

CÁNH CỬA MỞ

Trong nhiều năm tôi nghĩ sức mạnh nằm ở sự kiểm soát – kiểm soát lời nói, cảm xúc, phản ứng, nỗi đau. Không ai dạy tôi điều này một cách công khai, vậy mà thông điệp đó có mặt khắp nơi. Vậy nên tôi sớm học được một quy tắc đơn giản: hãy chống chịu, luôn luôn, bất kể điều gì xảy ra. Hôm nay tôi biết đó chỉ là một chiến lược. Bởi vì tất cả những gì bị kìm nén quá lâu, sớm muộn gì cũng tìm cách thoát ra.

Đến một khoảnh khắc khi cơ thể bắt đầu nói ra điều mà giọng nói từ chối thổ lộ. Một ngày kia gánh nặng trở nên quá lớn, và những phòng thủ trở nên quá nhỏ bé. Lần đầu tiên sau rất lâu, tôi không còn là một chuyên gia, không còn là một người cha, không còn là một tác giả. Tôi chỉ là một con người. Và tôi đã khóc – không phải là một tiếng khóc kiểm soát được, mà là một tiếng khóc thật sự, loại đến từ nơi rất xa và mang theo cả những điều tôi thậm chí không nhớ mình đang giữ.

Trong khi điều đó xảy ra, tôi có một cảm giác bất ngờ: không phải sự yếu đuối, mà là sự giải thoát, như thể một căn phòng đã đóng kín quá lâu cuối cùng đã mở cửa sổ. Cảm xúc không phải là kẻ thù. Chúng là sứ giả. Trong nhiều năm tôi từng tin can đảm là không đầu hàng. Trong khoảnh khắc đó tôi hiểu rằng can đảm cũng bao gồm việc để mình bị xuyên qua – bởi nỗi đau, bởi sợ hãi, bởi sự thật.

Từ ngày đó tôi không đột nhiên trở nên khôn ngoan hơn hay mạnh mẽ hơn. Tôi trở nên chân thực hơn. Tôi bắt đầu nhìn người khác với sự thấu hiểu lớn hơn, vì ai đã vượt qua nỗi đau của chính mình sẽ dễ dàng nhận ra nỗi đau của người khác hơn. Tôi học được rằng nỗi đau được chia sẻ sẽ nhẹ hơn, rằng sự dễ tổn thương không phá hủy phẩm giá. Nó hoàn thiện phẩm giá. Tôi đã học được cách khóc. Và từ ngày đó tôi bắt đầu hiểu chính mình hơn.

Ferdinando Frega

Gillette Man ✕