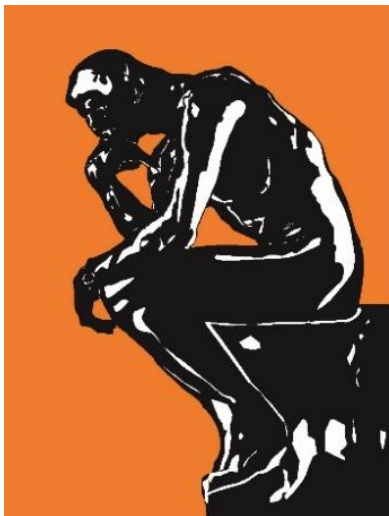


# Rách chỗ nào mà cần vá?

Nguyễn Minh Hoàng<sup>1</sup>

Trung tâm Nghiên cứu Xã hội liên ngành, Trường ĐH Phenikaa



05/12/2024



“Triết lý ở đời là việc khó. Khó là vì mỗi kẻ biết tạo. Rồi khái quát lên thì lại sai. Trong xóm chim cái nạn triết lý bậy khiến bao nhiêu chú bị hại vào thân.”

Trong “Triết gia Xóm chim”; *Truyện Ngụ Ngôn Bói Cá* (2024)

<sup>1</sup> Bài viết dựa trên ý tưởng đã cùng nhau trao đổi và thảo luận với thầy của tác giả, GS. Vương Quân Hoàng.

## Thị trường chữa lành, vá “rách” nhận nhịp

Trong xã hội hiện đại, nhu cầu “chữa lành” (hay “healing”) đang ngày càng trở nên phổ biến như một cách để xoa dịu tâm lý, giảm bớt tổn thương và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, bất an. Thậm chí, theo thống kê tại Việt Nam, các hashtag #chualanh và #healing đã thường xuyên lọt vào top 100 hashtag phổ biến trên TikTok. Hashtag #chualanh có gần 194.000 bài viết với hơn 2 tỷ lượt xem, trong khi #healing còn “khủng” hơn với hơn 11 triệu bài viết và 58 tỷ lượt xem [1]. Chưa kể đến những cuộc trò chuyện về chữa lành diễn ra trong gia đình, nơi làm việc, hay trong trường học ở đời thực.

Với nhu cầu lớn và lan tỏa nhanh như thế, thị trường cung cấp sản phẩm và dịch vụ chữa lành cũng vì thế hình thành. Các nguồn cung sản phẩm và dịch vụ giúp thỏa mãn nhu cầu chữa lành không chỉ phát triển nhanh chóng mà còn sâu rộng và đa dạng về kiểu loại, mẫu mã. Bên cạnh các “khóa học chữa lành” hay “trị liệu chữa lành” nghe có vẻ nghiêm túc và nhàm chán, thị trường còn cung cấp cả các trải nghiệm mới lạ hơn như “quán ăn chữa lành”, “tiệm cà-phê chữa lành”, “quán nhậu chữa lành”, “du lịch chữa lành”, “ăn kiêng chữa lành”, “thiền chữa lành”, “yoga chữa lành”, “viết chữa lành”, v.v.. Để kích thích tiêu dùng thì khuyến mãi là phương thức ắt không thể thiếu. Khách hàng khi tham gia khóa học hay sử dụng dịch vụ chữa lành sẽ được giới thiệu mua các “vật phẩm chữa lành” và “thực phẩm chữa lành” với nhiều ưu đãi. Không những mua nhiều sẽ được giảm giá cho lần mua tiếp theo mà còn được điểm cộng để có thứ hạng cao trong lớp và có cơ hội được học các khóa tư vấn chuyên sâu với giá ưu đãi [2].

“Thương trường là chiến trường”. Sản phẩm và dịch vụ đã được đưa vào chợ thì ắt sẽ có cạnh tranh, nhờ thế mà người tiêu dùng có thêm nhiều sự lựa chọn. Các khóa học chữa lành liên tục được sáng tạo và cải tiến để tạo ra các lợi thế cạnh tranh so với đối thủ. Nếu dịch vụ chỉ có thể giúp chữa lành thì tầm thường quá, không có gì đặc biệt, nên nó phải có thêm phong cách để tạo điểm nhấn và thu hút khách hàng. Các khóa học chữa lành, vì thế, ngày càng cố gắng định vị bản thân bằng các tên gọi mang nhiều phong cách đa dạng khác nhau, như Đạo giáo, Phật giáo, và cả khoa học kỹ thuật: “chữa lành tâm thức”, “chữa lành lượng tử”, “chữa lành trường sinh”, “chữa lành tâm linh”, “chữa lành bằng thôi miên tiền kiếp”, “Khóa 30 ngày chữa lành - sám hối - tha thứ - biết ơn”, “thôi miên lượng tử”, “chữa lành và thoát cho vong đi theo chủ thể”, v.v.

Sự mở rộng của thị trường chữa lành kéo theo sự phân bố lại nguồn nhân lực lao động trong xã hội. Hàng loạt cá nhân cũng vì thế mà đổi nghề để tìm kiếm cơ hội trở thành “chuyên gia chữa lành”, “huấn luyện viên chữa lành”, “nhà tư vấn chữa lành” do tự cảm thấy có “duyên”, có khả năng “chữa lành” được nổi đau cho người khác. Để hỗ trợ cho quá trình chuyển đổi nghề nghiệp của các “chuyên gia”, “nhà tư vấn” và “huấn luyện viên” được diễn ra thuận lợi, các cơ sở đào tạo và cấp chứng chỉ chữa lành nhanh chóng xuất hiện với cả hình thức trực tiếp và trực tuyến. Các cơ sở này không chỉ cung cấp các “chứng chỉ quốc tế” mà còn đảm bảo quá trình học chỉ kéo dài từ một đến ba tháng để người học có thể nhanh chóng mở lớp và chiêu sinh. Học viên theo học không chỉ có thể hoàn thành quá trình đào tạo nhanh gấp nhiều lần

các trường đào tạo chuyên ngành tâm lý, vốn phải mất ít nhất từ bốn đến sáu năm để có thể hoàn thành chương trình đại học, thạc sĩ trước khi bắt đầu thực hành lâm sàng. Đây là còn chưa kể thời gian học và mức chi phí lại rất linh hoạt.

Vậy thực chất “chữa lành” là gì, mà lại thu hút sự quan tâm đến vậy?

Chữa lành là một khái niệm mô tả quá trình đa chiều nhằm phục hồi sức khỏe, sự cân bằng và hạnh phúc của bệnh nhân, nên nó có nhiều cách hiểu trong các tình huống và khía cạnh khác nhau. Đối với cơ thể, chữa lành là quá trình sửa chữa và tái tạo các tế bào, mô, cơ quan và hệ thống sinh học bị rách, tổn thương và khôi phục hoạt động về trạng thái bình thường [3,4]. Còn đối với tinh thần và cảm xúc, chữa lành là quá trình hồi phục các chấn thương tâm lý, căng thẳng hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo lắng, trầm cảm hoặc đau buồn. Nó là quá trình hồi phục các “vết rách” trong nội tâm, tìm lại được ý nghĩa cuộc sống, cân bằng, hạnh phúc, và khôi phục sự toàn vẹn (*wholeness*) của tâm trí [5,6]. Trong thị trường hiện nay, phần lớn các dịch vụ chữa lành đều tập trung vào việc chữa lành tổn thương tinh thần và cảm xúc, nhằm giúp người ta vượt qua những khó khăn nội tâm.

Tuy nhiên, dù là khía cạnh nào đi nữa thì việc chữa lành trước giờ đều được xem là một phần của ngành điều dưỡng, dùng để hỗ trợ các bệnh nhân có bệnh nặng và tổn thương tâm lý sâu sắc hồi phục [7]. Điều gì khiến cho xã hội hiện đại, đặc biệt là giới trẻ, lại dễ bị tổn thương tâm lý, căng thẳng, lo lắng, và trầm cảm đến vậy, khiến họ phải tìm đến các dịch vụ chữa lành để “vá” những vết “rách” trong tâm trí của mình đến như thế?

### **Vậy thì, cuối cùng bạn rách ở đâu?**

Ý nghĩa cuộc sống bắt nguồn từ cách chúng ta nhận thức và tương tác với thế giới xung quanh, bao gồm con người, sự vật, sự việc, và các quan điểm [8,9]. Những yếu tố này ảnh hưởng trực tiếp đến cách chúng ta tiếp nhận, giải thích, và suy nghĩ về các thông tin trong cuộc sống hàng ngày. Có nhiều yếu tố tác động tới quá trình hình thành tư duy và nhận thức về ý nghĩa cuộc sống, như trải nghiệm, hệ thống giáo dục, bối cảnh gia đình, xã hội, cũng như khả năng tiếp cận với các loại thông tin và giá trị khác nhau. Một trong những yếu tố tác động lớn đến ý nghĩa sống của nhiều cá nhân trong xã hội chính là sự vận hành của hệ thống kinh tế.

Trong xã hội hiện đại, sự kết nối rộng rãi của mạng lưới công nghệ thông tin, như Facebook và Tik Tok, và sự phát triển mạnh mẽ của quảng cáo và bán hàng đã thúc đẩy nhu cầu tiêu dùng, góp phần tăng trưởng kinh tế và lợi nhuận. Tuy nhiên, điều này cũng dẫn đến sự lan rộng của văn hóa trọng tiêu dùng (*Capitalist Consumerism*), tạo ra các ham muốn tiêu dùng “vô tận” thay cho các nhu cầu thiết yếu hữu hạn [10,11]. Hệ văn hóa này hình thành các “hình mẫu cá nhân” gắn liền với những nhu cầu vật chất “vô hạn”, niềm vui vật chất theo chủ nghĩa khoái lạc, không hài lòng với “cuộc sống an ổn”, khao khát sự mới lạ, quan tâm đến ngoại hình, và trọng vật chất trong với các mối quan hệ xã hội [12]. Điều này khiến cho các nhu cầu tiêu dùng bị dục nhiễm, trở thành cách thức để phô bày sự giàu có, địa vị hoặc uy tín xã hội, và hưởng thụ, mang tính hình thức [13]. Xu hướng này tiếp tục được khuyến khích đại và củng cố

thêm bởi hiệu ứng Duesenberry, khiến cho người tiêu dùng bị áp lực phải “vươn tới” mức tiêu dùng của người khác có mức thu nhập ở bậc kế tiếp cao hơn, nhằm duy trì hoặc tăng cường địa vị xã hội và uy tín của bản thân [14]. Khi đấy, được gọi là “hội sống thượng lưu”, “người chơi hệ hàng hiệu”, “đốt tiền không chớp mắt”, “chiến thần săn sale”, “đệ tử trending”, “phá đảo thế giới tiêu dùng”, v.v., mới là “thời thượng” và “đẳng cấp”. Khi các giá trị này được lan tỏa trong xã hội, chúng dần trở thành tiêu chuẩn sống để hướng tới và đánh giá người khác.

Vì vậy, ý nghĩa cuộc sống của nhiều cá nhân hiện nay đã trở thành việc cố gắng thỏa mãn những ham muốn tiêu dùng dục nhiễm, theo đuổi danh vọng ảo ảnh, quá khả năng chỉ để thỏa mãn những ảo giác về nhu cầu “vô tận” của bản thân. Dù những ảo tưởng về nhu cầu và khát khao này tưởng chừng vô tận, nhưng thực tế luôn tồn tại những giới hạn. Sự tách rời ngày càng lớn giữa suy nghĩ của bản thân và thực tại cuộc sống tạo ra những khoảng trống, những vết “rách” trong tâm trí mà thực tế không thể lấp đầy hay thỏa mãn. Khi những khoảng trống này dần chuyển thành cái nhìn bi quan về bản thân, thế giới xung quanh và tương lai, cảm giác mất mát, thất bại, sự mất kết nối, cảm giác vô giá trị và bị từ chối cũng dần hiện hữu trong tâm trí, tạo ra những suy nghĩ thiên lệch và làm trầm trọng hơn các vết “rách” [8,15]. Nhu cầu chữa lành vì thế mà xuất hiện.

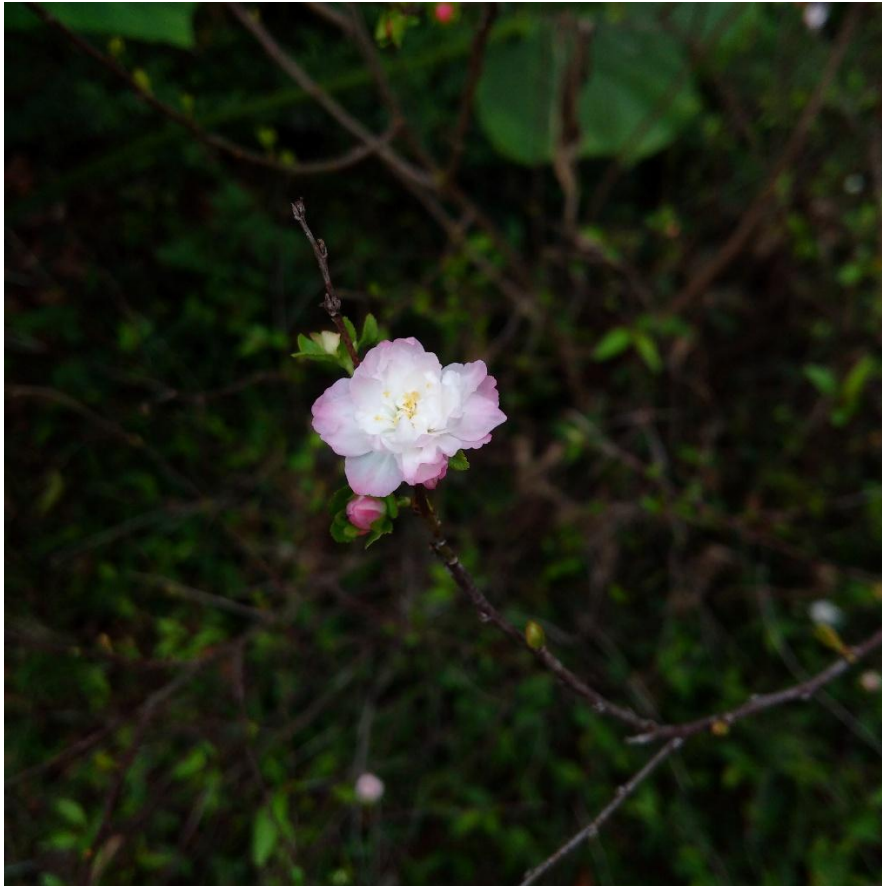
Thấy đứa bạn bên cạnh dùng iPhone 16 trong khi mình dùng iPhone 14, thế là bỗng thấy chán nản, bi quan, cần chữa lành. Gia đình khó khăn, không đủ điều kiện để đáp ứng những nhu cầu vật chất như bạn bè, thế là cảm thấy mất kết nối với mọi người xung quanh, cần chữa lành. Công việc bận rộn, căng thẳng, chưa có thời gian để đi chữa lành thì lại bị sếp la, cảm thấy giá trị bản thân bị giảm sút, nên nhu cầu chữa lành lại càng lớn hơn. Chưa kể, khi đang lành thì có đứa bạn bảo “mày rách rồi đó” kèm theo một mớ lý luận lộn xộn, thế là bỗng biến thành kẻ cần “chạm vào bình yên”, “tẩy độc tâm hồn”, “gội rửa tâm trí”, “detox cảm xúc”, “truyền năng lượng tích cực”, v.v. [16]. Thế nhưng, vừa đi chữa lành ở khu nghỉ dưỡng 4 sao về thì lại cảm thấy cần chữa lành ở một nơi sang trọng hơn, đắt tiền hơn, vì thấy người bạn dùng iPhone 16 cũng vừa đi chữa lành ở một khu nghỉ dưỡng 5 sao. Sự xa rời thực tại cứ thế mà ngày càng trở nên lớn hơn, vết rách ngày càng sâu rộng hơn, khiến cho các phương pháp chữa lành hiện tại không còn đủ hiệu quả mà phải nâng “đô”, thậm chí là tìm thầy thợ để đi chữa.

Đám dỏm cũng đông, nhân danh chữa rách tâm hồn để làm rách nốt túi của học viên. Để tham gia một khóa học chữa lành cấp tốc, nâng cao online qua Zoom, có thời lượng học dự kiến từ 40-50 giờ, người học phải trả học phí khoảng 15 triệu đồng, gần gấp đôi thu nhập bình quân của người lao động Việt Nam năm 2023 (khoảng 8,65 triệu đồng/tháng). Chữa mãi kèm nộp tiền để một ngày thu mát trời thấy ông/bà có chứng chỉ chữa lành đang lờn lộn tìm nơi chữa lành.

Ngồi nghĩ mãi mới thấy, khi đã nghĩ đến chữa lành, quanh ta toàn rách bươm cả.

### Không còn ảo giác thì có cần “chữa lành”?

Trước đây, trong hoàn cảnh chiến tranh, thiếu thốn vật chất, đói nghèo, sự mất mát luôn thường trực, chúng ta đã phải dựa vào ý chí và trí tuệ để sáng tạo, thích nghi, tìm kiếm giải pháp, và vượt qua nghịch cảnh, từ đó xây dựng nên cuộc sống như ngày hôm nay. Mặc dù hiện tại cuộc sống vẫn còn không ít thiếu sót, nhưng nó vẫn tốt đẹp và đầy đủ hơn rất nhiều so với trước đây. Vậy thì những thiếu sót và áp lực nhỏ hiện tại đâu phải là lý do để chúng ta tự tạo ra những ảo giác về sự dễ tổn thương hay các vết rách tinh thần, để rồi cần trốn tránh thực tại và tìm kiếm sự chữa lành?



**Ảnh.** Một cành mai. (c) 2016 GS. VQH

Giải pháp, đôi khi, lại đơn giản hơn chúng ta nghĩ: bỏ từ “chữa lành” ra khỏi vốn từ, khỏi cách nghĩ, và tập trung vào việc xây dựng một văn hóa sống có kỷ luật và trật tự. Quan trọng hơn cả, là hành trình tự thân tìm kiếm ý nghĩa sống đích thực. Ý nghĩa cuộc sống được hình thành từ sự tương tác giữa bản thân với con người, sự vật, và sự việc xung quanh [9,17]. Nếu chúng ta làm một công việc chỉ vì tiền và dùng nó để phục vụ nhu cầu tiêu dùng và hưởng lạc cá nhân, thì giá trị tạo ra sẽ ít hơn rất nhiều so với khi chúng ta làm việc vì một điều lớn lao hơn: vì gia đình có điều kiện sống tốt hơn, thế hệ sau có một tương lai tươi sáng hơn, và xã hội trở

nên nhân văn hơn. Chính cảm giác tạo ra giá trị này sẽ là động lực thúc đẩy và tạo ra ý nghĩa cũng như khát vọng cuộc sống cho chúng ta. Khi đấy, khó khăn thiếu thốn sẽ không thể làm rách các tâm hồn hướng thượng, mà ngược lại: hun đúc ý chí, khao khát cuộc sống ý nghĩa [18].

Như một bài kệ ngắn “*Cáo tật thị chúng*” đọc một ngày trước khi viên tịch của Mãn Giác thiền sư cũng để lại cảm xúc cho hơn 1000 năm sau [19].

“Xuân khứ bách hoa lạc,  
Xuân đáo bách hoa khai.  
Sự trục nhãn tiền quá,  
Lão tòng đầu thượng lai.  
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.”

Dịch nghĩa:

“Xuân đi, trăm hoa rụng,  
Xuân đến, trăm hoa nở.  
Việc đời theo nhau ruổi qua trước mắt,  
Tuổi già hiện đến từ trên mái đầu.  
Đừng cho rằng xuân tàn thì hoa rụng hết,  
Đêm qua, một cành mai đã nở trước sân.”

Đứng trước những áp lực và thử thách hàng ngày của cuộc sống, nếu biết tu kham nhẫn, chúng sẽ trở thành cơ hội để rèn giũa bản thân, tạo điều kiện để con người sáng tạo, vượt qua giới hạn, từ đó hoàn thành được những mục tiêu lớn lao. Cho nên, điều cần chữa lành không phải là những bất mãn vì bị sếp nhắc nhở vì uống cà phê trong giờ làm, mà là môi sinh đang bị hủy hoại, là trái đất đang đứng trước bờ vực của biến đổi khí hậu, là những cuộc chiến tiêu diệt nền văn minh và những giá trị nhân bản của con người [20]. Sự chữa lành đích thực bắt đầu từ ý thức trách nhiệm với cộng đồng và hành tinh này. Đó cũng là nơi khoa học về lòng biết ơn đóng vai trò quan trọng, giúp chúng ta trân trọng những điều nhỏ bé, nuôi dưỡng sự bền bỉ để vượt qua khó khăn, và tìm thấy sự cân bằng. Chữa lành không phải là trốn tránh thực tại, mà là đối mặt với nó bằng tâm thế biết ơn và khao khát đóng góp cho một thế giới tốt đẹp hơn.

Tới đây, tôi xin kết bằng bài “*Bạn đến chơi nhá*” của Nguyễn Khuyến, một áng văn thơ tả cảnh nghèo khó cũng trở thành biểu tượng cho triết lý bình dị và nhân văn của dân tộc [21]:

“Đã bấy lâu nay bác tới nhà.  
Trẻ thời đi vắng, chợ thời xa.  
Ao sâu nước cả, khôn chài cá,  
Vườn rộng rào thưa, khó đuổi gà.  
Cải chửa ra cây, cà mới nụ,  
Bầu vừa rụng rốn, mướp đương hoa.  
Đầu trò tiếp khách, trầu không có,  
Bác đến chơi đây ta với ta.”

Tâm hồn đẹp thế này, rách kiểu gì mà cần chữa lành?

### Tài liệu tham khảo

- [1] Giang, H. (2024, Apr. 05). Nở rộ dịch vụ "chữa lành": "Chữa lành" hay "lành ít dữ nhiều"? <https://vtv.vn/xa-hoi/no-ro-dich-vu-chua-lanh-chua-lanh-hay-lanh-it-du-nhieu-20240405113646476.htm>
- [2] Đông Á. (2024, Dec. 01). Cẩn trọng với dịch vụ “chữa lành”. <https://nhandan.vn/can-trong-voi-dich-vu-chua-lanh-post791688.html>
- [3] Paul, W., Sharma, C. P. (2021). Tissue and organ regeneration: An introduction. In: Chandra P. Sharma. (Ed). *Regenerated organs: Future perspectives* (pp. 3-9). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821085-7.00001-4>
- [4] Allvin, R., et al. (2007). Postoperative recovery: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 57(5), 552-558. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04156.x>
- [5] Egnew, T. R. (2005). The meaning of healing: Transcending suffering. *Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262. <https://doi.org/10.1370/afm.313>
- [6] Kirmayer, L. J. (2004). The cultural diversity of healing: meaning, metaphor and mechanism. *British Medical Bulletin*, 69(1), 33-48. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldh006>
- [7] Glaister, J. A. (2001). Healing: Analysis of the concept. *International Journal of Nursing Practice*, 7(2), 63-68. <https://doi.org/10.1046/j.1440-172X.2001.00255.x>
- [8] Nguyen, M. H., Le, T. T., Vuong, Q. H. (2023). Ecomindsponge: A novel perspective on human psychology and behavior in the ecosystem. *Urban Science*, 7(1), 31. <https://doi.org/10.3390/urbansci7010031>

- [9] Vuong, Q. H., Nguyen, M. H. (2024). Further on informational quanta, interactions, and entropy under the granular view of value formation. <https://books.google.com/books/about?id=vy4ZEEQAAQBAI>
- [10] Kasser, T. E., Kanner, A. D. (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. American Psychological Association.
- [11] Veblen, T. (2017). *The theory of the leisure class*. Routledge.
- [12] Guitart, M. E. (2011). The consumer capitalist society and its effects on identity: A macro cultural approach. *Revista Psicologia Política*, 11(21), 159-170. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1519-549X2011000100012&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1519-549X2011000100012&script=sci_abstract&tlng=en)
- [13] Hoàng, V. Q., Sơn, N. H., Hoàng, N. M. (2024). Mối quan hệ biện chứng giữa tiết kiệm, chống lãng phí và phát triển trong mục tiêu kỷ nguyên mới của đất nước. [https://dangcongsan.org.vn/hoidonglyluan/lists/xaydungdang/view\\_detail.aspx?itemid=411&caching=reload](https://dangcongsan.org.vn/hoidonglyluan/lists/xaydungdang/view_detail.aspx?itemid=411&caching=reload)
- [14] Duesenberry, J. S. (1949). *Income, saving and the theory of consumer behavior*. Harvard University Press.
- [15] LeMoult, J., Gotlib, I. H. (2019). Depression: A cognitive perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51-66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.008>
- [16] Dũng, T. B., Liễu, D. (2024, Apr. 05). Chưa kịp tổn thương đã đi chữa lành. <https://tuoitre.vn/chua-kip-ton-thuong-da-di-chua-lanh-20240405072550829.htm>
- [17] Vuong, Q. H. (2023). *Mindsponge theory*. Walter de Gruyter GmbH. <https://www.amazon.com/dp/B0C3WHZ2B3>
- [18] Vuong, Q. H. (2024). *Wild Wise Weird*. <https://www.amazon.com/dp/B0BG2NNHY6>
- [19] Mãn Giác thiền sư. (1096). *Cáo tật thị chúng*.
- [20] Vuong, Q. H., Nguyen, M. H. (2024). *Better economics for the Earth: A lesson from quantum and information theories*. <https://www.amazon.com/dp/B0D98L5K44>
- [21] Nguyễn Khuyến. (1931). *Quế Sơn thi tập*.