả năng chữa trị. Nhưng giờ thì anh nhận ra, anh không thể trao cuộc sống của bản thân cho người khác. Anh cần có trách nhiệm và hiểu biết về căn bệnh của chính mình. Anh có thể nhờ các bác sĩ tư vấn, nhưng sức khỏe của anh là do anh lựa chọn. Điều cần thiết lúc này là anh phải có được

thông tin đầy đủ, chính xác về căn bệnh mình mắc phải để biết được đâu là quyết định tốt nhất cho bản thân.

Anh bắt đầu tìm kiếm các phương pháp chữa trị trên mạng. Tại một diễn đàn sức khỏe, anh gặp được những người cùng cảnh ngộ. Họ trao đổi về việc nên đến bác sĩ nào và tránh đến bác sĩ nào để khám, rồi thông tin về những công nghệ tiên tiến nhất có liên quan đến căn bệnh của họ, những biến chứng có thể xảy ra. Điều quan trọng nhất là cộng đồng những người mắc bệnh cột sống trên mạng hiểu về căn bệnh của anh rõ hơn ai hết. Ở đó Mark được chào đón và biết thêm nhiều thông tin quan trọng.

Đầu tiên, Mark nói chuyện với các chuyên gia trên mạng. Rồi anh trở thành một người trong số đó. Mặc dù anh chưa nhận ra điều này nhưng thực chất anh đang âm thầm chuẩn bị cho một công việc mới – đồng hành cùng những người cùng cảnh ngộ. Mark nghe nói đến một phương pháp phẫu thuật mới gọi là phương pháp ADR (thay thế đĩa đệm nhân tạo). Các đĩa đệm bị thoái hóa ở lưng sẽ được thay bằng đĩa đệm nhân tạo. Ưu điểm của các đĩa đệm nhân tạo này là giúp bệnh nhân lấy lại sự linh hoạt cho vùng lưng một cách nhanh chóng. Nó cũng tương tự như phương pháp thay khớp gối nhân tạo. Mặc dù hiệu quả lâu dài vẫn còn phải chờ phản hồi từ các bệnh nhân, song phương pháp này có tính năng ưu việt hơn các phương pháp cũ. Các bác sĩ đã công bố phương pháp ADR này từ năm 1989 tại Đức. Đến năm 2002, kết quả vẫn đang được nghiên cứu tại Hoa Kỳ và đang chờ để được FDA công nhận chính thức.

Mark từng nghe nói về phương pháp phẫu thuật ADR này từ hai năm trước - khi anh đang phải trải qua cuộc phẫu thuật. Do thiếu thông tin, ban đầu Mark từ chối được chữa trị theo phương pháp này vì một người phụ nữ nói với anh rằng, muốn chữa trị bằng ADR bệnh nhân phải sang tận Đức để đặt các đĩa đệm vào lưng, sau đó để gỡ ra, họ phải sang tận Pháp. Khi Mark hỏi ngoài lý do đó ra, còn lý do nào khác khiến phương pháp này không phải là lựa chọn tối ưu hay không thì người phụ nữ nọ không trả lời được. Khi Mark tìm hiểu cặn kẽ phương pháp ADR, kết quả tìm được khiến anh vô cùng phấn khích. Mọi thứ hoàn toàn ngược hẳn với những gì người phụ nữ đó nói. Các bác sĩ đã đặt đĩa đệm nhân tạo vào lưng bệnh nhân đang điều trị tại Đức, nhờ đó có nhiều bệnh nhân trước kia phải ngồi xe lăn đã có thể đi lại được, ít nhất là đi từ phòng mổ sang phòng hồi sức, vài người trong số họ cho biết đây là lần đầu tiên họ có thể đi lại được sau rất nhiều năm chỉ ngồi hoặc nằm một chỗ. Mark học được bài học thứ hai: cần phân biệt rõ tin đồn và sự thật.

Khi thu thập thông tin trên mạng, bạn cần phải biết chọn lọc đâu là nguồn tin đáng tin cậy. Hãy hỏi các bệnh nhân xem họ là ai, ở đâu, bệnh tình như thế nào, và tại sao họ lại tham gia điều trị bằng phương pháp này, rồi kiểm tra tính xác thực trong các câu trả lời của họ. Thông thường khi không rõ nguồn gốc của thông tin, họ sẽ nói rằng họ không biết hoặc họ nghe thông tin này từ ai đó, và người này lại nghe được từ một người khác nữa. Tin đồn dễ lan ra nhưng không nên tin vào nó hoàn toàn.

Mark muốn biết mọi khả năng chữa trị căn bệnh của mình đến đâu, phẫu thuật ra sao, đĩa đệm được đưa vào thế nào, đâu là điều nên làm và không nên làm... Anh gửi email cho người phụ trách nhóm phẫu thuật ADR quốc tế. Sau khi loại trừ các mối nguy hiểm cũng như tác dụng phụ từ việc phẫu thuật, Mark quyết định sẽ theo đuổi việc chữa trị theo phương pháp này. Do FDA chỉ cho phép tiến hành tại Mỹ các cuộc phẫu thuật thay một đĩa đệm, trong khi Mark cần đến hai cái, thế là Mark và Diane quyết định bay sang Đức. Vì bảo hiểm không thanh toán trong trường hợp này nên Mark phải thế chấp căn nhà ở



California để trang trải chi phí cho cuộc phẫu thuật. Vào tháng 9/2002 tại Munich, các bác sĩ đã tiến hành đặt hai cái đĩa đệm nhân tạo vào lưng Mark. Cuộc phẫu thuật diễn ra thành công, nhưng Mark không thuộc nhóm người có thể đi ngay từ phòng mổ đến phòng hồi sức. Anh phải mất một thời gian dài mới có thể hồi phục.

Rồi sáu tuần trôi qua, lần đầu tiên sau ba năm bị bệnh tật hành hạ, Mark không còn bị đau nữa. Ba tuần tiếp sau đó, anh dùng liều thuốc chống suy nhược cuối cùng. Cơn đau dứt hẳn. “Tôi cảm thấy một cuộc đời mới đang đến với tôi”- Mark nói.

Vài tháng sau, Mark bắt đầu làm được nhiều điều hơn cả việc chơi bóng đá trở lại. Anh bắt đầu một cuộc đời mới. Cùng với việc khỏe mạnh trở lại, anh còn trở thành minh chứng điển hình trong một hội nghị về bệnh cột sống. Thay vì diễn giải dựa trên số liệu màn hình máy chiếu, anh là một nhân chứng sống có thể đi lại, chuyện trò, trượt tuyết, đá bóng sau khi trải qua cuộc phẫu thuật theo phương pháp ADR. Một Mark Mintzer thực sự được hồi sinh. Các đĩa đệm nhân tạo có tác dụng tốt. Các bác sĩ muốn nghe những điều anh nói. Và những người mắc bệnh như anh trước kia cũng muốn nghe.

Tại diễn đàn trên mạng, Mark gặp Melanie sống ở Canada. Sau năm lần phẫu thuật thất bại và mười chín năm sống trong nỗi đau bệnh tật, cô được phẫu thuật lần nữa nhưng kết quả chẳng thay đổi được gì. Các bác sĩ khuyên cô hãy về nhà, dùng thuốc và cố gắng chống chọi với căn bệnh. Việc đi lại của Melanie hết sức khó khăn, thậm chí cô không thể tự đi vệ sinh được. Các cơn đau không hề thuyên giảm. Các bác sĩ cho rằng họ không thể làm gì hơn.

Biết chuyện của Melaine, Mark muốn giúp đỡ cô, anh khuyên cô không nên từ bỏ dễ dàng như vậy. Mark bắt đầu hỏi han khắp nơi giúp Melanie. Thoạt đầu các bác sĩ về cột sống tại Mỹ không muốn gặp cô ấy, nhưng với sự kiên trì của Mark, Melanie đã có một cuộc hẹn để kiểm tra lại bệnh. Kết quả là cô vẫn còn hy vọng, trường hợp của cô có thể điều trị được.

Đây quả là sự ngạc nhiên đối với Melanie cũng như với cả giới y học. Melanie trở thành khách hàng đầu tiên của Mark. Mười tám tháng sau khi gặp Mark, cuối cùng Melanie đã được điều trị theo phương pháp ADR. Thay vì phải gắn cuộc đời mình với chiếc xe lăn, giờ đây cô đã có một cuộc sống mới. Cô không phải uống thuốc nữa, có thể đi làm, chạy nhảy, khom lưng, thậm chí là khiêu vũ. Cô ấy cảm ơn vì cuộc phẫu thuật như một phép màu mang lại cho cô điều kỳ diệu và cũng cảm ơn vì sự giúp đỡ tận tình của Mark.

Việc giúp đỡ các bệnh nhân cột sống mất rất nhiều thời gian, vì vậy Mark phải tìm cách khác để sinh sống và tiếp tục công việc đó. Năm 2004, Mark thành lập *Mạng lưới bệnh nhân toàn cầu (Global Patient Network)* tại thung lũng Fountain, California. Từ đó đến nay, anh đã giúp được khoảng 250 bệnh nhân cột sống. Anh cài đặt các dữ liệu y học liên quan đến căn bệnh này trên một trang web tại địa chỉ [www.globalpatientnetwork.com](http://www.globalpatientnetwork.com). Đây cũng là nơi giúp mọi người có thể liên hệ với các bác sĩ trong và ngoài nước với mức chi phí rất thấp.

“Mỗi ngày tôi lại liên hệ với những người đang hoang mang và sợ hãi” - Mark cho biết. “Nhiều người trong số họ không hiểu họ đang phải đối diện với điều gì. Họ cũng không thể làm việc. Cuộc sống tình dục của họ hầu như không còn. Bạn bè, gia đình, đồng nghiệp và cả các bác sĩ không hiểu được họ đang phải trải qua những gì. Họ có nhiều nguồn thông tin đôi khi mâu thuẫn nhau từ các bác sĩ khác nhau. Đôi khi họ không được

hướng dẫn đầy đủ về những khả năng chữa bệnh hoặc thông tin họ nhận được là thiếu chính xác”.

Mark đã giúp nhiều người tìm ra được phương pháp chữa bệnh phù hợp và có quyết định đúng đắn. Anh sắp xếp những buổi nói chuyện chuyên đề về cột sống để bệnh nhân có thể hỏi đáp trực tiếp với bác sĩ. Mark có mối quan hệ rộng rãi với các nhà phẫu thuật cột sống hàng đầu trên thế giới. Đôi khi anh đi cùng họ đến các buổi họp phẫu thuật, đặc biệt là những ca phải điều trị ở nước ngoài, nhờ đó mà bệnh nhân không phải đi một mình.

Có những lần, sau khi nói chuyện với một bệnh nhân cột sống nào đó, Mark gác máy và khóc vì anh biết rằng họ không có nhiều lựa chọn, trong khi những cơn đau thì không ngừng hành hạ họ. Không ít lần anh được nhận những lời cảm ơn từ các bệnh nhân đã được chữa khỏi như “Cảm ơn anh rất nhiều. Giờ đây tôi đã có thể bế các cháu của mình rồi”, hoặc “Cám ơn anh. Tôi vừa đi thuyền cùng chồng mình lần đầu tiên sau nhiều năm”, hoặc đơn giản là “Giờ đây, tôi đã có thể tự buộc dây giày”, hay “Đây là lần đầu tiên tôi không phải dùng thuốc nữa sau mười chín năm”.

Đó không chỉ là chuyện buộc dây giày - các hoạt động mà bệnh nhân giờ đây có thể tự làm một mình hay nỗi đau đã qua khiến anh thực sự xúc động. Sự khác biệt giữa việc có một cuộc đời mới và tưởng chừng không còn cơ hội sống là điều mà chỉ có những ai đã trải qua mới có thể hiểu hết.

Phép màu không ở đâu xa lạ mà nó nằm ngay trong chính cuộc sống của chúng ta. Chỉ cần bạn có được niềm tin vững vàng, mọi khó khăn đều có thể vượt qua. Và đáng quý hơn nữa khi chúng ta biết trao tặng người khác ngọn lửa tin yêu cuộc sống của chính mình. Điều mang lại sức mạnh hơn cả là khi có ai đó nhìn thẳng vào mắt bạn và nói rằng chúng ta có thể làm điều đó và chúng ta sẽ ổn, bởi lẽ họ cũng đã từng rơi vào hoàn cảnh như chúng ta bây giờ. Đã có quá nhiều tai họa và nỗi đau trên thế giới này. Hãy góp phần làm giảm nó đi. Hãy tặng cho người khác niềm tin vào cuộc sống.

## KHI NGƯỜI THÂN TỰ TỬ

Lại một ngày nữa trôi qua trong cuộc đời của Terri. Chín giờ làm việc liên tục tại Đài truyền hình, rồi đi lấy đồ giặt ủi, tập thể dục, trải qua 45 phút kẹt xe tại Los Angeles, ghé mua món gỏi gà kiểu Trung Hoa, về nhà nấu vội bữa tối, sửa lại bản thảo hàng trăm lần theo những dấu khoanh tròn của bộ phận biên tập, email cho công sự, rồi lê tấm thân mệt mỏi đi tắm. Cô đang chịu sức ép nặng nề từ công việc. Cô phải chứng tỏ năng lực bản thân cho mọi người thấy, nếu không cô có thể bị sa thải bất cứ lúc nào giống như nhiều người trước cô. Để có được vị trí như ngày hôm nay, cô đã phải mất nhiều năm, chấp nhận làm mọi việc, kể cả những việc với mức lương rất thấp để có thể tồn tại và đứng vững được ở thành phố này. Hiện tại, Terri đang làm việc tại một trường quay, nhưng cô không muốn mãi ở vị trí là một trợ lý kịch bản. Cô phải trở thành một nhà biên kịch thực thụ. Một ngày nào đó cô sẽ có những vở diễn của riêng mình. Cơ hội đó đang đến gần và cô cần làm việc cật lực để nắm chắc cơ hội đó.

Terri vịn vôi nước ấm, và để cho những tia nước vỗ về quanh mình. Cô cảm thấy tự hào về cơ thể mình. Trông cô không quá ốm yếu như nhiều người ở đây, tuy mảnh dẻ nhưng cô vẫn đầy đặn. Năm phút sau, Terri đã ở trên giường. Chiếc di động của cô nhấp nháy báo có tin nhắn. "*Terri, xin hãy gọi cho anh ngay tối nay nhé. Terri, anh cần em.*" - lại là tin nhắn của Brian. Đã 11 giờ khuya, trong khi cô phải dậy vào 7 giờ sáng hôm sau. Cô không biết phải làm gì để Brian cảm thấy ổn hơn. "Mình sẽ gọi cho anh ấy vào sáng mai vậy", Terri nhủ thầm. "Hoặc vào giờ nghỉ trưa". Cô tắt đèn và thiếp đi ngay vì quá mệt.

Cách đó một trăm dặm, Brian đang đi đi lại lại trong căn hộ của mình. Khẩu súng đã được nạp đạn sẵn đang để trên đầu tủ. Anh vừa đi loanh quanh vừa gầm gừ như một con hổ. Brian không biết mình nên nói chuyện với ai, với cuộc đời này, với một người vô hình nào đó hay với người quen nào. Điều đó chẳng quan trọng nữa. Dù sao cũng chẳng có ai muốn nghe anh nói cả. Đã lâu rồi anh không thể tâm sự cùng ai.

Brian ngồi xuống. Anh muốn viết một điều gì đó, nếu sau này có người tình cờ tìm ra và đọc được, họ sẽ hiểu. Brian không thêm đồ whiskey ra ly nữa. Anh vừa đưa chai lên tu, vừa viết.

Anh cảm thấy mình bị tổn thương nặng nề và chẳng một ai quan tâm đến điều đó cả, trừ Jason.

Có lẽ Jason là người duy nhất trên đời quan tâm đến anh. Jason rất quan tâm đến Brian khi họ còn yêu nhau. Jason luôn quan tâm mỗi khi Brian bệnh. Họ chưa bao giờ ngừng yêu nhau cả, dù sau đó mối quan hệ của họ đã thay đổi và họ trở thành những người bạn của nhau thay vì là người yêu. Nhưng Jason không còn ở trên đời nữa. Kể từ khi Jason mất, Brian hoàn toàn cô độc. Brian từng chịu nhiều mất mát trong suốt cuộc đời mình, nhưng có lẽ đến khi Jason ra đi, anh mới hiểu thế nào là tận cùng nỗi đau mất mát. Anh không biết liệu con người có thể tồn tại chỉ với một ít hy vọng và quá nhiều buồn đau?

Nhiều lúc Brian nghĩ rằng nỗi đau khổ tận cùng có thể hủy hoại anh, nó sẽ làm tim anh ngừng đập, hoặc gây ra một điều gì đó tương tự. Nhưng rồi anh ngạc nhiên và nổi điên lên mỗi khi thức dậy và nhận ra mình còn sống.

Brian ký tên mình ở cuối bức thư, nét chữ nguệch ngoạc thật khó đọc, thậm chí anh còn làm rách một lỗ trên tờ giấy do ấn cây viết quá mạnh. Brian không biết chữ mình khó coi như vậy là do say rượu hay do giận dữ.

Anh nhấn 911.

- Xin hãy đưa đến đây một xe cấp cứu. - Brian nói với người trực tổng đài. Anh đọc địa chỉ. - Tôi cần mang một cái xác ra khỏi đây.

- Là xác ai thế? - Người kia hỏi lại. - Chuyện gì đã xảy ra? Anh có chắc là người đó đã chết không?

- Cái xác đó là của tôi! - Brian thều thào. - Và tất nhiên. Tôi chắc rằng tôi sẽ chết. Tôi sẽ tự sát ngay sau khi gác điện thoại.

- Ô, khoan đã! - Người phụ nữ nói nhanh. - Anh không thể làm thế với tôi được, đúng không nào? Lúc này tôi sắp hết ca trực rồi. Tôi đã phải trải qua một ngày dài mệt mỏi. Nếu anh tự sát, tôi sẽ phải ở đây suốt đêm để điền vào các giấy tờ cần thiết. Nhà tôi chỉ cách đây năm phút thôi.

Cô đã sử dụng cách này vài lần và nó khá hiệu quả. Tất cả những gì cô cần làm lúc này là giữ anh ta nói chuyện càng lâu càng tốt, cho đến khi cô cử ai đó đến nhà anh ta.

- Hãy đưa xe cứu thương đến ngay! - Brian gằn giọng. - Tôi không muốn cái xác mình nằm đây và bốc mùi khắp nhà. Tôi không muốn ai đó tình cờ đi ngang qua và phát hiện ra nó.

- Anh không muốn làm thế với tôi phải không nào? - Giọng người phụ nữ trở nên van nài. - Tôi mệt quá. Tôi đã phải làm việc vất vả cả ngày hôm nay rồi. Hãy nói chuyện một chút đi.

Brian gác điện thoại. Anh tiến đến đầu tủ và lôi khẩu súng xuống trong tâm trạng hoảng loạn. Brian đến trước gương và dí súng vào đầu, mắt nhắm lại...

Thoạt đầu, Terri nghĩ tiếng ồn đó là do chuông báo thức, rằng trời đã sáng và đã đến lúc phải dậy. Sau đó, cô nhận ra tiếng chuông điện thoại. Cô nhìn đồng hồ. Chỉ mới ba giờ sáng. Ai gọi lúc này nhỉ? Cô uể oải cầm lấy ống nghe.

- Alô?

Giọng một người đàn ông vang lên trong điện thoại. Ông ta tự giới thiệu mình là nhân viên điều tra và bắt đầu nói về cái chết của Brian. Chuyện này nghe có vẻ kỳ quái. Có phải họ đang nói về anh trai của cô không? Cô biết Brian đang trải qua một giai đoạn khó khăn. Nhưng tự tử ư? Không. Không thể nào như thế.

“Anh ấy có gửi cho cô một lá thư”- viên cảnh sát nói. Terri lắng nghe lá thư, trong đó là những lời phàn nàn về mẹ cô và công kích cha cô. Rồi viên cảnh sát đọc tới một đoạn mà Terri không bao giờ quên được. Từng lời lẽ trong thư hằn sâu vào tâm trí cô như một con dấu đỏ tươi. “(...)Và em, em gái quý mến, em luôn luôn vắng mặt mỗi khi anh cần. Cha mẹ không có ở đây thì anh còn hiểu được. Anh chẳng còn trông mong gì vào họ nữa. Nhưng em thì sao? Anh đã trải qua những thời điểm tệ hại nhất trong đời mình, còn em thì quá bận rộn đến nỗi không có thời gian để gọi lại cho anh sao? Anh đã nghĩ rằng em thương anh, nhưng ngay cả việc nhắc điện thoại lên em cũng không thèm làm. Nếu không muốn cảm thấy

*có lỗi trong việc này, xin hãy làm một việc nhỏ giúp anh, và anh hy vọng nó cũng không quá làm phiền em: Hãy để tro cốt của anh bên cạnh tro của Jason. Anh muốn ở bên cạnh anh ấy. Đó là người duy nhất quan tâm đến anh”.*

Terri thất thần. Cô nói với viên cảnh sát rằng cô sẽ gọi báo tin cho những người còn lại trong gia đình. Cô nói cô sẽ đến nhận diện xác chết vào đầu giờ chiều hôm đó. Cô gác máy, hít một hơi thật sâu và gọi cho mẹ cô.

Terri chưa từng nghe một âm thanh gì khủng khiếp như tiếng rú của mẹ cô lúc đó. Nó tựa như tiếng một con thú bị thương. Tiếng rú của mẹ đã ám ảnh Terri trong suốt những năm sau đó. Đó là cảm xúc duy nhất mà Terri thấy mẹ cô bộc lộ trước cái chết của con trai.

Nhà xác là một nơi lạnh lẽo và vô trùng. Terri liên tục đổi chân trụ khi viên cảnh sát nói chuyện với cha cô.

- Tôi đã cố chỉnh cái đầu của anh ta cho đẹp trước khi đưa vào quan tài. - Viên cảnh sát nói.

- Anh mua đôi giày này mất bao nhiêu? - Cha của Brian cất ngang và chỉ vào đôi giày của viên cảnh sát.

- À vâng. - Viên cảnh sát nói. - Như đã nói, tôi đã cố gắng chỉnh để cái đầu của anh ta được đẹp...

- Anh mua đôi giày này ở đâu? - Cha của Brian hỏi lại, tay vẫn chỉ xuống sàn. - Tôi đã tìm mua đôi giày tương tự từ nhiều năm nay rồi.

- Ở Nordstrom thì phải, tôi cho là thế. - Viên cảnh sát đáp. Anh ta lặp đi lặp lại về những nỗ lực của mình để cái xác trông không quá khủng khiếp. Khi cha Brian cất lời viên cảnh sát này lần thứ ba, anh mới thôi không nhắc đến việc đó nữa. “Dường như cái chết của con trai ông ta chẳng có ảnh hưởng gì với ông ta cả” – viên cảnh sát thầm nghĩ. Anh đã chứng kiến rất nhiều phản ứng khác thường trong căn phòng này khi mọi người đến nhận diện tử thi. Có người kêu thất thanh, ngất đi, khóc như điên dại, chết lặng đi, có người lại cầu Chúa che chở cho người thân của họ. Thế nhưng, trong nhiều năm làm việc, có lẽ đây là lần đầu tiên có người nói đến chuyện giày dép trong giờ phút này.

“Brian tự tử có phải vì anh ấy nhiễm AIDS không nhỉ?”, Terri tự hỏi. Nhưng khám nghiệm tử thi cho thấy Brian hoàn toàn khỏe mạnh. Khi Terri dọn dẹp căn hộ của Brian, cô tìm thấy cuốn sổ ghi nhật ký. Trong mắt mọi người, Brian là một người tính tình thoải mái, lạc quan. Anh rất thích chọc cười mọi người. Bản thân anh ấy luôn cởi mở, vui vẻ chấp nhận cuộc sống của một người đồng tính. Đó là điều Brian đã nói với cô. Nhưng đọc nhật ký của anh, Terri nhận thấy một con người hoàn toàn khác. “Trang nhật ký này anh ấy viết về ai vậy nhỉ?”, Terri nghĩ. “Lẽ nào anh ấy đang viết về chính mình?”.

*Mình vừa đi nghỉ ở miền đông về. Mẹ lại cố gắng làm mai làm mối cho mình với một cô gái xinh xắn. Khi nào thì họ mới chịu chấp nhận thực tế rằng mình là một người đồng tính? Họ vẫn trông chờ mình sẽ hẹn hò với một người phụ nữ nào đó, cưới cô ta và sinh con. Mẹ vẫn nhắc đi nhắc lại hàng trăm lần. Điều này làm mình phát điên. Mình không tự lựa chọn cho mình là một người đồng tính. Mình cũng muốn có con. Nhưng làm người đồng tính thì sao chứ? Tại sao mình lại phải làm những điều mà mình không muốn? Mình yêu Jason. Phải chăng vì yêu Jason nên mình là người đồng tính? Tại sao mình không thể là một người bình thường và có quyền lựa chọn ai để yêu chứ?*

*Mình đã nói với Terri rằng đừng bận tâm đến những gì cha mẹ nghĩ. Mình đã nói với nó rằng nó có những mối quan hệ tốt, vậy nếu nó yêu một cô gái nào đó thì có sao không nhỉ? Mình cảm thấy như thể đang là một ai đó khác. Mình cảm thấy bất an vì mình là một người đồng tính. Mình nói rằng việc cha mẹ có tán đồng hay không không quan trọng vì sự thật hiển nhiên đã là như vậy. Nhưng mình muốn họ nói với mình là họ tự hào về mình và họ cũng thương yêu mình. Mình muốn họ chấp nhận con người mình. Họ có biết rằng mình cần họ biết bao hay không? Họ nhìn mình và họ không nhìn thấy một đứa con trai mà họ yêu thương. Họ chỉ nhìn thấy một kẻ kỳ quặc.*

Brian chưa bao giờ nói về ai về việc được cha mẹ chấp nhận mình là người đồng tính quan trọng như thế nào. Anh thường cười để quên đi mọi chuyện. Terri nghĩ rằng Brian suy sụp chỉ vì Jason mất, nhưng đọc nhật ký của anh trai mình, cô mới nhận ra rằng hầu như lúc nào Brian cũng buồn bã trong suốt quãng đời đã qua.

*Chẳng có nơi nào dành cho mình trên thế giới này. Mình không phù hợp với nó. Mình chưa bao giờ phù hợp với nó. Đường như ở mình có khiếm khuyết gì đó mà mọi người khó có thể chấp nhận... Ngày mình còn nhỏ, mẹ từng nói: “Trông con thật đẹp trai trong bộ quần áo này, con trai ạ. Mẹ rất tự hào về con”. Vậy tại sao bây giờ mẹ không còn tự hào về mình nữa? Chẳng lẽ chỉ vì mình muốn được là chính mình hay sao?*

Những tháng sau khi Jason chết, Brian gọi điện thoại cho Terri thường xuyên hơn, thậm chí ngay trong giờ làm việc chỉ để rủ cô ra ngoài một lát, làm những việc vặt. Nhưng anh ấy thật khó có thể xen vào thời gian biểu dày đặc của cô. Khoảng một tuần trước, Terri và bạn cô ăn trưa cùng Brian. Họ dùng bữa trưa tại một nhà hàng ở Los Angeles, Terri nói về những kịch bản của cô, cố gắng thuyết phục Brian chuyển đến sống tại Los Angeles. “Anh em mình có thể gặp nhau thường xuyên hơn” - cô nói. “Anh Jason đã mất rồi, sao anh cứ phải sống một mình mãi trong căn hộ đó như vậy?”. Giữa nhà hàng đông người, Brian bắt đầu thút thít. Rồi anh ấy khóc lớn hơn như để thu hút sự chú ý của mọi người. Bạn của Terri kéo ghế ngồi cạnh Brian. Cô ấy choàng tay qua vai anh, an ủi anh và nói rằng “*Anh sẽ ổn thôi mà*”. Terri cảm thấy lo sợ. Terri không thể kiểm soát cảm xúc của mình lúc này, cô cảm thấy lo sợ và bất an. Phải chăng đó là dấu hiệu của sự yếu đuối. Bạn thường không kiểm soát chúng mà tìm cách lờ chúng đi. “*Làm sao cô ấy có thể ôm anh ấy và để anh ấy khóc như vậy chứ?*” - Terri tự hỏi, “*Tại sao mình không làm được như thế? Có chuyện gì với mình vậy? Chẳng lẽ đến việc an ủi anh trai mình cũng không thể làm được sao?*”.

Lúc này Brian cần tình cảm gia đình hơn bao giờ hết, trong khi Terri lại chẳng thể giúp gì cho anh trai mình. Cô không biết phải ở bên cạnh anh ấy lúc nào, không biết phải an ủi anh ấy ra sao. Việc phải an ủi, vỗ về ai đó đối với cô cũng khó như việc phải nói một thứ tiếng khác vậy. Terri nghĩ về tin nhắn cuối cùng của Brian, tin nhắn mà cô đã không trả lời, “*Terri, xin hãy gọi lại cho anh vào tối nay nhé. Terri, anh cần em*”.

Terri nhớ lại những ngày còn đi học. Cô từng rất lo sợ khi bắt đầu học trung học cơ sở. Lúc đó Brian đã học trung học phổ thông. Mỗi ngày vào giờ ăn trưa, anh đều tạt ngang qua chỉ để xem em gái mình có ổn không. Brian rất thương em gái. Anh là một người anh lớn, người luôn bảo vệ cô, người luôn bên cạnh cô khi cô cần. Những ngày còn sống cùng cha mẹ, Brian luôn là “trung tâm gây cười” cho cả nhà. Khi cha mẹ trách mắng cô và làm cô bị tổn thương, anh ấy luôn kiếm chuyện gì đó khiến cô vui trở lại. Anh ấy thường khen

rằng cô thật xinh, có tài và thông minh nữa. Khi cô mười tám tuổi, Brian chuyển đến sống ở New York. Anh ấy đưa cô đến ở cùng không một chút đắn đo. Anh giúp cô tìm hướng đi thích hợp và có đủ can đảm để chuyển đến sống ở Los Angeles một mình.

“Anh Brian nói đúng” - Terri nghĩ. “Lúc anh ấy cần mình nhất thì mình lại không ở bên cạnh. Anh ấy chết là do lỗi của mình” - Terri đau đớn tự nhủ.

Terri nhìn mẹ viết cáo phó cho Brian, trong đó không hề nhắc tới Jason - tình yêu thực sự và duy nhất trong cả cuộc đời anh trai cô. Cô lắng nghe mẹ gọi điện cho những người họ hàng và bạn bè để báo tin về cái chết của con trai. “Vâng, đúng là bi kịch khủng khiếp. Nó bị phình mạch khi từ phòng tập trở về và đột tử. Chuyện đó xảy ra khi nó ra ngoài làm việc. Thế nên ai có thể nghi ngờ gì cơ chứ? Nó khỏe mạnh, trẻ trung, và ra đi đột ngột quá”. Chẳng chút cảm xúc, chẳng chút e ngại, chẳng chút lẩn tránh hay một giọt nước mắt. Terri biết mẹ cô đang nói dối với mọi người về cái chết của anh trai cô.

Có cái gì đó rạn vỡ trong Terri khi cô nhìn cách mẹ cô thu xếp vụ tự tử của Brian. Mẹ cô chẳng biểu lộ cảm xúc gì, như thể bà đã chuẩn bị tinh thần sẵn sàng cho việc này. Mẹ chẳng đả động gì đến vụ tự tử với Terri hay với bất kỳ ai khác. Lúc đầu, Terri nghĩ mẹ cô đang bị sốc và bà phải cố lái câu chuyện sang một hướng khác để đỡ cảm thấy đau lòng. Nhưng rồi Terri phát hiện ra rằng mẹ cô chẳng chút đau lòng nào cả. Những hành động như chối bỏ vụ tự tử, những lời nói dối, thiếu cảm xúc, sự thoải mái của bà - là kết quả của những gì bà đã học hỏi được.

“Đó là lý do tại sao gia đình luôn từ chối kể về cái chết của ông ngoại” - Terri nghĩ. “Ông ngoại cũng đã tự tử. Mẹ đã chứng kiến bà ngoại làm như thế. Vì vậy mẹ biết ngay cần phải làm gì”.

Brian được hỏa táng. Mẹ cô đem tro của anh ấy về nhà. Bà đặt hũ tro ấy trong một ngăn kéo ở tầng hầm của nhà thờ. Brian đã nói rõ anh ấy muốn đặt tro cốt của mình ở đâu, và mẹ cô cũng biết điều đó. Anh ấy muốn mọi người trộn tro cốt của mình với tro của Jason. Tro của Jason được đặt trong một cái hũ ở căn hộ của Brian, và giờ thì hũ tro ấy đang được đặt ở nhà Terri. “Liệu căn phòng nơi tầng hầm trong nhà thờ có phải là nơi người ta đặt tro của những người đồng tính tự tử không nhỉ?” - Terri tự hỏi. Nhưng cô chỉ im lặng. Và cũng chẳng có ai nói gì với mẹ cô cả. Mẹ cô luôn muốn mọi việc phải theo ý mình.

Sau khi cha mẹ cô rời khỏi thị trấn, Terri đi dạo công viên với một người bạn và hai đứa con của cô ấy. Cuộc sống thật nặng nề. Terri cần ra ngoài và cô ngắm nhìn lũ trẻ con chơi đùa để lòng thanh thản hơn. Terri không khóc; cô chỉ cảm thấy những tình cảm lạ lẫm trong tim mình. Nhìn lũ trẻ chơi đùa, cô cũng muốn chơi với chúng. Cô thích thú trượt cầu trượt và luân phiên tham gia với lũ trẻ. Terri trèo lên một cái vòng xoay quay vòng tròn. Chẳng có đứa trẻ nào chơi trò này cả. Terri xoay càng lúc càng nhanh, cho đến khi cô chóng mặt và mọi vật cứ xoay tròn trước mặt. Rồi chẳng kịp đợi cho đến khi vòng xoay ngừng hẳn, Terri trèo ra ngoài. Khi rơi xuống đất, Terri thấy chân mình đau buốt.

Kết quả là cô bị gãy chân. Khi nằm trong bệnh viện, chân phải bó bột, di động của cô nhấp nháy báo tin nhắn. Kịch bản truyền hình của cô đã được chấp thuận. Vậy là Terri đã bỏ lỡ cơ hội đầu tiên.

Phải mất một thời gian sau, Terri mới nhận ra rằng cả hai đều là những vết nứt may mắn. Cái chân gãy đã buộc cô phải ở yên một chỗ nhắm nháp nỗi đau khổ của mình và nhận ra một cách sống mới.

“Gia đình mình chẳng có chút tình cảm nào cả, chẳng ai nhỏ một giọt nước mắt cho anh Brian. Cái chân gãy làm mình phải nằm trên giường trong suốt sáu tuần. Mình không thể làm việc, không thể đi ra ngoài chơi, ngay cả những việc vặt cũng không thể làm được. Mình không thể chối bỏ cảm xúc của mình. Nếu mình không gãy chân, có lẽ mình sẽ tiếp tục truyền thống của gia đình mất. Mình nhất định sẽ không bao giờ để trái tim đóng băng như họ nữa”.

Terri có một quyết định quan trọng. Cô cho phép mình cảm nhận mọi điều cô muốn về vụ tự tử của anh cô, bao lâu tùy thích. Cô đã không biết ở bên Brian khi anh ấy cần. Nhưng cô sẽ thay đổi. Giờ đây, cô biết phải ở bên cạnh chính mình như thế nào rồi.

Terri thành thật với nỗi đau của mình.

Trừ một vài người ra thì nói chung hầu hết mọi người đều không thích cảm nhận nỗi đau. Có một điểm dừng mà ta sẽ với tới sau một mất mát. Chúng ta không thể biết trước những gì sẽ xảy ra cho chính mình, nhưng chúng ta có thể tự hào rằng chúng ta đã cảm nhận về những gì xảy ra cho mình như thế nào. Thừa nhận nỗi đau khổ của bản thân không có nghĩa là chúng ta chọn cuộc sống ngập chìm trong nước mắt; mà thực chất là chúng ta đang tự làm lành vết thương trong tim mình bằng cách đối diện thay vì né tránh nó.

Terri - người phụ nữ cứng cõi, lạnh lùng, hiếm khi rung cảm trước kia, giờ bắt đầu khóc. Cô khóc nức nở, những giọt nước mắt tưởng như không thể ngừng lại. Cô nằm trên giường và khóc suốt nhiều tuần. Cha mẹ không hề trông nom, an ủi cô. “Hãy mang cho mình một ly nước nhé!” - Terri nhờ đến cô bạn thân sáu tuần sau khi Brian mất. Giọng cô bạn dịu dàng: “Mình nghĩ đã đến lúc cậu có thể đứng dậy và tự lấy cho mình được rồi!”.

Terri bước khỏi giường. Cô đã thoát khỏi cái vỏ bọc của mình. Cô đi làm trở lại. Mỗi ngày cô thức dậy, thay quần áo, lái xe đi làm và khóc suốt quãng đường từ nhà đến cơ quan. Cô làm việc cả ngày, lái xe về nhà, và rồi lại khóc trên suốt quãng đường về nhà. Terri bắt đầu để ý đến những điều cô chưa từng thấy trước đây, rằng cũng có rất nhiều người tại Los Angeles này khóc khi đang lái xe như cô.

Ban đầu, sự đau khổ tràn ngập lòng cô. Nó như những con sóng tràn bờ không thể kiểm soát. Rồi Terri tham gia vào nhóm *Những người thoát chết sau các vụ tự tử*. Cô lắng nghe mọi người kể về cảm xúc của mình. Ở đó họ có thể thoải mái trao đổi quan điểm của bản thân. Sau nhiều tháng, Terri lại cảm thấy ngạc nhiên về chính mình. Terri - người phụ nữ lạnh lùng trước kia giờ đây đầy nhiệt tình tham gia vào hoạt động của nhóm. Và dường như việc giúp người khác đương đầu với nỗi đau khổ của họ cũng là giúp cho chính bản thân cô.

Terri kể lại: “Một tối nọ, khi tôi đang ngồi trong bếp, nghe đi nghe lại đĩa nhạc mà Brian vẫn yêu thích, bỗng tôi đổ quỵ trên sàn, khóc nức nở, và rồi có một điều gì đó khiến tôi bừng tỉnh. Trước đó, tôi luôn cho rằng từ chối cảm xúc sẽ giúp mình trở nên mạnh mẽ. Nhưng lúc này, khi sống thật với cảm xúc của chính mình, tôi mới nhận thấy mình thực sự mạnh mẽ hơn bao giờ hết”.

Terri như trở thành một con người mới. Cô tâm sự: “Tôi như trở thành một con người khác. Tôi giàu rung cảm hơn, cảm nhận được thế giới xung quanh và nhận thức được nó. Tôi có thể nhìn và hiểu người khác muốn gì. Trong cái thành phố rộng lớn này, thật dễ để nói những câu như “Tớ sẽ gọi”, hoặc “Hãy đi cùng nhau nào, nhưng lại chẳng làm gì cả. Và đó chính là con người của tôi trước kia, không phải là bây giờ. Chẳng cần phải cố gắng



nhiều để yêu thương, quan tâm, tử tế. Giờ đây, khi có ai đó tìm tôi, tôi sẽ tới. Và nếu họ không tìm ra tôi nhưng tôi biết họ đang tổn thương, tôi sẽ tìm tới họ”.

Terri thích con người mới của cô. Cô gặt hái được nhiều thành công và tiếng tăm trong lĩnh vực điện ảnh. Nhưng cô không mấy khi sử dụng đến danh tiếng ấy. Cô sẵn sàng xử lý những vấn đề khó khăn mà trước đây cô thường tránh né. Cô làm mọi việc bằng tất cả nhiệt huyết. Đó cũng là cách cô muốn tặng cho người anh trai quá cố của mình và ở bên cạnh anh ấy.

“Điều trở trêu là mãi đến khi anh ấy mất, tôi mới trở thành con người mà anh ấy cần đến. Tôi không nói quá rằng, nếu anh tôi còn sống và tìm đến tôi trong những lúc đau khổ, chắc chắn tôi sẽ giúp được anh ấy. Tôi thật sự tin rằng tôi có thể ngăn anh ấy tự tử. Nếu tôi là con người như tôi bây giờ, anh trai tôi đã sống. Cái chết của anh ấy đã dạy tôi nhiều điều”.

Terri ngồi trên ghế đối diện với George Anderson – người có khả năng nói chuyện với người đã khuất. Trước giờ Terri vẫn nghi ngờ khả năng này. Nhưng cũng giống như những người từng mất người thân, cô đã nghe nói nhiều về khả năng của George. Cô không biết chính xác cô có tin vào kiếp sau hay không, nhưng cô sẵn sàng tìm hiểu.

“George viết nguệch ngoạc như thể anh ta đang cầm một cây bút chì trong tay trong khi nói. Anh ta bắt đầu nói những câu không đầu không cuối. Rồi anh ta nói cho tôi biết tên anh trai tôi. Anh ta nói đúng. Chẳng có cách nào anh ta biết điều đó cả” - Terri kể lại. “George mô tả một cách chính xác những chi tiết về cái chết của Brian”.

George nói Brian đã muốn nói về chuyện gì đó.

- Anh ấy nói anh ấy xin lỗi về lá thư - George nói. - Anh ấy không định nói thế. Anh ấy biết cô rất thương anh ấy. Anh ấy nói anh ấy đã giận dữ, uống rượu và tuyệt vọng. Anh ấy mong cô tha thứ cho những điều anh ấy đã viết trong thư. Anh ấy nói rằng cô luôn là ánh sáng trong cuộc đời anh ấy.

- Tha thứ cho anh ấy ư? Brian muốn tôi tha thứ cho anh ấy? Lẽ ra tôi mới là người cần được anh ấy tha thứ. - Terri đáp lại.

- Terri, đó không phải là lỗi của em. - Brian nói thông qua George. - Anh đã chọn cách kết thúc đời mình như thế.

Trong nhiều trường hợp, tự tử giống như một tai nạn hơn là một hành động có chuẩn bị trước - George giải thích. Brian thật sự không muốn chết. Anh ấy chỉ định kết thúc nỗi đau khổ và anh ấy không thể nghĩ ra cách nào khác để làm cả.

Có nhiều người muốn liên lạc với người thân đã quá cố. Những người khác muốn kết thúc mọi chuyện. Những người khác nữa muốn biết rằng người thân của họ vẫn ổn, dù là đang ở một thế giới khác. Các nhà trị liệu nói rằng sự liên lạc này có khi sẽ giúp cho những người còn sống có cảm giác thanh thản hơn.

Còn một điều nữa mà Terri muốn làm. Cô và bạn cô mua vé bay về nhà. Terri có một kế hoạch.

- Mẹ, con nhớ anh Brian quá. Mẹ hãy đưa con tới nhà thờ, lấy một ít tro của anh ấy mang về nhà đi mẹ. Điều đó sẽ giúp con rất nhiều. Được không mẹ? - Terri nài nỉ.

Cuối cùng, mẹ cô cũng đồng ý.

Ở một góc của căn phòng nơi tầng hầm là một hàng dài những cái hộp dựa lưng vào vách tường. Terri tìm cái hộp có ghi tên Brian. Cô lấy một cái vít nhỏ từ trong ví ra và mở

khóa. Nấp hũ tro bật ra. Terri ra ngoài mua một cái hũ nữa. Terri trộn tro của Brian và Jason lại với nhau. Cô để một nửa tro của Brian và Jason vào cái hũ trong nhà thờ. Rồi cô mang một nửa tro còn lại về nhà. Giờ đây thì tro của họ đã hòa lại thành một, ngay cả khi tro cốt của họ bị chia ra ở hai nơi.

- Điều mẹ không biết sẽ không làm mẹ bị tổn thương. - Terri nói.

Cô cảm thấy vui vì đã thực hiện được ước nguyện cuối cùng của anh cô.

Terri tha thứ cho anh cô vì đã tự vẫn và viết ra lá thư kinh khủng đó. Cô tha thứ cho mẹ mình về cách mẹ đã thu xếp cho cái chết của Brian. “Tôi bắt đầu nhận ra rằng mọi người chỉ cố gắng làm những việc tốt nhất họ có thể làm.” - Terri nói. - “Dù rằng điều họ cho là tốt nhất chưa hẳn đã là như vậy”.

