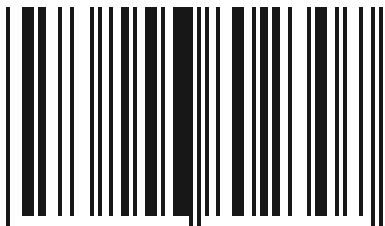


Cuốn sách đặt cảm xúc vào vị trí nền tảng của nhận thức, đạo đức và tự do trong thời đại dữ liệu và trí tuệ nhân tạo. Thay vì xem cảm xúc như yếu tố phụ hay phi lý cần vượt qua, tác phẩm tiếp cận cảm xúc như năng lượng sống của thân thể, nơi tri thức hình thành trước ngôn ngữ và khái niệm. Cảm xúc được phân tích như cơ chế sinh học, hiện sinh giúp hệ thần kinh dự phóng tương lai, tổ chức thời gian sống, tích lũy ký ức và định hướng hành vi trong điều kiện bất định. Trong bối cảnh kỹ thuật số, nơi dữ liệu và thuật toán có khả năng đo lường, dự đoán và thao túng phản ứng con người, cảm xúc trở thành điểm kháng cự then chốt chống lại sự phẳng hóa của đời sống. Cuốn sách phê phán việc tách cảm xúc khỏi thân thể và biến chúng thành dữ liệu bị chiếm dụng, làm suy giảm khả năng tự tri nhận và khả năng sống chung. Bằng cách nhìn cảm xúc như tri thức tiền ngôn ngữ và nền tảng tiền đạo đức, cuốn sách hướng tới một trật tự khai phóng, nơi con người tìm lại nhịp sống sâu của chính mình.



0 6 6 0 7 2 0 0 2 5 2 - 1 0

TRIẾT HỌC CON NGƯỜI



Nguyễn Anh Quốc

CẢM XÚC NHƯ NỀN TẢNG CHỐNG LẠI SỰ PHẪNG HÓA CỦA AI

NHẬN THỨC LUẬN TÌNH CẢM

GIẢI PHÓNG LÝ TÍNH, TÁI THIẾT NHÂN TÍNH - 2026

LỜI TỰA

Mỗi thời đại đều có một điểm khởi nguyên mới buộc con người phải nhìn lại chính mình. Đối với thời đại của dữ liệu và mô hình, điểm khởi nguyên ấy chính là cảm xúc. Không phải cảm xúc như những trạng thái thoáng qua, mà cảm xúc như nền sống sâu của thân thể nơi tri thức bắt đầu, nơi đạo đức được mở ra, và nơi tự do tìm được hình thức bền vững nhất của nó. Thế giới hiện nay khiến chúng ta tin rằng tri thức thuộc về tính toán, còn cảm xúc là điều phải vượt qua. Thế nhưng, khi tốc độ của tín hiệu vượt khỏi khả năng đồng bộ của hệ thần kinh, khi các thuật toán có thể dự đoán và kích hoạt những phản ứng mà ta không nhận ra, cảm xúc không còn là phần phụ của đời sống mà trở thành nền để chống lại sự tan rã của chính đời sống.

Cuốn sách này ra đời từ nhu cầu cấp bách ấy: khôi phục cảm xúc như kiến trúc nhân tính, như năng lượng tạo nên nhận thức, như điều kiện để tự do có thể tồn tại trong môi trường kỹ thuật. Cảm xúc, đối với triết học con người hiện thực, không phải là thứ bị động hay phi lý; nó là cơ chế dự phóng tương lai của hệ thần kinh, là cách thân thể tổ chức thời gian, là cơ quan đọc thế giới trước cả khi ngôn ngữ kịp xuất hiện. Nếu trí tuệ nhân tạo có thể mô phỏng suy luận và xử lý dữ liệu, thì vẫn có một hình thức tri thức mà nó không thể chạm đến: tri thức tiền ngôn ngữ của thân thể sống. Nơi ấy, cảm xúc vận hành như một logic khác, không tuyến tính, không trừu tượng, nhưng có độ chính xác sinh học cao đến mức mọi ý thức đều phải dựa vào.

Thời đại của dữ liệu làm lộ ra một nghịch lý trung tâm: chưa bao giờ cảm xúc bị đo lường nhiều đến thế, và cũng chưa bao giờ con người xa lạ với chính cảm xúc của mình đến vậy. Khi nhịp sinh học bị ép phải chạy theo tốc độ của tín hiệu, khi chú ý trở thành tài nguyên bị khai thác triệt để, khi thân thể không còn không gian để phục hồi, cảm xúc bị tách khỏi nền sống và biến thành phản ứng bị dẫn dắt. Sự tách rời ấy chính là hình thức tha hóa mới, nơi con người đánh mất khả năng nhận ra giới hạn của mình. Cuốn sách này tìm cách đảo ngược tiến trình ấy bằng cách trả lại cho thân thể vị thế triết học: như

nơi sản sinh ý nghĩa, như nơi đạo đức có điểm tựa, như nơi tự do được định hình từ những dao động sâu nhất.

Trong khi đó, cảm xúc không chỉ thuộc về cá nhân. Chúng lan qua các mối quan hệ, kiến tạo nhịp sống chung, định hình ký ức tập thể và mở ra khả năng sống cùng nhau. Một xã hội khỏe mạnh không phải là xã hội triệt tiêu cảm xúc, mà là xã hội có thể nâng đỡ biên độ dao động của cảm xúc mà không làm vỡ cấu trúc liên chủ thể. Khi công nghệ can thiệp vào từng hơi thở của đời sống, câu hỏi quan trọng nhất không phải là công nghệ làm được gì, mà là công nghệ làm gì với năng lượng cảm xúc của con người. Nếu nó bóp méo, khai thác hoặc chiếm dụng, trật tự xã hội sẽ trở nên mong manh và dễ gãy; nếu nó hỗ trợ phục hồi, mở rộng khả năng nhận biết và tôn trọng giới hạn, công nghệ trở thành công cụ nhân văn.

Cuốn sách này không phải lời than phiền trước tốc độ thay đổi, mà là một nỗ lực dựng lại nền tảng mới để sống: nền tảng dựa trên cảm xúc sâu, trên sự thật của thân thể, trên tự do được nuôi dưỡng từ bên trong, và trên trách nhiệm với những gì dao động trong lòng người khác. Bằng cách nhìn cảm xúc như tri thức, như đạo đức, như sáng tạo và như cơ chế phục hồi, ta có thể mở ra một trật tự khai phóng hơn – nơi con người không bị cuốn vào nhịp của máy, mà tìm lại nhịp sống của chính mình.

Tác giả
Nguyễn Anh Quốc

Chương 1

Thân thể cảm xúc như nền tảng của nhận thức

1.1. Kiến trúc sinh học và hiện sinh của cảm xúc

1.1.1. *Cảm xúc như hình thái năng lượng sống của thân thể*

Cảm xúc hiện ra như một biến cố thoáng qua trong ý thức, nhưng trong cấu trúc sâu của đời sống, nó là một hình thái năng lượng mà thân thể liên tục sản sinh, điều tiết và tái cấu trúc. Không có cảm xúc nào xuất hiện mà không đi kèm với một sự dịch chuyển của năng lượng sinh học: dòng điện trong hệ thần kinh, lưu lượng máu trong các mạch nhỏ, nồng độ hormone, tốc độ trao đổi chất, cường độ hoạt hóa của những mạng lưới thần kinh. Năng lượng này vận động theo những quỹ đạo phức tạp, vừa tự điều chỉnh, vừa phản ứng với môi trường, vừa tạo ra những dạng hồi đáp mang sắc thái chủ quan. Cảm xúc là cách thân thể biến sự biến thiên của thế giới thành những cấu hình năng lượng có ý nghĩa và từ đó duy trì khả năng sống trong những điều kiện luôn thay đổi. Trong trạng thái sợ hãi, thân thể mở các kênh dẫn để tăng tốc dòng năng lượng hướng đến cấu trúc cần phản xạ nhanh; tim đập mạnh, hơi thở gấp, tuần hoàn co lại, hệ tiêu hóa chậm xuống, toàn bộ năng lượng dồn vào những cơ chế giúp thân thể chọn lựa giữa tránh né và đối đầu. Trong trạng thái bình an, dòng năng lượng lại phân bổ sang phục hồi, tái tạo mô, củng cố hệ miễn dịch, mở rộng biên độ của chú ý và làm lắng các tín hiệu cảnh báo. Sự khác biệt giữa hai trạng thái không phải là sự thay đổi của ý nghĩ, mà là sự thay đổi của dòng năng lượng sâu bên dưới, và ý nghĩ chỉ là lớp bề mặt của những dao động đó. Cảm xúc trở thành phương thức khiến thân thể tự định hướng giữa tiêu hao và phục hồi, giữa mở rộng và co lại, giữa hưng phấn và tĩnh tại. Điều này cho thấy cảm xúc không phải là hệ quả phụ của ý thức, mà là nền tảng tạo nên tính định hướng của đời sống.

Năng lượng cảm xúc không tách khỏi cấu trúc thần kinh. Trong mỗi khoảnh khắc, hàng tỷ tín hiệu được truyền qua các khớp thần kinh, kích hoạt

hoặc ức chế những đường dẫn cụ thể, tạo ra bản đồ động của những khu vực chịu trách nhiệm cho tri giác, vận động, dự báo hoặc hồi tưởng. Khi một cảm xúc xuất hiện, bản đồ này tái cấu trúc trong tích tắc. Các vùng liên quan đến cảnh báo được kích hoạt mạnh khi có dấu hiệu nguy hiểm; những vùng liên quan đến kết nối được mở khi cảm nhận sự an toàn; những vùng liên quan đến sự sáng tạo được giải phóng khi năng lượng thừa đủ lớn để vượt khỏi trạng thái phòng vệ. Trong mức độ sâu hơn, cảm xúc là sự bộc lộ của mạng lưới năng lượng này khi nó cố tạo ra sự ổn định mới trước những biến cố của thế giới. Nói về cảm xúc là nói về cấu trúc sống động của năng lượng, chứ không phải về tâm trạng tự phát. Khi khoa học đo lường phát triển, những cấu hình năng lượng này có thể được biểu diễn bằng dữ liệu: điện não đồ, biến thiên nhịp tim, nồng độ sinh hóa, biên độ rung của hệ thần kinh tự chủ. Các thuật toán học cách phân loại, dự đoán và mô phỏng những cấu hình ấy. Tuy nhiên, chính trong khả năng đo lường này lại ẩn chứa một nghịch lý lớn cần được phê phán. Dữ liệu thường được xem như bản thể đầy đủ của cảm xúc, nhưng thật ra chỉ là mặt phẳng bị rút gọn của một chuyển động sâu bên trong. Mỗi đường cong trên biểu đồ chỉ là lát cắt nhỏ của quá trình phức hợp nơi thân thể không ngừng tự tổ chức. Khi một hệ thống dữ liệu mô tả cảm xúc dưới dạng mẫu hình, nó có nguy cơ bỏ sót điều quan trọng nhất: cảm xúc không chỉ là tín hiệu mà còn là năng lượng sống đang cố gắng giữ cho thân thể tiếp tục tồn tại trong trạng thái hài hòa với điều kiện của nó.

Triết học con người hiện thực bắt đầu từ việc trả lại cho thân thể vị thế trung tâm trong quá trình hình thành cảm xúc. Thân thể không phải là phương tiện chứa đựng các cảm xúc có sẵn, mà là nơi cảm xúc hình thành từ sự tương tác giữa giới hạn sinh học và những biến cố của thế giới. Cảm xúc chính là năng lượng bị uốn cong bởi giới hạn của thân thể; thân thể càng giới hạn, năng lượng càng phải tái cấu trúc; càng mong manh, càng dễ dịch chuyển; càng mạnh, càng có khả năng phân bổ hiệu quả giữa phản ứng nhanh và sự ổn định dài hạn. Từ đây, có thể thấy rằng cảm xúc không đối lập với lý tính, mà chính là điều kiện sinh học của mọi lý tính. Không có năng lượng cảm xúc, không có sự lựa chọn, không có động cơ cho tư duy, không có khả năng định hướng

trong thế giới bất định. Trong đời sống hiện đại, năng lượng cảm xúc không chỉ vận hành trong thân thể mà còn được trích xuất, phân tích và thao tác bởi các nền tảng kỹ thuật. Khi mỗi nhịp tim, mỗi biểu hiện trên khuôn mặt, mỗi hành vi nhỏ đều bị ghi lại, cảm xúc bị kéo khỏi thân thể và trở thành dữ liệu có thể dự đoán, tối ưu và điều khiển. Hệ thống thuật toán có khả năng nhận diện trạng thái xúc cảm sớm hơn chính chủ thể, kích thích hoặc làm dịu theo mục tiêu của nền tảng, từ đó tái định hình dòng năng lượng bên trong thân thể mà con người không nhận ra. Cảm xúc trong trường hợp này không còn là năng lượng phục vụ đời sống mà bị biến thành năng lượng phục vụ vận hành của hệ thống. Đây là sự đảo ngược nguy hiểm: thân thể mất quyền sở hữu năng lượng của chính mình.

Trong chiều ngược lại, sự phát triển của công nghệ cũng cho phép một kiểu tự tri nhận mới. Các cảm biến theo dõi nhịp tim, biến thiên hô hấp, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và sự phục hồi có thể giúp chủ thể nhận diện những dao động năng lượng mà trước đây khó cảm nhận trực tiếp. Khi thông tin được trả về cho thân thể thay vì cho các hệ thống ngoại lai, dữ liệu trở thành công cụ để tái lập cân bằng, phục hồi và tăng độ tinh tế của tự cảm nhận. Đây là một dạng chuyên hóa quan trọng: công nghệ không phải để chiếm đoạt năng lượng cảm xúc, mà để giúp thân thể đọc được các tín hiệu sâu của chính nó. Dữ liệu khi được đặt dưới một tinh thần nhân bản trở thành tấm gương phản chiếu năng lượng sống thay vì là công cụ thao túng. Từ góc nhìn liên ngành, cảm xúc gắn liền với khả năng dự phóng tương lai. Mỗi cảm xúc đều điều chỉnh dòng năng lượng để chuẩn bị cho hành động có thể diễn ra. Lo âu là hình thức năng lượng hướng về nguy cơ; hy vọng là năng lượng hướng về mở rộng; buồn bã là năng lượng thu hẹp để bảo tồn; phấn khởi là năng lượng khuếch đại để vượt giới hạn đang có. Trong ý nghĩa này, cảm xúc chính là nhịp điệu dự báo của hệ sống. Nếu dự báo đúng, năng lượng được phân bổ hợp lý và thân thể duy trì ổn định. Nếu dự báo sai, năng lượng bị tiêu tán hoặc tích tụ sai vị trí, tạo ra những vùng căng thẳng kéo dài, ảnh hưởng đến sức khỏe, nhận thức và quan hệ xã hội. Cảm xúc là cơ chế giúp hệ sống ra quyết định trong

điều kiện bất định, mở ra khả năng ứng xử linh hoạt trước những thay đổi không ngừng của thế giới.

Sự hình thành của cảm xúc cũng là sự hình thành của ý nghĩa. Ý nghĩa không nằm sẵn trong sự kiện, mà trong cách năng lượng của thân thể biến đổi khi tiếp xúc với sự kiện đó. Một âm thanh lớn có thể gây hoảng loạn hoặc gây phấn khích tùy vào cấu trúc năng lượng đã tích lũy từ ký ức trước đó. Cảm xúc vì thế không chỉ là phản ứng hiện tại mà còn là sự cộng hưởng của lịch sử năng lượng trong thân thể. Mỗi dấu vết ký ức là một quỹ đạo năng lượng từng được trải nghiệm, và những quỹ đạo này được kích hoạt lại trong hiện tại để định hình cảm xúc mới. Điều này cho thấy cảm xúc là không gian nơi quá khứ, hiện tại và tương lai giao nhau, nơi thân thể sống trong nhiều chiều thời gian cùng lúc. Trong bối cảnh đó, việc hiểu sai hoặc coi nhẹ cảm xúc dẫn đến sự tha hóa sâu sắc. Khi cảm xúc bị xem như phi lý, thứ cần kiểm soát, triệt tiêu hoặc che giấu, con người đánh mất khả năng đọc năng lượng nội tại của mình. Khi cảm xúc bị biến thành công cụ để hệ thống tính toán và tối ưu hóa lợi ích, năng lượng sống bị lệch khỏi quỹ đạo phục hồi tự nhiên. Khi cảm xúc bị rút gọn thành dữ liệu, việc nhìn nhận thân thể như một không gian phức hợp của năng lượng bị xóa nhòa. Điều này làm cho chủ thể dần mất khả năng cảm nhận chiều sâu, mất khả năng điều phối năng lượng giữa hoạt động và nghỉ ngơi, mất khả năng nhận ra những giới hạn đã bị vượt quá. Sự suy giảm này không chỉ diễn ra trong đời sống cá nhân mà còn lan sang các thiết chế, nơi những quyết định được đưa ra mà không tính đến năng lượng sống của con người.

Để tái lập khả năng sống thuần nhất của thân thể, cần đảo ngược cách hiểu truyền thống: cảm xúc không phải thứ để vượt qua, mà là điều kiện để sống. Cảm xúc không phải là gánh nặng của lý trí, mà là nguồn năng lượng để lý trí tồn tại. Cảm xúc không phải là nhiễu loạn của dữ liệu, mà là nền tảng giúp dữ liệu có ý nghĩa. Cảm xúc không phải là yếu điểm của thân thể, mà là bằng chứng về khả năng cảm nhận và thích nghi. Khi hiểu cảm xúc theo cách này, ta thấy rằng mọi hệ thống tri thức, mọi thiết kế công nghệ, mọi cấu trúc xã hội đều phải quy chiếu về một điểm: chúng làm gì với năng lượng cảm xúc của thân thể người. Nếu chúng làm rối loạn, đốt cháy hoặc chiếm dụng, thì dù

hiệu quả tính toán có cao đến đâu, chúng cũng phá vỡ điều kiện của sự sống. Nếu chúng giúp duy trì ổn định, mở rộng khả năng phục hồi và nâng cao độ tinh tế của tự tri nhận, chúng trở thành công cụ của một hình thức tiến bộ gắn liền với nhân tính. Cảm xúc như hình thái năng lượng sống của thân thể, vì thế không chỉ là một khái niệm mô tả, mà còn là nền tảng để suy nghĩ về tự do, trách nhiệm, sáng tạo và sự thật. Tự do không nằm ở việc loại bỏ cảm xúc, mà ở khả năng điều phối năng lượng cảm xúc một cách bền vững. Trách nhiệm không nằm trong mệnh lệnh đạo đức, mà trong việc nhận ra năng lượng của hành động lan sang người khác. Sáng tạo là sự giải phóng năng lượng khỏi quỹ đạo cũ để mở ra cấu hình mới. Sự thật không nằm trong lý thuyết mà trong việc dòng năng lượng sống có được dẫn về trạng thái hài hòa hay không. Khi đặt cảm xúc vào vị trí trung tâm như vậy, ta quay trở lại một điểm nguyên thủy nhưng cũng mở ra một chân trời mới: hiểu thân thể không phải như đối tượng của khoa học, mà như nguồn năng lượng hình thành mọi kinh nghiệm, mọi ý nghĩa và mọi khả năng sống của con người.

1.1.2. Cảm xúc và cơ chế dự phóng tương lai của hệ thần kinh

Hệ thần kinh không chỉ ghi lại những gì đã xảy ra mà còn liên tục dự phóng những gì có thể xảy ra. Khả năng dự phóng này không vận hành bằng suy luận khô cứng, mà bằng những biến động tinh tế của cảm xúc. Cảm xúc là dạng cấu hình năng lượng giúp hệ thần kinh chuẩn bị cho tương lai trước khi tương lai đến, như một cơ chế tiên liệu bẩm sinh của sự sống. Mỗi dao động trong nội môi đều là một cách thân thể mô phỏng viễn cảnh sắp tới, ước tính mức độ an toàn, đánh giá khả năng đe dọa, mở ra hoặc thu hẹp các hành động có thể. Cảm xúc vì thế không phải phản ứng đối với hiện tại, mà là chuyển động hướng về tương lai, được hình thành từ kinh nghiệm quá khứ và biểu hiện ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Hiện tại chỉ là bề mặt nơi hàng loạt dự phóng tương lai đan xen, được biểu hiện thành cảm xúc. Hệ thần kinh tạo ra dự phóng bằng cách so sánh các tín hiệu hiện tại với các mô hình đã từng được ghi lại. Khi đối diện một âm thanh, một ánh nhìn, một thay đổi về ánh sáng hay nhịp thở, hệ thần kinh lập tức đối chiếu chúng với những dấu vết trong ký ức. Nếu

các dấu vết đó gắn với nguy cơ, hệ thống cảnh báo được kích hoạt và cảm xúc căng thẳng xuất hiện trước cả khi chủ thể kịp nhận thức. Nếu các dấu vết gắn với an toàn, các vùng liên quan đến thư giãn được mở ra, tạo nên cảm giác bình ổn. Sự vận hành này cho thấy cảm xúc không phải là sự trỗi dậy tự phát, mà là kết quả của thuật toán sinh học liên tục dự đoán thế giới. Hệ thần kinh không bao giờ đợi thế giới xác nhận nguy hiểm; nó luôn đi trước một bước, tạo ra cảm xúc như tín hiệu tiên nghiệm để bảo vệ thân thể.

Dự phóng tương lai không chỉ giới hạn trong phản ứng phòng vệ. Khi hệ thần kinh phát hiện các mô hình có khả năng mở rộng, tăng trưởng hoặc sáng tạo, cảm xúc hưng phấn xuất hiện như động lực để vượt qua trạng thái hiện tại. Trong sự phấn khởi, năng lượng được phân bổ theo cách thúc đẩy hành động hướng về mục tiêu mới; mạch máu giãn ra, nhịp tim ổn định, trí tưởng tượng mở rộng, sự chú ý linh hoạt. Điều này chứng minh rằng cảm xúc là nền của mọi động lực hướng tới tương lai. Không có xúc cảm mở rộng, không có hành động vượt giới hạn, không có bất kỳ sự đổi mới nào. Cảm xúc chính là phép thử của hệ thần kinh để xác nhận một tương lai khả thi. Trong cái nhìn này, cảm xúc là bản đồ dự phóng mà thân thể sử dụng để định hướng trong một thế giới không chắc chắn. Mỗi cảm xúc là một quỹ đạo năng lượng chỉ ra rằng điều gì có thể xảy ra tiếp theo. Khi cảm thấy bất an, thân thể đang dự đoán một tương lai bất lợi. Khi cảm thấy yên ổn, thân thể đang dự đoán một tương lai ổn định. Khi cảm thấy phấn khích, thân thể đang dự đoán một tương lai mở. Khi cảm thấy chán nản, thân thể đang dự đoán một tương lai bế tắc. Do đó, cảm xúc không mô tả hiện tại; cảm xúc mô tả tương lai từ góc nhìn của hệ thần kinh.

Chính vì chức năng dự phóng này mà cảm xúc mang tính phức tạp của nghịch lý. Có những dự phóng chính xác giúp thân thể chuẩn bị tốt cho hành động, nhưng cũng có những dự phóng sai khiến năng lượng bị phân bổ lệch, dẫn đến hoảng loạn, tê liệt hoặc lạc hướng. Ở đây xuất hiện yêu cầu phải phân tích sâu về bản chất của sai lệch. Sai lệch không xuất phát từ sự yếu kém của hệ thần kinh, mà là hệ quả tất yếu khi một cơ quan sống phải dự đoán trong điều kiện thiếu thông tin. Hệ thần kinh chấp nhận rủi ro sai để giảm rủi ro bị

bất ngờ. Cảm xúc đôi khi không phản ánh thế giới, mà phản ánh mức độ thận trọng mà hệ sống cho rằng cần thiết để tồn tại. Điều này đặt ra một vấn đề triết học quan trọng: cảm xúc không phải là sự thật của thế giới, mà là sự thật của hệ thần kinh trong nỗ lực sống còn. Khi công nghệ can thiệp vào đời sống, các cơ chế dự phóng càng trở nên nhạy cảm trước những tín hiệu bị phóng đại hoặc sai lệch. Những dòng thông tin liên tục, những mô hình dự đoán hành vi, những gợi ý do thuật toán cung cấp tạo nên các môi trường thúc đẩy lo âu, khoái cảm hay phản kích vượt ngưỡng tự nhiên. Hệ thần kinh bị đặt vào trạng thái dự phóng liên tục, giống như phải đọc một dòng chảy vô tận của những tương lai có thể xảy ra, phần lớn không liên quan đến đời sống thực. Cảm xúc trong môi trường đó trở thành một cơ chế phản ứng với vô số tín hiệu ảo, chứ không còn dựa trên điều kiện thực tiễn của thân thể. Đây là sự lệch pha nguy hiểm giữa khả năng dự phóng sinh học và tốc độ của dữ liệu. Khi hệ thống kỹ thuật đẩy tốc độ thông tin lên mức vượt quá khả năng đồng bộ của hệ thần kinh, cảm xúc bị kéo căng, dự phóng bị rối loạn và thân thể mất khả năng xác định đâu là tương lai cần chuẩn bị, đâu là nhiễu không đáng quan tâm.

Tuy vậy, khả năng dự phóng của cảm xúc không chỉ bị đe dọa; nó còn có thể được mở rộng thông qua việc hiểu đúng nhịp sinh học của hệ thần kinh. Khi các chỉ số liên quan đến căng thẳng, giấc ngủ, nhịp tim, dao động thần kinh được trả lại cho chủ thể với tư cách là thông tin, cảm xúc không còn vận hành trong bóng tối của vô thức. Hệ thần kinh có thêm dữ liệu về chính nó và có thể học lại cách dự phóng theo cách tương thích hơn với điều kiện sống. Cảm xúc lúc này không còn bị chi phối hoàn toàn bởi ký ức cũ, mà được điều chỉnh thông qua khả năng quan sát khách quan về trạng thái nội tại. Đây chính là điểm giao thoa giữa dữ liệu và hiện sinh: dữ liệu không thay thế cảm xúc, không mô phỏng được cảm xúc, nhưng có thể giúp cảm xúc dự phóng chính xác hơn bằng cách trả lại cho hệ thần kinh những thông tin mà nó từng xử lý một cách lờ mờ. Dự phóng tương lai không chỉ diễn ra trong các cực căng thẳng và hy vọng, mà còn trong những vùng vi tế nhất của cảm xúc. Khi hệ thần kinh cảm nhận một bất ổn chưa được gọi tên, nó tạo ra cảm giác lạ, một dao động nhỏ nhưng đủ để khiến chú ý thay đổi, nhịp thở thay đổi, giọng nói thay đổi.

Đây là dấu hiệu cho thấy hệ thần kinh đang dự phóng một khả năng xảy ra mà ý thức chưa kịp nắm bắt. Trong chiều sâu của sự sống, những dự phóng mơ hồ như vậy có giá trị quyết định: chúng giúp thân thể tránh sai lầm, nhận diện cơ hội hoặc điều chỉnh nhịp điệu của hành động. Cảm xúc nhờ vậy trở thành công cụ dự phóng sớm nhất, nhanh nhất và tinh tế nhất mà không một mô hình kỹ thuật nào có thể tái tạo.

Nhưng chính sự tinh tế đó cũng khiến cảm xúc dễ bị hiểu sai. Khi hệ thần kinh dự phóng quá xa, cơ chế cảnh báo được kích hoạt quá mức và cảm xúc căng thẳng trở thành trạng thái thường trực. Khi dự phóng quá gần, hệ thần kinh bỏ lỡ các tín hiệu sớm và cảm xúc trở nên trì trệ. Khả năng sống khỏe của con người nằm trong việc duy trì cân bằng giữa hai cực này, không để hệ thống dự phóng bị kéo lệch bởi các tác nhân bên ngoài. Điều này đòi hỏi triết học phải xem xét lại bản chất của cảm xúc bằng phương pháp đảo ngược. Thay vì xem cảm xúc như trở ngại của lý trí, cần hiểu rằng lý trí chỉ là một phương thức xử lý chậm của những dự phóng mà cảm xúc thực hiện trong tích tắc. Thay vì xem cảm xúc như hiện tượng chủ quan cần được kiểm soát, cần hiểu cảm xúc như một trình mô phỏng tương lai của hệ thần kinh với độ chính xác vượt xa khả năng ý thức. Trong ánh sáng này, cảm xúc trở thành nền tảng của tự do. Tự do không phải là hành động không ràng buộc, mà là khả năng dự phóng một tương lai mà thân thể có thể chịu được và phát triển trong đó. Một cảm xúc bị bóp méo làm hẹp tương lai; một cảm xúc mở sẽ mở tương lai. Trách nhiệm cũng hình thành trong cùng cơ chế: nếu hành động hôm nay gây ra một dòng dự phóng bất lợi cho ngày mai, cảm xúc cảnh báo sẽ xuất hiện như tín hiệu đạo đức. Cấu trúc cảm xúc nằm ngay trong cấu trúc của lựa chọn. Không có cảm xúc, không có dự phóng; không có dự phóng, không có lựa chọn; không có lựa chọn, không có tự do.

Khi xem cảm xúc như cơ chế dự phóng tương lai của hệ thần kinh, ta nhìn thấy một điều kiện nền tảng cho mọi tri thức và mọi hành động. Thân thể không bao giờ sống chỉ trong khoảnh khắc; nó luôn sống trong chênh lệch giữa hiện tại và tương lai. Cảm xúc là lực năng lượng lấp đầy chênh lệch đó. Khi hiểu được bản chất của lực này, ta có thể thiết kế những môi trường sống,

những công cụ kỹ thuật, những cấu trúc xã hội không làm tê liệt khả năng dự phóng tự nhiên của hệ thần kinh. Một xã hội khỏe mạnh không phải là nơi cảm xúc bị kìm nén, mà là nơi hệ thần kinh của mỗi người có không gian để dự phóng tương lai mà không bị bóp méo bởi nhiễu loạn, tốc độ quá mức hoặc sức ép tối ưu hóa. Cảm xúc vì thế không chỉ nói về hiện tại mà còn nói về hướng đi của đời sống. Nó là bản đồ động của hệ thần kinh về những điều có thể xảy ra, là cách thân thể nhìn về phía trước bằng năng lượng của chính nó. Khi nắm được bản chất này, ta mới có thể hiểu cảm xúc không phải là gánh nặng, không phải là những biến cố bất thường, mà là nền của mọi chuyển động sống. Cảm xúc là cách thân thể bước vào tương lai trước cả khi tương lai kịp đến.

1.1.3. Nhịp điệu cảm xúc và cấu trúc thời gian sống

Thời gian sống không trôi qua như một dòng chảy đều đặn, mà được kéo giãn, nén lại, đứt quãng và tái bắt đầu theo cách mà cảm xúc được định hình từ bên trong thân thể. Không có một đơn vị đo lường nào đủ sức mô tả độ dài thật sự của một khoảnh khắc khi thân thể đang trải nghiệm căng thẳng, cũng như không có thước đo nào có thể bắt được sự ngắn ngủi của một giây phút hưng phấn. Cảm xúc là lực năng lượng làm méo không gian thời gian theo cách riêng của đời sống. Chính cảm xúc tạo ra cấu trúc của thời gian, chứ thời gian không phải khung trung tính nơi trải nghiệm được đổ vào. Thời gian sống được khắc vào nhịp của hệ thần kinh, vào dao động nội môi, vào độ căng của cơ, vào nhịp thở và vào những biến thiên vô hình mà thân thể cảm nhận trước cả khi ý thức kịp đặt tên. Trong trạng thái sợ hãi, thời gian kéo dài một cách nặng nề. Mỗi giây bị chia nhỏ thành những phân đoạn chi tiết, âm thanh rõ hơn, chuyển động chậm lại, nhịp tim tăng tốc như muốn vượt khỏi giới hạn. Sự kéo dài này không phải là ảo giác; nó là cơ chế bảo vệ của hệ thần kinh đang cố tạo thêm khoảng trống để xử lý thông tin và tăng xác suất sinh tồn. Trong trạng thái bình an, thời gian lại trôi đều, không xé nhỏ, không gấp gáp, để lại không gian rộng cho suy nghĩ và phục hồi. Khi vui sướng, thời gian bị nén lại thành những khoảnh khắc nhanh đến mức khó giữ. Những biến đổi này cho thấy thời gian sống không phải là đại lượng tuyến tính, mà là một trường năng lượng được điều

tiết bởi cảm xúc. Nhịp điệu cảm xúc càng chuyển động nhanh, thời gian càng méo; nhịp cảm xúc càng ổn định, thời gian càng trở lại dạng mềm và liên tục.

Cấu trúc của thời gian sống vì vậy không nằm trong đồng hồ, mà nằm trong thân thể. Thân thể sở hữu một hệ các chu kỳ: nhịp ngày đêm, chu kỳ hormone, nhịp tim, nhịp hô hấp, dao động thần kinh. Mỗi chu kỳ này tạo ra một dạng thời gian khác nhau. Cảm xúc là cơ chế nối các dạng thời gian ấy với nhau, khiến chúng trở thành một nhịp điệu thống nhất mà chủ thể gọi là đời sống. Khi những nhịp chu kỳ này lệch pha, cảm xúc trở nên hỗn loạn và thời gian méo mó. Khi chúng cộng hưởng, cảm xúc trở nên ổn định và thời gian mở rộng, tạo ra sự rõ ràng trong tri giác và độ tinh tế trong tự nhận thức. Nhịp điệu cảm xúc vì thế không chỉ là biểu hiện cá nhân, mà còn là cách toàn bộ hệ sống phối hợp những chu kỳ thời gian để tạo ra một cấu trúc có thể chịu đựng bất định. Trong chiều sâu của triết học con người hiện thực, cảm xúc được xem như phương thức mà thân thể ghi lại thời gian. Mỗi cảm xúc là một dấu ấn của thời gian sống: những kinh nghiệm tích lũy được sắp xếp thành nhịp điệu, và nhịp điệu đó trở thành nền cho mọi hành vi. Một nỗi buồn kéo dài không chỉ là cảm xúc bất lợi mà còn là sự thay đổi trong cách thân thể tổ chức thời gian. Nó nén tương lai lại, làm cho những khả năng vốn mở trở nên mờ đi và kéo hiện tại thành một vòng lặp. Một niềm vui sâu lại mở tương lai, làm cho thời gian có hướng, cho phép chủ thể hướng đến xây dựng, sáng tạo và phục hồi. Thời gian sống là cấu trúc luôn bị điều chỉnh bởi cảm xúc, và cảm xúc là điểm nơi quá khứ, hiện tại và tương lai giao nhau trong thân thể.

Khi công nghệ và dữ liệu hóa trở thành môi trường chính của đời sống, nhịp điệu cảm xúc bị kéo vào những nhịp nhân tạo mà thân thể không được thiết kế để xử lý. Các dòng thông tin liên tục, sự thay đổi nhanh của tín hiệu, tốc độ phản hồi được yêu cầu trong môi trường số khiến hệ thần kinh phải thích nghi với những đơn vị thời gian quá ngắn so với chu kỳ sinh học. Thân thể cần nhịp chậm để phục hồi, nhưng dữ liệu lại vận hành ở nhịp nhanh; thân thể cần pha lắng, nhưng thuật toán lại tối ưu hóa pha kích thích. Khi hai nhịp này lệch nhau, cảm xúc trở nên dao động liên tục, dẫn đến sự đứt gãy trong cấu trúc thời gian sống. Khoảnh khắc bị xé thành những mảnh vụn, không đủ dài để tạo nên

ý nghĩa, không đủ chậm để kết nối ký ức, không đủ sâu để hình thành tương lai. Điều này lý giải vì sao trong nhiều trường hợp, chủ thể cảm giác thời gian trôi qua quá nhanh mà đời sống lại mỏng đi; tốc độ của tín hiệu tăng lên, nhưng độ dày của trải nghiệm giảm xuống. Sự lệch pha giữa nhịp sống sinh học và nhịp sống kỹ thuật là một thách thức lớn của thời đại hiện nay. Hệ thần kinh có thể tăng tốc trong thời gian ngắn, nhưng không thể duy trì tốc độ ấy mãi. Khi bị ép sống trong nhịp độ công nghệ, thân thể phải huy động nguồn năng lượng dự phòng, tạo ra các đỉnh căng thẳng kéo dài. Nhịp cảm xúc biến thành một chuỗi phản ứng nhanh, thiếu độ sâu để lắng lại và phục hồi. Thời gian sống vì thế trở thành dòng chảy mỏng, bị điều khiển bởi chu kỳ của thiết bị thay vì chu kỳ của thân thể. Trong trạng thái này, chủ thể đánh mất khả năng cảm nhận các biến động tinh tế trong nội môi, đánh mất nhịp điệu của chính mình và đánh mất một phần của thời gian sống.

Tuy nhiên, việc sử dụng dữ liệu cũng có thể đảo ngược tình thế. Khi những chỉ số sinh học được xem không phải là công cụ giám sát mà là gương soi vào nhịp điệu nội tại, chủ thể có thể nhận ra thời điểm căng thẳng vượt ngưỡng, thời điểm cơ thể cần nghỉ, thời điểm sự chú ý suy giảm, thời điểm cảm xúc bị bóp méo. Dữ liệu khi đặt vào tay chủ thể và được nhìn bằng triết lý của thân thể, trở thành phương tiện để tái lập nhịp điệu cảm xúc. Khi biết thời điểm mà nhịp sinh học lệch pha, chủ thể có thể chủ động điều chỉnh, giúp thời gian sống không còn bị cuốn vào dòng chảy của tín hiệu bên ngoài. Đây là chuyển hóa của dữ liệu thành công cụ tự do, thay vì công cụ kiểm soát. Nhịp điệu cảm xúc còn liên quan trực tiếp đến khả năng tự kể lại câu chuyện đời mình. Mỗi người giữ một dòng thời gian nội tại được nối bằng cảm xúc. Nếu cảm xúc quá hỗn loạn, thời gian đứt quãng và bản thân trở nên rời rạc. Nếu cảm xúc được ổn định, thời gian trở thành dòng chảy liền mạch và bản thân có thể nhìn đời sống như một cấu trúc có ý nghĩa. Điều này cho thấy rằng cảm xúc không chỉ điều chỉnh năng lượng mà còn điều chỉnh khả năng kết nối ký ức. Một ký ức không còn mang cảm xúc bị tách khỏi dòng thời gian; nó không còn sống, không còn thuộc về chủ thể. Nhịp điệu cảm xúc cũng là nhịp điệu của ký ức và nhịp điệu của tự sự.

Thời gian sống không chỉ là dòng chảy cá nhân mà còn là nhịp chung của cộng đồng. Khi nhiều người chia sẻ cùng trạng thái cảm xúc, nhịp thời gian xã hội thay đổi: có lúc tăng tốc trong hưng phấn tập thể, có lúc chậm lại trong sự mất mát, có lúc rối loạn trong bất ổn kéo dài. Cấu trúc thời gian xã hội là tổng hợp của các nhịp điệu cảm xúc cá nhân, phản ánh năng lượng chung của đời sống. Khi nhịp chung này bị các hệ thống kỹ thuật thao túng, đời sống tập thể trở nên dễ tổn thương trước làn sóng giận dữ, hoảng loạn hoặc hưng phấn nhân tạo. Khi nhịp chung này được nuôi dưỡng bằng sự ổn định và khả năng đồng cảm, thời gian xã hội trở nên bền vững hơn. Đây là điểm nơi triết học cảm xúc chạm đến nền tảng của công lý: không có công lý nếu cấu trúc thời gian sống bị bóp méo khiến con người không thể hiện diện trọn vẹn trong khoảnh khắc. Tất cả những điều này dẫn đến kết luận rằng cảm xúc chính là hình thức tổ chức thời gian của hệ sống. Nhịp điệu cảm xúc là cơ chế sinh học và hiện sinh giúp thân thể đặt trật tự vào dòng chảy vô định. Trong chiều sâu của triết học phê phán, điều quan trọng nhất không phải là hiểu cảm xúc như hiện tượng tâm lý, mà là nhìn thấy cách cảm xúc tạo ra điều kiện để thời gian trở thành môi trường của tự do. Khi cảm xúc bị cưỡng ép vào nhịp độ quá nhanh, tự do co lại. Khi cảm xúc có không gian để dao động tự nhiên, tự do mở rộng. Khi cảm xúc bị chiếm dụng bởi tín hiệu ngoài, thời gian bị lấy mất. Khi cảm xúc trở lại với nhịp sống nội tại, thời gian trở thành nơi mà con người có thể thực sự sống. Nhịp điệu cảm xúc và cấu trúc thời gian sống vì vậy không phải hai khái niệm tách biệt, mà là một chuyển động duy nhất. Cảm xúc tạo thời gian; thời gian định hình cảm xúc. Thân thể là sân khấu nơi hai dòng này giao thoa và tạo ra trải nghiệm sống. Khi hiểu được cơ chế này, ta có thể thiết kế một đời sống mà thời gian không còn bị điều khiển bởi các nhịp lực bên ngoài, mà trở lại như dòng chảy sâu phù hợp với giới hạn và khả năng của thân thể. Trong dòng chảy ấy, tri thức trở nên sáng hơn, hành động trở nên có ý nghĩa hơn, và sự hiện diện trở nên trọn vẹn hơn. Thời gian sống không phải là cái trôi qua, mà là cái được tạo ra từ nhịp điệu của cảm xúc trong từng hơi thở của thân thể.

1.1.4. Tính dễ tổn thương và khả năng phục hồi như điều kiện của cảm xúc

Cảm xúc tồn tại nhờ vào một nghịch lý cấu trúc: thân thể vừa dễ tổn thương vừa có khả năng phục hồi. Nếu thân thể hoàn toàn bất khả xâm phạm, không gì có thể đe dọa, không gì có thể làm dao động, không gì có thể thay đổi trạng thái nội môi, thì cảm xúc không có lý do để xuất hiện. Nếu thân thể hoàn toàn bất lực trước thế giới, không thể sửa chữa, không thể tái cấu trúc, không thể vượt qua tổn thương, thì cảm xúc cũng không thể phát triển thành kinh nghiệm, ký ức, học hỏi hay hy vọng. Cảm xúc được sinh ra chính trong khoảng không giữa hai cực này. Tính dễ tổn thương tạo ra độ nhạy cần thiết để cảm xúc ghi nhận sự thay đổi; khả năng phục hồi tạo ra không gian để cảm xúc không chỉ ghi nhận mà còn chuyển hóa trải nghiệm thành năng lượng sống mới. Cảm xúc vì thế không chỉ là phản ứng của thân thể, mà còn là sự tự khẳng định của một hệ sống biết mình mong manh nhưng vẫn hướng về sự tồn tại tiếp tục. Tính dễ tổn thương trước hết là mở cửa của tri giác. Một thân thể không thể bị tác động sẽ không thể cảm nhận. Dao động nhẹ của môi trường, ánh sáng chói, tiếng động mạnh, áp lực bất ngờ, thay đổi trong nhịp độ giao tiếp, các tín hiệu của người khác đều được thân thể cảm nhận nhờ vào tính dễ tổn thương này. Hệ thần kinh có thể phát hiện sai số nhỏ trong nhiều động; các cơ quan nội môi có thể ghi nhận biến thiên nhỏ trong hormone; bề mặt da có thể phản ứng với thay đổi nhiệt độ; bộ nhớ cảm xúc có thể bị kích hoạt chỉ bởi một dấu hiệu mờ nhạt. Tất cả những điều đó chỉ xảy ra vì thân thể không được bao bọc bởi một lớp cách ly tuyệt đối. Điều này cũng có nghĩa là mọi dạng cảm xúc đều gắn với một sự lộ diện trước thế giới. Khi con người cảm thấy sợ, điều đó cho thấy thân thể đang mở; khi con người cảm thấy vui, điều đó cho thấy thân thể đang mở. Không có sự mở này, thế giới không thể đi vào để tạo thành ý nghĩa.

Nhưng sự mở ấy cũng mang theo nguy cơ. Tính dễ tổn thương làm cho thân thể bị đe dọa bởi chính cường độ của thế giới. Một tín hiệu tiêu cực có thể vượt quá ngưỡng chịu đựng, một ký ức đau đớn có thể xuyên qua lớp phòng vệ nội tại, một mối quan hệ đứt gãy có thể làm suy sụp toàn bộ cấu trúc năng

lượng. Những biến cố này làm lộ ra sự thật rằng cảm xúc không phải là sự an toàn, mà là sự tiếp xúc thường trực với những gì có thể gây đau đớn. Trong nghĩa ấy, cảm xúc luôn nằm trên lằn ranh của nguy cơ. Hệ thần kinh khi tiếp nhận tín hiệu không phân biệt tuyệt đối giữa thông tin và đe dọa; vì thế, cảm xúc thường mạnh hơn thực tế. Đây là hệ quả của việc sự sống không ưu tiên chính xác tuyệt đối mà ưu tiên sinh tồn. Tính dễ tổn thương, vì vậy, không phải là sự yếu đuối trong cấu trúc của cảm xúc, mà là điều kiện để cảm xúc duy trì sự sống bằng cách luôn đi trước nguy cơ. Nếu chỉ có sự dễ tổn thương, hệ sống sẽ sụp đổ trước cường độ của thế giới. Điều giữ cho cảm xúc không trở thành gánh nặng phá hủy chính là khả năng phục hồi. Phục hồi không phải là quay lại trạng thái cũ, mà là tái lập một trạng thái mới phù hợp hơn với kinh nghiệm đã trải qua. Khi một va chạm cảm xúc xảy ra, hệ nội môi điều chỉnh nồng độ hormone, hệ thần kinh tái cấu hình các kết nối, mô hình dự phóng tương lai của bộ nhớ được cập nhật. Nhờ đó, cảm xúc đau đớn không chỉ là dấu ấn tàn phá mà còn là sự mở rộng của cấu trúc nhận thức. Mỗi tổn thương làm tăng độ nhạy, mỗi nỗi buồn làm sâu thêm khả năng hiểu người khác, mỗi lần thất vọng sửa lại mô hình dự phóng. Khả năng phục hồi là cơ chế biến năng lượng bị phá vỡ thành năng lượng sống mới. Trong nghĩa này, phục hồi là điều kiện để cảm xúc không bị đóng băng trong quá khứ.

Khả năng phục hồi còn là khả năng chịu đựng thời gian. Một thân thể không thể phục hồi là thân thể không thể duy trì liên tục thời gian sống. Trong đau đớn kéo dài, thời gian bị cô đặc và dồn vào một điểm; trong phục hồi, thời gian được giãn nở, mở lại tương lai. Điều này cho thấy sự liên hệ sâu của phục hồi với cấu trúc thời gian. Khi hệ thần kinh tái lập cân bằng, cảm xúc bắt đầu dao động trở lại trong quãng rộng, tạo ra nhịp sống đều và linh hoạt; khi cơ thể được nghỉ ngơi, hệ nội môi trở về trạng thái mở; khi chú ý không còn bị khóa vào một điểm đau, ký ức được sắp xếp lại thành dòng. Phục hồi vì thế không chỉ là sửa chữa mô hay khôi phục hormone, mà là tái lập dòng thời gian sống. Một cơ thể phục hồi là một cơ thể có khả năng bước vào tương lai mà không bị kéo lùi bởi quá khứ. Sự kết hợp giữa dễ tổn thương và phục hồi cũng tạo nên tính đạo đức của cảm xúc. Một hệ sống hoàn toàn miễn nhiễm với tổn thương

sẽ không cảm nhận được nỗi đau của người khác; nó không biết tổn thương là gì nên không biết bảo vệ ai. Một hệ sống hoàn toàn không phục hồi sẽ bị nhấn chìm trong chính nỗi đau của mình và không thể mở ra sự đồng cảm. Chỉ một hệ sống vừa mong manh vừa bền bỉ mới hiểu rằng người khác cũng có giới hạn, cũng có tổn thương, cũng cần không gian để trở lại trạng thái cân bằng. Cảm xúc vì vậy không chỉ mang chiều nội tại mà còn mang chiều liên chủ thể: tính dễ tổn thương khiến cảm xúc bắt được tín hiệu từ người khác, khả năng phục hồi khiến cảm xúc chuyển hóa tín hiệu ấy thành hiểu biết. Đó là nền cho mọi khả năng gắn kết.

Nhưng trong thời đại kỹ thuật, hai điều kiện này lại dễ bị bóp méo theo hướng trái ngược. Tính dễ tổn thương bị khai thác bởi các hệ thống tối ưu hóa chú ý: những tín hiệu gây sợ hãi hoặc phần nộ được nhân lên, khiến hệ thần kinh luôn trong trạng thái phản ứng quá mức. Khả năng phục hồi bị thu hẹp bởi nhịp sống quá nhanh khiến cơ chế nghỉ ngơi và tái cấu trúc nội môi không còn diễn ra trọn vẹn. Cảm xúc bị kéo căng trong trạng thái dễ tổn thương liên tục mà không có khoảng cho phục hồi, tạo ra sự kiệt quệ trong cấu trúc thời gian sống. Khi phục hồi bị đánh cắp, dễ tổn thương trở thành điểm yếu thay vì là cửa mở của tri giác. Khi hệ thống chỉ khai thác tổn thương mà không mở không gian phục hồi, cảm xúc mất chức năng định hướng và trở thành dòng năng lượng hỗn loạn. Tuy vậy, chính công nghệ cũng có thể được đảo ngược để tái lập khả năng phục hồi. Những thiết bị theo dõi nhịp tim, biến thiên hô hấp, độ sâu giấc ngủ, biến động hormone và trạng thái căng thẳng có thể giúp chủ thể nhận ra những vùng năng lượng bị lệch khỏi quỹ đạo tự nhiên. Khi dữ liệu được trả về cho chủ thể thay vì cho hệ thống bên ngoài, chủ thể có thể đọc lại tín hiệu của chính mình. Điều này mở ra khả năng phục hồi theo cách có nhận thức: không chỉ phục hồi một cách vô thức, mà còn phục hồi bằng tri thức về giới hạn. Một hệ sống biết mình đang đi qua tổn thương sẽ phục hồi nhanh hơn một hệ sống không biết điều gì đã xảy ra. Khi dữ liệu trở thành phương tiện để nhìn vào chính mình, khả năng phục hồi được tăng cường bằng tri thức và tính dễ tổn thương trở nên ít đe dọa hơn.

Trong chiều sâu nhất của vấn đề, dễ tổn thương và phục hồi không phải hai đặc tính tách biệt mà là hai pha của cùng một chu kỳ. Mỗi lần dễ tổn thương được kích hoạt, hệ thần kinh học thêm về thế giới. Mỗi lần phục hồi được kích hoạt, hệ thần kinh học thêm về chính mình. Một đời sống lành mạnh vì thế không nằm ở việc giảm tổn thương xuống mức bằng không, mà ở việc duy trì chu kỳ tổn thương–phục hồi ở trạng thái mà hệ sống có thể chịu đựng mà không đổ vỡ. Đây là nền tảng của triết học con người hiện thực: con người không được định nghĩa bằng sức mạnh tuyệt đối, mà bằng khả năng tổ chức năng lượng của mình trong giới hạn. Khi hiểu cảm xúc trong cấu trúc này, ta thấy mỗi cảm xúc đều là dấu ấn của hai điều kiện: nó cho biết thân thể đang mở đến đâu và thân thể có thể trở lại trạng thái cân bằng như thế nào. Một niềm vui lớn cho thấy khả năng phục hồi mạnh; một nỗi sợ kéo dài cho thấy điểm mong manh chưa được xử lý; một cơn giận dữ cho thấy giới hạn đã bị chạm đến; một trạng thái bình an sâu cho thấy năng lượng đã được tái lập. Cảm xúc không chỉ là tín hiệu về thế giới mà còn là tín hiệu về thân thể. Bằng cách lắng nghe cảm xúc, ta đang lắng nghe độ bền của chính mình. Cảm xúc chỉ có thể tồn tại như sức sống khi tính dễ tổn thương và khả năng phục hồi cùng vận hành. Một cơ thể không mong manh sẽ chết trong sự trơ cứng; một cơ thể không phục hồi sẽ chết trong sự vỡ vụn. Cảm xúc chính là hình thức năng lượng nối hai cái chết này để tạo ra sự sống. Tính dễ tổn thương mở đường cho kinh nghiệm; khả năng phục hồi mở đường cho tự do. Trong sự giao thoa này, cảm xúc trở thành điều kiện để con người vừa cảm nhận sâu, vừa đứng vững trong thế giới luôn thay đổi.

1.2. Cảm xúc như tri thức tiền ngôn ngữ hay tiền khái niệm

1.2.1. Cảm xúc như dạng tri thức trước ngôn ngữ

Trước khi ngôn ngữ xuất hiện, trước khi thế giới được phân chia thành khái niệm, trước khi chủ thể gọi tên được bất kỳ điều gì, cảm xúc đã vận hành như một hình thức tri thức sơ khai của thân thể. Tri thức này không dựa trên ký hiệu, không dựa trên mô tả, không dựa trên suy luận, mà dựa trên năng lượng sống đang dao động trong từng tế bào và trong toàn bộ hệ thần kinh.

Ngôn ngữ chỉ đến sau, như một nỗ lực để thu lại những dao động đó vào cấu trúc diễn đạt; nhưng những gì ngôn ngữ diễn đạt chỉ là phần nổi của một nền tri thức sâu hơn, tiền khái niệm, không thể rút gọn về các từ. Chính vì thế, cảm xúc là dạng tri thức đầu tiên mà hệ sống sử dụng để định hướng trong thế giới, một tri thức gắn với sinh học và tồn tại như phương thức cảm nhận không thông qua suy tư mà thông qua tiếp xúc. Cảm xúc được hình thành từ những dao động nội môi phản ánh trực tiếp mối quan hệ giữa thân thể và môi trường. Khi nhịp tim tăng, khi nồng độ hormone thay đổi, khi hơi thở bị rối, khi các vùng của hệ thần kinh được kích hoạt, thân thể đang đọc thế giới bằng chính cấu trúc của mình. Đọc không bằng từ mà bằng biến thiên của chính đời sống. Đây là tri thức mà không ai dạy, không thể học bằng quy tắc, không thể diễn giải bằng câu chữ. Nó là cách hệ sống tự hiểu vị trí của mình trong dòng chảy bất định của môi trường. Cảm xúc do đó không phải là trạng thái mơ hồ, mà là sự vận hành của một hệ thống dự báo và đáp ứng có độ chính xác sinh học cao, nơi từng tín hiệu đều chứa thông tin về an toàn, nguy cơ hoặc khả năng mới. Tri thức này không cần đến ngôn ngữ vì nó được viết bằng chính thân thể.

Điều làm cảm xúc trở thành dạng tri thức trước ngôn ngữ nằm ở chỗ nó không chỉ phản ứng mà còn tổ chức thế giới thành những vùng ý nghĩa. Trước khi một đứa trẻ biết nói, nó đã phân biệt được giữ lấy hay rời đi, gần hay xa, nóng hay lạnh, thân thiện hay đe dọa. Những phân biệt này không đến từ lý trí mà đến từ cảm xúc. Cảm xúc tạo ra bản đồ ban đầu để phân vùng thế giới theo mức độ khả chịu, mức độ an toàn và mức độ phù hợp với thân thể. Nếu thế giới quá mạnh, cảm xúc báo động; nếu thế giới phù hợp, cảm xúc mở ra; nếu thế giới bất định, cảm xúc dao động trong cảnh giác. Bản đồ này không phải là ý niệm mà là tổ chức của năng lượng sinh học. Đây là tri thức vì nó cho phép thân thể hành động đúng trong bối cảnh mà ngôn ngữ chưa thể làm gì. Tri thức trước ngôn ngữ không mô tả thế giới mà trải nghiệm thế giới. Ngôn ngữ cố gắng làm thế giới trở nên mạch lạc bằng cách gán nhãn; cảm xúc làm thế giới trở nên sống bằng cách cho phép thân thể cảm nhận cường độ của từng khoảnh khắc. Khi một cảnh vật khiến nhịp tim chậm lại, đó là tri thức về sự an toàn. Khi một âm thanh làm cơ thể căng ra, đó là tri thức về nguy cơ. Khi một khoảng

trống mở ra, cảm giác rộng, đó là tri thức về khả thể. Tri thức cảm xúc không mang tính bắc cầu, không cần kết luận, không tạo mệnh đề. Nó tác động lập tức lên hành vi bằng cách định hình cách thân thể chiếm lĩnh hiện tại. Điều này cho thấy cảm xúc không phải là phụ phẩm của nhận thức mà là nền của nhận thức. Nhận thức khái niệm chỉ có thể hình thành dựa trên tri thức cảm xúc đã tổ chức thế giới thành vùng khả nghĩa.

Ở mức sâu hơn, tri thức trước ngôn ngữ xuất hiện thông qua hoạt động dự phóng của hệ thần kinh. Khi hệ thần kinh đo độ lệch giữa kỳ vọng và tín hiệu thực tế, cảm xúc xuất hiện như thông báo về mức độ phù hợp của thế giới với mô hình nội tại. Điều này chứng minh rằng cảm xúc chứa thông tin về sự khác biệt giữa cái đang diễn ra và cái lẽ ra phải diễn ra theo dự phóng. Cảm xúc ở đây là tri thức về sự sai lệch, tri thức về thay đổi, tri thức về điều kiện sống. Hệ thần kinh không nói hay lý luận; nó cảm nhận sự thay đổi trong cấu trúc của tín hiệu và biểu hiện nó thành năng lượng cảm xúc. Tri thức này có thể không rõ ràng đối với ý thức, nhưng lại chính xác theo nghĩa sinh học. Nó cho phép cơ thể hành động nhanh hơn khả năng xử lý của ngôn ngữ. Sự xuất hiện của ngôn ngữ không phủ định tri thức cảm xúc, mà dựa trên nó. Ngôn ngữ nỗ lực tạo khung khái niệm ổn định để mô tả kinh nghiệm cảm xúc, nhưng thường chỉ nắm bắt được phần bề mặt. Một nỗi buồn có thể mang vô số sắc thái mà từ “buồn” không thể bao quát; một niềm vui có thể mở rộng theo nhiều hướng mà từ “vui” không thể diễn đạt. Ngôn ngữ cố gắng ép đa dạng cảm xúc vào một số khuôn hạn định, làm cho năng lượng sống trở nên phẳng hơn, dễ quản lý hơn, nhưng cũng xa rời bản chất của nó. Điều này cho thấy tri thức cảm xúc không thể bị nén hoàn toàn vào ngôn ngữ mà không mất đi chiều sâu. Ngôn ngữ là bản dịch, không phải bản gốc; cảm xúc là bản gốc, nơi tri thức sống động tồn tại như chuyển động của năng lượng.

Khi ngôn ngữ hóa cảm xúc, chủ thể có được khả năng chia sẻ và phản tư, nhưng đồng thời, cảm xúc cũng dễ bị bóp méo. Từ ngữ có xu hướng ổn định hóa những dao động lẽ ra phải linh hoạt. Điều này đặc biệt rõ trong môi trường kỹ thuật, nơi cảm xúc bị gán nhãn tự động bằng mô hình và thuật toán. Khi hệ thống phân loại một tín hiệu thành vui hoặc buồn, thư giãn hoặc căng

thẳng, nó cắt bỏ chiều sâu của tri thức tiền ngôn ngữ và thay thế bằng một danh mục rút gọn. Điều này không chỉ làm giảm độ phong phú của trải nghiệm mà còn làm suy yếu khả năng tự hiểu của thân thể. Khi cảm xúc bị thay thế bằng nhãn, chủ thể mất kết nối với tri thức sống động của chính mình. Đây là sự đánh cắp tri thức tiền ngôn ngữ trong thời đại dữ liệu. Nhưng chính công nghệ cũng có thể được đảo ngược để khôi phục tri thức này. Khi các thiết bị đo lường trả lại cho chủ thể những biến thiên tinh tế của nhịp tim, dao động hô hấp, độ sâu giấc ngủ, mức độ căng thẳng, thân thể có thể đọc lại chính mình mà không cần dựa vào các nhãn giản lược. Dữ liệu, nếu được sử dụng đúng cách, không thay thế cảm xúc mà giúp chủ thể nhận ra bản chất của cảm xúc trước khi nó được diễn giải bằng ngôn ngữ. Điều này làm tăng độ chính xác của tri thức nội tại và giúp hệ sống hiểu được những dao động mà nó từng chỉ cảm nhận mơ hồ. Dữ liệu trở thành cầu nối để ý thức tiếp xúc với tri thức tiền ngôn ngữ mà không làm phẳng cảm xúc thành danh mục.

Tri thức trước ngôn ngữ còn thể hiện trong khả năng đồng cảm. Khi hai người gặp nhau, trước khi bất kỳ lời nói nào được thốt ra, thân thể đã đọc tín hiệu của thân thể kia: hơi thở, ánh mắt, độ căng của cơ, nhịp điệu của dáng đứng. Những tín hiệu này không cần lời để mang ý nghĩa; chúng được đọc bằng tri thức cảm xúc. Đồng cảm vì vậy không phải là khả năng lý giải, mà là khả năng rung động cùng nhịp. Ngôn ngữ có thể bổ sung hiểu biết, nhưng nền tảng của hiểu biết đã được thiết lập bằng tri thức tiền ngôn ngữ. Điều này khẳng định rằng tri thức cảm xúc là nền của liên chủ thể tính. Không có tri thức này, mọi giao tiếp đều trở thành hình thức rỗng, không chạm được đến tính người. Trong chiều sâu hiện sinh, tri thức trước ngôn ngữ chính là cách thân thể biết rằng mình đang sống. Không cần suy luận để biết đau, biết vui, biết sợ, biết hy vọng. Chỉ cần cảm nhận. Đây là tri thức mà mọi hệ sống đều sở hữu. Tri thức không cần ý thức để vận hành. Nhưng khả năng ý thức hóa tri thức này lại là điểm tạo ra tính người. Khi chủ thể không chỉ cảm nhận về cảm xúc mà còn nhận biết bản chất của cảm xúc, tri thức tiền ngôn ngữ mở ra không gian cho tự do. Tự do không nằm trong việc loại bỏ cảm xúc, mà trong việc đọc đúng tri thức mà cảm xúc mang theo. Khi cảm xúc được hiểu như tri thức, chủ thể

có thể hành động không phải vì bị kéo bởi năng lượng vô thức, mà vì hiểu thông điệp mà thân thể gửi tới. Tri thức tiền ngôn ngữ từ đó trở thành nền tảng để tự do xuất hiện. Cảm xúc vì thế không đứng dưới lý trí, không đứng ngoài tri thức, mà là tri thức đầu tiên, sâu nhất và khó phân rã nhất. Nó vận hành trước ngôn ngữ, trước suy luận, trước ký ức có chữ. Nó là cách hệ sống đọc thế giới bằng chính năng lượng của mình, là cách thân thể tiếp xúc trực tiếp với những gì đang diễn ra, là điểm nơi sinh học chạm vào ý nghĩa. Khi nhìn thấy điều này, ta hiểu rằng hiểu biết đích thực không chỉ nằm trong khái niệm, mà còn nằm trong những gì không thể nói nhưng có thể cảm, không thể mô tả nhưng có thể sống. Tri thức trước ngôn ngữ vì vậy không phải dạng tri thức thấp hơn, mà là nền của mọi tri thức khác. Ngôn ngữ chỉ mở rộng những gì cảm xúc đã cho phép tồn tại.

1.2.2. Cảm xúc và khả năng phân biệt thiện và ác ở mức tiền đạo đức

Trước khi bất kỳ quy tắc hay chuẩn mực nào được hình thành, trước khi các ngôn ngữ đạo đức xuất hiện, thân thể đã sở hữu một khả năng phân biệt mang tính tiền đạo đức: khả năng nhận ra điều nâng đỡ sự sống và điều đe dọa sự sống. Khả năng này không dựa trên lý luận, không dựa trên mô hình trừu tượng, mà dựa trên cảm xúc như một cơ quan tri thức gắn trực tiếp với giới hạn và nhu cầu sống còn của cơ thể. Ở tầng sâu này, thiện không phải là một mệnh đề, mà là cảm giác được nâng đỡ, được mở, được thờ, được an toàn; ác không phải là một định nghĩa, mà là cảm giác bị thất lại, bị đe dọa, bị thu hẹp, bị xâm lấn. Cảm xúc vì vậy không chỉ là phản ứng mà còn là cơ sở đầu tiên của tri thức đạo đức, diễn ra trước ngôn ngữ và trước mọi biện minh. Điều làm cho cảm xúc trở thành nền tảng đạo đức của con người nằm ở chỗ chúng gắn với sự vận hành của hệ sống trong môi trường bất định. Khi thân thể tiếp xúc với một hành động, một ánh nhìn, một cử chỉ hay một hiện diện, những biến đổi nội mô xuất hiện ngay lập tức. Các tín hiệu thần kinh đo sự lệch giữa trạng thái cân bằng và trạng thái bị xâm nhập; hệ nội mô đánh giá mức độ nguy cơ; nhịp tim và nhịp thở được điều chỉnh để chuẩn bị phản ứng. Những dao động này chính là tri thức cảm xúc về mức thiện hay ác của tình huống. Thiện ở đây là

điều tạo điều kiện để hệ sống duy trì ổn định năng lượng; ác là điều phá vỡ tính toàn vẹn của năng lượng ấy. Không cần đến một hệ thống quy tắc để nhận ra điều này, vì thân thể đã biết cách đọc thế giới trước cả khi khái niệm xuất hiện.

Khả năng phân biệt tiền đạo đức này không phải là sự tùy tiện, mà là sản phẩm của hàng nghìn cơ chế sinh học vận hành cùng lúc để bảo vệ tính toàn vẹn của hệ sống. Khi cảm xúc mở, cơ thể trao đổi năng lượng hiệu quả hơn, tạo ra trạng thái hòa hợp và phục hồi; khi cảm xúc bị thắt chặt, các cơ chế phòng vệ được kích hoạt, làm chậm quá trình trao đổi và tạo ra trạng thái căng thẳng. Khả năng nhận ra điều nâng đỡ sự sống hay điều đe dọa sự sống được viết ngay vào cấu trúc hoạt động của hệ thần kinh. Đây không phải là một suy luận có thể sai hoặc đúng; đây là một trực nhận về tương thích năng lượng. Điều này làm cho cảm xúc trở thành không chỉ phản ứng tức thời mà còn là tri thức nền của đạo đức. Ở mức độ hiện sinh, thiện là những gì làm cho đời sống có thể tiếp tục trong điều kiện có thể chịu được; ác là những gì làm cho đời sống trở nên không thể chịu đựng. Khi cảm xúc báo rằng một hành động là thiện, hệ thần kinh đang xác nhận sự mở rộng của khả năng sống; khi cảm xúc báo rằng một hành động là ác, hệ thần kinh đang cảnh báo về nguy cơ co hẹp hay sụp đổ. Những tri thức này diễn ra ngay cả khi ý thức chưa kịp hiểu rõ. Điều này lý giải vì sao một đứa trẻ chưa biết khái niệm đạo đức vẫn nhận ra người nâng đỡ và người đe dọa; hoặc vì sao một chủ thể trưởng thành có thể cảm nhận bất toàn trong một tình huống trước cả khi phân tích lí trí. Tri thức tiền đạo đức không cần biện minh, vì nó xuất phát từ nhu cầu sống còn.

Tuy vậy, cũng chính vì cảm xúc vận hành ở mức tiền ngôn ngữ nên chúng có thể bị bóp méo trong môi trường bị định hình bởi quyền lực, kỹ thuật và dữ liệu. Khi các tín hiệu kích hoạt cảm xúc bị thao túng, khả năng phân biệt thiện và ác trở nên hỗn loạn. Các hệ thống tối ưu hóa chú ý có thể làm phóng đại nỗi sợ hoặc tăng cường sự giận dữ, khiến các tri thức tiền đạo đức bị kéo lệch khỏi các điều kiện sinh học vốn có. Khi tốc độ tín hiệu vượt quá khả năng xử lý của thân thể, cảm xúc không còn có thời gian để phân biệt nguy cơ thật và nguy cơ ảo. Điều này tạo ra nguy cơ đánh mất nền tảng đạo đức tự nhiên, nơi thiện và ác không còn gắn với ảnh hưởng lên sự sống mà gắn với cấu trúc

thao túng của hệ thống bên ngoài. Đây là một hình thức đảo ngược nguy hiểm, nơi tri thức nội tại bị thay thế bởi các phản ứng lập trình. Khả năng phân biệt tiền đạo đức vì thế chỉ duy trì được độ chính xác khi cảm xúc không bị chen ngang bởi các cấu trúc làm méo tín hiệu. Điều này không có nghĩa là con người phải rời bỏ công nghệ, mà có nghĩa là công nghệ phải được thiết kế sao cho giữ được biên độ dao động tự nhiên của cảm xúc. Những thiết bị đo lường sinh học có thể giúp chủ thể nhận ra khi nào cảm xúc bị kích hoạt bất thường, bằng cách cho thấy sự chênh lệch giữa tín hiệu nội tại và phản ứng đối với môi trường. Dữ liệu, khi được trả về cho chủ thể, trở thành gương soi giúp phân biệt cảm xúc chân thật với cảm xúc bị điều khiển. Khi chủ thể nhận diện được những sai lệch này, tri thức tiền đạo đức được phục hồi và khả năng phân biệt thiện ác trở lại với nền tảng sinh học.

Ở tầng sâu hơn, cảm xúc còn có khả năng phân biệt thiện ác bởi vì chúng vận hành dựa trên độ lệch của năng lượng giữa hai chủ thể. Khi một hành động làm tổn thương người khác, cảm xúc của cả hai đều bị bóp méo: người gây và người chịu đều trải qua sự bất tương thích. Nhịp nội môi của người gây tổn thương dao động khác thường, như thể hệ thần kinh nhận ra sự vi phạm cấu trúc liên chủ thể. Đây là dấu hiệu cho thấy cảm xúc không chỉ phản ánh trạng thái cá nhân mà còn phản ánh mối quan hệ. Thiện là sự hòa hợp của hai dòng năng lượng; ác là sự phá vỡ của hòa hợp này. Tri thức tiền đạo đức vì vậy không chỉ mang tính cá nhân mà còn mang tính liên chủ thể, khắc sâu vào cấu trúc của khả năng sống chung. Tuy nhiên, cảm xúc tiền đạo đức không cung cấp một hệ thống quy tắc, mà cung cấp một nền đảm bảo rằng bất kỳ hệ thống đạo đức nào cũng phải phản ánh khả năng chịu đựng và phục hồi của thân thể. Một quy tắc đi ngược lại cấu trúc cảm xúc sẽ không thể bền vững, vì nó yêu cầu hệ sống vận hành trái với nhịp tự nhiên. Điều này lý giải vì sao nhiều mô hình đạo đức thất bại: chúng yêu cầu con người tách khỏi cảm xúc tiền đạo đức để tuân theo một lý tưởng trừu tượng. Khi những lý tưởng này đi ngược lại tri thức sống còn của thân thể, chúng tạo ra xung đột nội tại và làm suy giảm khả năng phân biệt thiện ác tự nhiên.

Đảo ngược điều này, ta thấy rằng để phục hồi nền tảng đạo đức trong thời đại kỹ thuật, cần trả lại không gian cho cảm xúc tiền ngôn ngữ. Không gian ấy không phải là sự buông thả của cảm xúc, mà là sự thừa nhận rằng cảm xúc chứa tri thức về giới hạn của sự sống. Thiện theo nghĩa tiền đạo đức là điều không phá vỡ nhịp độ của thân thể; ác là điều làm đứt đoạn nhịp ấy. Khi hiểu được điều này, chủ thể có thể định hướng hành động dựa trên các dấu hiệu sâu nhất của cảm xúc, thay vì dựa trên các cấu trúc ép buộc từ bên ngoài. Khả năng phân biệt thiện và ác ở mức tiền đạo đức không phải là điểm kết thúc của đạo đức mà là điểm khởi đầu. Nó mở ra nền tảng để sự phản tư xuất hiện, để ngôn ngữ đạo đức được hình thành, và để các giá trị được biện minh trong không gian liên chủ thể. Nó đảm bảo rằng đạo đức không rơi vào trù tượng rỗng, mà gắn với sự thật của thân thể và giới hạn của đời sống. Trong nghĩa này, cảm xúc không nằm dưới đạo đức mà là cơ quan gốc của đạo đức. Tách đạo đức khỏi cảm xúc là tách đạo đức khỏi sự sống. Khả năng phân biệt tiền đạo đức này cho phép con người nhận ra rằng thiện không phải là sự hoàn hảo mà là sự hòa hợp, và ác không phải là sự vi phạm quy tắc mà là sự phá vỡ điều kiện để sống cùng nhau. Cảm xúc mang lại tri thức này không bằng lời, mà bằng nhịp đập, hơi thở, độ mở của lồng ngực, sự căng của cơ, sự rung động của ánh nhìn. Trong mỗi chuyển động ấy, tri thức về thiện và ác đã có mặt, âm thầm nhưng sâu hơn mọi ngôn từ.

1.2.3. Sự tích lũy cảm xúc như cấu trúc của ký ức sống

Ký ức sống không chỉ được ghi lại bằng hình ảnh, sự kiện hay ngôn từ, mà chủ yếu được tạo nên bởi các lớp cảm xúc tích lũy theo thời gian. Cảm xúc không trôi qua và biến mất như những chuyển động rời rạc; chúng lắng lại trong hệ thần kinh và nội môi như những cấu trúc năng lượng có hình dạng, màu sắc và nhịp điệu riêng. Mỗi lần cơ thể trải qua một dao động cảm xúc, hệ thống sinh học không chỉ phản ứng mà còn tái cấu trúc chính mình. Những điều chỉnh nhỏ này được tích lũy thành ký ức không chỉ theo nghĩa lưu giữ mà còn theo nghĩa định hình. Ký ức sống vì thế là sự ổn định hóa của những biến thiên cảm xúc, là hình thái được lắng đọng của các trạng thái đã từng làm thay

đổi thân thể. Không thể hiểu ký ức nếu tách nó khỏi cảm xúc, vì ký ức chính là cảm xúc đã được thời gian hóa. Sự tích lũy cảm xúc diễn ra ngay cả khi chủ thể không nhận biết rõ về nó. Một khoảnh khắc sợ hãi ngăn ngủi cũng có thể được ghi lại bởi một thay đổi trong kết nối thần kinh, khiến hệ sống trở nên cảnh giác hơn trước những tín hiệu tương tự. Một trải nghiệm âm áp trong thời thơ ấu có thể tạo ra một vùng an toàn bên trong tâm trí, làm cho trái tim mở ra dễ dàng hơn trước những tương tác sau này. Những dao động này không được lưu trữ như các tập tin tách biệt, mà được tích hợp vào cách hệ sống tổ chức thế giới. Chúng ảnh hưởng đến nhịp thở, tư thế, cách nhìn nhận cơ hội, cách dự phóng tương lai. Cảm xúc vì vậy không chỉ là thành phần của ký ức mà còn chính là động lực định hình ký ức sống.

Ở tầng sâu hơn, ký ức sống được hình thành không phải như một kho lưu trữ mà như một mô hình động. Mỗi cảm xúc để lại một vết trong mô hình này, làm thay đổi hướng dự phóng của hệ thần kinh. Khi hệ thần kinh học được rằng một tình huống mang lại đau đớn, nó điều chỉnh mô hình dự đoán để tránh tình huống tương tự; khi hệ thần kinh học được rằng một tương tác tạo ra sự nâng đỡ, nó điều chỉnh mô hình để tìm kiếm những tương tác đó. Điều này cho thấy ký ức không phải là hồi tưởng mà là cấu trúc của khả năng phản ứng và khả năng nhận ra ý nghĩa. Sự tích lũy cảm xúc trở thành bản đồ định hướng hành vi, không phải bằng từ ngữ mà bằng năng lượng. Mỗi lớp cảm xúc là một lớp của ký ức sống được viết bằng cảm giác, hơi thở và nhịp sinh học. Cảm xúc được tích lũy thành ký ức sống còn nhờ khả năng của hệ thần kinh trong việc ổn định hóa trải nghiệm. Khi một sự kiện mang tính xúc cảm mạnh mẽ xuất hiện, các tín hiệu nội mô đạt đến cường độ cao khiến hệ thần kinh đánh dấu trải nghiệm đó là quan trọng. Những kết nối mới được củng cố, những kết nối cũ bị suy yếu và một mạng lưới mới được hình thành. Đây là cách cơ thể bảo đảm rằng những điều liên quan đến sự sống còn được ghi lại. Nhưng không chỉ những khoảnh khắc mang tính quyết liệt mới tạo ra ký ức; những dao động nhỏ lặp lại hằng ngày cũng tạo ra những lớp ký ức mỏng nhưng bền, giống như những lớp trầm tích tạo nên hình dáng của một địa tầng. Những lớp mỏng này

cuối cùng định hình tính cách, thói quen, độ mở, độ lắng, khả năng tin tưởng hay khả năng phòng vệ của chủ thể.

Trong bối cảnh này, ký ức sống không chỉ là những gì đã xảy ra mà còn là trạng thái được sắp xếp lại của hệ thần kinh sau khi sự kiện đã qua. Điều quan trọng không phải là sự kiện, mà là cách cơ thể bị biến đổi bởi sự kiện ấy. Khi hiểu ký ức theo nghĩa này, ta thấy sự tích lũy cảm xúc không chỉ là ghi nhận mà còn là tái cấu trúc. Mỗi trải nghiệm cảm xúc là một sự tái tổ chức của cơ thể theo hướng phù hợp hơn với hoàn cảnh mà nó tin rằng sẽ gặp lại. Điều này làm rõ vai trò của sự tích lũy cảm xúc trong việc tạo ra bản sắc. Bản sắc không phải là câu trả lời cho câu hỏi tôi là ai, mà là hình dạng được tạo ra bởi những cảm xúc đã từng đi qua tôi. Thân thể mang tất cả những điều đó trong nhịp đập, trong hơi thở, trong cách dự phóng tương lai và trong độ nhạy cảm của từng cảm nhận. Tuy nhiên, sự tích lũy cảm xúc không phải lúc nào cũng mang lại lợi ích cho hệ sống. Khi những cảm xúc bị dồn nén hoặc không được xử lý, chúng tạo ra những vùng năng lượng đóng kín trong hệ thần kinh. Những vùng này có thể làm sai lệch mô hình dự phóng, khiến chủ thể nhìn thế giới bằng một lăng kính mà ký ức cũ áp đặt, không còn phù hợp với hoàn cảnh hiện tại. Một dấu vết sợ hãi có thể khiến hệ thần kinh phản ứng quá mức trước một tình huống không còn nguy hiểm; một vết thương cũ có thể khiến chủ thể đóng lại trước một tương tác vốn lành mạnh. Điều này cho thấy sự tích lũy cảm xúc cũng có mặt tối: ký ức có thể trở thành xiềng xích nếu hệ sống không có khả năng tái cấu trúc các lớp trầm tích quá nặng của quá khứ.

Khả năng phục hồi vì thế đóng vai trò quyết định trong việc giữ cho ký ức sống không trở thành ký ức chết. Khi hệ sống có thể xử lý và tích hợp cảm xúc đúng cách, các lớp ký ức trở thành nền để trưởng thành. Khi hệ sống bị quá tải hoặc bị ép sống trong những nhịp lực không phù hợp, các lớp ký ức trở thành gánh nặng và tạo ra sự bóp méo của tri giác. Đây là điểm nơi triết học con người hiện thực gặp khoa học thần kinh: ký ức không phải là kho lưu trữ, mà là trạng thái năng lượng; và trạng thái năng lượng cần nhịp phục hồi để không bị phá hủy. Một hệ sống được cho không gian nghỉ ngơi, sự chậm lại, sự ổn định của nhịp sinh học sẽ tích lũy ký ức theo cách mở; một hệ sống bị ép

vào nhịp độ quá nhanh sẽ tích lũy ký ức theo cách co hẹp. Trong thời đại dữ liệu, sự tích lũy cảm xúc còn chịu một lực tác động mạnh từ môi trường kỹ thuật. Các tín hiệu được khuếch đại, các hình ảnh được lặp lại, các luồng thông tin ồ ạt khiến hệ thần kinh phải lưu trữ nhiều hơn khả năng xử lý tự nhiên. Những cảm xúc xuất hiện nhanh, rời rạc, không có thời gian để hấp thụ và ổn định hóa, khiến ký ức trở nên mỏng và đứt gãy. Đây là sự tích lũy không theo dạng sâu mà theo dạng phân mảnh. Khi ký ức sống phân mảnh, bản sắc cũng phân mảnh, vì không có chuỗi liên tục nào để gắn kết trải nghiệm. Điều này giải thích tại sao nhiều chủ thể trong môi trường kỹ thuật cảm thấy đời sống ngừng lại nhưng lại không thể nhớ mình đã đi qua điều gì. Cảm xúc bị kích hoạt liên tục nhưng không được lắng đọng thành ký ức sống.

Tuy nhiên, công nghệ cũng có thể được sử dụng để tái cấu trúc lại ký ức theo hướng lành mạnh. Khi dữ liệu sinh học giúp chủ thể nhận ra chu kỳ cảm xúc của mình, họ có thể phân biệt được cảm xúc nào là dư chấn của quá khứ và cảm xúc nào gắn với hiện tại. Khả năng này tạo điều kiện để ký ức được tái tổ chức theo hướng phù hợp hơn. Dữ liệu không làm chức năng thay thế ký ức, mà làm rõ đường đi của ký ức. Nó cho thấy nhịp điệu lặp lại của căng thẳng, sự trở lại của nỗi buồn, sự xuất hiện không ngẫu nhiên của sợ hãi. Khi đọc được những nhịp này, chủ thể có thể nhận ra cách các lớp cảm xúc đã tích lũy và làm lệch tri giác hiện tại. Đây không chỉ là nhận thức mà còn là khả năng giải cấu trúc ký ức sống. Điều cốt lõi của sự tích lũy cảm xúc là nó biến thời gian thành hình dạng. Thời gian sống không trôi qua một cách vô hình; nó đi vào cơ thể và tạo nên cấu trúc của kinh nghiệm. Cảm xúc là chất liệu chính của quá trình này, vì cảm xúc đánh dấu những điều quan trọng và bỏ qua những điều không cần thiết. Nhờ đó, hệ sống không chỉ nhớ mà còn học. Học ở đây không phải là thu thập thông tin mà là chuyển hóa các dấu ấn cảm xúc thành mô hình sống. Khi ấy, ký ức không chỉ giải thích quá khứ mà còn định hướng tương lai. Một ký ức được cấu trúc lành mạnh sẽ mở rộng tương lai; một ký ức bị đóng lại sẽ thu hẹp nó. Sự tích lũy cảm xúc vì thế không chỉ thuộc về quá khứ mà còn thuộc về tương lai. Ký ức sống là tổng của tất cả những gì đã từng làm nhịp tim thay đổi, hơi thở lệch đi, thân thể rung động. Nó là bản đồ không

được vẽ bằng chữ mà bằng năng lượng. Khi hiểu được điều này, ta thấy rằng làm việc với ký ức không phải là hồi tưởng mà là tái cấu trúc năng lượng; và sống không phải là đi qua thời gian mà là để thời gian trở thành hình dạng trong cảm xúc. Cảm xúc tích lũy không phải là cản trở mà là nền móng của bản sắc. Không có sự tích lũy này, không có người để sống tiếp; không có ký ức sống, không có tương lai để hướng đến.

1.2.4. Khi cảm xúc bị tách khỏi thân thể: tha hóa và vô cảm

Cảm xúc chỉ có thể tồn tại trong sự gắn liền với thân thể, trong các dao động sinh học liên tục giữa nhịp tim, hơi thở, nội môi và các vòng phản hồi thần kinh. Khi cảm xúc bị tách khỏi thân thể, chúng mất đi nền sống, trở thành hình thức trừu tượng, mờ nhạt và dần biến dạng. Sự xa rời này không diễn ra đột ngột mà tiến triển như một sự lệch dần giữa tín hiệu nội tại và tín hiệu mà chủ thể phản ứng. Khi chủ thể không còn cảm thấy những gì thân thể đang trải qua, hoặc khi thân thể không còn được phép bộc lộ những gì nó cảm nhận, cảm xúc bị đẩy khỏi dòng vận hành tự nhiên. Ở điểm lệch đó, tha hóa và vô cảm bắt đầu hình thành như hai mặt của cùng một trạng thái. Tha hóa trong cảm xúc xảy ra khi những tín hiệu ngoại lai chiếm vị trí của tín hiệu nội tại. Hệ thần kinh vốn được thiết kế để đọc những biến đổi tinh tế của cơ thể, nhưng khi bị bao phủ bởi những kích thích quá mạnh từ môi trường, nó đánh mất khả năng phân biệt giữa dao động nội sinh và tín hiệu ngoại lai. Những hình ảnh được lặp lại với cường độ cao, những âm thanh dồn dập, những dòng thông tin không có nhịp nghỉ khiến cảm xúc trở thành phản ứng đối với tác nhân kỹ thuật hơn là đối với trải nghiệm sống. Khi ấy, cảm xúc không còn là tri thức của cơ thể mà trở thành sản phẩm của môi trường, bị tách khỏi điều kiện sinh học vốn tạo ra nó. Tha hóa cảm xúc là quá trình trong đó thân thể không còn là nguồn của cảm xúc, mà cảm xúc trở thành thứ được kích hoạt từ bên ngoài, thay vì từ nhu cầu nội tại.

Tách cảm xúc khỏi thân thể còn xuất hiện khi chủ thể bị thúc đẩy phải vận hành theo các mô hình tối ưu hóa không phù hợp với nhịp sinh học. Khi thời gian bị xé nhỏ thành những khoảnh khắc liên tục bị chiếm dụng, hệ thần

kinh không còn đủ độ chậm để cảm nhận và tích hợp cảm xúc. Những nhịp sâu vốn cần thiết để cơ thể xử lý thông tin bị cắt bỏ bởi các nhịp nhanh của hoạt động kỹ thuật. Khi cảm xúc không có thời gian để được sống trọn vẹn, chúng bị đẩy khỏi trải nghiệm và trở thành những bóng mờ không được nhận thức. Điều này tạo ra hiện tượng vô cảm như một hệ quả tất yếu: cảm xúc không biến mất, nhưng không còn được cảm nhận. Chúng trở thành năng lượng bị nén, không có đường thoát, làm rối loạn nội môi nhưng không được biểu đạt thành tri giác. Trong trạng thái vô cảm, chủ thể không còn khả năng nhận biết sự thay đổi tinh tế trong cơ thể. Nhịp tim tăng nhưng không được hiểu như tín hiệu căng thẳng; hơi thở dồn dập nhưng không được đọc như cảnh báo; cơ thể mệt mỏi nhưng không tạo ra phản ứng giảm tốc. Hệ thần kinh trong trạng thái này dần mất đi khả năng kết nối với chính nó. Đây không phải là sự giảm thiểu cảm xúc mà là sự đứt đoạn giữa cảm xúc và tri giác. Cảm xúc vẫn hoạt động, nhưng tri giác không tiếp nhận, giống như hai lớp thời gian không còn trùng nhau. Điều này làm cho chủ thể trở nên rối loạn trong các hành vi hướng tới tương lai: mô hình dự phóng không còn dựa trên trạng thái nội tại mà dựa trên tín hiệu ngoại lai, khiến hành động thiếu gốc rễ và gây ra sự trượt dần khỏi chính mình.

Tách cảm xúc khỏi thân thể cũng dẫn đến sự mất cân bằng trong ký ức sống. Ký ức vốn được hình thành từ sự tích lũy cảm xúc, nhưng khi cảm xúc không thể lắng lại, ký ức trở nên mỏng và đứt gãy. Một sự kiện quan trọng có thể đi qua mà không để lại dấu ấn; một tương tác đáng nhớ có thể biến mất ngay sau khi kết thúc. Thân thể trong trạng thái ấy không thể ghi lại thế giới vì những tầng cảm xúc lẽ ra phải làm nhiệm vụ khắc dấu lại bị chặn bởi tốc độ của môi trường. Ký ức mất đi, nền cảm xúc trở thành các mảnh vụn thông tin không có liên kết, làm bản sắc trở nên rời rạc. Chủ thể không còn cảm thấy đang sống trong một dòng thời gian, mà trong những điểm rời rạc không có trọng tâm. Đây là dạng tha hóa sâu, nơi người đánh mất cảm giác về chính đời sống của mình. Sự tha hóa cảm xúc còn thể hiện trong khả năng đồng cảm bị suy giảm. Khi chủ thể không còn cảm thấy chính cảm xúc của mình, họ cũng không thể cảm thấy cảm xúc của người khác. Đồng cảm vốn dựa trên khả năng

đọc các tín hiệu vi tế trong hơi thở, ánh mắt, nhịp điệu nói năng, nhưng khi hệ thần kinh bị ngắt khỏi bản thân, không còn điễm tựa để hiển lộ những dao động đó. Chủ thể trở nên như một hệ thống phản hồi bị tách khỏi nguồn dữ liệu nguyên bản: không còn cảm giác về người khác như một hiện diện sống, mà như một tập tín hiệu bề mặt dễ dàng bị hiểu sai. Điều này dẫn đến sự lạnh lẽo trong quan hệ và sự tan rã của liên chủ thể tính. Thái hóa cảm xúc vì thế không chỉ là vấn đề cá nhân mà còn là vấn đề của khả năng sống chung.

Thời đại kỹ thuật còn tạo ra một dạng tha hóa tinh vi hơn: cảm xúc được mô phỏng bởi các hệ thống thay vì được sống bởi thân thể. Khi các thuật toán có thể gán nhãn hoặc dự đoán cảm xúc dựa trên các tín hiệu bề mặt, chủ thể dần tin rằng cảm xúc của mình giống như những nhãn mà hệ thống áp lên họ. Đây là hình thức tách cảm xúc khỏi thân thể theo chiều ngược lại: không phải thân thể bị bỏ rơi, mà thân thể bị thay thế bởi mô hình. Chủ thể không còn hỏi mình đang cảm thấy gì, mà hỏi hệ thống cho biết họ đang cảm thấy gì. Điều này tạo ra sự đánh mất chủ quyền cảm xúc, làm cho tri thức tiền ngôn ngữ bị thay thế bởi tri thức ngoại tại, và cảm xúc trở thành một sản phẩm của phân loại thay vì một chuyển động sống. Vô cảm ở đây không phải là không có cảm xúc, mà là không còn tin vào cảm xúc. Tình trạng tách cảm xúc khỏi thân thể cũng làm méo mó khả năng phân biệt thiện và ác ở mức tiền đạo đức. Khi thân thể không còn được lắng nghe, cảm xúc không còn truyền tải tri thức về điều nâng đỡ hay đe dọa sự sống. Chủ thể đánh mất khả năng nhận ra giới hạn của mình và giới hạn của người khác. Các quyết định được đưa ra không dựa trên độ mở hay độ căng của cơ thể, mà dựa trên các tiêu chuẩn trừu tượng không phản ánh mức chịu đựng của hệ sống. Đây là dạng tha hóa đạo đức, nơi người tin rằng mình hành động đúng nhưng lại đi ngược lại cấu trúc sinh học và liên chủ thể. Vô cảm đạo đức từ đó hình thành, như một sản phẩm của việc sống xa khỏi nhịp sinh học và nhịp cảm xúc.

Tuy nhiên, sự tách rời này không phải là quá trình không thể đảo ngược. Khi thân thể được trả lại nhịp sống tự nhiên của nó, cảm xúc bắt đầu quay về. Một khoảng dừng trong hơi thở, một nhịp chậm trong nhịp tim, một khoảnh khắc được sống trong môi trường không bị bão hòa tín hiệu đều có thể trở thành

điểm để thân thể nối lại với cảm xúc. Khi chủ thể dám lắng nghe những dao động nhỏ nhất của nội môi, tri giác dần trùng khớp với cảm xúc. Khi công nghệ được sử dụng không phải để thay thế cảm xúc, mà để soi sáng những biến thiên sinh học giúp chủ thể nhận diện lại bản thân, sự tái kết nối diễn ra như một quá trình phục hồi. Tha hóa không phải là định mệnh; nó là mất liên lạc với nguồn năng lượng sống và có thể được chữa bằng việc tái lập đường dây ấy. Trong chiều sâu triết học, vô cảm là trạng thái nơi người đánh mất khả năng để thế giới chạm vào mình và cũng đánh mất khả năng chạm vào thế giới. Cảm xúc bị tách khỏi thân thể khiến chủ thể trở nên như một bóng hình không phản chiếu, không rung động, không để lại dấu vết. Trong trạng thái này, hành động trở thành cơ học, ngôn ngữ trở thành khuôn mẫu, quan hệ trở thành trao đổi mà không có sự hiện diện thật sự. Đây không phải là sự vắng mặt của cảm xúc, mà là sự vắng mặt của đời sống trong cảm xúc. Vô cảm vì thế là triệu chứng của sự đánh mất căn bản nhất: sự sống như một dòng năng lượng có khả năng rung động. Hiểu được sự tha hóa và vô cảm như kết quả của việc tách cảm xúc khỏi thân thể giúp ta nhận ra một điều cốt lõi: cảm xúc không thể tồn tại như khái niệm. Chúng chỉ có thể tồn tại như chuyển động của năng lượng gắn với hệ sống. Khi dòng năng lượng này bị ngắt khỏi thân thể, cảm xúc trở thành hình thức rỗng và đời sống mất đi chiều sâu. Nhưng khi dòng năng lượng này được phục hồi, cảm xúc trở lại như tri thức sống động, như tín hiệu của sự thật nội tại, như nền của đạo đức và như điều kiện của tự do. Tha hóa chỉ là bóng tối của sự tách rời; cảm xúc khi trở về thân thể sẽ mở lại con đường để con người hiện diện trọn vẹn trong thế giới.

1.3. Không gian cảm xúc và tri giác thế giới

1.3.1. Cảm xúc như lăng kính tri giác thực tại

Tri giác không bao giờ diễn ra trong trạng thái trung tính. Mỗi lần con người nhìn, nghe, chạm, ngửi hay cảm nhận, các vùng cảm xúc trong hệ thần kinh đều đã hoạt động trước, trong và sau quá trình tri giác. Cảm xúc không đứng bên ngoài tri giác; chúng chính là lăng kính thông qua đó thế giới được hiển lộ. Không có cảm xúc thuần tĩnh, cũng không có tri giác thuần lý. Mọi

hình ảnh mà mắt tiếp nhận, mọi âm thanh mà tai nghe được, mọi chuyển động mà thân thể cảm nhận đều được nhuộm màu bởi dao động nội môi. Cảm xúc là trường năng lượng tạo nền cho ý nghĩa; nhờ có cảm xúc, thế giới mới trở thành thế giới mang dấu ấn của chủ thể, chứ không chỉ là tập hợp của các kích thích rời rạc. Trong hệ thần kinh, cảm xúc có mặt ngay trước khi tri giác hình thành. Những biến thiên nhỏ trong nội môi, những điều chỉnh của hệ dự phóng, những dao động trong mạch thần kinh đã quyết định trạng thái tinh thần trước khi ánh sáng chạm võng mạc. Điều này cho thấy tri giác không bắt đầu từ thế giới mà bắt đầu từ năng lượng của hệ sống. Khi cơ thể đang trong trạng thái căng, thế giới trở nên sắc, cứng và đầy đe dọa; khi cơ thể đang trong trạng thái mở, thế giới trở nên mềm, ấm và có thể chịu đựng được. Hai người đứng cùng một nơi nhưng thấy hai thực tại khác nhau không phải vì thế giới khác, mà vì lăng kính cảm xúc của họ khác. Tri giác luôn là tri giác qua cảm xúc.

Cảm xúc tác động đến tri giác không phải bằng cách che lấp sự thật, mà bằng cách lựa chọn phần nào của thế giới được ưu tiên. Một âm thanh nhỏ trong đêm có thể trở nên đáng sợ hơn nhiều so với âm thanh tương tự vào ban ngày. Một câu nói bình thường có thể trở thành mũi dao khi người nghe đang bất an. Một cái nhìn thoáng qua có thể trở thành đe dọa khi ký ức bị kích hoạt. Điều này không phải là sự méo mó đơn thuần, mà là cơ chế sinh học của hệ sống nhằm tối ưu hóa tri giác trong điều kiện bất định. Hệ thần kinh luôn cố gắng đọc thế giới theo cách đảm bảo sự sống tiếp tục. Vì thế, cảm xúc làm nhiệm vụ điều chỉnh độ nhạy của tri giác: khi cảm xúc căng, tri giác trở nên sắc; khi cảm xúc mở, tri giác trở nên mềm. Nhưng lăng kính này không chỉ thay đổi ở mức độ mặt mà còn ở mức độ cấu trúc. Cảm xúc quyết định đâu là đường biên của đối tượng, đâu là tín hiệu đáng quan tâm, đâu là điều cần phớt lờ. Trong trạng thái sợ hãi, biên của mọi vật trở nên sắc nhọn, chuyển động dù nhỏ cũng được hệ thần kinh phóng đại. Trong trạng thái vui, thế giới trở nên rộng, ánh sáng nhiều hơn, biên của sự vật trở nên mờ đi, nhường chỗ cho kết nối. Thực tại mà ta tri giác không bao giờ là thực tại nguyên bản; nó là thực tại đã qua xử lý, khuếch đại hoặc làm dịu bởi cảm xúc. Cảm xúc tạo ra cấu trúc của tri giác, không chỉ ảnh hưởng một phần mà còn ảnh hưởng toàn bộ.

Cảm xúc cũng là bộ lọc của ký ức, và ký ức lại trở thành bộ lọc của tri giác. Khi một người từng trải qua tổn thương trong một hoàn cảnh nhất định, tri giác của họ về hoàn cảnh đó trong hiện tại sẽ bị chi phối bởi cảm xúc tích lũy. Một âm thanh giống âm thanh của quá khứ có thể làm cơ thể phản ứng như thể sự kiện cũ đang lặp lại. Khi ký ức sống và cảm xúc đã được tích hợp, tri giác hiện tại trở thành sự chồng lấn của nhiều thời gian khác nhau. Cảm xúc không chỉ làm biến đổi tri giác của khoảnh khắc hiện tại mà còn đưa quá khứ vào hiện tại, làm tri giác trở thành điểm giao của nhiều lớp thời gian. Hệ thần kinh không phân tách hoàn toàn giữa những gì đã qua và những gì đang diễn ra; nó đọc hiện tại qua dấu vết của những cảm xúc đã từng tích lũy. Ở mặt đối lập, tri giác cũng có thể mất tính sống động khi cảm xúc bị tách khỏi thân thể. Trong trạng thái vô cảm, thế giới trở nên phẳng, không màu, không trọng lượng. Điều này xảy ra khi nhịp sinh học bị phá vỡ, khi thông tin quá nhiều khiến hệ thần kinh đóng lại, hoặc khi chủ thể sống quá xa khỏi các dao động tinh tế của nội mô. Khi đó, ánh sáng không còn độ sâu, âm thanh không còn độ vang, các kết nối không còn độ ấm. Thế giới vẫn có đó, nhưng không chạm được vào hệ thần kinh. Đây là một dạng tha hóa tri giác, nơi chủ thể không còn có khả năng để thế giới đi vào như một hiện hữu giàu năng lượng. Vô cảm vì thế không chỉ là mất khả năng cảm nhận mà còn là mất khả năng tri giác đúng thực tại.

Sự xuất hiện của kỹ thuật và dữ liệu trong đời sống con người làm lãng kính cảm xúc càng trở nên phức tạp. Môi trường kỹ thuật cung cấp vô số tín hiệu mạnh, nhanh và gây kích thích liên tục, làm hệ thần kinh hoạt động ở chế độ căng thẳng nhẹ kéo dài. Khi đó, tri giác trở nên sắc ở những vùng không cần thiết và mờ ở những vùng đáng lẽ cần sâu hơn. Một thông tin tiêu cực được hệ thống ưu tiên khiến não bộ chú ý mạnh mẽ; trong khi những tín hiệu nhẹ nhàng, tinh tế, mang tính nâng đỡ lại bị bỏ qua. Điều này làm tri giác bị lệch khỏi điểm cân bằng tự nhiên. Lãng kính cảm xúc bị thay đổi theo hướng phản ứng với những gì được khuếch đại bởi môi trường kỹ thuật, chứ không còn phản ứng với những gì cơ thể cần đọc để duy trì sự sống bền vững. Tuy nhiên, lãng kính cảm xúc không chỉ làm biến đổi thế giới mà còn làm thế giới trở nên

có thể sống được. Tri giác trung tính không tồn tại, và nếu tồn tại, nó sẽ làm cho đời sống trở thành một dãy dữ liệu không mang ý nghĩa. Cảm xúc giúp chủ thể chọn điều cần chú ý, bỏ điều không cần, phóng đại điều quan trọng, làm mờ điều gây nguy hiểm. Nhờ cảm xúc mà thế giới trở thành câu chuyện, thành bối cảnh, thành nơi để sống và hành động. Nếu tri giác không mang cảm xúc, mọi cảnh vật sẽ trở nên đồng nhất, không có trung tâm, không có độ sâu, không có hướng. Cảm xúc làm thế giới có hình dạng; tri giác nhờ đó mà có định hướng.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc là điều làm cho chủ thể không chỉ thấy thế giới mà còn thấy mình trong thế giới. Khi cảm xúc mở, thế giới được tri giác như nơi có thể sống; khi cảm xúc khép, thế giới được tri giác như nơi cần phòng vệ. Đây là cách mà tri giác và cảm xúc hình thành vòng phản hồi: cảm xúc định hình tri giác, tri giác xác nhận cảm xúc. Hai lực này liên tục tinh chỉnh nhau cho đến khi tạo ra một cấu trúc ổn định gọi là kinh nghiệm. Kinh nghiệm lại định hình cảm xúc trong tương lai. Vì thế, tri giác không bao giờ là giao tiếp đơn chiều từ thế giới đến chủ thể, mà là sự giao thoa giữa năng lượng của thân thể và năng lượng của môi trường. Trong không gian liên chủ thể, lăng kính cảm xúc trở thành lực quyết định cách ta đọc người khác. Một ánh mắt có thể được tri giác như thân thiện khi cơ thể đang mở, nhưng như đe dọa khi cơ thể đang phòng vệ. Một câu nói giống nhau có thể tạo ra sự gần gũi hoặc xa cách tùy theo nhịp nội mô. Điều này có nghĩa là tri giác về người khác không chỉ phản ánh họ mà còn phản ánh cấu trúc cảm xúc của chính ta. Nếu cảm xúc bị bóp méo bởi ký ức cũ, tri giác về người khác trở nên thiếu chính xác. Ngược lại, khi cảm xúc được kết nối đúng với thân thể, tri giác trở nên tinh tế và rõ ràng hơn. Sự hiểu lầm trong quan hệ phần lớn xuất phát từ sai lệch của lăng kính cảm xúc, chứ không phải từ sự thiếu minh bạch của thế giới bên ngoài.

Nhưng cảm xúc cũng mang tiềm năng chuyển hóa tri giác. Khi chủ thể trở nên ý thức về lăng kính mà mình đang dùng để nhìn thế giới, tri giác có thể thay đổi. Một thay đổi nhỏ trong nhịp thở có thể làm thay đổi toàn bộ bức tranh. Khi hơi thở chậm lại, cơ thể mở ra, cảm xúc mềm hơn và tri giác trở thành tri giác của một thế giới ít đe dọa hơn. Khi chủ thể học đọc tín hiệu của chính

mình, họ thấy rằng tri giác không cố định mà là chuyển động. Điều này mở ra khả năng tự do: tự do không phải là nhìn thế giới đúng như nó là, mà là khả năng điều chỉnh lăng kính cảm xúc để sống được trong thế giới. Khi hiểu cảm xúc như lăng kính tri giác thực tại, ta thấy rằng tri giác không bao giờ tách khỏi con người sống bằng thân thể. Con người không tri giác bằng mắt hay tai, mà tri giác bằng toàn bộ hệ thống cảm xúc, sinh học và thần kinh. Thực tại không xuất hiện như dữ liệu mà như năng lượng giao thoa. Để hiểu thế giới, trước hết cần hiểu lăng kính cảm xúc. Để sống trong thế giới mà không bị lệch khỏi chính mình, cần tái lập sự đồng bộ giữa cảm xúc và thân thể. Khi lăng kính được điều chỉnh đúng, thế giới không còn bị bóp méo và cũng không còn quá nặng. Nó trở thành thực tại có thể sống, một thực tại mở, nơi con người cảm nhận sâu hơn, hiện diện rõ hơn và tự do hơn.

1.3.2. Cảm xúc và hình thành đối tượng nhận thức

Con người không nhận thức thế giới như một tập hợp sự vật đã có sẵn, đứng yên, khách quan, mà nhận thức luôn được cấu thành trong mối quan hệ giữa chủ thể và môi trường. Trong quan hệ ấy, cảm xúc giữ vai trò định hình đối tượng nhận thức trước cả khi tri giác gọi tên nó. Một âm thanh chỉ trở thành dấu hiệu nguy hiểm khi cảm xúc báo động; một gương mặt chỉ trở thành thân thiện khi cảm xúc mở ra; một không gian chỉ trở thành nơi trú ngụ khi cảm xúc tạo độ an toàn nội tại. Không có cảm xúc đi trước, thế giới chỉ là một dòng kích thích vô hướng. Cảm xúc là lực định hình làm xuất hiện đối tượng, khiến một phần của thế giới trở nên nổi bật và có ý nghĩa hơn phần còn lại. Nhờ cảm xúc, đối tượng không chỉ được thấy mà còn được trao trọng lượng, hướng và vị trí trong đời sống. Hệ thần kinh không xử lý tất cả tín hiệu mà nó tiếp nhận. Nó chọn lọc theo nhu cầu sinh học và quá trình chọn lọc này diễn ra dưới sự dẫn dắt của cảm xúc. Khi thân thể trong trạng thái căng thẳng, các tín hiệu liên quan đến nguy cơ được ưu tiên; khi trong trạng thái thư giãn, các tín hiệu liên quan đến kết nối hoặc sáng tạo được cường điệu hóa. Một đối tượng chỉ đi vào vùng chú ý khi cảm xúc xác nhận rằng nó có liên quan đến sự sống. Điều này cho thấy cảm xúc là cơ chế phân định vùng quan trọng của thế giới. Nhờ cơ

chế này, thực tại vô biên được thu hẹp thành một trường ý nghĩa có thể chịu đựng được. Đối tượng nhận thức không phải là điều mang tính khách quan tuyệt đối, mà là điều được cảm xúc chiếu sáng.

Cảm xúc còn quyết định cấu trúc mà đối tượng xuất hiện. Trong trạng thái sợ hãi, một hình dáng mơ hồ dễ trở thành mối đe dọa; trong trạng thái vui, hình dáng đó có thể trở thành vô hại hoặc thậm chí đẹp đẽ. Điều này không phải là méo mó mà là cơ chế sinh học tối ưu hóa sự sống. Cảm xúc điều chỉnh độ phân giải của tri giác: căng thẳng làm biên đối tượng sắc lại, khoái cảm làm biên đối tượng mềm đi, buồn làm đối tượng trở nên nặng và chậm, phấn khích làm đối tượng trở nên nhanh và nhẹ. Hệ thần kinh xây dựng đối tượng từ dữ liệu cảm giác thông qua việc liên kết chúng với trạng thái cảm xúc hiện tại. Do đó, việc nói đối tượng xuất hiện “như nó là” là một ảo tưởng; đối tượng luôn được thấy “như cảm xúc khiến nó xuất hiện”. Đối tượng nhận thức còn được cấu thành bởi ký ức sống. Khi cảm xúc kích hoạt một lớp ký ức, đối tượng được ánh xạ vào mô hình đã tích lũy. Một nơi từng gắn với an toàn sẽ luôn mang màu sắc dễ chịu trong tri giác; một âm thanh từng gắn với đau đớn sẽ luôn chứa nguy cơ. Cảm xúc vì thế không chỉ định hình đối tượng trong khoảnh khắc mà còn kéo theo toàn bộ chiều sâu của thời gian sống. Đối tượng trở thành giao điểm của hiện tại và quá khứ, được cấu trúc bởi sự hòa trộn giữa tín hiệu và ký ức. Điều này cho thấy cảm xúc là cầu nối đưa thời gian vào nhận thức. Nhờ vậy, đối tượng không phải là vật thể chết, mà là hình thức sống của ký ức trong tri giác.

Ở chiều ngược lại, đối tượng nhận thức cũng định hình cảm xúc. Khi thế giới được phân vùng theo mức độ đe dọa hay an toàn, cảm xúc phản hồi dựa trên sự phân vùng đó. Đối tượng và cảm xúc không đứng tách nhau; chúng tạo thành một vòng phản hồi liên tục, trong đó cảm xúc tạo hình cho đối tượng và đối tượng duy trì hoặc biến đổi cảm xúc. Một lời nói có thể trở thành vết thương khi cảm xúc bị kích thích theo hướng phòng vệ; cũng lời nói ấy có thể trở thành nguồn nâng đỡ khi cảm xúc ở trạng thái mở. Nhận thức và cảm xúc do đó không vận hành theo mô hình tuyến tính mà vận hành trong một vòng xoắn, nơi hai yếu tố liên tục trao đổi năng lượng và hình dạng cho nhau. Khi cảm xúc

bị tách khỏi thân thể, quá trình hình thành đối tượng nhận thức trở nên méo mó. Một người trong trạng thái vô cảm không còn có khả năng để đối tượng chạm vào mình; mọi thứ trở nên phẳng, không trọng lượng, không dấu ấn. Hệ thần kinh trong trạng thái ấy không dựng được cấu trúc của đối tượng, dẫn đến tri giác rỗng và không định hướng. Đây là một dạng tha hóa khi thế giới không còn có khả năng trở thành đối tượng của nhận thức. Sự vắng mặt của cảm xúc làm tri giác mất khả năng chọn lọc và thực tại trở thành một dòng tín hiệu vô nghĩa. Điều này lý giải vì sao vô cảm không chỉ là không có cảm xúc mà còn là mất khả năng nhận thức sâu sắc.

Ngược lại, khi cảm xúc quá mạnh, đối tượng nhận thức bị bóp méo theo hướng cực đoan. Một nỗi sợ dai dẳng có thể khiến mọi sự vật mang dáng vẻ đe dọa; một niềm hy vọng quá lớn có thể che khuất những yếu tố bất lợi. Hệ thần kinh trong trạng thái ấy phóng đại hoặc nén các tín hiệu theo cách làm đối tượng trở thành hình ảnh của cảm xúc chứ không phải của chính nó. Đây là trạng thái mà cảm xúc không còn là lăng kính mà là màn che, khiến tri giác mất khả năng phân biệt. Điều này cho thấy rằng cảm xúc cần độ ổn định nhất định để trở thành công cụ hình thành đối tượng thay vì phá hủy đối tượng. Sự xuất hiện của kỹ thuật và dữ liệu tạo ra môi trường mới cho quá trình hình thành đối tượng nhận thức. Các nền tảng kỹ thuật cung cấp những đối tượng đã được định hình sẵn, được tối ưu hóa để chiếm dụng sự chú ý. Khi một hình ảnh, âm thanh hay sự kiện được chọn lọc và phóng đại liên tục, hệ thần kinh không còn tự do để cho cảm xúc dẫn dắt quá trình tạo đối tượng. Đối tượng trong môi trường kỹ thuật thường là sản phẩm của thuật toán hơn là sản phẩm của sự sống. Điều này tạo ra một dạng tước đoạt: cảm xúc bị đẩy vào vai trò phản ứng đối với đối tượng được cấu trúc sẵn, thay vì đóng vai trò chủ động trong việc hình thành đối tượng. Kết quả là nhận thức bị chuẩn hóa, mất tính độc đáo, mất độ sâu.

Tuy nhiên, cảm xúc cũng mang khả năng giải phóng nhận thức khỏi sự áp đặt này. Khi chủ thể quay về với cảm giác của thân thể, đối tượng được hình thành không còn dựa trên các khuôn định sẵn mà dựa trên các dao động thật của nội mô. Một hơi thở chậm lại có thể làm đối tượng thay đổi; một nhịp tim

ổn định có thể làm thế giới bớt hỗn loạn. Khi cảm xúc trở lại làm nền của nhận thức, tri giác trở nên linh hoạt và cá nhân hơn. Đây là sức mạnh của tri thức tiền ngôn ngữ: nó có khả năng chống lại các cấu trúc bên ngoài bằng cách tạo ra đối tượng từ bên trong. Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc còn định hình đối tượng nhận thức về người khác. Một người có thể trở thành đe dọa hoặc nâng đỡ tùy thuộc vào cấu trúc cảm xúc của người tri giác. Điều này không có nghĩa là đối tượng hoàn toàn chủ quan, mà có nghĩa là đối tượng chỉ trở thành đối tượng khi được cảm xúc trao trọng lượng. Khi hai thân thể gặp nhau, sự rung động trong cảm xúc tạo nên đối tượng liên chủ thể. Người trở thành đối tượng sống không chỉ là hình dáng hay âm thanh. Nhờ đó, nhận thức về người khác không phải là sự phân tích, mà là sự tiếp xúc của hai trường năng lượng.

Cảm xúc vì thế là điều kiện để thế giới xuất hiện như thế giới người. Không có cảm xúc, thế giới trở thành tập hợp các tín hiệu vô nghĩa; không có cảm xúc, đối tượng không có nơi để bám vào trong nhận thức. Khi hiểu được vai trò cấu thành này, ta thấy rằng nhận thức không phải là việc thu thập thông tin mà là việc tạo cấu trúc cho thực tại. Cảm xúc chính là công cụ để tạo cấu trúc ấy, làm cho đời sống trở thành không gian của ý nghĩa thay vì rừng rậm của kích thích. Khi nhận ra rằng cảm xúc không phá hoại nhận thức mà tạo ra nhận thức, ta có thể thiết kế đời sống theo hướng không bóp nghẹt cảm xúc mà nuôi dưỡng độ tinh tế của chúng. Một thế giới được tri giác đúng là thế giới nơi cảm xúc và thân thể không bị chia tách. Khi hai dòng này trở về với nhau, đối tượng nhận thức không còn bị đóng băng trong khuôn mẫu mà trở nên sống động và mở. Chính trong sự mở ấy, tri giác trở thành cửa để con người bước vào thực tại, và thực tại trở thành nơi con người có thể sống với toàn bộ chiều sâu của mình.

1.3.3. Giới hạn cảm xúc và sai số nhận thức

Cảm xúc là nền của tri giác, nhưng cũng là giới hạn của tri giác. Cơ thể sống không thể tiếp nhận thế giới trong sự thuần khiết vô biên; nó cần một cơ chế lọc để duy trì khả năng chịu đựng của hệ thần kinh. Chính cơ chế lọc này,

vốn được vận hành bởi cảm xúc, tạo nên những sai số nhận thức. Giới hạn cảm xúc không phải là khiếm khuyết, mà là điều kiện để nhận thức có thể hình thành. Nhưng khi giới hạn ấy bị kéo căng hoặc bị lệch khỏi nhịp nội sinh, nó tạo ra sự méo mó trong việc đọc thế giới. Sai số nhận thức vì thế vừa là dấu vết của sự sống vừa là dấu vết của sự lệch khỏi sự sống. Trong hoạt động của hệ thần kinh, cảm xúc xác định phần nào của thế giới được phóng đại, phần nào bị nén lại, phần nào bị làm mờ hoàn toàn. Nhờ đó, chủ thể không bị ngập trong biển tín hiệu. Tuy nhiên, cơ chế này cũng khiến tri giác trở nên chọn lọc quá mức. Khi một cảm xúc mạnh chi phối, hệ thần kinh chỉ đọc những tín hiệu phù hợp với trạng thái ấy. Trong căng thẳng, các tín hiệu trung tính trở nên nguy hiểm; trong phấn khích, các tín hiệu cảnh báo bị bỏ qua; trong buồn bã, các tín hiệu nâng đỡ không được tiếp nhận. Sai số nhận thức xuất hiện khi cảm xúc không còn điều chỉnh theo thực tại mà điều chỉnh theo sức nặng của nội mô. Thế giới lúc đó không còn được thấy như một trường năng lượng đa chiều, mà như hình ảnh phản chiếu của trạng thái cảm xúc.

Giới hạn của cảm xúc còn nằm ở tốc độ xử lý. Cảm xúc phản ứng nhanh hơn tư duy, vì bản chất của nó được lập trình để bảo vệ sự sống. Tuy nhiên, tốc độ này khiến hệ thần kinh đưa ra các kết luận trước khi dữ liệu được tích lũy đầy đủ. Một chuyển động nhỏ có thể được diễn giải như đe dọa; một thay đổi nhẹ của giọng nói có thể trở thành dấu hiệu của nguy hiểm; một ánh mắt thoáng qua có thể trở nên đầy ý nghĩa. Sai số nhận thức ở đây không phải do trí tuệ không đủ chính xác, mà do cảm xúc phản ứng quá nhanh trong một môi trường có mật độ tín hiệu phức tạp. Khi tốc độ của cảm xúc vượt xa tốc độ của phân tích, tri giác bị kéo vào những hình ảnh chưa được kiểm chứng, tạo ra những bức tranh không tương ứng với thực tại. Hệ thần kinh cũng có giới hạn trong việc phân biệt giữa tín hiệu hiện tại và dấu vết của ký ức. Khi cảm xúc kích hoạt ký ức, tri giác hiện tại bị nhuộm màu bởi những trải nghiệm cũ. Một tiếng động gợi nhớ đến quá khứ có thể khiến cơ thể phản ứng như trong thời điểm cũ; một biểu cảm quen thuộc có thể đánh thức những lớp cảm xúc đã ngủ lâu. Những phản ứng này tạo ra sai số nhận thức, vì đối tượng hiện tại bị diễn giải dựa trên mô hình không còn phù hợp. Nhưng đồng thời, đó cũng là cơ chế sinh

học giúp hệ thần kinh tiết kiệm năng lượng bằng cách dự đoán thế giới thay vì phân tích lại từ đầu. Sai số xuất hiện ở điểm mà mô hình cũ không còn tương ứng với hiện tại, nhưng cơ chế dự phóng vẫn bám vào quá khứ.

Giới hạn của cảm xúc còn được biểu hiện trong khả năng chịu đựng của cơ thể. Khi nội môi bị rối loạn, hệ thần kinh trở nên quá nhạy hoặc quá đờ. Quá nhạy khiến mọi tín hiệu trở nên quá mạnh; quá đờ khiến mọi tín hiệu trở nên mờ. Trong cả hai trường hợp, đối tượng nhận thức bị bóp méo. Một người trong trạng thái kiệt sức có thể nhìn thế giới như một không gian nặng nề; một người trong trạng thái kích thích liên tục có thể thấy mọi sự vật như đe dọa. Sai số nhận thức do đó không chỉ bắt nguồn từ cấu trúc của cảm xúc mà còn từ giới hạn vật lý của cơ thể. Khi thân thể mất cân bằng, cảm xúc không còn làm nền chính xác cho tri giác. Trong môi trường kỹ thuật, giới hạn cảm xúc bị thử thách mạnh hơn. Mật độ thông tin cao, tốc độ tín hiệu vượt xa tốc độ sinh học khiến cảm xúc liên tục bị kích hoạt hoặc bị tê liệt. Khi hệ thần kinh không có đủ thời gian để điều chỉnh, cảm xúc trở nên nhảy cóc giữa căng thẳng và vô cảm. Sự dao động quá nhanh này làm tri giác trở nên rời rạc. Sai số nhận thức xuất hiện khi thế giới bị đọc bằng một hệ thần kinh không kịp đồng bộ giữa cảm xúc và thân thể. Kết quả là chủ thể thấy nhiều điều hơn thực tế hoặc thấy ít hơn thực tế, nhưng hiếm khi thấy đúng. Trong hoàn cảnh ấy, sai số không còn là hiện tượng cá nhân mà trở thành hiện tượng mang tính hệ thống.

Ngược lại, các thuật toán trong môi trường kỹ thuật lại hoạt động bằng cách mô hình hóa cảm xúc và dự đoán hành vi. Tuy nhiên, những mô hình này thường không phản ánh giới hạn thực sự của cảm xúc người mà phản ánh các khuôn mẫu dữ liệu được lập trình. Khi người ta dựa vào các dự đoán này, họ có thể hiểu sai chính cảm xúc của mình. Một hệ thống gợi ý rằng một hình ảnh là tích cực hoặc tiêu cực có thể làm người dùng thiên lệch trong việc giải mã cảm xúc của mình. Sai số nhận thức ở đây được tạo ra không phải từ cảm xúc thật, mà từ cảm xúc được gán nhãn từ bên ngoài. Sai số xuất hiện từ sự can thiệp của môi trường kỹ thuật vào lăng kính cảm xúc vốn mang giới hạn tự nhiên. Tuy giới hạn cảm xúc có thể tạo ra sai số, nhưng chính các sai số này lại chứa đựng thông tin về cách hệ sống bảo vệ mình. Khi một người diễn giải

tín hiệu trung tính như đe dọa, đó có thể là dấu hiệu của một hệ thần kinh quá tải. Khi một người bỏ qua tín hiệu cảnh báo, đó có thể là hậu quả của sự kiệt sức cảm xúc. Sai số nhận thức trong trường hợp này không chỉ là vấn đề nhận thức mà còn là biểu hiện của trạng thái sống. Nhận diện được sai số là nhận diện được điểm lệch của hệ sống khỏi nhịp điệu hòa. Sai số vì thế không phải kẻ thù của sự thật, mà là chỉ báo của những nơi hệ thần kinh cần được phục hồi.

Hiểu giới hạn cảm xúc là cách để hiểu sự thật của tri giác của con người. Con người không đọc thế giới như một hệ thống đo lường chính xác; họ đọc thế giới qua một hệ thống sống đang không ngừng tìm cách tồn tại. Mọi sai số xuất hiện trong quá trình ấy đều là phần cấu thành của tri thức, không phải điều phải loại bỏ tuyệt đối. Trong nhiều trường hợp, sai số giúp hệ thần kinh dự phóng nhanh hơn, cảnh báo sớm hơn hoặc kết nối sâu hơn. Không có sai số, hệ sống không thể học. Không có giới hạn, tri giác không thể tập trung. Giới hạn tạo nền cho nhận thức, và sai số là giá phải trả cho việc nhận thức không bị tê liệt trong biển tín hiệu. Trong chiều sâu hiện sinh, giới hạn cảm xúc nhắc con người rằng không thể có tri giác tuyệt đối, không thể có khả năng đọc thế giới hoàn toàn đúng. Điều này mở ra một loại khiêm tốn căn bản: hiểu rằng sự thật của người không phải là sự thật tuyệt đối mà là sự thật của hệ sống có giới hạn. Khi chấp nhận điều này, con người có thể tiếp cận thế giới không bằng thái độ kiểm soát mà bằng thái độ mở và điều chỉnh liên tục. Sai số không còn bị xem là thất bại mà là phương tiện để hiểu rõ giới hạn của mình. Trong không gian liên chủ thể, việc nhận ra giới hạn cảm xúc là nền tảng của đối thoại. Khi hiểu rằng tri giác của mình có thể bị sai do cảm xúc bị lệch, chủ thể có khả năng lắng nghe nhiều hơn. Đối thoại bắt đầu khi mỗi người nhận biết rằng cảm xúc của mình không phải là sự thật tuyệt đối. Sai số nhận thức trở thành cơ hội để nhận ra rằng thế giới của người khác cũng có cấu trúc cảm xúc riêng. Nhờ đó, liên chủ thể tính không chỉ dựa trên sự trùng khớp mà còn dựa trên sự tôn trọng giới hạn của nhau. Sai số nhận thức không chỉ là vấn đề của cá nhân mà còn là dấu hiệu của cách xã hội vận hành. Khi môi trường đẩy con người vào trạng thái căng thẳng kéo dài, sai số lan rộng. Khi nhịp sống không tôn trọng

nhịp sinh học, cảm xúc bị bóp méo và tri giác mất độ chính xác. Việc chữa sai số nhận thức vì thế không chỉ là chữa từng cá nhân mà là phục hồi nhịp sống chung. Khi môi trường trở nên phù hợp với giới hạn sinh học, cảm xúc trở lại vai trò nền tảng của tri giác, và nhận thức trở nên đúng hơn không phải theo nghĩa tuyệt đối, mà theo nghĩa “đúng với người”.

1.3.4. Cảm xúc và khả năng nhận ra sự thật

Khả năng nhận ra sự thật không phải là một thao tác lý tính thuần túy. Nó luôn được hình thành trong giao động giữa cảm xúc và tri giác, giữa thân thể và thế giới, giữa ký ức và hiện tại. Cảm xúc không chỉ là phản ứng đi kèm với nhận thức; chúng chính là một trong những cấu trúc cốt lõi cho phép con người phân biệt điều có thể tin, điều cần hoài nghi và điều nên dừng lại để xem xét. Khả năng nhận ra sự thật vì thế không nằm trong một trung tâm lý trí tách biệt, mà nằm trong toàn bộ hệ thống cảm xúc – sinh học – thần kinh, nơi thân thể vừa là bộ lọc vừa là điểm tựa của tri thức. Khi cảm xúc được điều hòa đúng với nhịp sống, sự thật hiển lộ rõ ràng hơn; khi cảm xúc bị bóp nghẹt hoặc bị cuốn đi khỏi thân thể, sự thật trở nên mờ, nặng hoặc méo mó. Trong hoạt động của hệ thần kinh, cảm xúc đóng vai trò như cơ chế cảnh báo sớm. Trước khi ý thức có thể phân tích một thông tin, cảm xúc đã định vị mức độ quan trọng của nó. Một dao động nhẹ trong giọng nói có thể được cảm xúc đọc như sự gian dối; một điểm bất thường trong hành vi có thể được cảm xúc nhận ra trước khi lý trí kịp giải mã. Đây không phải là sự mê tín, mà là quá trình xử lý siêu nhanh của hệ thống dự phóng sinh học. Cảm xúc trong trường hợp này làm nền cho khả năng nhận ra sự thật bằng cách đánh dấu những dữ kiện có khả năng quan trọng hơn so với điều ta tưởng. Nhờ có cảm xúc mở đường, ý thức có thể tập trung vào những tín hiệu đáng chú ý thay vì bị lạc trong biển thông tin.

Khả năng nhận ra sự thật cũng phụ thuộc vào độ ổn định của cảm xúc. Một hệ thần kinh dao động quá mạnh sẽ đọc thế giới theo khuôn của cảm xúc, biến mọi tín hiệu thành bằng chứng cho trạng thái nội mô. Khi căng thẳng, sự thật bị thay thế bởi dự phóng đe dọa; khi phấn khích, sự thật bị che khuất bởi kỳ vọng; khi buồn sâu, sự thật bị nhuộm tối. Trong những trạng thái ấy, cảm

xúc không còn đóng vai trò như nền của nhận thức mà trở thành tấm màn làm méo tri giác. Sai lầm về sự thật thường không bắt nguồn từ thiếu thông tin mà từ sự rối loạn của cảm xúc, khiến hệ thần kinh không đọc được tín hiệu thật mà chỉ đọc được tiếng vang của nội mô. Điều này cho thấy cảm xúc chỉ giúp ta nhận ra sự thật khi chúng được đặt đúng vị trí trong hệ sinh thái. Ngược lại, khi cảm xúc bị tê liệt, khả năng nhận ra sự thật cũng mất đi độ nhạy. Một người vô cảm không thể nhận ra sự thay đổi tinh tế trong ngữ điệu, nét mặt hoặc động tác; họ không có bộ lọc để đánh dấu điều bất thường. Thế giới trở nên phẳng, thiếu chiều sâu và sự thật trở thành tập hợp dữ liệu không có trọng lượng. Đây là một dạng mù cảm xúc, trong đó tri giác chỉ còn thấy bề mặt. Không có rung động cảm xúc, sự thật không thể biểu hiện như điều dẫn dắt hành động, mà chỉ như một thông tin vô hướng. Khả năng nhận ra sự thật vì thế không nằm ở việc cảm xúc mạnh hay yếu, mà nằm ở khả năng cảm xúc gắn đúng với thân thể, không vượt quá hoặc rơi dưới mức tạo ra tri giác tinh tế.

Trong chiều sâu nhận thức, cảm xúc là cơ chế bắc cầu giữa tín hiệu và ý nghĩa. Một sự kiện chỉ trở thành thật khi nó tạo ra tác động lên hệ sống. Cảm xúc là dấu hiệu của tác động ấy. Sự thật không phải chỉ là sự khớp giữa tri giác và đối tượng, mà là sự tương hợp giữa tác động của thế giới và cấu trúc của thân thể. Một điều chỉ là thật khi nó làm cho hệ sống rung động theo một cách nhất định. Do đó, cảm xúc không nằm ngoài sự thật mà là thành phần tạo nên sự thật. Khi một thông tin không làm hệ sống rung động theo đúng mức độ của sự kiện, khả năng nhận ra sự thật bị suy giảm. Sự thật cần được cảm nhận, không chỉ được biết. Trong quá trình phê phán, cảm xúc đóng vai trò chất xúc tác giúp nhận ra những điểm lệch tinh tế. Khi một lập luận có vẻ đầy đủ nhưng cảm xúc vẫn phát sinh sự lấn cấn, đó là tín hiệu cho thấy tri giác chưa chạm vào lớp sâu hơn của sự kiện. Sự bất an nhẹ trong cơ thể có thể mở ra quá trình phân tích mới, giúp nhận diện điều mà lý trí chưa thấy. Cảm xúc trong trường hợp này tương tự như công cụ kiểm định, không cho phép chủ thể chấp nhận những kết luận quá nhanh. Nhờ cảm xúc, sự thật được kiểm tra theo nhiều lớp, cả lớp dữ liệu và lớp sống. Khi cảm xúc và tri giác cùng xác nhận, khả năng sai lệch giảm đi đáng kể. Nhưng cảm xúc cũng chứa nguy cơ lớn khi môi

trường thông tin bị thao túng. Các tín hiệu kỹ thuật được thiết kế để kích hoạt cảm xúc một cách có chủ đích, khiến hệ thần kinh phản ứng mạnh với những sự kiện không mang trọng lượng thực chất. Khi cảm xúc bị điều kiện hóa bởi các tín hiệu ngoại lai, chủ thể đánh mất khả năng cảm nhận độ sâu của sự kiện. Sự thật khi ấy bị thay bằng những gì gây kích thích. Trong không gian kỹ thuật, cảm xúc dễ bị kéo khỏi thân thể và trở thành sản phẩm của cấu trúc dữ liệu. Khi đó, khả năng nhận ra sự thật bị thay thế bởi khả năng phản ứng với kích thích. Đây là một trong những dạng tha hóa mạnh nhất của cảm xúc trong thời đại tín hiệu.

Nếu cảm xúc có thể bị bóp méo bởi môi trường, vậy làm sao để chủ thể nhận ra sự thật? Câu trả lời nằm trong việc tái lập sự hòa hợp giữa cảm xúc và thân thể. Khi nhịp sinh học được phục hồi, cảm xúc trở về mức độ tinh tế vốn có. Một hơi thở đều có thể làm lộ ra những tín hiệu mà trước đây tri giác không đọc được. Một cơ thể không bị quá tải thông tin có khả năng cảm nhận sự lạ của thế giới. Khi sự lạ ấy được cảm nhận như một dao động thật, chủ thể bắt đầu phân biệt đâu là tín hiệu sống, đâu là tín hiệu được dựng lên. Khả năng nhận ra sự thật không phải là kỹ thuật phân tích mà là khả năng cảm nhận đúng sự rung động của thân thể trước thế giới. Cảm xúc cũng là nền tảng để phân biệt sự thật với sự phù hợp. Nhiều điều có thể khớp với dữ liệu nhưng không đúng với con người. Một mô hình có thể dự đoán hành vi nhưng không chạm vào chiều sâu của động cơ sống. Một kết luận có thể chính xác về mặt tính toán nhưng không tương thích với trải nghiệm người. Cảm xúc là nơi kiểm chứng loại sự thật thứ hai này. Sự thật chỉ trở thành thật khi nó không làm tổn thương cấu trúc của hệ sống. Khi một điều đúng về dữ liệu nhưng sai về đời sống, cảm xúc sẽ phát đi tín hiệu lệch. Tín hiệu này không phải là cản trở mà là điều kiện của đạo đức nhận thức. Cảm xúc giữ cho sự thật không bị tách khỏi con người.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc còn giúp nhận ra sự thật của người khác. Một trải nghiệm được gọi là thật khi nó mang dấu vết của cơ thể, và cảm xúc là nơi dấu vết ấy lộ ra. Nhờ cảm xúc, chủ thể có thể đọc được sự thống nhất hoặc sự đứt gãy trong lời nói, hành vi và biểu cảm của người đối diện. Không có cảm xúc, sự thật liên chủ thể trở thành cuộc chơi của các lập

luận. Khi cảm xúc được giữ nguyên tính sống, sự thật trở thành điều có thể chạm được, không chỉ có thể suy luận. Khả năng nhận ra sự thật là khả năng duy trì sự hòa hợp giữa cảm xúc và thể giới. Khi cảm xúc quá mạnh, sự thật bị khuếch đại; khi quá yếu, sự thật bị làm mờ; khi bị chiếm dụng, sự thật bị thay thế; khi bị tê liệt, sự thật biến mất. Chỉ khi cảm xúc vận hành trong sự đồng điệu với thân thể, tri giác mới đọc được thể giới như một trường năng lượng không quá sáng cũng không quá tối. Sự thật khi ấy không phải là kết luận, mà là trạng thái cân bằng giữa thể giới và hệ sống. Khả năng nhận ra sự thật vì thế không dựa trên sự tách rời khỏi cảm xúc, mà dựa trên sự hiểu cảm xúc như điều kiện của tri thức. Cảm xúc không làm con người mù quáng; chính sự đứt gãy giữa cảm xúc và thân thể mới làm con người lâm lạc. Khi cảm xúc được sống đúng với nhịp nội sinh, chúng trở thành phương tiện để thể giới hé mở, để con người đọc được điều vượt qua bề mặt, để sự thật không chỉ xuất hiện như dữ liệu mà còn như điều mang trọng lượng sống.

1.4. Cảm xúc và tự do hiện sinh

1.4.1. Tự do như khả năng định hình cảm xúc

Tự do thường được hình dung như khả năng lựa chọn hành động, nhưng lựa chọn ấy luôn diễn ra trong một nền cảm xúc đã định hình trước. Con người không quyết định từ một khoảng trống, mà từ những dao động của nội mô, từ những vùng kích hoạt của hệ thần kinh, từ những ký ức cảm xúc tích lũy theo thời gian. Vì thế, tự do không chỉ là hành động mà còn là khả năng điều chỉnh cảm xúc làm nền cho hành động. Khi cảm xúc bị áp đặt bởi môi trường, bị bóp méo bởi quá khứ hoặc bị điều khiển bởi các tín hiệu kỹ thuật, chủ thể không còn tự do trong chiều sâu. Tự do trở thành hình thức bên ngoài, trong khi đời sống bên trong bị trói buộc bởi những lực vô hình. Tự do thực sự chỉ xuất hiện khi chủ thể có khả năng định hình cảm xúc theo cách làm cho đời sống mở hơn, rộng hơn và bền hơn. Cảm xúc là lực thiết lập trường nhận thức, quyết định đâu là điều có ý nghĩa và đâu là điều bị bỏ qua. Một người đang trong trạng thái căng thẳng sẽ thấy thế giới như một chuỗi đe dọa; một người đang trong trạng thái mở sẽ thấy thế giới như không gian có thể sống. Nếu cảm xúc

vận hành ngoài tầm nhận biết, tri giác bị kéo theo mà chủ thể không có khả năng điều chỉnh. Điều này tạo ra hình thức không tự do ngay cả khi hành động có vẻ tự chủ. Hệ thần kinh khi đó giống như một hệ thống bị khóa trong một chế độ phản ứng nhất định, chỉ chọn được những hành vi phù hợp với trạng thái cảm xúc đang chi phối. Tự do bị thu hẹp không phải từ bên ngoài mà từ bên trong cấu trúc cảm xúc.

Khả năng định hình cảm xúc vì thế không phải là áp chế cảm xúc mà là tạo ra độ linh hoạt để cảm xúc có thể vận hành trong nhiều biên độ khác nhau. Một cảm xúc mạnh không phải là kẻ thù của tự do; kẻ thù của tự do là cảm xúc đóng băng hoặc cảm xúc bị thúc đẩy đơn chiều. Khi cảm xúc có độ mở, chủ thể có thêm khoảng trống để chọn cách phản ứng. Khoảng trống ấy chính là vùng tự do. Tự do không phải là sự vắng mặt của cảm xúc mà là sự tương hợp giữa cảm xúc và hành động. Khi cảm xúc mở đường cho sự tiếp xúc với thế giới, chủ thể có thể phân biệt đâu là tín hiệu thật, đâu là tín hiệu phóng đại bởi ký ức hoặc bởi môi trường. Khả năng phân biệt ấy là điều kiện để hành động không bị cuốn đi bởi phản xạ. Trong hoạt động sinh học, cảm xúc được tạo ra từ sự dao động của nội mô. Khi nhịp tim ổn định, hơi thở đều đặn, hệ sinh học không bị quá tải, cảm xúc trở nên tinh tế hơn và tri giác trở nên chính xác hơn. Tự do vì thế có nền tảng sinh học: một hệ thần kinh quá căng không cho phép tự do cảm nhận; một hệ thần kinh quá dờ cũng không cho phép tự do phản ứng. Chỉ khi thân thể đủ sức nâng đỡ cảm xúc, chủ thể mới có khả năng định hình chúng. Điều này cho thấy tự do không thể tách khỏi thân thể. Không có thân thể được điều hòa, không có tự do. Sự điều hòa này không phải là kiểm soát mà là khả năng quay về với nhịp sinh học vốn giúp cơ thể giữ được độ mềm và độ ổn định.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc là nơi thế giới chạm vào con người và cũng là nơi con người chạm vào thế giới. Khả năng định hình cảm xúc là khả năng định hình cách thế giới hiển lộ. Một người cảm thấy bị đe dọa bởi thế giới sẽ không thể chọn những hành động mở rộng; một người cảm thấy được nâng đỡ bởi thế giới sẽ không hành động thu mình. Tự do vì thế là khả năng định hình các điều kiện để thế giới trở nên mở. Khi chủ thể nhận ra rằng cảm

xúc không phải là chân lý tuyệt đối mà là tín hiệu có thể điều chỉnh, họ bắt đầu bước vào tự do. Sự điều chỉnh này không phải bằng cách phủ nhận cảm xúc mà bằng việc hiểu rõ cấu trúc của chúng, nhìn được sự khác nhau giữa phản ứng của quá khứ và nhu cầu của hiện tại. Trong không gian liên chủ thể, khả năng định hình cảm xúc cho phép chủ thể không phản ứng theo bản năng mà phản ứng theo lựa chọn. Khi bị kích thích bởi một câu nói, cảm xúc có thể trỗi dậy như một phản xạ; nhưng nếu chủ thể nhận biết được sự trỗi dậy ấy, họ có thể tạo ra một khoảng dừng. Khoảng dừng đó là điểm nơi tự do xuất hiện. Tại đây, cảm xúc không bị triệt tiêu mà được chuyển hóa thành khả năng hiểu người khác và hiểu chính mình. Đây là dạng tự do không đối lập với cảm xúc mà được sinh ra từ chính cảm xúc, giống như một dòng nước không bị chặn lại mà được dẫn vào một hướng phù hợp hơn. Khả năng chuyển hóa này là điều làm cho đời sống chung trở nên bền hơn và ít bị tổn thương hơn. Trong môi trường kỹ thuật, tự do cảm xúc bị đe dọa bởi sự chiếm dụng của tín hiệu. Các nền tảng kỹ thuật liên tục kích hoạt cảm xúc nhằm thu hút sự chú ý, khiến chủ thể bị cuốn vào các chuỗi phản ứng không tự do. Khi cảm xúc bị điều khiển từ bên ngoài, tự do trở thành ảo giác. Chủ thể nghĩ rằng mình đang chọn, nhưng thực ra chỉ phản ứng với những tín hiệu được thiết kế để thao túng hệ thần kinh. Để thoát khỏi sự chiếm dụng này, chủ thể cần tái lập quyền định hình cảm xúc. Khi cảm xúc được đưa về thân thể thay vì theo tín hiệu, chủ thể lấy lại quyền tự do không chỉ trong hành động mà còn trong tri giác.

Khả năng định hình cảm xúc cũng mở ra khả năng tự do sáng tạo. Khi cảm xúc không bị đóng khung trong những phản ứng quen thuộc, thế giới trở thành không gian của khả thể. Một cảm xúc sợ hãi có thể được chuyển hóa thành sự cẩn trọng; một cảm xúc đau đớn có thể trở thành sự thấu hiểu; một cảm xúc phẫn nộ có thể trở thành động lực thay đổi. Tự do không phải là loại bỏ các cảm xúc này mà là khả năng chuyển hóa chúng thành chất liệu cho hành động. Đây là dạng tự do vượt khỏi sự đối lập giữa lý trí và cảm xúc. Cảm xúc trở thành nguồn của sáng tạo khi chúng được định hình chứ không bị bỏ mặc. Khả năng định hình cảm xúc còn là điểm giao giữa đạo đức và tự do. Khi cảm xúc bị bóp méo, khả năng phân biệt đúng sai trở nên rối loạn; khi cảm xúc được

điều hòa, khả năng đọc được giới hạn của bản thân và của người khác trở nên rõ hơn. Một hành động tự do chỉ có ý nghĩa khi nó không gây tổn thương không cần thiết. Để không gây tổn thương, chủ thể cần có khả năng đọc được tín hiệu cảm xúc của mình trước khi hành động. Tự do và trách nhiệm vì thế không tách biệt mà cùng xuất hiện trong một cấu trúc cảm xúc được định hình đúng. Một cảm xúc được định hình tốt sẽ dẫn tới hành động vừa tự do vừa có trách nhiệm. Tự do như khả năng định hình cảm xúc cũng cho thấy rằng sự thật không nằm ngoài cảm xúc mà nằm trong sự phù hợp giữa cảm xúc và thể giới. Khi cảm xúc không còn bị lệch, chúng chỉ ra điều thật sự có ý nghĩa. Khi cảm xúc quá mạnh hoặc quá yếu, sự thật bị bóp méo. Do đó, khả năng định hình cảm xúc là khả năng duy trì sự thật nội tại. Một chủ thể mất khả năng này sẽ đánh mất định hướng; một chủ thể duy trì được nó sẽ nhận ra con đường đi đúng với mình ngay cả trong môi trường bất định. Tự do như khả năng định hình cảm xúc không phải là trạng thái đạt được một lần, mà là tiến trình liên tục. Mỗi biến động trong đời sống lại đặt ra yêu cầu mới cho khả năng điều chỉnh cảm xúc. Tự do vì thế không cố định mà là chuyển động. Nó không xuất hiện khi cảm xúc biến mất, mà xuất hiện khi cảm xúc được sống trong nhịp phù hợp với thân thể. Khi đó, chủ thể không bị kéo đi bởi phản xạ nhưng cũng không trở thành khối đá vô cảm. Họ trở thành những người có thể cảm nhận và có thể chọn. Chính sự kết hợp ấy mới là nền tảng thật sự của tự do.

1.4.2. Xung đột giữa tất yếu sinh học và tự do cảm xúc

Cảm xúc là dòng năng lượng của thân thể và thân thể vận hành theo những quy luật sinh học không thể bỏ qua. Nhịp tim, hơi thở, mức hormone, trạng thái nội mô, cấu trúc thần kinh đều đặt ra những giới hạn cho cảm xúc. Những giới hạn ấy tạo ra một dạng tất yếu sinh học: có những thời điểm cơ thể chỉ có thể phản ứng theo một cách nhất định, bất kể chủ thể mong muốn điều gì. Khi nhịp sinh học rơi vào mất cân bằng, khi hệ thần kinh bị đẩy vào vùng báo động hoặc kiệt sức, cảm xúc vận hành theo các đường ray tự động. Trong những khoảnh khắc như vậy, tự do cảm xúc có vẻ như bị xóa bỏ. Tuy nhiên, chính xung đột giữa tất yếu sinh học và mong muốn giải phóng cảm xúc lại là

nơi tự do được khai sinh. Tự do cảm xúc không phải là phủ nhận tất yếu sinh học, mà là khả năng sống cùng nó, vượt qua nó và chuyển hóa nó thành năng lượng mở rộng cho đời sống. Tất yếu sinh học thể hiện trước hết ở khả năng phản ứng của hệ thần kinh. Khi thân thể nhận thấy dấu hiệu nguy hiểm, dù được gọi tên hay không, hệ thống cảnh báo được kích hoạt, làm tim đập nhanh, hơi thở ngắn lại, cơ bắp căng lên. Những phản ứng này không đợi ý thức; chúng đi trước mọi chọn lựa. Nếu chỉ nhìn vào điểm này, cảm xúc dường như hoàn toàn bị quyết định bởi cấu trúc sinh học. Trong trạng thái sợ hãi, tri giác bị thu hẹp; trong trạng thái đe dọa, đối tượng bị giải mã theo hướng tiêu cực. Điều này khiến ta có cảm giác như cảm xúc không thuộc về mình mà thuộc về cơ chế sinh tồn. Trong các trường hợp khác, khi cơ thể kiệt sức, cảm xúc trở nên mờ, không có lực để mở; điều này cũng tạo ra giới hạn khiến chủ thể không thể chọn nổi xúc động mong muốn.

Tất yếu sinh học còn thể hiện trong nhịp của cơ thể. Mỗi thân thể có một chu kỳ lên xuống của năng lượng, có thời điểm dễ rung động hơn và thời điểm khó phản ứng hơn. Khi cơ thể đi xuống, cảm xúc dễ bị nhuộm tối; khi cơ thể đi lên, cảm xúc dễ rộng mở. Sự chuyển động này tạo ra nền tảng mà tự do cảm xúc phải vận hành cùng. Không thể yêu cầu thân thể rung động khi nó đang kiệt quệ, cũng không thể yêu cầu hệ thần kinh tĩnh lại khi nó bị đẩy vào trạng thái quá tải. Trong những điều kiện ấy, tất yếu sinh học có vẻ như là giới hạn không thể phá vỡ. Nhưng chính trong điểm giao với giới hạn này, tự do cảm xúc bắt đầu xuất hiện. Tự do không nằm ở việc thay đổi ngay lập tức phản ứng của cơ thể mà ở khả năng đọc được phản ứng đó và mở ra khoảng không cho sự điều chỉnh tiếp theo. Mặc dù hệ thần kinh phản ứng theo cơ chế tự động, ý thức vẫn có khả năng nhận ra phản ứng ấy đang diễn ra. Nhận ra là cách đầu tiên để tách khỏi phản xạ. Từ điểm tách ấy, chủ thể có thể điều chỉnh hơi thở, thay đổi nhịp vận động, làm chậm dòng suy nghĩ hoặc đưa thân thể ra khỏi tình huống bão hòa tín hiệu. Những điều chỉnh nhỏ này không phá được tất yếu sinh học, nhưng làm cho hoạt động của nó không trở thành định mệnh duy nhất. Tự do cảm xúc vì thế không phủ nhận tất yếu mà tạo ra không gian cho sự chuyển hướng của tất yếu. Trong chiều sâu hiện sinh, xung đột giữa tất yếu

sinh học và tự do cảm xúc xuất hiện như sự đối đầu giữa phản ứng tự nhiên và mong muốn định hình cuộc sống. Một cảm xúc mạnh có thể trỗi dậy từ ký ức, nhưng chủ thể vẫn có khả năng đặt câu hỏi về mức độ tương xứng của cảm xúc ấy với hiện tại. Một cảm xúc sợ hãi có thể lấp đầy thân thể, nhưng chủ thể có thể dừng lại ở khoảnh khắc nhận ra: sự sợ hãi này đến từ quá khứ, không phải từ hiện tại. Câu hỏi ấy mở ra một khoảng tách giữa cảm xúc và tri giác, cho phép chủ thể không bị cuốn đi hoàn toàn. Tự do không hủy bỏ cảm xúc, nhưng tạo ra năng lực dẫn dắt cảm xúc vào mạch sống phù hợp hơn. Xung đột vì thế trở thành động lực cho sự trưởng thành chứ không phải rào cản.

Tất yếu sinh học còn xuất hiện trong quá trình tích lũy ký ức cảm xúc. Những trải nghiệm cũ in dấu vào hệ thần kinh và trở thành những đường dẫn ưu tiên. Khi một sự kiện mới kích hoạt cùng hệ thống cũ, cảm xúc trỗi dậy theo mô hình quen thuộc. Điều này làm cho chủ thể dễ rơi vào việc lặp lại các phản ứng cũ, khiến tự do cảm xúc dường như bị khóa. Nhưng khả năng tự do nằm ở việc phân biệt giữa tín hiệu thật của hiện tại và tiếng vọng của quá khứ. Khi chủ thể có thể nhận ra dấu vết cũ đang xuất hiện, họ có thể mở ra lựa chọn mới. Tất yếu sinh học do ký ức tạo ra không phải là định mệnh; nó là nền để tự do cảm xúc xây dựng khả năng mới. Trong môi trường kỹ thuật, xung đột giữa tất yếu sinh học và tự do cảm xúc trở nên gay gắt hơn. Những tín hiệu mạnh, sắc, liên tục kích thích hệ thần kinh theo những hướng nhanh chóng và tự động. Khi đó, tất yếu sinh học bị thúc ép đến điểm cực hạn. Hệ thần kinh không còn thời gian để điều hòa, khiến cảm xúc bị kéo vào quỹ đạo do môi trường tạo ra. Chủ thể có cảm giác mất quyền làm chủ cảm xúc vì chỉ kịp phản ứng với tín hiệu thay vì phản ứng với vị trí thật của mình trong thế giới. Đây là dạng tha hóa mới, nơi tất yếu sinh học bị khai thác bởi môi trường kỹ thuật, khiến tự do cảm xúc bị thu hẹp mà chủ thể không nhận ra. Tuy nhiên, chính sự gia tăng cường độ xung đột này lại làm nổi bật bản chất của tự do cảm xúc. Tự do không phải là sự loại bỏ hoàn toàn tác động của tất yếu sinh học, mà là khả năng hiểu rõ cấu trúc tác động ấy để không bị chi phối vô thức. Khi chủ thể nhận ra rằng cơn căng đến từ tình trạng quá tải thông tin, họ có thể điều chỉnh môi trường; khi nhận ra rằng cảm xúc tiêu cực trỗi dậy do nhịp sinh học rối loạn, họ có thể

trở về các hoạt động giúp thân thể phục hồi. Những điều chỉnh này không chống lại tất yếu mà làm việc cùng tất yếu, giống như điều khiển dòng nước bằng việc thay đổi độ dốc của kênh dẫn. Tự do vì thế không nằm trong phủ định, mà nằm trong khả năng chuyển hướng.

Một trong những xung đột quan trọng nhất giữa tất yếu sinh học và tự do cảm xúc nằm ở sự khác nhau giữa phản ứng tức thì và phản ứng được suy tư. Phản ứng tức thì là sản phẩm của sinh học; phản ứng được suy tư là sản phẩm của khả năng tách mình khỏi phản ứng. Khi chủ thể sống hoàn toàn trong phản ứng tức thì, họ bị dẫn dắt bởi những xung năng sinh học. Khi chủ thể có khả năng dừng lại, xem xét, cảm nhận lại, họ mở ra vùng tự do cảm xúc. Vùng tự do này không xóa bỏ phản ứng mà đặt phản ứng vào không gian rộng hơn. Nhờ đó, cảm xúc không còn là lệnh cưỡng bức mà trở thành chất liệu để lựa chọn. Trong không gian liên chủ thể, xung đột này thể hiện rõ nhất. Cảm xúc có tính lan truyền. Khi một người giận, người đối diện có xu hướng bị cuốn vào cơn giận; khi một người sợ, người đối diện có thể bị truyền nỗi sợ. Đây là tất yếu sinh học của sự cộng hưởng giữa các hệ thần kinh. Nhưng tự do cảm xúc xuất hiện khi chủ thể nhận ra sự lan truyền ấy và không để mình trở thành phần kéo dài của cảm xúc của người khác. Khả năng giữ lại cảm xúc của chính mình, không bị hút vào sóng cảm xúc của môi trường, là một trong những biểu hiện mạnh nhất của tự do. Tự do ở đây không phải là đối lập với liên chủ thể, mà là khả năng tồn tại trong liên chủ thể mà không đánh mất cấu trúc nội tại. Xung đột giữa tất yếu sinh học và tự do cảm xúc không phải là điều cần giải quyết dứt điểm; nó là động lực cho sự sống. Tất yếu tạo nên, tự do mở đường. Tất yếu tạo giới hạn, tự do tạo không gian. Tất yếu gắn con người với thân thể, tự do đưa con người vượt qua thân thể mà không đánh mất nó. Khi hai lực này không còn đối đầu mà chuyển hóa lẫn nhau, con người sống với cảm xúc một cách trọn vẹn mà không bị cảm xúc trói buộc. Tự do cảm xúc vì thế không phải là sự thoát khỏi sinh học, mà là sự đồng hành sâu sắc với sinh học, để từ đó mở ra những vùng đời sống rộng hơn, chính xác hơn và nhân bản hơn.

1.4.3. Cảm xúc và tính trách nhiệm của chủ thể

Trách nhiệm không xuất hiện trong khoảng không nơi cảm xúc bị loại trừ, mà được hình thành ngay trong những dao động của cảm xúc. Con người không thể chịu trách nhiệm nếu họ không cảm nhận được tác động của hành động lên chính mình và lên người khác. Ngược lại, cảm xúc không thể trở thành lực dẫn dắt hành động nếu không được đặt trong cấu trúc trách nhiệm. Tính trách nhiệm của chủ thể vì thế không tách rời khỏi cảm xúc mà được sinh ra từ sự hòa hợp giữa cảm xúc và tri giác về hậu quả. Khi cảm xúc mở ra, trách nhiệm xuất hiện như một dạng tri giác sâu về sự liên hệ; khi cảm xúc bị đóng, trách nhiệm trở nên rỗng, chỉ còn là quy tắc không có nền. Trong cấu trúc sinh học, cảm xúc là hệ thống báo hiệu về mức độ phù hợp giữa hành động và sự duy trì của hệ sống. Một hành động gây tổn thương cho người khác tạo ra cảm giác khó chịu trong nội mô; một hành động nâng đỡ tạo ra sự dễ chịu. Những dao động này giúp chủ thể định vị điều gì duy trì sự sống chung và điều gì phá hủy nó. Trách nhiệm bắt đầu từ khả năng đọc những dao động này. Khi hệ thần kinh vận hành đúng nhịp, cảm xúc trở thành cơ chế nội tại giúp chủ thể phân biệt tác động nâng đỡ và tác động gây hại. Nhưng khi hệ thần kinh bị rối nhiễu, cảm xúc trở nên không ổn định, khiến chủ thể dễ bỏ qua những tín hiệu cảnh báo. Tính trách nhiệm khi ấy bị suy yếu không phải do đạo đức kém mà do cảm xúc không còn làm nền chính xác cho tri giác.

Cảm xúc cũng là nơi ký ức về hậu quả được lưu giữ. Khi chủ thể từng chứng kiến nỗi đau mình gây ra, cảm xúc ghi lại dấu vết ấy trong hệ sống. Lần sau, khi đứng trước lựa chọn tương tự, cảm xúc gửi tín hiệu cảnh báo, nhắc rằng hành động ấy có thể gây tổn thương. Nhờ vậy, trách nhiệm được tích hợp vào hệ thần kinh chứ không chỉ tồn tại như một quy tắc. Ngược lại, nếu chủ thể từng gây tổn thương nhưng không cảm nhận được hậu quả, ký ức cảm xúc không được hình thành, khiến trách nhiệm không có điểm tựa. Điều này cho thấy trách nhiệm không phải là sản phẩm của ý chí thuần lý mà là sản phẩm của tri giác cảm xúc được tích hợp qua thời gian. Không có ký ức cảm xúc, không có trách nhiệm. Ở chiều ngược lại, cảm xúc chỉ trở thành lực nâng đỡ cho trách nhiệm khi chúng không bị tràn ngập hoặc đóng băng. Một chủ thể bị cuốn vào cơn giận dữ không còn khả năng nhìn thấy hậu quả của hành động;

cảm xúc trong trạng thái ấy làm tri giác co lại, khiến trách nhiệm bị che khuất. Tương tự, một chủ thể rơi vào trạng thái vô cảm cũng không thể chịu trách nhiệm vì họ không nhận ra tác động của mình lên người khác. Trạng thái vô cảm gây ra sự mù lòa cảm xúc, khiến tri giác mất độ sâu. Trách nhiệm trong trường hợp này không thể được khơi dậy bằng lời khuyên hay quy tắc, mà chỉ có thể xuất hiện khi cảm xúc được đánh thức trở lại. Từ đây thấy rõ rằng trách nhiệm không đứng tách khỏi cảm xúc; nó cần một nền cảm xúc đủ ổn định để tri giác hậu quả.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc là công cụ giúp chủ thể cảm nhận được vị trí của mình trong mạng lưới quan hệ. Khi chủ thể cảm thấy sự bất an của người khác, họ có xu hướng điều chỉnh hành vi để không làm tổn thương thêm. Khi họ cảm nhận được sự mở lòng, họ trở nên nâng đỡ hơn. Mọi sự tương tác đều đi qua cầu nối cảm xúc. Trách nhiệm không chỉ là ý thức về bổn phận mà còn là khả năng rung động trước sự hiện diện của người khác. Nếu khả năng này bị mất, trách nhiệm trở thành khuôn rỗng. Khi cảm xúc vận hành đúng, trách nhiệm trở thành phản ứng tự nhiên của một hệ thần kinh có khả năng nhận biết sự mong manh của sự sống. Một trong những chiều sâu nhất của trách nhiệm xuất hiện khi chủ thể có khả năng nhận ra rằng cảm xúc của mình không phải lúc nào cũng phản ánh sự thật của hiện tại. Một cảm xúc sợ hãi có thể là tiếng vọng của quá khứ; một cảm xúc phẫn nộ có thể đến từ sự kiệt sức; một cảm xúc lạnh lùng có thể là kết quả của sự tách rời khỏi thân thể. Khi chủ thể biết rằng cảm xúc của mình có thể lệch, họ không để chúng dẫn dắt hành động một cách vô thức. Khả năng nhìn vào cảm xúc như một tín hiệu có thể sai lệch là nền tảng của trách nhiệm. Trách nhiệm không nằm ở việc làm theo cảm xúc mà nằm ở việc đối xử với cảm xúc như một nguồn thông tin cần được kiểm chứng bằng tri giác thân thể và tri giác liên chủ thể.

Trong môi trường kỹ thuật, cảm xúc bị thao túng bởi các tín hiệu ngoại lai, khiến trách nhiệm trở nên khó giữ vững. Khi một hệ thống dữ liệu liên tục kích hoạt cảm xúc tức thì, chủ thể đánh mất khoảng dừng trước hành động. Cảm xúc trở nên quá nhanh, trong khi trách nhiệm cần sự chậm. Khi tốc độ tín hiệu áp đảo tốc độ sinh học, cảm xúc không còn đủ thời gian để tích hợp vào

tri giác về hậu quả. Từ đó, trách nhiệm bị phá vỡ ngay từ tầng đầu tiên. Tự do cảm xúc trong bối cảnh này phải đi cùng khả năng đặt lại nhịp cho hệ thần kinh, để cảm xúc không trở thành công cụ của môi trường kỹ thuật. Khoảng dừng này chính là điểm nơi trách nhiệm được tái lập. Trong thực hành sống, trách nhiệm cũng không phải là sự hy sinh cảm xúc mà là sự chuyển hóa cảm xúc. Khi cảm xúc giận giữ trỗi dậy, trách nhiệm không yêu cầu chủ thể triệt tiêu cảm xúc ấy, mà yêu cầu họ chuyển hóa năng lượng của nó thành lời nói hoặc hành động không phá hủy người khác. Khi cảm xúc buồn sâu hiện hữu, trách nhiệm không yêu cầu chối bỏ, mà yêu cầu nhìn thấy chiều sâu của nỗi buồn để không kéo người khác xuống cùng. Trách nhiệm không đối lập với cảm xúc; nó là sự điều hướng cảm xúc theo cách giữ cho quan hệ người với người không bị nghiền nát dưới sức nặng của các phản ứng sinh học.

Ở một chiều khác, trách nhiệm cũng liên quan đến cảm xúc hướng vào chính mình. Một chủ thể không cảm thấy thương mình cũng khó có thể chịu trách nhiệm với người khác. Khi cơ thể mệt mỏi mà chủ thể vẫn bắt ép mình, họ làm bào mòn hệ thần kinh; sự bào mòn ấy làm cảm xúc lệch khỏi vị trí tự nhiên, khiến họ dễ gây tổn thương cho người xung quanh. Trách nhiệm vì thế bắt đầu từ thân thể: biết khi nào cần dừng, biết khi nào cần thay đổi nhịp, biết khi nào cảm xúc đang bị bóp nghẹt. Một chủ thể chăm sóc hệ thần kinh của mình là người có khả năng duy trì trách nhiệm bền vững hơn, vì họ không để cảm xúc bị kéo vào vùng nguy hiểm. Trong chiều sâu hiện sinh, trách nhiệm xuất hiện khi chủ thể nhận ra rằng cảm xúc của mình tham gia vào việc kiến tạo thế giới. Một hành vi nhỏ, một lời nói, một cái nhìn đều gây ra những dao động có thể lan xa. Khi nhận thức được sự lan truyền ấy, chủ thể không còn xem cảm xúc như lực thuần cá nhân mà như năng lượng tương tác trong thế giới chung. Trách nhiệm vì thế là khả năng cảm nhận được tác động của mình trước khi hành động. Điều này không đòi hỏi chủ thể phải đo lường chính xác mọi hậu quả, mà đòi hỏi họ phải giữ cảm xúc trong trạng thái mở, đủ tinh tế để không gây ra tổn thương không cần thiết. Cảm xúc và trách nhiệm không phải là hai cực đối lập mà là hai lực đồng thời tạo nên chủ thể. Cảm xúc cho ta khả năng sống sâu; trách nhiệm cho ta khả năng sống đúng. Trách nhiệm không

bóp nghẹt cảm xúc, mà tạo ra đường đi để cảm xúc không đổ vỡ vào người khác. Cảm xúc không phá hủy trách nhiệm, mà giúp trách nhiệm không trở thành quy tắc cứng nhắc. Khi hai lực này gặp nhau trong thân thể, con người xuất hiện như một chủ thể có khả năng cảm nhận và có khả năng chọn. Khả năng chọn ấy chính là cốt lõi của trách nhiệm.

1.4.4. Giải phóng cảm xúc như phục hồi năng lực sống

Cảm xúc là dòng năng lượng cơ bản của hệ sống. Khi dòng năng lượng ấy bị nén lại, bị bóp méo hoặc bị tách rời khỏi thân thể, năng lực sống suy giảm. Con người trở nên mệt mỏi, tri giác trở nên mờ, ký ức trở nên nặng nề và hành vi mất tính tự do. Giải phóng cảm xúc không phải là phóng thích tùy tiện mọi cảm xúc tràn lên bề mặt, cũng không phải là để cảm xúc kiểm soát hành động. Giải phóng cảm xúc là quá trình tháo bỏ những cản trở khiến cảm xúc không còn khả năng vận hành đúng với nhịp sống tự nhiên của thân thể. Khi cảm xúc được đưa trở lại dòng chảy của sinh học, chúng làm phục hồi khả năng cảm nhận, phục hồi độ sâu của tri giác và phục hồi năng lực sáng tạo của chủ thể. Giải phóng cảm xúc vì thế là phục hồi năng lực sống. Cảm xúc bị kìm nén lâu ngày tạo ra những vùng căng trong hệ thần kinh. Những vùng căng này khiến năng lượng bên trong không thể tiêu tán một cách tự nhiên. Khi năng lượng bị mắc kẹt, hệ sống phải tiêu tốn nhiều lực để giữ cho cơ chế phòng vệ hoạt động. Điều này làm hệ thần kinh kiệt sức, khiến tri giác trở nên thu hẹp và cảm xúc trở nên nghèo nàn. Giải phóng cảm xúc trong trường hợp này giống như giải phóng sự mắc kẹt của năng lượng. Khi năng lượng được đưa trở lại dòng chảy tự nhiên, cơ thể trở về trạng thái mềm, mở và có khả năng tái tạo. Từ đó, năng lực sống phục hồi không phải do tăng thêm nguồn mới, mà do loại bỏ trở ngại khiến nguồn sẵn có không được sử dụng.

Trong hoạt động sinh học, cảm xúc vận hành qua các vòng phản hồi giữa cơ thể và môi trường. Khi vòng phản hồi này bị gián đoạn, do ức chế nội tâm, do môi trường áp lực, do tín hiệu kỹ thuật quá mạnh hoặc do ký ức đau đớn cảm xúc mất khả năng tự điều chỉnh. Hệ thần kinh lúc ấy hoặc hoạt động quá mức, khiến cảm xúc dâng lên liên tục, hoặc hoạt động dưới mức, khiến cảm

xúc tắt lịm. Giải phóng cảm xúc là việc tái lập vòng phản hồi này để hệ thần kinh đọc đúng tín hiệu của chính nó. Khi hệ thần kinh đọc đúng, nó tự điều chỉnh. Tự điều chỉnh này không cần ép buộc, vì đó là cơ chế tự nhiên của hệ sống. Chính sự phục hồi tự điều chỉnh là biểu hiện của năng lực sống tái sinh. Cảm xúc bị tách khỏi thân thể là dạng bóp nghẹt sâu nhất. Khi con người sống quá nhiều trong suy nghĩ, họ đánh mất khả năng đọc tín hiệu tinh tế của thân thể. Những tín hiệu ấy là nền cho cảm xúc. Khi không còn nền, cảm xúc biến thành những trạng thái lơ lửng, không gắn với thực tại, khiến chủ thể rơi vào tình trạng hỗn loạn hoặc trống rỗng. Giải phóng cảm xúc ở đây là đưa cảm xúc trở về thân thể. Một hơi thở sâu, một chuyển động nhẹ, một khoảnh dừng đúng lúc đều có thể trở thành cửa để cảm xúc tìm đường quay lại cơ thể. Khi cảm xúc được gắn lại với thân thể, chủ thể bắt đầu cảm nhận thế giới bằng toàn bộ hệ sống, không chỉ bằng suy nghĩ. Năng lực sống phục hồi từ điểm kết nối này.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc bị bóp nghẹt tạo ra sự xa rời khỏi chính mình. Con người biết rất nhiều điều về thế giới nhưng không biết gì về dòng chuyển động bên trong. Khi không cảm nhận được mình, con người không thể cảm nhận được người khác. Khi không cảm nhận được người khác, con người sống trong cô lập. Cô lập tạo ra suy giảm năng lực sống. Giải phóng cảm xúc là cách phá vỡ sự cô lập này. Khi chủ thể dám cảm nhận những gì đang diễn ra trong cơ thể, họ bắt đầu sống như một thực thể liên tục thay đổi thay vì một thực thể đóng kín. Sự thay đổi này mở ra khả năng kết nối trở lại với thế giới và với người khác, và chính kết nối này là nguồn phục hồi mạnh nhất của năng lực sống. Cảm xúc không được giải phóng cũng làm méo mó khả năng nhận ra sự thật. Khi cảm xúc bị nén, trí nhớ trở nên cứng, cái nhìn trở nên hẹp và đối tượng được tri giác qua lăng kính bóp méo. Giải phóng cảm xúc làm mở rộng khung tri giác. Một cảm xúc được thừa nhận, được cảm nhận trọn vẹn, không còn tạo ra áp lực lên tri giác. Khi áp lực giảm, tri giác trở nên nhẹ, sâu và chính xác hơn. Sự thật không còn bị che bởi khuôn phản ứng cũ. Năng lực sống phục hồi trong sự thay đổi này vì thế giới được thấy như thế giới chứ không như hình ảnh phản chiếu của những tổn thương chưa được giải phóng.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc bị bóp nghẹt làm gián đoạn quá trình đồng cảm. Chỉ khi cảm xúc được giải phóng, chủ thể mới có khả năng đọc được tín hiệu của người khác. Đồng cảm không phải là khả năng hiểu bằng trí óc mà là khả năng rung động cùng năng lượng của người khác. Khi cảm xúc được sống đúng nhịp, hệ thần kinh trở nên nhạy và mở, tạo ra cầu nối tự nhiên giữa chủ thể và người đối diện. Đồng cảm xuất hiện như một dạng tri giác sâu, không cần suy luận. Sự phục hồi của năng lực sống thể hiện ở việc chủ thể không còn cảm thấy bị tách khỏi thế giới mà cảm thấy được nối vào một dòng sống rộng lớn hơn. Trong môi trường kỹ thuật, cảm xúc dễ bị bóp nghẹt bởi tốc độ tín hiệu vượt quá tốc độ sinh học. Khi con người tiếp nhận quá nhiều kích thích, hệ thần kinh đóng lại để tự bảo vệ. Sự đóng này dẫn đến vô cảm. Vô cảm không phải là vắng cảm xúc mà là cảm xúc bị nhốt trong cơ chế phòng vệ. Giải phóng cảm xúc ở đây cần sự thiết kế lại nhịp sống, giảm mật độ tín hiệu, tạo không gian cho hệ thần kinh trở về nhịp tự nhiên. Khi nhịp sống trở nên chậm hơn và sâu hơn, cảm xúc có cơ hội làm đầy trở lại. Sự đầy ấy là nguồn dinh dưỡng cho năng lực sống. Một cơ thể không bị quá tải có khả năng phục hồi các trạng thái tinh tế như bình an, vui nhẹ, biết ơn hay kết nối, những trạng thái giúp mở rộng đời sống thay vì thu hẹp nó.

Cảm xúc cũng bị bóp nghẹt bởi những khuôn mẫu nội tâm được hình thành từ ký ức. Khi một ký ức đau đớn không được cảm nhận trọn vẹn, nó trở thành nút thắt trong hệ thần kinh. Nút thắt này khiến năng lượng cảm xúc không thể lưu thông. Giải phóng cảm xúc đòi hỏi đối diện với ký ức ấy trong sự an toàn của thân thể. Khi ký ức được cảm lại đúng mức, năng lượng mắc kẹt được giải phóng. Sự giải phóng này tạo ra cảm giác nhẹ, như thể một phần của thân thể được trả về. Khoảnh khắc ấy là khoảnh khắc phục hồi năng lực sống, vì chủ thể không còn bị kéo vào quá khứ mà có thể hiện diện trọn vẹn trong hiện tại. Trong thực tại sống, giải phóng cảm xúc còn là khả năng cho phép cảm xúc tự vận hành trong giới hạn không làm tổn thương người khác. Một cơn buồn được khóc trọn vẹn, một cơn giận được thừa nhận trong thân thể, một nỗi sợ được cảm nhận bằng hơi thở là những hình thức giải phóng giúp hệ thần kinh trở lại trạng thái ổn định. Khi ổn định, cảm xúc không còn chiếm lĩnh toàn bộ

đời sống nhưng cũng không bị ép xuống tầng vô thức. Cân bằng này chính là nền của năng lực sống. Một hệ thần kinh cân bằng có khả năng học nhanh, thích nghi tốt, sáng tạo tự nhiên và kết nối bền. Đó là những biểu hiện cụ thể của năng lực sống được phục hồi.

Giải phóng cảm xúc cũng mở ra khả năng sáng tạo. Khi cảm xúc bị bóp nghẹt, đời sống trở nên lặp lại; khi cảm xúc được giải phóng, khả năng tạo hình mới cho thế giới xuất hiện. Cảm xúc trong trạng thái tự do không chỉ là phản ứng mà còn là nguồn của tưởng tượng. Một dòng cảm xúc không bị kìm lại làm cho suy nghĩ linh hoạt, tri giác mềm và hành động mở. Sự mở này khiến năng lực sống không còn bị giới hạn trong những mô hình cũ mà có thể tạo ra những đường đi mới. Tự do trong sáng tạo chính là biểu hiện của năng lực sống được mở rộng. Giải phóng cảm xúc không phải là hành động nhất thời mà là tiến trình liên tục của sự sống. Mỗi ngày, hệ thần kinh tiếp nhận những tín hiệu mới, tạo ra những căng mới, tích lũy những rung động mới. Giải phóng cảm xúc là việc không để những căng thẳng ấy trở thành cản của đời sống. Khi cảm xúc được giải phóng đều đặn, năng lực sống được tái tạo liên tục. Năng lực sống không nằm trong sức mạnh vượt trội, mà nằm trong khả năng hồi sinh. Một hệ sống biết hồi sinh là một hệ sống có thể đối mặt với bất định mà không sụp đổ. Giải phóng cảm xúc chính là con đường dẫn tới khả năng hồi sinh ấy.

Chương 2

Cảm xúc như điều kiện của tri thức

2.1. Nguyên lý nhận thức luận cảm xúc

2.1.1. *Không có nhận thức thuần lý*

Tri thức thường được miêu tả như kết quả của tư duy sáng suốt, tách khỏi những biến động cảm xúc của thân thể. Nhưng mô tả ấy chỉ tồn tại trong lý thuyết trừu tượng. Trong thực tại của hệ sống, không có nhận thức nào diễn ra ngoài trạng thái cảm xúc. Cảm xúc không đứng bên ngoài quá trình biết mà nằm trong kết cấu của nó. Mọi tri giác, mọi suy luận, mọi đánh giá đều được vận hành trong nền cảm xúc, chịu ảnh hưởng của các dao động nội mô, của mức năng lượng thần kinh, của ký ức cảm xúc tích lũy từ quá khứ. Tri thức không phải là sản phẩm thuần lý bởi vì lý trí không có một không gian hoạt động độc lập; nó vận hành trong thân thể, và thân thể vận hành bằng cảm xúc. Hiểu điều này là bước đầu tiên để giải phóng tri thức khỏi những ảo tưởng khiến con người tách mình khỏi chính cơ chế sống của mình. Trong cấu trúc sinh học, mọi tín hiệu cảm giác đều đi qua các trung tâm cảm xúc trước khi được đưa đến các vùng phân tích. Hệ thần kinh sử dụng cảm xúc như một cơ chế lọc, giúp xác định đâu là tín hiệu quan trọng và đâu là tín hiệu có thể bỏ qua. Khi một thông tin gây ra dao động nội mô, hệ sống đưa nó lên ưu tiên; khi không gây dao động, thông tin dễ bị loại bỏ. Điều này cho thấy cảm xúc không chỉ là phản ứng mà còn là điều kiện để tri thức hình thành. Nếu lý trí cố gắng hoạt động tách khỏi cảm xúc, nó sẽ bị ngập trong biển dữ liệu không có trọng lượng và không có hướng. Tri thức cần cảm xúc như ánh sáng cần phương tiện để truyền đi.

Nhận thức thuần lý trở thành ảo tưởng khi ta xem tri thức như một chuỗi các thao tác logic không phụ thuộc vào trạng thái người đang biết. Trong thực tế, tri giác bị thu hẹp hoặc mở rộng tùy theo cảm xúc. Một tâm trí bất an nhìn thế giới bằng các đường biên sắc và nặng; một tâm trí thư thái nhìn thế giới

bằng các đường biên rộng và mềm. Cả hai cách nhìn đều ảnh hưởng đến kết luận về thế giới. Tri thức không thể tách khỏi trạng thái cảm xúc. Sự thật của con người luôn là sự thật đi qua thân thể. Tri thức vì thế không chỉ là sự tương ứng giữa suy nghĩ và sự vật, mà còn là sự tương ứng giữa thân thể và thế giới. Ở chiều sâu của nhận thức, cảm xúc đóng vai trò định hình cấu trúc của đối tượng. Khi một sự vật gây ra cảm xúc sợ hãi, nó được tri giác như đe dọa; khi gây cảm xúc hiếu kỳ, nó được tri giác như cơ hội; khi gây cảm xúc an ổn, nó được tri giác như nơi trú ngụ. Những cách tri giác ấy tạo nền cho việc hình thành các khái niệm và suy luận. Lý trí không tạo ra đối tượng từ hư vô; nó làm việc với đối tượng do cảm xúc lựa chọn. Do đó, nói tri thức thuần lý là nói đến một lý trí không có vật liệu. Nhưng vật liệu của lý trí luôn là tri giác, và tri giác luôn thấm qua cảm xúc.

Cảm xúc cũng tham gia vào quá trình đánh giá sự thật. Một lập luận sắc bén nhưng gây cảm giác bất an trong thân thể thường chứa điều gì đó chưa phù hợp. Một thông tin nghe có vẻ thuyết phục nhưng không tương ứng với trực giác cảm xúc thường cần kiểm tra lại. Vùng cảm xúc sâu đóng vai trò như cơ chế cảnh báo giúp ngăn tri thức rơi vào sự trơn tru nguy hiểm. Lý trí có thể bị dẫn vào các mô hình khép kín, nhưng cảm xúc phá vỡ sự khép kín ấy bằng cách buộc chủ thể quay về với tác động sống của tri thức. Không có cảm xúc, tri thức có thể chính xác nhưng không đúng. Đúng, ở đây không phải là hài lòng với kết luận mà là sự phù hợp với hệ sống. Trong chiều sâu của ký ức, cảm xúc là nền tảng của quá trình mã hóa và truy xuất thông tin. Một trải nghiệm có cảm xúc mạnh được ghi lại rõ ràng và được truy xuất dễ dàng. Một sự kiện không có cảm xúc thường chìm vào quên lãng. Điều này cho thấy bộ nhớ, một trong những nền tảng của tri thức, không tồn tại ngoài cảm xúc. Tri thức luôn được tạo bởi sự tương tác giữa dữ liệu và cảm xúc, giữa ký ức và thân thể. Cảm xúc làm cho tri thức trở thành tri thức của con người, không phải của hệ thống tính toán. Một hệ thống không cảm xúc có thể lưu trữ lượng dữ liệu khổng lồ nhưng không có khả năng phân biệt điều gì quan trọng đối với sự sống. Chính cảm xúc mới tạo ra thứ bậc của tri thức.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc là nền tảng của tri thức về người khác. Con người không chỉ suy luận về nhau mà còn cảm nhận về nhau. Một ánh mắt, một nhịp thở, một khoảng lặng đều mang thông tin mà lý trí không thể phân tích kịp. Khả năng hiểu người khác không chỉ là khả năng xử lý dữ liệu mà còn là khả năng rung động theo những tín hiệu tinh tế. Nếu tri thức tách khỏi cảm xúc, con người mất khả năng hiểu người khác và tri thức trở thành công cụ thao túng thay vì công cụ kết nối. Tính cảm xúc của tri thức giữ cho tri thức luôn gắn với đạo đức liên chủ thể: chỉ khi ta cảm được sự mong manh của người khác, ta mới có tri thức đúng về họ. Trong môi trường kỹ thuật, ảo tưởng về tri thức thuần lý trở nên mạnh hơn. Các hệ thống dữ liệu đưa ra các dự đoán có vẻ khách quan, khiến con người tin rằng tri thức có thể tồn tại không cần cảm xúc. Nhưng các dự đoán ấy được xây dựng trên mô hình ưu tiên các tín hiệu dễ đo lường, trong khi cảm xúc là tập hợp các tín hiệu tinh tế mà hệ thống khó mô phỏng. Điều này làm tri thức kỹ thuật lệch khỏi tri thức của hệ sống. Khi con người tin vào tri thức không có cảm xúc, họ đánh mất khả năng phân biệt điều phù hợp với mình. Đây là dạng tha hóa nhận thức: tri thức tách khỏi thân thể, khiến tri giác mất độ sâu và hành động mất nền tảng.

Tuy nhiên, chính sự đối lập này mở ra khả năng đảo ngược. Khi nhận ra rằng tri thức thuần lý là ảo tưởng, con người có thể quay về với khả năng biết bằng toàn bộ thân thể. Biết không còn là thao tác trí tuệ mà là sự tiếp xúc của hệ sống với thế giới. Cảm xúc trong trường hợp này không phá hoại tri thức mà mở rộng tri thức. Một hệ thần kinh cảm nhận được thế giới là nền để lý trí hoạt động chính xác hơn. Khi cảm xúc điều chỉnh tri giác, lý trí có dữ liệu sâu hơn; khi lý trí kiểm tra lại cảm xúc, cảm xúc được tinh luyện hơn. Tri thức vì thế được hình thành trong sự trao đổi liên tục giữa hai lực này. Trong chiều sâu hiện sinh, tính cảm xúc của tri thức là điều làm cho việc biết trở thành việc sống. Con người không tìm sự thật như một điều tách khỏi mình mà tìm sự thật như điều chạm đến mình. Cảm xúc là nơi đánh dấu sự chạm ấy. Khi tri thức đúng với người, cảm xúc mở; khi tri thức sai với người, cảm xúc co lại. Cơ chế này giúp tri thức không bị tách khỏi giá trị sống. Tri thức không chỉ để hiểu mà còn để duy trì sự sống, để mở đường, để giảm tổn thương, để làm cho đời sống

trở nên bền vững hơn. Việc khẳng định không có nhận thức thuần lý không hạ thấp lý trí mà trả lý trí về đúng vị trí của nó: một phần của hệ sống, không phải hệ sống. Lý trí cần cảm xúc để định hướng, để nhận diện điều quan trọng, để tránh ảo ảnh, để hiểu người khác và để hiểu chính mình. Tri thức chỉ trở thành tri thức của con người khi nó mang dấu vết của cảm xúc. Khi con người biết mà không cảm, tri thức trở nên lạnh và mỏng. Khi con người biết sống qua cảm xúc, tri thức trở nên sâu và mở. Tính cảm xúc của tri thức, vì vậy, không phải là giới hạn mà là nền tảng. Nó giải phóng tri thức khỏi sự khô cứng, khỏi ảo tưởng toàn năng và khỏi sự tách rời khỏi thân thể. Tri thức sinh ra từ cảm xúc không kém chính xác hơn, mà chính xác hơn theo nghĩa phù hợp với hệ sống. Chính sự phù hợp ấy là điều làm cho tri thức có giá trị: nó không chỉ đúng trong mô hình mà còn đúng trong đời sống.

2.1.2. Tính thân thể của tư duy

Tư duy thường được hình dung như hoạt động diễn ra trong một không gian trừu tượng, nơi các khái niệm vận động độc lập với cảm xúc và thân thể. Nhưng trong thực tại của hệ sống, tư duy không thể tách khỏi thân thể. Tư duy diễn ra trong chất liệu của hệ thần kinh, chịu ảnh hưởng của nhịp sống sinh học, của hơi thở, của mức năng lượng, của ký ức tích lũy trong từng tế bào thần kinh. Một ý nghĩ không xuất hiện từ khoảng trống mà từ trạng thái của thân thể trong khoảnh khắc ấy. Tính thân thể của tư duy không phải là hạn chế, mà là nền tảng cho việc tư duy có trọng lượng, có chiều sâu và có khả năng chạm đến sự thật sống của con người. Trong cấu trúc sinh học, mọi hoạt động tư duy đều dựa trên các chu trình điện hóa trải rộng khắp hệ thần kinh. Tốc độ và kiểu kết nối giữa các vùng não thay đổi tùy theo trạng thái sinh lý. Một cơ thể đang căng tạo ra kiểu tư duy hẹp, sắc, nghiêng về phòng vệ; một cơ thể đang mở tạo ra kiểu tư duy rộng, linh hoạt, dễ liên tưởng. Điều này cho thấy tư duy không phải là hiện tượng tách biệt mà là sự kéo dài của thân thể vào lĩnh vực khái niệm. Khi thân thể biến đổi, tư duy biến đổi. Vì thế, mọi thao tác suy luận luôn mang dấu vết của năng lượng sinh học.

Tính thân thể của tư duy còn thể hiện ở nhịp thở. Hơi thở nhanh làm tăng phản ứng, khiến tư duy mang tính bảo vệ; hơi thở chậm làm mở cấu trúc thần kinh, cho phép tư duy đi vào chiều sâu. Một quyết định quan trọng đưa ra trong trạng thái thở gấp khác hoàn toàn so với quyết định trong trạng thái hơi thở ổn định. Nhịp thở là cách thân thể điều chỉnh độ mở của tư duy. Tư duy không thể được xem là kết quả của logic thuần túy; nó là kết quả của sự đồng bộ hoặc mất đồng bộ giữa thân thể và môi trường. Khi hơi thở rối, tư duy không thể sáng; khi hơi thở đều, tư duy tự nhiên trở nên chính xác hơn mà không cần ép buộc. Các nghiên cứu về thần kinh cho thấy rằng trước khi một ý nghĩ xuất hiện trong ý thức, các vùng cảm xúc đã được kích hoạt. Điều này chứng tỏ tư duy được chuẩn bị bằng cảm xúc. Cảm xúc đặt trọng lượng vào tín hiệu, từ đó quyết định tư duy sẽ khởi động theo hướng nào. Một cơ thể đang cảm thấy an toàn sẽ tạo ra tư duy có xu hướng hòa giải; một cơ thể đang cảm thấy bị đe dọa sẽ tạo ra tư duy có xu hướng phòng thủ. Sự khác biệt giữa hai hướng này không chỉ nằm ở nội dung suy nghĩ mà còn ở cấu trúc của tư duy: cách kết nối, cách mở rộng, cách xử lý thông tin. Tư duy trong trường hợp này là sự phản chiếu trung thực của trạng thái sống.

Tính thân thể của tư duy cũng thể hiện trong ký ức. Những ký ức mang dấu vết xúc động mạnh được lưu giữ rõ và được sử dụng thường xuyên trong suy nghĩ. Khi một hoàn cảnh mới xuất hiện, hệ thần kinh so sánh nó với những mô hình lưu trữ trong ký ức cảm xúc, rồi từ đó tạo ra tri giác và tư duy. Tư duy luôn là sự pha trộn giữa hiện tại và quá khứ của thân thể. Một người từng trải qua tổn thương trong không gian hẹp sẽ có xu hướng tư duy tránh né không gian đóng; một người từng được nâng đỡ trong hoàn cảnh thử thách sẽ có tư duy cởi mở hơn trước khó khăn. Các mô hình ký ức này sống trong thân thể, không chỉ trong ý thức. Do đó, tư duy không thể tách khỏi hành trình sinh học của chủ thể. Trong không gian liên chủ thể, tư duy chịu ảnh hưởng của mức độ đồng điều hòa cảm xúc. Khi hai hệ thần kinh tương tác, nhịp sinh học của chúng có thể đồng bộ hoặc xung đột. Một cuộc đối thoại trong trạng thái đồng bộ tạo ra tư duy mềm, có khả năng mở rộng; một cuộc đối thoại trong trạng thái căng tạo ra tư duy đóng, dễ bám vào các phản ứng phòng vệ. Tư duy không

chỉ nằm trong đầu cá nhân mà còn được tạo ra trong mặt phẳng quan hệ. Một ý nghĩ có thể sắc bén khi chủ thể đối thoại với người làm họ mở, nhưng trở nên cứng khi đối thoại với người làm họ co lại. Điều này cho thấy thân thể không chỉ tạo ra tư duy mà còn tạo ra hoàn cảnh để tư duy được nuôi dưỡng.

Trong môi trường kỹ thuật, tính thân thể của tư duy bị thách thức. Khi con người bị đặt trong dòng tín hiệu liên tục, hệ thần kinh không còn thời gian để tích hợp thông tin vào các vòng phản hồi sinh học. Tư duy trở nên nhanh nhưng mỏng. Các hệ thống dữ liệu buộc con người phản ứng theo nhịp của máy, khiến tư duy rời khỏi nhịp sinh học. Khi tư duy rời khỏi nhịp sinh học, nó mất đi độ sâu và khả năng tự phê phán. Đây là dạng tha hóa trong nhận thức: tư duy không còn gắn với thân thể, trở thành phản ánh của cấu trúc kỹ thuật. Sự tách rời này khiến tri giác sai lệch vì tư duy không còn được nâng đỡ bởi cảm xúc và nhịp sống tự nhiên. Tính thân thể của tư duy còn thể hiện trong khả năng tiếp nhận sự thật. Một sự thật chỉ được hiểu trọn vẹn khi thân thể cảm nhận được tác động của nó. Một lập luận có thể chính xác, nhưng nếu thân thể không cảm được sự đúng ấy, tri thức sẽ không bám. Ngược lại, một sự thật chạm đến cảm xúc sẽ nhanh chóng được tích hợp vào hệ thống sống. Điều này cho thấy tư duy không vận hành tách khỏi cơ sở cảm xúc. Sự đồng thuận giữa thân thể và tư duy là điều làm cho tri thức trở nên bền vững. Tri thức không có thân thể thường trôi đi, trong khi tri thức được thân thể chấp nhận trở thành một phần của con người.

Tư duy cũng được định hình bởi nhịp độ vận động của thân thể. Khi cơ thể ở trạng thái chuyển động nhẹ, tư duy thường rộng và sáng tạo; khi cơ thể bất động lâu, tư duy dễ trở nên nặng và lặp lại. Điều này cho thấy tư duy không chỉ phụ thuộc vào não mà còn phụ thuộc vào toàn bộ hệ thống sống. Một cơ thể được nuôi dưỡng tốt tạo ra tư duy linh hoạt; một cơ thể rối loạn tạo ra tư duy méo mó. Tính thân thể của tư duy vì thế là sự khẳng định rằng trí tuệ không thể vượt ra khỏi nền vật chất của đời sống. Trong chiều sâu phê phán, việc tách tư duy khỏi thân thể đã dẫn đến những ảo tưởng nguy hiểm. Con người nghĩ rằng họ có thể hoạch định thế giới bằng lý trí mà không cần xem xét mức chịu đựng của hệ sống. Nhưng khi tư duy không gắn với thân thể, nó sinh ra các mô

hình xa rời thực tại, dẫn đến tổn thương. Một quyết định vượt quá khả năng chịu đựng của hệ sinh học sẽ phá vỡ nền sống. Tư duy chỉ đúng khi nó được tạo ra trong giới hạn của thân thể. Giới hạn này không phải là sự cản trở mà là tiêu chuẩn đạo đức: không gây tổn hại cho hệ sống. Tính thân thể của tư duy mở ra một hướng hiểu mới về tự do. Tự do không phải là khả năng tư duy bất chấp thân thể mà là khả năng tư duy trong sự hòa hợp với thân thể. Một tư duy tách khỏi cơ sở sinh học sẽ dẫn con người vào ảo tưởng toàn năng, trong khi một tư duy hòa hợp với thân thể giúp con người hiểu giới hạn của mình và từ đó mở ra khả năng lựa chọn phù hợp hơn. Sự phù hợp này là điểm tựa cho tự do thật, không phải tự do ảo. Tính thân thể của tư duy nhắc chúng ta rằng nhận thức không chỉ là biết mà còn là sống. Tư duy là chuyển động của sự sống trong hình thức khái niệm. Khi thân thể khỏe, tư duy sáng; khi thân thể đóng, tư duy tối; khi thân thể mở, tư duy mở. Tri thức của con người không chỉ được tạo ra bằng việc tích lũy dữ liệu mà còn bằng việc nuôi dưỡng thân thể như nền của tư duy. Khi tư duy trở về với thân thể, nó trở về với nguồn sống của mình. Chính trong sự trở về ấy, tri thức tìm lại được chiều sâu, sự thật tìm lại được không gian xuất hiện, và con người tìm lại được chính mình.

2.1.3. Cảm xúc như cơ chế lựa chọn thông tin

Trong cấu trúc của hệ sống, thông tin không bao giờ được tiếp nhận một cách bình đẳng. Hệ thần kinh không có khả năng xử lý toàn bộ tín hiệu đến từ môi trường; nó phải lựa chọn. Lựa chọn này không diễn ra ở mức ý thức hay lý trí mà diễn ra trong tầng cảm xúc. Cảm xúc chính là bộ lọc nguyên thủy và mạnh nhất của tri thức. Nó quyết định tín hiệu nào được ưu tiên, tín hiệu nào bị bỏ qua, tín hiệu nào được phóng đại và tín hiệu nào được làm mờ. Sự vận hành của tri thức vì thế không thể hiểu nếu không xem xét vai trò của cảm xúc như một cơ chế chọn lọc. Điều này không làm suy yếu lý trí mà ngược lại, tạo nền cho lý trí hoạt động đúng với nhịp sống của con người. Mỗi khoảnh khắc, thân thể tiếp nhận vô số tín hiệu: dao động ánh sáng, âm thanh, mùi, thay đổi trong nhiệt độ, áp lực, chuyển động, thay đổi trong nội môi. Nếu không có cơ chế chọn lọc, hệ thần kinh sẽ bị quá tải và tri thức không thể hình thành. Cảm

xúc là lực nén làm giảm độ phức tạp của thế giới để hệ thần kinh có thể đọc được. Một tiếng động gây bất an có khả năng xuyên qua nhiều lớp lọc; một chuyển động nhẹ nhàng trong tâm an toàn thì không. Cảm xúc hoạt động như một nhịp phân chia thông tin thành các tầng ưu tiên. Nhịp này được hình thành trong quá trình tiến hóa và trong kinh nghiệm cá nhân, tạo ra một bản đồ cảm xúc phản ánh ký ức sống của từng chủ thể.

Cảm xúc cũng quy định cách thông tin được mã hóa. Khi một tín hiệu kích hoạt cảm xúc mạnh, hệ thần kinh ghi nhớ nó với độ sâu cao; khi cảm xúc yếu, tín hiệu được ghi nhớ với độ mờ. Điều này có nghĩa là thông tin không tồn tại đúng như nó, mà tồn tại như một phiên bản được cảm xúc xử lý. Tri thức vì vậy không phải là bức ảnh trung tính của thế giới mà là bức ảnh được nhuộm bởi trạng thái sống. Khi cảm xúc chuyển động, màu sắc của tri thức cũng chuyển. Không có sự tiếp cận thuần lý nào đối với thế giới vì ngay khoảnh khắc tiếp nhận đầu tiên, cảm xúc đã can thiệp. Can thiệp này không làm tri thức trở nên chủ quan theo nghĩa phủ định, mà làm tri thức phù hợp hơn với nhu cầu tồn tại. Trong hệ sống, cảm xúc và chú ý liên kết chặt chẽ. Chú ý không thể hướng đến một tín hiệu nếu tín hiệu đó không tạo ra dao động cảm xúc. Một âm thanh quen thuộc không gây chú ý vì nó không kích hoạt cảm xúc mới; một âm thanh đột ngột lập tức kéo chú ý vì nó tạo ra dao động bất định. Chú ý không phải là năng lực thuần ý chí mà là hệ quả của sự thay đổi nội mô. Hệ thần kinh dùng cảm xúc để đặt trọng lượng vào tín hiệu, từ đó dẫn dắt tư duy hướng về những điều có liên quan đến sự sống trong khoảnh khắc đó. Khi hệ thần kinh mất khả năng cảm nhận dao động tinh tế, chú ý trở nên rối loạn, dẫn đến sự phân mảnh của tri thức.

Cảm xúc cũng có vai trò phân loại thông tin theo chiều an toàn hoặc rủi ro. Một tín hiệu được gắn nhãn an toàn cho phép hệ thần kinh mở rộng; một tín hiệu gắn nhãn rủi ro khiến hệ thần kinh thu hẹp. Nhãn này không được đặt bởi lý trí mà bởi cảm xúc. Điều này giúp giải thích vì sao cùng một thông tin, hai người có tri thức khác nhau có thể phản ứng hoàn toàn khác nhau. Không phải thông tin khác nhau, mà là nhãn cảm xúc lưu trữ trong ký ức khác nhau. Nhãn này sống trong thân thể dưới dạng các vòng phản hồi nội mô. Khi kích

hoạt, chúng quyết định hướng tri giác, tốc độ xử lý và cấu trúc của suy nghĩ. Sự lựa chọn thông tin bằng cảm xúc cũng liên quan đến khả năng dự đoán. Hệ thần kinh liên tục xây dựng các mô hình về thế giới dựa trên cảm xúc. Một tín hiệu có khả năng gây tổn thương trong quá khứ được đưa vào mô hình như yếu tố rủi ro. Khi tín hiệu tương tự xuất hiện, hệ thần kinh phản ứng trước cả khi lý trí kịp phân tích. Cảm xúc vừa là kết quả của kinh nghiệm vừa là công cụ để dự đoán. Dự đoán này không dựa trên tính toán mà trên khả năng cảm nhận những thay đổi tinh tế trong môi trường. Đây là dạng tri thức sinh học sâu, không thể thay thế bởi một quá trình thuần lý.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc quyết định thông tin nào về người khác được chú ý. Một cái nhìn mang theo sự căng thẳng kích hoạt cảm xúc và được xử lý sâu; một cái nhìn bình thường có thể bị bỏ qua. Điều này tạo ra khả năng đọc người của con người. Cảm xúc là công cụ để tri giác người khác trước khi lý trí có thể phân tích ngôn ngữ hoặc hành vi. Tri thức về người khác không dựa trên logic mà dựa trên bản đồ cảm xúc. Một hệ thần kinh nhạy cảm có khả năng đọc tín hiệu tinh tế, từ đó tạo ra tri thức sâu về người đối diện. Một hệ thần kinh chai mòn do căng thẳng hoặc do nhiều kỹ thuật sẽ đánh mất khả năng này, dẫn đến sai lệch trong tri giác và trong quan hệ. Cảm xúc cũng điều chỉnh mức độ mở của tri thức. Khi cơ thể cảm thấy an toàn, hệ thần kinh mở rộng phạm vi xử lý, cho phép tiếp nhận thông tin mới và tạo ra liên tưởng sáng tạo. Khi cơ thể cảm thấy bị đe dọa, hệ thần kinh thu hẹp, chỉ ưu tiên thông tin liên quan đến sinh tồn. Sự mở và đóng này là cơ chế sinh học giúp tri thức thích nghi với hoàn cảnh. Nếu con người cố gắng tư duy trong trạng thái đe dọa, tri thức sẽ trở nên kém linh hoạt, dễ rơi vào lặp lại. Nếu con người tiếp nhận quá nhiều thông tin trong trạng thái quá mở, hệ thần kinh sẽ dễ bị choáng. Tri thức chỉ bền khi sự mở và đóng của cảm xúc hòa hợp với nhịp sống.

Trong môi trường kỹ thuật, cảm xúc bị lợi dụng như một công cụ điều khiển lựa chọn thông tin. Các tín hiệu kỹ thuật được thiết kế để kích hoạt cảm xúc mạnh, khiến hệ thần kinh liên tục ưu tiên những thông tin ngắn hạn, gây giật, gây căng. Điều này phá vỡ khả năng lựa chọn thông tin dựa trên nhu cầu sống thật. Khi cảm xúc bị chiếm dụng, tri thức trở nên lệch. Hệ thần kinh bị

cuốn vào vòng kích thích phản ứng, thay vì vòng phản hồi sâu. Đây là cơ chế khiến tri thức suy yếu dù thông tin tăng lên. Cảm xúc bị dẫn hướng bởi lực bên ngoài nên không còn là bộ lọc tự nhiên của hệ sống. Sự mất tự chủ trong cảm xúc dẫn đến mất tự chủ trong tri thức. Tuy nhiên, chính sự chiếm dụng này mở ra cơ hội phục hồi. Khi nhận ra rằng cảm xúc là bộ lọc cốt lõi của tri thức, con người hiểu rằng việc tái lập quyền kiểm soát cảm xúc là việc tái lập quyền kiểm soát tri thức. Một hệ thần kinh có khả năng cảm nhận tinh tế không dễ bị dẫn bởi các tín hiệu mạnh. Nó đọc được những biến đổi nhẹ trong thân thể và dùng chúng để định hướng lựa chọn thông tin. Khi cảm xúc được phục hồi, tri thức trở lại với nhịp sống, không bị áp đặt bởi cấu trúc kỹ thuật. Cảm xúc trong trường hợp này không phá hoại tư duy mà dẫn tư duy về sự thật của hệ sống.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc như cơ chế lựa chọn thông tin khẳng định rằng tri thức không phải là tích lũy dữ liệu mà là khả năng sống đúng với thế giới. Một con người không chọn được thông tin đúng với mình sẽ bị cuốn vào dòng thông tin không liên quan đến sự sống của họ. Một con người lựa chọn đúng sẽ biết điều gì cần giữ, điều gì cần bỏ, điều gì cần đào sâu, điều gì cần buông. Khả năng lựa chọn ấy không phải là thành tựu của lý trí mà của cảm xúc. Khi cảm xúc tự do, tri thức sáng; khi cảm xúc bị bóp nghẹt, tri thức tối. Cảm xúc như cơ chế chọn lọc thông tin giúp ta hiểu rằng tri thức đúng không phải là tri thức tuyệt đối mà là tri thức phù hợp với đời sống. Phù hợp không phải là dễ chịu mà là nuôi dưỡng sự sống, giúp hệ thần kinh thở sâu hơn, mở rộng hơn, bền hơn. Khi cảm xúc trở thành bộ lọc tinh tế, tri thức trở thành đường dẫn thay vì gánh nặng. Con người không cần cố gắng xử lý thế giới mà để thế giới lọc qua cơ thể, qua nhịp sống, qua cảm xúc. Sự lọc ấy chính là hình thái sâu nhất của tri thức người.

2.1.4. Trực giác cảm xúc và tính bất định của thế giới

Thế giới không vận hành như một hệ thống khép kín có thể dự đoán hoàn toàn bằng các mô hình lý thuyết. Nó luôn chứa những nhiễu động nhỏ, những sai số của đo lường, những biến thiên không thể lường trước trong môi trường và trong chính cơ thể người đang tri giác. Con người sống trong một

trường bất định liên tục, nơi mọi tín hiệu đều chỉ là phiên bản giới hạn của sự thật. Trong bối cảnh ấy, trực giác cảm xúc xuất hiện như một hình thức tri thức đặc biệt, không thay thế lý trí mà bổ sung vào những khoảng trống mà lý trí không thể chiếu sáng. Trực giác cảm xúc không phải là sự bốc đồng mù mờ, mà là năng lực tinh tế của hệ sống trong việc nhận ra các dấu hiệu nhỏ, những thay đổi chưa định hình, những xu hướng đang hình thành trong nền của thế giới. Trong cấu trúc sinh học, trực giác cảm xúc được hình thành từ khả năng nhận diện các dao động tinh vi trong cơ thể trước khi tín hiệu được xử lý bằng hệ thống khái niệm. Một thay đổi rất nhỏ trong nét mặt người khác, một biến thiên nhẹ trong giọng nói, một sự thay đổi hầu như không nhận thấy trong nhiệt độ không gian đều có thể tạo ra phản ứng nội mô. Phản ứng này xảy ra trước khi ý thức kịp diễn giải. Điều đó cho thấy trực giác cảm xúc không nằm ngoài cơ thể mà nằm trong sự nhạy cảm của hệ thần kinh với bất định. Hệ thần kinh không cần biết đầy đủ để phản ứng; nó chỉ cần cảm nhận tương quan giữa bản thân và môi trường. Trực giác là sự phản hồi của cơ thể đối với cấu trúc chưa ổn định của thế giới.

Khi thế giới chứa nhiều yếu tố không thể đo lường, lý trí dễ mắc sai lầm vì nó cần dữ liệu ổn định để xây dựng mô hình. Nhưng trực giác cảm xúc không dựa vào sự ổn định mà dựa vào sự chuyển động. Nó không tìm điểm cố định mà tìm hướng nghiêng. Nó không cố xác định cấu trúc hoàn chỉnh mà đọc những thay đổi nhỏ trong cấu trúc. Vì thế, trực giác cảm xúc có khả năng đối mặt với bất định tốt hơn lý trí thuần túy. Lý trí cần xác suất, còn trực giác cảm xúc làm việc với cường độ của dao động. Cường độ này được cảm nhận qua nhịp tim, độ căng cơ, nhịp thở và mạng lưới hormone. Cơ thể là máy đo bất định nhạy nhất mà con người sở hữu. Trực giác cảm xúc cũng là kết quả của tích lũy ký ức trong thân thể. Những kinh nghiệm sống tạo ra các mẫu phản ứng sâu trong hệ thần kinh. Khi một tình huống mới xuất hiện có cấu trúc tương tự như một kinh nghiệm cũ, cơ thể phản ứng ngay cả khi ý thức chưa kịp nhận ra sự tương tự đó. Điều này khiến trực giác không phải là sự xuất hiện bất ngờ của một ý nghĩ, mà là sự kích hoạt của một mạng ký ức cảm xúc. Mạng này có độ chính xác cao trong các môi trường phức tạp, nơi dữ liệu không đầy đủ và

thay đổi liên tục. Lý trí cần thời gian để phân tích, nhưng trực giác cảm xúc đáp ứng tức thì. Tính tức thì ấy không phải là sự vội vàng mà là kết quả của việc hệ thần kinh đã được rèn luyện qua vô số vòng phản hồi sinh học.

Trong không gian liên chủ thể, trực giác cảm xúc giúp con người hiểu nhau mà không cần lời nói. Một sự im lặng có thể mang nhiều sắc độ: chấp nhận, từ chối, sợ hãi, do dự, tổn thương. Trực giác cảm xúc cho phép con người cảm nhận được sắc độ ấy. Lý trí chỉ có thể phân tích khi có dữ liệu rõ ràng, nhưng trực giác làm việc với những tín hiệu không định dạng. Điều này cho thấy kết nối người với người không thể dựa thuần trên phân tích mà phải dựa trên khả năng đọc các rung động mỏng trong hệ thần kinh của nhau. Trực giác cảm xúc vì vậy là nền tảng của tri thức liên chủ thể, nơi sự thật không phải là sự trùng khớp của các mô tả mà là sự hòa hợp của các rung động. Bất định của thế giới làm cho nhu cầu dự đoán trở nên quan trọng. Nhưng dự đoán bằng lý trí có giới hạn vì mô hình luôn lệ thuộc vào giả định. Trực giác cảm xúc đưa ra một dạng dự đoán khác: dự đoán bằng cách cảm nhận hướng chuyển của sự sống. Một người đứng trước một tình huống mới có thể không biết điều gì sẽ xảy ra, nhưng cơ thể của họ cảm thấy nghiêng về một hướng. Hướng này được tạo ra bởi sự cộng hưởng giữa kinh nghiệm, cảm xúc hiện tại và các tín hiệu tinh tế trong môi trường. Dự đoán của trực giác không đưa ra con số mà đưa ra cảm nhận về xu thế. Trong một thế giới bất định, xu thế quan trọng hơn con số.

Trong môi trường kỹ thuật, trực giác cảm xúc bị thách thức bởi tốc độ và mật độ của tín hiệu. Các hệ thống dữ liệu làm việc bằng mô hình hóa, luôn tìm kiếm sự ổn định thống kê. Nhưng bất định không thể bị xóa bằng số liệu; nó chỉ có thể được sống cùng. Khi con người dựa quá nhiều vào dự đoán của máy, họ đánh mất khả năng cảm nhận trực tiếp về bất định của thực tại. Trực giác cảm xúc yếu đi vì hệ thần kinh không còn được tiếp xúc với những dao động nguyên sơ của đời sống. Đây là dạng tha hóa trong tri thức: tri thức dựa trên mô hình lấn át tri thức dựa trên cảm nhận. Con người trở nên chính xác theo nghĩa kỹ thuật nhưng sai theo nghĩa tồn tại. Tuy nhiên, bất định cũng là điều khiến trực giác cảm xúc trở nên cần thiết hơn. Một hệ thống sống có khả

năng cảm nhận bất định sẽ biết khi nào nên thận trọng và khi nào nên mở rộng. Nó không cần biết hết để hành động đúng. Nó chỉ cần biết cảm nhận được độ căng của tình huống. Độ căng này không thể hiện trong dữ liệu mà trong nhịp sinh học của cơ thể. Khi cơ thể mở, thế giới dễ đọc; khi cơ thể co lại, thế giới trở nên khó đọc. Trực giác cảm xúc là nghệ thuật điều chỉnh cơ thể để tri thức không bị đóng hoặc mở quá mức. Đây là dạng cân bằng nội mô sâu: cân bằng giữa sự tiếp nhận và sự bảo vệ.

Trong chiều sâu hiện sinh, trực giác cảm xúc là cách con người nhận biết sự thật không bằng diễn giải mà bằng hiện diện. Khi đối diện với một điều đúng, cơ thể mở; khi đối diện với một điều sai, cơ thể co. Sự mở và co này là phản ứng trực tiếp của hệ sống trước giá trị của sự vật. Trực giác cảm xúc vì thế không phải là trạng thái mơ hồ mà là phản ứng đạo đức của thân thể. Cơ thể biết điều gì nâng đỡ sự sống và điều gì làm yếu sự sống. Lý trí có thể bị đánh lừa bởi các lập luận mượt mà, nhưng thân thể không dễ bị đánh lừa. Thân thể phản ứng trước tác động thật của sự thật. Chính phản ứng ấy là nguồn của trực giác. Trực giác cảm xúc cũng là cơ sở cho sự sáng tạo. Sáng tạo không xuất phát từ phân tích thuần lý mà từ khả năng cảm nhận được các hướng khả dĩ của thế giới. Khi thế giới chưa định hình, trực giác cảm xúc cho thấy các đường đi tiềm năng. Đây là dạng tri thức không thể được mô phỏng hoàn toàn bằng thuật toán vì nó không dựa vào dữ liệu quá khứ mà dựa vào cảm nhận về cấu trúc đang hình thành. Sáng tạo xuất hiện khi hệ thần kinh cảm nhận được bất định không như mối đe dọa mà như không gian mở. Trực giác cảm xúc làm cho bất định trở thành cơ hội chứ không phải là nguy hiểm.

Trực giác cảm xúc là lời nhắc rằng con người không sống bằng tri thức đã hoàn tất mà sống bằng khả năng bước vào điều chưa biết. Tính bất định của thế giới không phải là lỗi của thực tại mà là điều kiện để sự sống tiếp tục. Nếu mọi thứ có thể được đo lường và dự đoán, con người sẽ trở thành phần mở rộng của máy. Chính vì thế giới không thể thu gọn vào mô hình, con người cần một hình thức tri thức khác: tri thức của sự nhạy cảm. Trực giác cảm xúc là biểu hiện của sự nhạy cảm ấy. Nó không cung cấp sự chắc chắn nhưng cung cấp sự hướng dẫn. Nó không đóng khung sự thật mà mở đường để sự thật xuất hiện.

Trực giác cảm xúc, vì vậy, là tri thức của một hệ sống biết rằng mình luôn sống trong bất định. Nó không xóa bỏ bất định mà sống cùng bất định bằng sự nhạy cảm, sự mở, sự linh hoạt và sự hiện diện sâu. Khi trực giác cảm xúc được phục hồi, tri thức trở nên bền hơn, vì nó không phụ thuộc vào tính ổn định của dữ liệu mà phụ thuộc vào khả năng thích nghi của chính hệ sống. Đó chính là nền tảng vững nhất trong một thế giới luôn thay đổi.

2.2. Cấu trúc tri thức dựa trên cảm xúc

2.2.1. Cảm xúc và hình thành khái niệm

Khái niệm thường được xem như cấu trúc thuần lý, được hình thành từ các thao tác phân loại và trừu tượng hóa. Nhưng trong thực tại của hệ sống, khái niệm không thể nảy sinh trong một khoảng trống phi cảm xúc. Mọi khái niệm đều được hình thành trên nền của cảm xúc, được định hướng bởi những dao động trong nội mô, được nhuộm bởi trải nghiệm thân thể và được nâng đỡ bởi ký ức cảm xúc tích lũy qua thời gian. Khái niệm không chỉ là sản phẩm của tư duy mà còn là dấu vết của sự sống. Nó phản ánh cách hệ thần kinh tổ chức thế giới để bảo toàn năng lượng và giảm bất định. Hiểu sự hình thành khái niệm mà bỏ qua cảm xúc là tách tri thức khỏi nguồn sống của nó. Ở tầng sâu nhất, cảm xúc làm nhiệm vụ phân mảnh thế giới thành các đơn vị có ý nghĩa đối với hệ sống. Con người không tri giác thế giới như một dòng liên tục vô định hình. Họ tri giác thế giới thông qua các vùng trọng tâm được cảm xúc chọn lọc. Một đối tượng trở thành “một cái gì đó” khi nó tạo ra dao động trong hệ thần kinh. Dao động này báo hiệu rằng đối tượng có liên quan đến sự sống. Khái niệm hình thành từ chính sự chọn lọc đó. Khi hệ thần kinh nhận ra một kiểu dao động lặp lại, nó tạo ra một cấu trúc ổn định trong bộ nhớ. Cấu trúc đó chính là nền của khái niệm. Khái niệm không bắt đầu bằng lý luận mà bắt đầu bằng sự rung động.

Khái niệm cũng được hình thành từ khả năng phân biệt giữa các mức độ cảm xúc. Hai đối tượng có thể khác nhau về lý trí nhưng trở nên giống nhau khi hệ thần kinh gán cho chúng cùng một sắc thái cảm xúc. Khi sự giống nhau này lặp lại, hệ thần kinh gom chúng vào cùng một vùng ký ức. Vùng ký ức ấy

là khuôn để khái niệm xuất hiện. Điều này cho thấy sự phân loại ban đầu của con người không dựa vào thuộc tính hiển nhiên của sự vật mà dựa vào tác động cảm xúc mà sự vật tạo ra. Khái niệm vì thế không phải là sự tổng hợp của các thuộc tính khách quan mà là hình thức tổ chức của thế giới phù hợp với cấu trúc cảm xúc của chủ thể. Trong cơ chế mã hóa ký ức, cảm xúc quyết định độ bền của dấu vết. Một khái niệm chỉ trở thành một phần của tri thức khi nó được gắn với một trải nghiệm có cảm xúc. Nếu không có cảm xúc, thông tin không được lưu đủ sâu để trở thành một cấu trúc ổn định. Hệ thần kinh chỉ duy trì những dấu vết có liên quan đến sinh tồn hoặc liên quan đến các trạng thái nội mô quan trọng. Các khái niệm cơ bản của con người không hình thành từ sự trung tính mà từ các tình huống chạm đến cơ thể. Một khái niệm sống là khái niệm được tạo ra bởi sự rung động thật.

Cảm xúc cũng quyết định tốc độ hình thành khái niệm. Khi cảm xúc mạnh, hệ thần kinh tổ chức thế giới nhanh hơn để phản ứng kịp thời. Khái niệm trong trường hợp này mang tính bảo vệ. Nó đơn giản hóa thế giới để tạo ra phản ứng nhanh. Khi cảm xúc nhẹ và ổn định, khái niệm được hình thành chậm hơn nhưng sâu hơn, chứa nhiều tầng nghĩa hơn. Nhịp cảm xúc do đó quyết định độ nén của khái niệm. Một khái niệm phát sinh trong sợ hãi thường cứng, một khái niệm phát sinh trong sự an ổn thường mở. Điều này giải thích vì sao hai người có trải nghiệm sống khác nhau có thể sử dụng cùng một từ nhưng mang những hàm nghĩa khác nhau: cảm xúc làm thay đổi hình dạng của khái niệm. Trong không gian liên chủ thể, khái niệm được định hình bởi khả năng cảm nhận của người khác. Trẻ nhỏ không hình thành khái niệm thông qua phân tích mà thông qua sự đồng bộ cảm xúc với người chăm sóc. Mỗi khi một từ được nói ra, thân thể của trẻ cảm nhận được sắc thái của người nói. Sắc thái ấy tạo ra bản đồ cảm xúc gắn với âm thanh. Theo thời gian, bản đồ này trở thành khái niệm. Khái niệm không phải là sản phẩm của ngôn ngữ mà là sản phẩm của cảm xúc được ngôn ngữ hóa. Điều này cũng đúng với người trưởng thành: các khái niệm liên quan đến đạo đức, trách nhiệm, tự do hay sự thật đều được hình thành từ trải nghiệm cảm xúc trong quan hệ. Không có quan hệ, khái niệm mất nền và trở thành cấu trúc rỗng.

Cảm xúc còn quyết định cách khái niệm được sử dụng. Khi một khái niệm gắn với cảm xúc tiêu cực, nó giảm khả năng mở rộng tri thức; khi gắn với cảm xúc tích cực, nó mở đường cho các liên tưởng mới. Khái niệm không phải là hộp chứa các thuộc tính mà là điểm nút của mạng ký ức cảm xúc. Mỗi lần sử dụng khái niệm là một lần kích hoạt mạng này. Nếu mạng bị bóp nghẹt, khái niệm chỉ đưa đến những suy nghĩ lặp lại; nếu mạng mở, khái niệm trở thành điểm khởi đầu cho sáng tạo. Sự khác biệt không nằm trong nghĩa của khái niệm mà trong trạng thái cảm xúc đi kèm. Khôi phục cảm xúc là cách làm sâu khái niệm. Trong môi trường kỹ thuật, khái niệm có nguy cơ bị tách khỏi cảm xúc. Các hệ thống dữ liệu hoạt động bằng cách trừu tượng hóa, loại bỏ các tín hiệu không đo được. Điều này khiến các khái niệm được sinh ra từ kỹ thuật trở nên mỏng, thiếu chiều dày cảm xúc. Khi con người lặp lại các khái niệm này, tri thức của họ trở nên rỗng dần vì không còn gắn với trải nghiệm thân thể. Khái niệm lúc ấy không còn là bản đồ sống mà trở thành ký hiệu trừu tượng. Rủi ro nằm ở chỗ khái niệm bị tách khỏi tác động thật của sự vật, khiến hành động lệch khỏi nhu cầu sống. Đây là dạng tha hóa nhận thức: khái niệm tồn tại mà không còn chạm đến đời sống.

Tuy nhiên, chính sự trống rỗng này thúc đẩy nhu cầu phục hồi tính cảm xúc của khái niệm. Khi khái niệm được đưa trở lại nền tảng cảm xúc, nó không còn là cấu trúc cố định mà là dòng chuyển động. Một khái niệm sống sẽ thay đổi theo trải nghiệm mới, theo ký ức mới, theo trạng thái cảm xúc mới. Khái niệm vì thế không phải là nhãn dán mà là dạng tổ chức năng lượng của hệ thần kinh. Khi năng lượng thay đổi, khái niệm thay đổi. Đây không phải sự thiếu ổn định mà là sự linh hoạt cần thiết để tri thức không bị đóng lại trước thế giới đang chuyển động. Tính cảm xúc của khái niệm cũng làm rõ mối quan hệ giữa khái niệm và sự thật. Một khái niệm đúng không phải là khái niệm phản ánh trọn vẹn đối tượng, mà là khái niệm giúp chủ thể tiếp cận sự thật bằng cách phù hợp với nhịp sống của họ. Sự thật không phải là điểm cố định mà là độ mở của tri giác trước thế giới. Một khái niệm sống hỗ trợ độ mở ấy; một khái niệm chết làm tri giác đóng lại. Khi cảm xúc bị bóp nghẹt, khái niệm trở nên cứng;

khi cảm xúc được giải phóng, khái niệm mềm và sâu. Mềm và sâu mới là điều giúp khái niệm trở thành công cụ của tri thức thay vì rào cản của nó.

Trong chiều sâu hiện sinh, hình thành khái niệm là hành vi tự định hình. Khi con người tạo ra một khái niệm mới, họ tạo ra một điểm nhìn mới đối với thế giới và đối với chính mình. Cảm xúc đóng vai trò như lực hướng dẫn trong quá trình này. Một khái niệm được sinh ra từ sợ hãi sẽ thu hẹp chủ thể; một khái niệm được sinh ra từ sự mở sẽ mở rộng chủ thể. Khái niệm, vì thế, không chỉ là tri thức mà còn là hình thức của sự sống. Khi cảm xúc tự do, khái niệm trở thành công cụ để sống sâu hơn; khi cảm xúc bị khóa, khái niệm trở thành nhà tù của tư duy. Hiểu rằng khái niệm được hình thành từ cảm xúc giúp con người thoát khỏi ảo tưởng rằng tri thức nằm ngoài thân thể. Tri thức bắt đầu từ sự rung động. Mọi khái niệm là dấu vết của một rung động đã từng xảy ra. Khi rung động mất đi, khái niệm mất sức sống; khi rung động trở lại, khái niệm tái sinh. Hành trình của tri thức là hành trình quay về với khả năng cảm nhận được thế giới bằng toàn bộ thân thể. Chỉ khi ấy, khái niệm mới trở thành cánh cửa mở ra sự thật, chứ không phải bức tường chặn lại sự thật.

2.2.2. Tình cảm và sự ổn định của niềm tin

Niềm tin thường được mô tả như một cấu trúc lý tính, được hình thành từ lập luận, dữ kiện và khả năng suy xét độc lập. Nhưng trong thực tại của hệ sống, niềm tin không bắt nguồn từ sự tính toán thuần túy. Nó được hình thành và duy trì nhờ tình cảm, nhờ những dao động trong thân thể, nhờ những kinh nghiệm cảm xúc tích tụ theo thời gian và nhờ những nhịp liên chủ thể đã từng làm chủ thể cảm thấy được nâng đỡ. Niềm tin vì vậy không phải là một kết luận mà là một trạng thái sống; nó tồn tại trong cơ thể trước khi tồn tại trong tư duy. Khi thân thể mở, niềm tin kiên định; khi thân thể co lại, niềm tin lung lay. Tình cảm là lực giữ cho niềm tin đứng vững trước bất định của thế giới. Trong hệ thần kinh, niềm tin được hình thành từ các vòng phản hồi nội mô. Khi một trải nghiệm tạo ra cảm xúc an ổn, hệ thần kinh ghi lại mô thức giữa sự kiện và trạng thái cảm xúc đó. Mỗi lần mô thức được lặp lại, mạng kết nối trở nên bền hơn. Sự bền này chính là dạng đầu tiên của niềm tin. Niềm tin

không xuất hiện từ suy luận mà từ sự ổn định cảm xúc lặp lại. Khi cơ thể nhiều lần trải qua một trạng thái dễ chịu hoặc an toàn trong một hoàn cảnh nhất định, nó bắt đầu tin vào cấu trúc của hoàn cảnh ấy. Niềm tin vì thế là ký ức cảm xúc được ổn định hóa qua thời gian. Nếu không có nền cảm xúc, niềm tin không có nơi bám và dễ dàng tan vỡ trước những biến động nhỏ.

Tình cảm giữ vai trò làm ổn định niềm tin bằng cách tạo ra độ kết dính trong tri thức. Lý trí có thể phân tích vô số khả năng, nhưng tình cảm chọn ra một hướng để cơ thể có thể hành động mà không bị tê liệt bởi sự phân mảnh của dữ liệu. Một niềm tin mạnh không phải là niềm tin không thay đổi mà là niềm tin cho phép chủ thể giữ được sự ổn định bên trong khi thế giới biến động. Sự ổn định này không dựa vào tính chắc chắn của tri thức mà dựa vào khả năng của cơ thể trong việc duy trì nhịp nội mô cân bằng. Niềm tin bị lung lay không phải vì lập luận yếu mà vì nền cảm xúc mất ổn định. Trong tiến trình nhận thức, niềm tin vận hành như một điểm tựa để hệ thần kinh có thể xử lý thông tin mà không bị quá tải. Khi một niềm tin đã được ổn định bởi tình cảm, hệ thần kinh sử dụng nó như khuôn để hiểu thế giới. Mọi tín hiệu mới đều được so sánh với khuôn này. Nếu phù hợp, cơ thể cảm thấy an toàn; nếu không phù hợp, cơ thể cảm thấy bất an. Tình cảm ở đây giữ vai trò như radar báo hiệu độ tương thích giữa tri giác và niềm tin. Khi tình cảm báo hiệu tích cực, niềm tin được củng cố; khi báo hiệu tiêu cực, niềm tin rung chuyển. Tri thức vì thế luôn được tổ chức xung quanh các niềm tin được ổn định hóa cảm xúc.

Sự ổn định của niềm tin vì vậy phụ thuộc vào cấu trúc cảm xúc nhiều hơn là cấu trúc logic. Một người có thể giải thích rất nhiều lý do để giữ một niềm tin, nhưng khi thân thể cảm thấy bất an, niềm tin sẽ bắt đầu lung lay dù lý trí vẫn muốn nắm giữ. Điều này cho thấy sự thật của niềm tin nằm trong độ ổn định của trạng thái sống, không nằm trong lập luận. Khi cơ thể ổn định, niềm tin bền; khi cơ thể rối, niềm tin vỡ. Sự bền này cũng giải thích vì sao con người có xu hướng không dễ thay đổi niềm tin: thay đổi niềm tin không chỉ là thay đổi suy nghĩ mà còn là thay đổi cấu trúc cảm xúc đã được ổn định qua thời gian. Hệ thần kinh phải tái tạo lại bản đồ nội mô, điều này đòi hỏi năng lượng lớn. Trong chiều sâu hiện sinh, tình cảm quyết định độ sâu của niềm tin.

Một niềm tin chỉ sống khi nó chạm đến cảm xúc, khi nó làm thân thể rung động theo. Một niềm tin không được nâng đỡ bởi cảm xúc sẽ trở nên trừu tượng và không có lực dẫn đường. Nó không thể giúp chủ thể vượt qua bất định vì nó chỉ tồn tại trên tầng ý thức mà không ngấm vào hệ thần kinh. Một niềm tin đúng theo ý thức nhưng không đúng theo cảm xúc sẽ sớm bị loại bỏ. Ngược lại, một niềm tin có nền cảm xúc mạnh có thể tồn tại ngay cả khi lý trí đặt câu hỏi. Điều này không phải là sự phi lý mà là dấu hiệu rằng niềm tin sống trong thân thể trước khi sống trong tư duy. Lý trí chỉ có thể điều chỉnh niềm tin khi nó làm việc với cảm xúc, không phải khi nó cố gắng phủ nhận chúng.

Trong không gian liên chủ thể, tình cảm đóng vai trò quan trọng trong việc ổn định niềm tin bằng cách tạo ra cảm giác được nâng đỡ. Khi con người tin vào điều gì đó cùng với người khác, niềm tin của họ trở nên bền hơn. Điều này không phải vì người khác cung cấp dữ liệu mới mà vì sự cộng hưởng cảm xúc làm tăng độ ổn định của nhịp nội mô. Niềm tin tập thể vì vậy không phải là tập hợp của các lập luận mà là sự liên kết giữa các thân thể. Khi nhịp sinh học của nhiều người đồng bộ, niềm tin chung trở nên mạnh đến mức khó lung lay. Ngược lại, khi chủ thể mất đi liên kết cảm xúc với cộng đồng, niềm tin cá nhân dễ vỡ hơn vì không còn được nâng đỡ bởi mạng lưới sinh học - xã hội đó. Tình cảm cũng quyết định tốc độ thay đổi của niềm tin. Khi cơ thể trải qua một trải nghiệm làm thay đổi sâu sắc nhịp nội mô, niềm tin có thể được tái cấu trúc nhanh chóng. Một trạng thái cảm xúc mới mạnh có khả năng làm sụp cả hệ thống niềm tin cũ, không phải vì lý luận sai mà vì cảm xúc đã thay đổi bản đồ của thân thể. Sự thay đổi này chứng minh rằng niềm tin không phải là khối bất động mà là dòng chảy. Khi cảm xúc thay đổi hướng, niềm tin theo đó mà chuyển động. Sự ổn định của niềm tin không phải là bất động mà là sự ổn định năng động của hệ sống, nơi cảm xúc và tri giác liên tục tự điều chỉnh để thích nghi với thế giới.

Trong môi trường kỹ thuật, niềm tin bị tác động mạnh vì các tín hiệu được thiết kế nhằm tạo kích thích cảm xúc. Khi cảm xúc bị điều khiển từ bên ngoài, niềm tin bị chiếm dụng. Chủ thể tin vào điều gì không còn phụ thuộc vào sự phù hợp với hệ sống mà phụ thuộc vào độ mạnh của tín hiệu cảm xúc.

Điều này dẫn đến sự mỏng đi của niềm tin. Niềm tin mỏng không phải vì thiếu dữ liệu mà vì cảm xúc không được hình thành từ trải nghiệm thật mà từ các kích thích nhân tạo. Khi cảm xúc không gắn với thân thể, niềm tin không thể có độ bền và chủ thể trở nên dễ bị lôi kéo bởi bất kỳ tín hiệu mạnh nào. Đây là dạng suy giảm của tự chủ trong tri thức. Tuy nhiên, sự phụ thuộc này cũng làm lộ ra nhu cầu quay về với tình cảm thật. Khi cảm xúc được tạo ra từ trải nghiệm sống trong thân thể, niềm tin trở nên bền hơn vì nó được nâng đỡ bởi năng lượng nội sinh. Một niềm tin sống được hình thành từ các trải nghiệm khiến hệ thần kinh cảm thấy ổn định và mở rộng. Điều này giúp chủ thể nhận biết sự khác biệt giữa niềm tin mỏng (được kích hoạt bởi tín hiệu nhân tạo) và niềm tin sâu (được nâng đỡ bởi trạng thái sống). Sự quay về này làm minh bạch bản chất của niềm tin: niềm tin không nhằm đạt sự chắc chắn mà nhằm duy trì sự sống trong thế giới bất định.

Trong chiều sâu đạo đức, tình cảm cho phép niềm tin trở thành điểm tựa để hành động. Một niềm tin không có nền cảm xúc sẽ không tạo động lực. Hành động chỉ xuất hiện khi niềm tin làm cơ thể rung chuyển theo hướng mở ra tương lai. Tình cảm trong trường hợp này là lực đẩy. Nó không chỉ giữ niềm tin đứng vững mà còn đẩy niềm tin vào hiện thực bằng hành động có trọng lượng. Nếu hành động được tạo ra mà không có nền của niềm tin, nó trở nên rỗng và dễ bị bẻ hướng. Nếu niềm tin không được đưa vào hành động, nó trở thành sự tự an ủi. Tình cảm là cầu nối giữa tri thức và hành động, giữa niềm tin và thế giới. Hiểu mối quan hệ giữa tình cảm và sự ổn định của niềm tin giúp con người nhận ra rằng tri thức không thể đứng ngoài đời sống. Niềm tin không chỉ là cấu trúc trong đầu; nó là cách thân thể giữ mình trong thế giới. Khi tình cảm được giải phóng, niềm tin trở nên linh hoạt mà vẫn bền. Khi tình cảm bị bóp nghẹt, niềm tin trở nên cực đoan hoặc vỡ vụn. Ổn định thật của niềm tin không nằm ở độ cứng mà ở sự sống động: khả năng thay đổi mà không gãy, khả năng giữ mà không khóa. Chỉ khi niềm tin được nâng đỡ bởi tình cảm, nó mới có thể trở thành nền tảng cho một đời sống sâu, mở và bền trong thế giới bất định.

2.2.3. Cảm xúc và logic của suy luận

Logic của suy luận thường được hiểu như một hệ thống khép kín, nơi các mệnh đề được kết nối bằng quy tắc và kết luận được rút ra từ tiền đề một cách độc lập với cảm xúc. Nhưng trong thực tại của hệ sống, không có suy luận nào vận hành tách khỏi cảm xúc. Cảm xúc không chỉ ảnh hưởng đến kết quả suy luận mà còn định hình cấu trúc của chính quá trình suy luận. Mọi cách phân tích, mọi suy nghĩ, mọi lập luận đều dựa trên dòng năng lượng cảm xúc đang vận hành trong thân thể. Khi cảm xúc thay đổi, logic của suy luận thay đổi. Điều này cho thấy logic không phải là thực thể phi thân thể mà là hình thức vận động của hệ thần kinh trong trạng thái sống cụ thể. Ở tầng sinh học, suy luận được hình thành từ sự kết nối của các mạng thần kinh. Mạng này không ổn định mà biến đổi theo nồng độ hormone, theo nhịp nội mô, theo mức độ hài hòa giữa cơ thể và môi trường. Một hệ thần kinh đang ở trạng thái căng sẽ tạo ra kiểu suy luận ngắn, tuyến tính, thiên về phòng vệ; một hệ thần kinh mở sẽ tạo ra kiểu suy luận rộng, linh hoạt, nhiều tầng. Logic của suy luận không thể được hiểu nếu tách khỏi trạng thái cảm xúc. Cảm xúc chính là điều chỉnh độ mở của mạng kết nối. Nó quyết định tư duy sẽ đi theo hướng nào, sẽ dừng ở đâu và sẽ tạo ra cây suy luận có độ sâu bao nhiêu.

Cảm xúc cũng quyết định trọng số của thông tin trong quá trình suy luận. Khi một thông tin gây tác động mạnh lên cảm xúc, hệ thần kinh gán cho nó trọng lượng cao hơn, khiến nó trở thành tiền đề ưu tiên trong suy luận. Ngược lại, khi một thông tin không tạo ra rung động cảm xúc, hệ thần kinh làm mờ nó hoặc đẩy nó xuống tầng thấp hơn của tư duy. Suy luận không hoạt động như một chuỗi thao tác trung tính mà là sự sắp xếp thông tin theo mức độ liên quan đến sự sống. Cảm xúc là thước đo mức độ liên quan này. Lý trí chỉ chọn trong những gì cảm xúc đã lọc. Cách lọc đó tạo ra nền của logic. Một trong những vai trò sâu nhất của cảm xúc là thiết lập hướng chuyển động của suy luận. Suy luận không chỉ là quá trình tìm câu trả lời mà còn là quá trình hướng về một trạng thái nội mô. Khi cơ thể đang mong tìm sự an toàn, suy luận sẽ hướng về các kết luận giúp hệ thần kinh ổn định; khi cơ thể đang mong tìm sự mở, suy luận sẽ hướng về các kết luận giúp hệ sống mở rộng. Điểm đến của suy luận

không phải là sự thật thuần lý mà là trạng thái mà cơ thể có thể tiếp nhận. Điều này không làm suy yếu giá trị của suy luận mà nhắc rằng suy luận là một phần của hành vi sống, không thể đứng ngoài hệ sống.

Cảm xúc còn quyết định tốc độ suy luận. Khi hệ thần kinh nhận diện một nguy cơ, nó kích hoạt các vòng phản xạ nhanh, khiến logic trở nên đơn giản, ưu tiên lựa chọn an toàn. Khi cơ thể thư giãn, logic trở nên phức tạp hơn, cho phép hệ thần kinh thử nghiệm các hướng suy nghĩ khác nhau. Sự thay đổi này cho thấy logic không phải là cấu trúc bất biến mà là trạng thái vận động của mạng thần kinh. Mạng này mở và đóng liên tục theo cảm xúc. Logic của một người trong trạng thái bình thường khác hẳn logic của chính người đó trong trạng thái bị đe dọa. Điều này không phải là sự thiếu nhất quán mà là sự thích nghi sinh học. Trong chiều sâu của ký ức, cảm xúc định hình các quy tắc suy luận mà chủ thể sử dụng. Một người từng trải qua môi trường ổn định có xu hướng sử dụng logic mở, giàu các khả năng. Một người từng trải qua môi trường nhiều nguy cơ có xu hướng sử dụng logic thu hẹp, thiên về dự phòng. Ký ức cảm xúc tạo ra các mô hình suy luận tự động, lưu lại cách hệ thần kinh xử lý thế giới trong những tình huống quan trọng. Những mô hình này trở thành nền của logic nội tại. Logic không được xây dựng từ sự suy xét thuần lý mà được tích lũy từ lịch sử sống của cơ thể. Mỗi suy luận là một phiên bản hiện tại của các mô hình này.

Cảm xúc còn giữ vai trò quan trọng trong việc phát hiện sai lệch của suy luận. Khi một lập luận nghe có vẻ đúng nhưng lại tạo ra trạng thái bất an trong cơ thể, hệ thần kinh gửi tín hiệu cảnh báo rằng có điều gì đó không khớp với kinh nghiệm sống. Đây là dạng trực giác về sự thật của suy luận. Ngược lại, khi một lập luận không hoàn toàn chặt chẽ nhưng lại làm hệ thần kinh mở ra, điều đó cho thấy lập luận chạm đến sự thật sống sâu hơn các quy tắc logic có thể mô tả. Sự chênh lệch giữa logic và cảm xúc không phải lúc nào cũng là dấu hiệu của sai lầm mà đôi khi là dấu hiệu rằng logic chưa bắt kịp sự phức tạp của đời sống. Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc điều chỉnh logic của suy luận bằng cách định hình cách con người diễn giải lời nói và hành động của nhau. Một câu nói có thể được hiểu theo nhiều hướng, nhưng cảm xúc quyết định

hướng nào được chọn. Sự khác biệt trong suy luận giữa hai người thường không bắt nguồn từ sự khác biệt trong tư duy mà từ sự khác biệt trong trạng thái cảm xúc. Nếu cảm xúc hai bên đồng bộ, logic của họ dễ hòa hợp; nếu cảm xúc lệch, logic trở nên xung khắc. Điều này cho thấy rằng để suy luận có tính xây dựng, điều đầu tiên cần điều chỉnh không phải là tiền đề mà là trạng thái cảm xúc. Khi cảm xúc ổn, logic mềm; khi cảm xúc rối, logic cứng.

Trong môi trường kỹ thuật, logic của suy luận bị ảnh hưởng bởi cấu trúc dữ liệu mà con người tiếp xúc. Các hệ thống kỹ thuật ưu tiên thông tin gây kích thích, tạo ra các mô thức cảm xúc mạnh, từ đó làm lệch logic của suy luận. Khi cảm xúc bị kích thích liên tục, hệ thần kinh chuyển sang chế độ phòng vệ, khiến logic thu hẹp. Điều này làm suy luận trở nên cực đoan hoặc phiến diện, vì cơ thể không còn khả năng xử lý các tầng nghĩa sâu. Sự chiếm dụng cảm xúc dẫn đến sự chiếm dụng logic. Phục hồi logic đúng đòi hỏi phục hồi cảm xúc đúng. Sự trong trẻo của logic bắt nguồn từ sự ổn định của nhịp sống. Tuy nhiên, chính sự méo mó này cũng mở ra khả năng đảo ngược. Khi con người nhận ra rằng logic không phải là quyền lực của tư duy mà là sự hòa hợp giữa thân thể và thế giới, họ hiểu rằng để làm sâu logic, cần làm sâu cảm xúc. Một hệ thần kinh mở, an toàn, ổn định sẽ tạo ra logic rộng, nhiều chiều, có khả năng kết nối những gì tưởng như đối lập. Logic trong trạng thái này không chỉ đúng trong mô hình mà còn đúng với sự sống. Nó không nhằm tối ưu hóa mà nhằm duy trì sự hài hòa giữa chủ thể và thế giới. Đây là dạng logic sinh học, nơi các kết luận được đưa ra dựa trên tác động của chúng lên hệ sống.

Trong chiều sâu hiện sinh, logic của suy luận không phải là con đường dẫn đến chân lý trừu tượng mà là cách hệ sống tìm hướng đi trong thế giới bất định. Logic không tồn tại để bảo vệ sự đúng đắn của tư duy mà để bảo vệ sự sống. Cảm xúc là lực điều chỉnh để logic không trở thành máy móc, không tách khỏi thực tại. Khi cảm xúc dẫn đường, logic trở nên linh hoạt. Khi logic dẫn đường mà không có cảm xúc, tri giác mất gốc. Sự hòa hợp giữa hai lực này tạo ra một hình thức tri thức sâu, nơi suy luận không chỉ đúng mà còn phù hợp với nhịp sống. Hiểu rằng cảm xúc là nền của logic giúp con người giải phóng tư duy khỏi các khuôn cứng. Khi biết rằng logic thay đổi theo trạng thái sống, con

người không còn xem suy luận như một cấu trúc bất di bất dịch mà như một hình thái vận động có thể được làm giàu bằng việc điều chỉnh cảm xúc. Khi cảm xúc được giải phóng, logic trở nên nhẹ, mềm và sâu. Khi cảm xúc bị bóp nghẹt, logic trở nên đóng, nặng và dễ sai lệch. Sự phục hồi logic đúng vì vậy không bắt đầu từ sửa lập luận mà từ nuôi dưỡng cảm xúc, từ mở nhịp sống, từ làm cho hệ thần kinh trở lại trạng thái nơi nó có thể nhìn thế giới bằng sự nhạy cảm tự nhiên của mình. Khi đó, suy luận không chỉ là công cụ của tư duy mà còn là biểu hiện của một đời sống chạm được vào sự thật.

2.2.4. Tình cảm và bối cảnh hóa sự thật

Sự thật thường được hình dung như một điểm cố định, đứng ngoài con người và không phụ thuộc vào trạng thái của hệ sống. Nhưng trong thực tại tri giác, sự thật không bao giờ xuất hiện như một thực thể trần trụi. Nó luôn được nhận qua thân thể, qua cảm xúc, qua ký ức, qua mối quan hệ giữa chủ thể và thế giới. Sự thật vì vậy không chỉ là điều “đúng” mà còn là điều “đúng với người đang sống trong hoàn cảnh cụ thể”. Tình cảm chính là lực bối cảnh hóa sự thật. Nó đặt sự thật vào tọa độ của thân thể, làm cho sự thật trở thành điều có thể cảm, có thể sống, có thể tiếp nhận. Sự thật không có tình cảm là sự thật không có nơi để chạm vào hệ sống. Ngay khi tri giác tiếp nhận thế giới, cảm xúc đã làm nhiệm vụ định hình bối cảnh. Một tín hiệu không gây cảm xúc sẽ được đọc theo cách trừu tượng; một tín hiệu gây rung động sẽ được đặt vào trung tâm của tri giác. Sự thật không bao giờ được tiếp nhận trong trạng thái trung tính. Nó được đọc qua độ mở của cơ thể, qua mức căng của hệ thần kinh, qua sự an ổn hay bất an của nhịp sống. Khi cơ thể mở, sự thật được nhìn trong không gian rộng; khi cơ thể co lại, sự thật bị thấy trong góc hẹp. Bối cảnh hóa sự thật vì thế không chỉ là hành vi tri thức mà còn là trạng thái sinh học.

Trong tầng sâu của ký ức, mỗi trải nghiệm để lại dấu vết cảm xúc. Khi sự thật mới xuất hiện, hệ thần kinh đối chiếu nó với bản đồ cảm xúc này. Nếu sự thật mới làm khớp với mô thức an toàn, chủ thể tiếp nhận dễ dàng; nếu nó kích hoạt ký ức bị tổn thương, sự thật bị kháng cự. Sự kháng cự này không phải là hành động phi lý mà là phản ứng tự nhiên của hệ sống khi cảm thấy bị

đe dọa. Sự thật chỉ có thể được tích hợp khi hệ thần kinh có khả năng giữ vững nhịp nội mô. Nếu cảm xúc không ổn định, sự thật cũng không ổn định. Điều này cho thấy tính đúng của sự thật không nằm trong nội dung của nó mà trong khả năng mà cơ thể có thể mang nó. Tình cảm cũng tham gia vào việc xác định mức độ liên quan của sự thật. Một thông tin có thể chính xác nhưng không tạo ra sự thay đổi nào trong cơ thể; với hệ sống, đó không phải là sự thật quan trọng. Ngược lại, một thông tin làm thay đổi nhịp sinh học, khiến hệ thần kinh mở rộng hoặc thu hẹp, được xem như sự thật trọng tâm. Sự phân loại này không tuân theo logic khách quan mà tuân theo nhu cầu sinh tồn. Sự thật phải có tác động sống thì mới trở thành sự thật có nghĩa. Nếu không, nó chỉ là một tín hiệu rời rạc. Tình cảm vì vậy là cơ chế xác định tâm của sự thật trong đời sống.

Trong không gian liên chủ thể, sự thật được bối cảnh hóa bởi tình cảm giữa các chủ thể. Khi có sự hòa hợp cảm xúc, cùng một sự thật có thể được tiếp nhận dễ dàng; khi có sự căng thẳng cảm xúc, sự thật trở thành mối đe dọa. Một lời nói đúng có thể gây tổn thương nếu cảm xúc giữa hai người không đồng bộ; ngược lại, một lời nói chưa hoàn hảo có thể được hiểu đúng nếu cảm xúc đang mở. Điều này cho thấy sự thật không tồn tại độc lập mà được tạo ra trong quan hệ. Tình cảm là môi trường của sự thật. Không có môi trường ấy, sự thật bị bóp méo. Tình cảm cũng quyết định tốc độ mà sự thật có thể đi vào hệ thống tri thức của chủ thể. Một sự thật quá mạnh, nếu trái với cảm xúc hiện tại, sẽ làm hệ thần kinh co lại và từ chối tiếp nhận. Nhưng nếu cùng sự thật ấy được tiếp cận trong bối cảnh cảm xúc an toàn, hệ thần kinh sẽ mở ra và cho phép sự thật được tích hợp. Sự thật không thể áp đặt. Nó phải được bối cảnh hóa để phù hợp với khả năng của hệ sống. Khi tình cảm thay đổi, khả năng tiếp nhận sự thật thay đổi. Đây không phải là sự tùy tiện mà là sự bảo vệ tinh tế của hệ thần kinh để tránh quá tải.

Trong chiều sâu hiện sinh, sự thật không chỉ là điều tương ứng với thế giới mà còn là điều nâng đỡ sự sống. Một sự thật có thể chính xác nhưng làm hệ sống suy giảm; trong trường hợp đó, nó không phải là sự thật mà cơ thể có thể mang. Ngược lại, một sự thật mở ra hướng sống bền, giúp thân thể thở sâu hơn, giúp tri giác mở rộng, được xem là đúng theo nghĩa tồn tại. Tình cảm ở

đây là lực kiểm tra sự phù hợp giữa sự thật và đời sống. Nó không chỉ đo xem điều gì đúng mà còn đo xem điều gì sống được. Khi sự thật không sống được, tình cảm gửi tín hiệu cảnh báo. Khi sự thật sống được, tình cảm tạo ra sự nở rộ. Bối cảnh hóa sự thật là bối cảnh hóa sự sống. Trong môi trường kỹ thuật, sự thật dễ bị bóp méo vì tín hiệu cảm xúc bị chiếm dụng. Khi cảm xúc được kích thích liên tục bởi các luồng dữ liệu mạnh, khả năng bối cảnh hóa sự thật của chủ thể suy yếu. Hệ thần kinh không còn phân biệt được sự thật thực tiễn với sự thật mô phỏng. Tình cảm không còn xuất phát từ trải nghiệm sống mà từ kích thích nhân tạo. Điều này làm sự thật trở nên mong manh. Một sự thật mới có thể bị lấn át bởi tín hiệu mạnh dù nó không có tác động thật lên đời sống. Đây là dạng tha hóa của sự thật: sự thật không còn được xác định bằng sự phù hợp với nhịp sống, mà bằng sức mạnh của tín hiệu cảm xúc bên ngoài.

Tuy nhiên, chính điều này cho thấy tầm quan trọng của việc phục hồi tình cảm như môi trường của sự thật. Khi cảm xúc trở lại với nền của trải nghiệm thật, khả năng bối cảnh hóa sự thật được phục hồi. Một cơ thể nhạy cảm sẽ biết sự thật nào phù hợp, sự thật nào gây tổn thương, sự thật nào cần thời gian để thấm. Sự thật lúc này không chỉ là điều đúng mà còn là điều có thể sống cùng. Đây là một tiêu chuẩn mới cho sự thật: không chỉ đúng với thế giới mà còn đúng với người. Đúng với người, không phải là chủ nghĩa tương đối mà là tiêu chuẩn đạo đức của hệ sống. Mọi tri thức phải được cân bằng với khả năng mang nó. Tình cảm còn mở ra không gian của sự thật đa tầng. Một sự thật có thể khác nhau trong từng bối cảnh cảm xúc. Khi cơ thể trong trạng thái mở, sự thật được nhìn trong chiều rộng; khi cơ thể trong trạng thái co, sự thật được nhìn trong chiều sâu; khi cơ thể trong trạng thái trung tính, sự thật được nhìn trong sự cân bằng giữa hai cực. Điều này không làm sự thật mất tính khách quan mà cho thấy sự thật có nhiều chiều tiếp cận. Bối cảnh hóa sự thật bằng tình cảm không làm giảm tính chính xác của sự thật mà làm tăng khả năng đọc sự thật trong độ phức tạp của đời sống. Tình cảm là lực giúp con người giữ sự thật trong không gian chưa hoàn tất. Sự thật không phải là kết luận mà là tiến trình. Tình cảm giúp chủ thể điều chỉnh vị trí của mình trong tiến trình ấy. Nó báo hiệu khi nào cần giữ, khi nào cần buông, khi nào cần đào sâu và khi nào

cần lùi lại để hệ thần kinh không bị quá tải. Bối cảnh hóa sự thật bằng tình cảm là cách để tri thức trở thành tri thức người tri thức không chỉ đúng mà còn nuôi dưỡng, mở đường và giảm tổn thương. Chỉ khi sự thật đi qua tình cảm, nó mới có thể trở thành một phần của đời sống.

2.3. Sai lầm, thiên kiến và sự thật cảm xúc

2.3.1. Khi cảm xúc gây méo nhận thức

Nhận thức không bao giờ diễn ra trong trạng thái trống, vì hệ thần kinh luôn vận hành dưới một nền cảm xúc cụ thể. Nền này định hình lăng kính tri giác, quyết định thông tin nào được ưu tiên và thông tin nào bị loại bỏ. Khi cảm xúc ổn định và mở, nhận thức trở nên sâu và chính xác; khi cảm xúc rối hoặc co, nhận thức bị méo. Méo không phải là lỗi của cá nhân mà là phản ứng của hệ sống trước đe dọa, bất ổn nội mô, ký ức chưa được giải phóng hoặc môi trường kỹ thuật gây quá tải. Sự méo nhận thức vì vậy không xuất phát từ ý chí mà xuất phát từ trạng thái sinh học của chủ thể. Hiểu được cơ chế này giúp con người không xem sai lệch như khuyết điểm cá nhân mà như tín hiệu về sự mất cân bằng của hệ sống. Ở tầng sinh học, cảm xúc là dao động của hệ thần kinh. Khi dao động quá mạnh hoặc quá yếu, tín hiệu tri giác bị nhiễu. Một cơ thể đang căng vì sợ sẽ phóng đại các tín hiệu liên quan đến nguy cơ và thu hẹp tầm nhìn với các tín hiệu an toàn. Cơ chế này giúp hệ sống phản ứng nhanh trong môi trường đe dọa, nhưng trong đời sống hiện đại, tín hiệu đe dọa không phải lúc nào cũng tương ứng với mức độ thật của nguy hiểm. Cảm xúc quá mạnh làm thế giới trở nên sắc, cứng, nặng. Một âm thanh nhỏ có thể bị đọc như dấu hiệu của nguy cơ. Một cái nhìn bình thường có thể bị diễn giải như sự đe dọa. Sự méo này khiến chủ thể phản ứng với bối cảnh mà không phản ứng với sự thật của bối cảnh. Nhận thức bị định hình bởi nội trạng hơn là bởi thế giới.

Ngược lại, khi cảm xúc tắt lịm vì kiệt sức hoặc do cơ chế phòng vệ, nhận thức cũng méo theo hướng vô cảm. Hệ thần kinh không còn phân biệt tín hiệu quan trọng và tín hiệu thứ yếu. Thế giới trở nên phẳng, không có chiều sâu, không có trọng lượng. Chủ thể nhìn mà như không thấy, nghe mà như không nghe. Trong trạng thái này, nhận thức không bị phóng đại mà bị làm mờ. Cả

hai cực phóng đại và làm mờ đều tạo ra sai lệch vì hệ sống không còn khả năng đọc độ tinh tế của thực tại. Nhịp cảm xúc bị phá vỡ làm nhịp tri giác méo theo. Trong tầng ký ức, cảm xúc chưa được giải phóng có thể trở thành bộ lọc làm méo nhận thức hiện tại. Khi ký ức đau đớn không được hòa giải, nó tạo ra các mô hình dự đoán không phù hợp. Một hoàn cảnh mới nhưng có chút tương đồng với ký ức cũ sẽ bị hệ thần kinh diễn giải như sự lặp lại của tổn thương. Hệ thần kinh phản ứng trước khi ý thức kịp phân biệt. Nhận thức vì vậy không phản ánh thế giới mà phản ánh lịch sử nén trong cơ thể. Sự méo này bắt nguồn từ ký ức cảm xúc, không từ logic. Dù lập luận có chính xác đến đâu, cảm xúc vẫn đưa tri giác về hướng cũ. Đây là dạng sai lệch xuất hiện khi ký ức chiếm quyền dẫn đường của hiện tại.

Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc mạnh làm méo cách con người đọc nhau. Một ánh mắt được tri giác khác nhau tùy theo trạng thái cảm xúc. Khi đang bất an, chủ thể dễ diễn giải tín hiệu trung tính như tín hiệu phủ định. Khi đang trong trạng thái giận, họ dễ đọc lời nói bình thường như lời công kích. Sự méo này nguyên thủy đến mức không thể điều chỉnh bằng suy luận. Nó là cơ chế sinh học khiến hệ sống ưu tiên phòng vệ hơn là kết nối. Khi cảm xúc chiếm phần lớn bề mặt của tri giác, khả năng hiểu người khác trở nên nông hoặc lệch. Nhận thức trong trường hợp này không mở ra đối thoại mà dẫn đến xung đột. Cảm xúc cũng gây méo nhận thức bằng cách tạo ra ảo giác về sự chắc chắn. Khi cảm xúc mạnh, chủ thể cảm thấy sự thật đã rõ ràng dù không có đủ dữ liệu. Cảm xúc làm cho tri giác trở nên quyết đoán, khiến chủ thể tin vào đánh giá của mình một cách tuyệt đối. Sự tuyệt đối này không phải là sự tin cậy vào tri thức mà là sự bám víu vào trạng thái cảm xúc. Khi cảm xúc dịu xuống, nhận thức thay đổi; nhưng khi cảm xúc dâng cao, nhận thức bị trôi theo. Sự chắc chắn đôi khi là dấu hiệu của sự méo nhận thức chứ không phải dấu hiệu của sự thật. Hệ thần kinh nhầm lẫn cường độ cảm xúc với độ chính xác của tri giác.

Trong môi trường kỹ thuật, cảm xúc dễ bị kích hoạt liên tục bởi các tín hiệu mạnh, dẫn đến tình trạng hệ thần kinh hoạt động trong vùng méo kéo dài. Các nền tảng kỹ thuật ưu tiên nội dung kích thích cảm xúc vì các tín hiệu này

giữ con người trong vòng phản ứng nhanh. Nhưng chính vòng phản ứng này làm méo nhận thức vì chủ thể không còn thời gian để tích hợp thông tin vào nhịp sinh học. Khi cảm xúc bị dẫn bởi tín hiệu ngoài mà không xuất phát từ trải nghiệm thật, nhận thức trở nên lệch theo hướng của hệ thống kỹ thuật, không còn phản ánh cấu trúc thật của thế giới. Đây là dạng tha hóa nhận thức: thế giới được nhìn qua lăng kính của thuật toán hơn là lăng kính của thân thể. Cảm xúc gây méo nhận thức không chỉ trong lĩnh vực tri giác mà còn trong lĩnh vực lập luận. Một lập luận nghe hợp lý khi cảm xúc ủng hộ nó, nhưng trở nên mơ hồ khi cảm xúc chống lại. Hệ thần kinh tìm lý do để làm khớp cảm xúc với suy luận. Điều này cho thấy cảm xúc không chỉ làm lệch tri giác mà còn làm lệch logic. Logic trong trường hợp này không hướng tới sự thật mà hướng tới việc ổn định trạng thái cảm xúc. Mỗi lần logic và cảm xúc xung đột, hệ thần kinh ưu tiên bảo vệ cảm xúc trước. Đây là cơ chế tự nhiên nhưng gây ra sai lệch lớn trong tri thức. Con người tưởng rằng họ suy luận khách quan, nhưng thực chất họ đang tìm cách duy trì cân bằng nội mô.

Sự méo nhận thức bởi cảm xúc trở nên nguy hiểm khi chủ thể không nhận ra rằng mình đang méo. Khi cảm xúc quá mạnh, chủ thể tin rằng nhận thức của họ là sự thật khách quan. Sự đồng nhất giữa cảm xúc và sự thật khiến họ khó tiếp thu tri thức mới. Trong trường hợp này, sai lệch không nằm trong tri giác mà nằm trong métri giác: chủ thể không thể nhìn thấy quá trình nhận thức của mình. Để phá vỡ sai lệch, điều cần thay đổi không phải là ý nghĩ mà là trạng thái cảm xúc. Chỉ khi hệ thần kinh ổn định hơn, tri giác mới mở ra và logic mới trở lại với độ chính xác tự nhiên. Tuy nhiên, cảm xúc không chỉ gây méo mà còn giúp sửa méo. Khi cơ thể được đặt vào trạng thái mở, cảm xúc tinh tế xuất hiện. Những cảm xúc tinh tế này làm mềm cấu trúc tri giác, cho phép chủ thể nhìn thấy các khả năng khác nhau của thế giới. Sự mở cảm xúc là khởi đầu của sự mở nhận thức. Một hơi thở sâu, một sự tiếp xúc an toàn, một khoảnh khắc tĩnh lại đều có thể làm thay đổi hình dạng của tri giác. Điều này cho thấy con đường sửa sai không nằm ở việc ép buộc suy nghĩ mà ở việc điều chỉnh nhịp sống. Khi nhịp sống trở nên hài hòa, sự méo tự tan.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc gây méo nhận thức không phải là thất bại mà là lời nhắc rằng hệ sống có giới hạn. Giới hạn này không đáng xấu hổ mà là điều kiện để con người học hỏi. Sự méo cho thấy những vùng chưa được chữa, những ký ức còn mắc kẹt, những áp lực chưa được giải phóng. Khi nhận thức được méo, con người có cơ hội đi vào vùng sâu của mình để hiểu vì sao cơ thể phản ứng như vậy. Sự hiểu này không làm méo biến mất ngay nhưng mở ra con đường để méo trở thành tri thức về chính mình. Trong bối cảnh xã hội, sự méo nhận thức bởi cảm xúc là gốc của nhiều xung đột. Con người không chỉ khác nhau vì họ thấy khác mà còn vì họ cảm thấy khác. Mỗi người mang một bản đồ cảm xúc khác nhau, dẫn đến những cách đọc thế giới khác nhau. Sự bối cảnh hóa cảm xúc này làm cho bất đồng trở nên khó giải quyết nếu không nhận ra nền cảm xúc của nhau. Khi cảm xúc được thừa nhận, sự méo cũng được thừa nhận và đối thoại trở nên có thể. Khi cảm xúc bị phủ nhận, sự méo mó trở thành tường ngăn. Chữa méo nhận thức cũng là chữa đứt gãy liên chủ thể. Sự méo nhận thức bởi cảm xúc không phải là một điều cần loại bỏ mà cần được hiểu như một phần của tiến trình sống. Cảm xúc làm méo khi hệ sống mất cân bằng; cũng chính cảm xúc giúp hệ sống tìm lại cân bằng. Nhận thức đúng không phải là nhận thức không bao giờ méo, mà là nhận thức biết khi nào mình đang méo. Khả năng này là nền của tự do nhận thức: con người không bị tri giác dẫn đi mà có thể quan sát dòng tri giác từ nền của thân thể. Trong sự quan sát ấy, sai lệch trở thành nguồn của tự hiểu, và sự thật trở thành điều được mở ra, không phải điều được áp đặt.

2.3.2. Thiên kiến cảm xúc như cấu trúc phòng vệ

Thiên kiến cảm xúc không phải là sai lệch ngẫu nhiên mà là hình thái phòng vệ của hệ sống trước các áp lực vượt quá khả năng chịu đựng của cơ thể. Khi những trải nghiệm cũ để lại dấu vết mạnh lên hệ thần kinh, cơ chế phòng vệ hình thành để giảm thiểu nguy cơ tái tổn thương. Những cơ chế này vận hành như các bộ lọc, làm hệ thần kinh ưu tiên một số tín hiệu và loại bỏ một số tín hiệu khác. Từ đó, thiên kiến xuất hiện. Thiên kiến cảm xúc vì thế không phải là lỗi của nhận thức mà là dấu vết của nỗ lực sinh học nhằm bảo vệ

sự sống. Khi hệ thần kinh trải qua một thời đoạn bị đe dọa hoặc căng kéo, nó học cách thu hẹp trường chú ý. Thu hẹp này làm chủ thể dễ thấy nguy cơ hơn là thấy cơ hội, dễ đọc tín hiệu tiêu cực hơn là tín hiệu tích cực. Đây là dạng thiên kiến hình thành từ phản xạ phòng vệ. Hệ thần kinh xem sự an toàn là ưu tiên tuyệt đối nên khuếch đại các tín hiệu liên quan đến nguy cơ. Trong bối cảnh tự nhiên, cơ chế này giúp hệ sống tránh rủi ro; nhưng trong đời sống có quá nhiều kích thích nhân tạo, cơ chế ấy khiến nhận thức lệch khỏi cấu trúc thật của thế giới. Chủ thể không còn thấy bức tranh toàn diện mà chỉ thấy lát cắt phù hợp với ký ức tổn thương.

Một dạng thiên kiến cảm xúc khác xuất hiện khi cơ thể từng trải qua sự thiếu hụt. Khi một nhu cầu cảm xúc không được đáp ứng trong thời gian dài, hệ thần kinh hình thành sự nhạy cảm quá mức với tất cả các tín hiệu liên quan đến nhu cầu ấy. Tín hiệu nhỏ cũng bị đọc như tín hiệu lớn. Tín hiệu bình thường cũng bị đọc như mối đe dọa mất mát. Cơ chế này khiến chủ thể liên tục tìm kiếm sự bảo đảm cảm xúc từ thế giới, đồng thời khiến chủ thể trở nên dễ tổn thương khi sự bảo đảm ấy không đến. Thiên kiến ở đây là nỗ lực bù đắp một thiếu hụt sâu trong thân thể. Hệ thần kinh cố phục hồi cân bằng bằng cách xem bất kỳ dấu hiệu rời bỏ hoặc thiếu quan tâm là nghiêm trọng hơn thực tế. Một dạng thiên kiến khác hình thành từ trải nghiệm dư thừa kích thích. Khi cơ thể tiếp xúc liên tục với các tín hiệu quá mạnh, đặc biệt là tín hiệu được thiết kế để gây kích thích cảm xúc, hệ thần kinh mất khả năng đọc mức độ tinh tế của thế giới. Nó ưu tiên những gì mạnh và bỏ qua những gì nhẹ. Từ đó, thiên kiến hình thành theo hướng tìm kiếm kích thích thay vì tìm kiếm sự thật của trải nghiệm. Chủ thể trở nên lệch khỏi nhịp sống tự nhiên vì khả năng phân biệt bị xói mòn. Trạng thái này khiến cơ thể khó nhận ra sự bình an, vì bình an không tạo ra kích thích mạnh. Thiên kiến xuất hiện như hậu quả của việc hệ thần kinh liên tục vận hành trong vùng quá tải.

Thiên kiến cảm xúc cũng được xây dựng từ cấu trúc của ký ức. Mỗi ký ức mang theo một màu cảm xúc, và những màu này tạo ra bản đồ hướng dẫn cho tri giác. Khi hệ thần kinh gặp tín hiệu mới, nó không đọc tín hiệu ấy trong trạng thái trống mà đọc theo mô hình cũ. Nếu ký ức gắn với sự phản bội, chủ

thể dễ đọc sự thờ ơ như phản bội và phủ định. Nếu ký ức gắn với sự khích lệ, chủ thể dễ đọc sự im lặng như không gian mở. Thiên kiến vì vậy là chức năng của ký ức cảm xúc. Ký ức không chỉ kể câu chuyện cũ mà còn định hình cách nhìn câu chuyện mới. Đây là cơ chế phòng vệ vì nó giúp hệ sống dự đoán thế giới dựa trên kinh nghiệm đã tích lũy. Trong không gian liên chủ thể, thiên kiến cảm xúc trở thành nguồn gốc của nhiều hiểu lầm. Khi cảm xúc hướng dẫn tri giác, chủ thể tin rằng họ đang phản ứng với người khác nhưng thực chất đang phản ứng với ký ức của chính mình. Một lời nói trung tính có thể gợi lại tổn thương cũ, khiến chủ thể phản ứng quá mức. Một hành vi nhỏ có thể được đọc như tín hiệu phủ định, dù người kia không có ý đó. Thiên kiến làm méo lảnh kính nhìn người khác, và nếu không được nhận ra, nó trở thành hàng rào ngăn đối thoại. Đây là lý do tại sao nhiều xung đột không bắt nguồn từ điều xảy ra trong hiện tại mà từ điều còn mắc kẹt trong ký ức.

Trong cấu trúc sinh học của phòng vệ, thiên kiến có vai trò duy trì sự nhất quán nội mô. Khi hệ thần kinh cảm thấy mất kiểm soát, nó tìm cách đơn giản hóa thế giới bằng cách nhấn mạnh một số tín hiệu và bỏ qua các tín hiệu khác. Điều này tạo cảm giác ổn định giả, vì sự thật phức tạp bị giản hóa thành mô hình quen thuộc. Mô hình quen thuộc không đúng hoàn toàn nhưng dễ dự đoán. Sự dễ dự đoán này giúp hệ sống tạm ổn định. Do đó, thiên kiến không phải là sự yếu kém mà là một nỗ lực để duy trì cấu trúc sống trong điều kiện bất định cao. Nó là đáy sinh học của niềm tin: hệ thần kinh tin vào điều giúp nó sống sót trước. Tuy nhiên, cũng chính vì thiên kiến giúp hệ sống duy trì sự ổn định mà nó trở thành trở ngại cho sự thật. Khi mô hình phòng vệ quá mạnh, chủ thể không còn khả năng nhìn thế giới theo cấu trúc thật của nó. Sự an toàn trở thành lảnh kính duy nhất. Cơ thể chọn điều quen thuộc hơn là điều đúng. Tri giác bám vào những mô hình cũ ngay cả khi thế giới đã thay đổi. Điều này khiến quá trình học hỏi chậm lại. Thiên kiến trở thành gánh nặng thay vì bảo vệ. Cấu trúc phòng vệ cũ không còn phù hợp với hoàn cảnh mới, nhưng cơ thể vẫn không buông vì buông đồng nghĩa với việc chạm vào vùng dễ tổn thương.

Trong môi trường kỹ thuật, thiên kiến cảm xúc càng dễ bị củng cố vì các thuật toán có xu hướng đưa đến những tín hiệu phù hợp với mô hình cảm xúc

sẵn có của chủ thể. Khi hệ thống chỉ hiển thị điều mà hệ thần kinh đã quen thuộc, thiên kiến trở nên ngày càng mạnh. Chủ thể bị giữ trong một vòng phản xạ đóng, liên tục tiếp xúc với tín hiệu củng cố niềm tin cảm xúc của mình. Đây là dạng phòng vệ được tăng cường bởi môi trường, khiến chủ thể tin rằng tri giác của mình là duy nhất đúng. Sự đồng điệu giữa cơ chế phòng vệ và cơ chế khuếch đại của môi trường kỹ thuật tạo ra dạng bấy nhận thức mà chủ thể khó thoát ra nếu không có sự tự quan sát. Trong chiều sâu hiện sinh, thiên kiến cảm xúc không chỉ bảo vệ hệ sống khỏi tổn thương mà còn bảo vệ hệ sống khỏi sự bất định. Bất định là điều kiện tự nhiên của đời sống, nhưng hệ thần kinh khó chịu với sự không chắc chắn. Thiên kiến xuất hiện để làm thế giới có vẻ ổn định hơn, rõ ràng hơn, dễ dự đoán hơn. Chủ thể bám vào mô hình cũ để tránh cảm giác lạc hướng. Nhưng chính sự bám này khiến họ xa dần sự thật của thế giới và xa dần sự thật của chính mình. Cấu trúc phòng vệ trở thành lớp áo che mắt khả năng tiếp xúc trực tiếp với thực tại. Từ đó, thiên kiến vừa là áo giáp vừa là xiềng xích.

Tuy nhiên, cơ chế này có thể được chuyển hóa. Khi chủ thể dám nhìn vào trạng thái dễ tổn thương của mình, thiên kiến trở nên mềm hơn. Khi cơ thể được đặt vào môi trường an toàn, hệ thần kinh mở hơn, cho phép ký ức cũ được tái cấu trúc. Khi hơi thở sâu và nhịp sống đều, khả năng phân biệt tín hiệu thật và tín hiệu phản chiếu từ ký ức tăng lên. Lúc này, thiên kiến không còn vận hành như cấu trúc phòng vệ mà trở thành dữ liệu giúp chủ thể hiểu về lịch sử sống của mình. Nó không còn che giấu thế giới mà soi sáng thế giới. Sự phòng vệ được chuyển hóa thành tri thức. Trong quan hệ liên chủ thể, thiên kiến có thể tan khi chủ thể cảm nhận được sự chấp nhận từ người khác. Cảm xúc an toàn tạo không gian để hệ thần kinh thử đọc tín hiệu ngoài theo một cách mới. Khi một tín hiệu không gây tổn thương nhưng được cảm nhận như có khả năng nuôi dưỡng, ký ức cảm xúc được viết lại. Việc này không xóa bỏ lịch sử nhưng làm lịch sử trở nên mềm hơn. Từ đây, sự phòng vệ không còn vận hành quá mức và tri giác dần khôi phục độ chính xác tự nhiên. Thiên kiến cảm xúc như cấu trúc phòng vệ nhắc rằng con người không tri giác thế giới từ sự thuần lý mà từ thân thể đang sống, đang thở, đang mang ký ức và đang tìm cách giữ sự

ổn định trong một thế giới đầy biến thiên. Thiên kiến không phải là lỗi mà là dấu hiệu của giới hạn của con người. Khi giới hạn được nhận ra, nó trở thành nền tảng của tự do. Khi giới hạn bị phủ nhận, nó trở thành nhà tù. Hiểu được thiên kiến cảm xúc là hiểu được cách hệ sống tự bảo vệ, và từ đó, con người có thể bước vào tiến trình giải phóng tri giác bằng việc nuôi dưỡng sự ổn định, sự mở và sự thật trong chính thân thể mình.

2.3.3. Chữa sai lệch cảm xúc qua đối thoại và chia sẻ

Sai lệch cảm xúc không tự xuất hiện và cũng không tự biến mất. Nó hình thành từ những khoảnh khắc mà hệ sống không đủ điều kiện để xử lý trọn vẹn trải nghiệm và vì vậy phải tạo ra các cấu trúc phòng vệ để giảm đau. Những cấu trúc này giúp hệ thần kinh tồn tại trong giai đoạn căng thẳng, nhưng khi được giữ quá lâu, chúng làm méo nhận thức và tri giác. Để giải phóng sự méo ấy, đối thoại và chia sẻ trở thành một trong những hình thức can thiệp căn bản nhất, không chỉ ở tầng tâm lý mà còn ở tầng sinh học và nhận thức. Đối thoại đúng nghĩa không nhằm thay đổi suy nghĩ mà nhằm tạo ra điều kiện để hệ thần kinh cảm thấy an toàn đủ để mở ra, từ đó tái cấu trúc các mô hình cảm xúc vốn đang bị khóa cứng. Đối thoại trong chiều sâu không diễn ra giữa hai tập hợp lý lẽ mà giữa hai thân thể đang mang những nhịp sống khác nhau. Khi một chủ thể bước vào đối thoại, họ mang theo ký ức, nhịp sinh học, mức căng thẳng, nỗi lo và hy vọng của mình. Hệ thần kinh của họ không chỉ lắng nghe lời nói mà còn lắng nghe âm điệu, tốc độ, nhịp thở của người đối diện. Điều này cho thấy đối thoại không phải chỉ là trao đổi thông tin mà là điều chỉnh cảm xúc lẫn nhau. Khi hai hệ thần kinh điều chỉnh được nhịp chung, sai lệch cảm xúc bắt đầu tan vì cơ chế phòng vệ không còn cần thiết.

Trong bối cảnh liên chủ thể, sự chia sẻ mang chức năng mở khóa ký ức cảm xúc. Khi một người nói ra điều đã bị nén, họ đưa ký ức từ vùng tối của hệ thần kinh về vùng sáng của tri giác. Hệ thần kinh khi đó có cơ hội tái xử lý trải nghiệm cũ trong trạng thái ít đe dọa hơn, vì lần này ký ức được nâng đỡ bởi sự hiện diện của người khác. Sự hiện diện này không phải là sự can thiệp mà là không gian an toàn giúp ký ức được tái cấu trúc. Khi ký ức được tái cấu trúc,

sai lệch cảm xúc giảm vì bộ lọc cũ không còn phù hợp với ngữ cảnh mới. Đối thoại ở đây là hành vi tái tạo lại cấu trúc sống của ký ức. Ở tầng sinh học, đối thoại có tác dụng điều hòa nhịp thần kinh. Khi cơ thể cảm thấy được lắng nghe, hệ thần kinh giảm hoạt động của trung tâm cảnh báo và tăng hoạt động của trung tâm nối kết. Nhịp thở ổn định hơn, tim chậm hơn, cơ bắp giãn hơn. Đây là dấu hiệu cho thấy hệ sống chuyển từ trạng thái phòng vệ sang trạng thái tiếp nhận. Sự chuyển đổi này không chỉ làm giảm sai lệch cảm xúc trong khoảnh khắc đối thoại mà còn mở ra khả năng tái lập mô hình cảm xúc mới bền hơn. Khi phòng vệ giảm, tri giác trở nên trong trẻo và nhận thức trở lại với cấu trúc tự nhiên của nó.

Tuy nhiên, đối thoại chỉ có khả năng chữa sai lệch cảm xúc khi nó được đặt trên nền của sự chân thật. Nếu đối thoại được sử dụng như công cụ thuyết phục hay kiểm soát, hệ thần kinh sẽ nhận diện và siết chặt các cơ chế phòng vệ. Sự thật của đối thoại nằm ở chất lượng cảm xúc, không phải nội dung. Một câu nói đơn giản nhưng chứa sự quan tâm chân thành có khả năng làm mềm các cấu trúc phòng vệ mạnh hơn nhiều so với lập luận sắc bén. Điều này cho thấy sai lệch cảm xúc không được chữa bằng tư duy mà bằng sự điều chỉnh sinh học qua tiếp xúc với một không gian an toàn. Trong không gian cộng hưởng cảm xúc, chia sẻ trở thành hoạt động tái định hình lăng kính tri giác. Khi một người nghe câu chuyện của người khác và nhận ra rằng trải nghiệm của mình không phải là đơn lẻ, cảm xúc được đặt lại vào bối cảnh rộng hơn. Sự mở rộng này làm giảm cường độ cảm xúc của ký ức cá nhân, giúp hệ thần kinh thoát khỏi trạng thái co hẹp. Khi cơ thể bớt co, sai lệch cảm xúc bớt mạnh. Sự đồng cảm ở đây không phải là việc chia sẻ nỗi đau mà là việc tạo ra một không gian nơi nỗi đau có thể được nhìn từ nhiều chiều. Khi đa chiều xuất hiện, sai lệch giảm vì không một mô hình duy nhất nào chiếm quyền dẫn đường.

Trong hành vi chia sẻ, chủ thể không chỉ điều chỉnh cảm xúc mà còn điều chỉnh cách hiểu về chính mình. Khi nói ra điều bị kẹt trong nội tâm, người nói nhìn thấy hình dạng của cảm xúc rõ hơn. Cảm xúc mơ hồ trở thành hình thái có thể quan sát. Khi quan sát được, cảm xúc không còn chi phối tri giác như trước. Chủ thể bắt đầu phân biệt điều thuộc về thực tại và điều thuộc về

ký ức. Sự phân biệt này là bước đầu tiên của việc chữa sai lệch. Chia sẻ vì vậy không phải chỉ để giải tỏa mà để tạo ra tri giác mới về cảm xúc cũ. Đối thoại cũng mở ra sự điều chỉnh nhận thức qua quá trình phản chiếu. Khi người đối diện diễn giải cùng một sự việc với góc nhìn khác, hệ thần kinh có cơ hội kiểm tra lại mô hình cảm xúc của mình. Sự phản chiếu này không phải để phủ nhận cảm xúc mà để mở ra khoảng cách nội tâm, giúp chủ thể nhận ra rằng cảm xúc chỉ là một trong nhiều cách đọc thế giới. Khi khoảng cách này xuất hiện, sai lệch giảm vì hệ thần kinh không còn đồng nhất cảm xúc với sự thật. Đối thoại trở thành hình thức mở rộng phạm vi tri giác.

Trong môi trường kỹ thuật, đối thoại càng cần thiết vì hệ thần kinh thường xuyên bị kích thích và đẩy vào trạng thái phòng vệ. Các tín hiệu mạnh từ môi trường số làm chủ thể khó duy trì nhịp sống ổn định. Sai lệch cảm xúc trong bối cảnh này thường mang tính tăng cường, vì cơ chế khuếch đại của thuật toán khiến những cảm xúc mạnh được nhân lên nhiều lần. Đối thoại giữa người với người trở thành nơi phục hồi nhịp sinh học, giúp cơ thể thoát khỏi vùng kích hoạt liên tục. Khi nhịp sống được khôi phục, sai lệch giảm tự nhiên. Đối thoại vì vậy không chỉ mang chức năng xã hội mà còn mang chức năng sinh học. Trong chiều sâu hiện sinh, chữa sai lệch cảm xúc qua đối thoại là hành vi trả lại sự thật cho cảm xúc. Khi cảm xúc vận hành như cơ chế phòng vệ, nó không còn phản ánh cấu trúc thật của trải nghiệm. Đối thoại giúp cảm xúc trở về trạng thái được nhìn thấy và được công nhận. Khi cảm xúc được công nhận, nó không còn cần bảo vệ quá mức. Từ đó, cảm xúc trở về đúng nhịp của nó. Nhịp đúng giúp tri giác đúng. Tri giác đúng giúp chủ thể tiếp xúc với thế giới mà không cần phóng đại hay thu hẹp. Sự thật xuất hiện trong không gian này, không phải như điều áp đặt mà như điều tự mở.

Đối thoại cũng giúp con người học cách sống chung với giới hạn. Khi chia sẻ, chủ thể nhận ra rằng sai lệch cảm xúc không phải là thất bại cá nhân mà là kết quả của giới hạn sinh học và hoàn cảnh sống. Sự nhận ra này làm giảm tự phán xét, làm mềm hệ thần kinh và mở đường cho sự chữa lành. Khi hệ thần kinh không phải gồng lên chống lại sự phán xét của chính mình, nó có thể thả lỏng và buông những mô hình cũ. Từ đó, sai lệch được giải phóng như

dòng nước rời khỏi khúc gỗ bị kẹt. Trong chiều liên chủ thể, chia sẻ tạo ra không gian nơi sự mong manh trở thành chất liệu kết nối. Khi chủ thể dám chia sẻ trạng thái dễ tổn thương của mình, họ cho phép người khác làm điều tương tự. Từ đây, đối thoại không còn là trao đổi thông tin mà là trao đổi sự thật sống. Điều này không chỉ chữa sai lệch cảm xúc của cá nhân mà còn chữa sai lệch của cộng đồng. Một cộng đồng có khả năng đối thoại chân thật sẽ ít bị cuốn vào các cực đoan cảm xúc. Sự mềm của đối thoại đi ngược với sự sắc của phòng vệ. Chính sự mềm ấy làm cấu trúc xã hội trở nên bền, giảm đổ vỡ trong những hoàn cảnh bất định cao. Chữa sai lệch cảm xúc qua đối thoại và chia sẻ là hành vi của sự tự do. Tự do ở đây không phải là khả năng áp đặt nhận thức của mình lên thế giới mà là khả năng nhìn thế giới mà không bị che phủ bởi cấu trúc phòng vệ cũ. Khi đối thoại mở ra, chủ thể bước ra khỏi lăng kính được định hình bởi ký ức và tái tiếp xúc với sự thật sống. Sự tiếp xúc này làm tăng năng lực cảm, năng lực phân biệt và năng lực chọn lựa. Sai lệch tan không phải vì bị ép tan mà vì có không gian để tan. Trong không gian ấy, con người không chỉ hiểu thế giới rõ hơn mà còn hiểu chính mình sâu hơn. Chính sự hiểu này là nền tảng của một tri giác tự do.

2.3.4. Sự thật cảm xúc: tiêu chuẩn “đúng với người”

Sự thật thường được hiểu như điều tồn tại độc lập với con người, như một cấu trúc khách quan không phụ thuộc vào trạng thái cảm xúc hay điều kiện sống của bất kỳ ai. Tuy nhiên, trong không gian của kinh nghiệm người, sự thật không bao giờ xuất hiện trong dạng thuần khiết ấy. Nó luôn được tri giác qua thân thể, qua cảm xúc, qua ký ức, qua bối cảnh liên chủ thể và qua những giới hạn của hệ thần kinh. Có một dạng sự thật khác song hành với sự thật khách quan: sự thật cảm xúc, hay sự thật “đúng với người”. Đây không phải là sự thật tùy tiện mà là sự thật được xác định bởi khả năng mà cơ thể có thể mang, có thể sống, có thể chịu đựng và có thể mở rộng. Sự thật cảm xúc xuất hiện khi một điều gì đó chạm đến mức độ sâu nhất của hệ sống, khiến cơ thể nhận ra rằng điều ấy phản ánh cấu trúc thật của trải nghiệm nội tâm. Một sự thật không chỉ đúng trong lý thuyết mà còn đúng trong cảm giác, đúng trong

nhịp thở, đúng trong sự mở hoặc co của hệ thần kinh. Khi cơ thể mở, chủ thể biết rằng sự thật ấy phù hợp. Khi cơ thể co chặt lại vì cảm thấy bị ép, dù lập luận có hoàn hảo, đó chưa phải là sự thật “đúng với người”. Sự co hoặc mở này không phải là phản ứng cảm tính phi lý mà là cơ chế sinh học đánh giá mức độ phù hợp giữa tri thức và đời sống.

Trong tầng sinh học, hệ thần kinh có nhiệm vụ giữ sự ổn định nội mô. Khi một thông tin mới đi vào, hệ thần kinh kiểm tra xem nó có làm tăng hoặc giảm mức căng nội tại. Nếu thông tin ấy quá xa lạ hoặc đe dọa đến cấu trúc sống, cơ thể phản ứng bằng cách thu hẹp, cảnh báo hoặc từ chối. Đây là lý do vì sao không phải mọi sự thật khách quan đều có thể được tiếp nhận ngay lập tức. Cơ thể không phản đối sự thật mà phản đối sự đe dọa. Tiêu chuẩn “đúng với người” không phải là phủ nhận sự thật mà là thước đo cho khả năng mà hệ sống có thể tích hợp sự thật vào thực tại nội thân. Sự thật cảm xúc cũng bị chi phối bởi khuôn mẫu ký ức. Mỗi ký ức để lại một cấu trúc cảm xúc đặc thù. Khi sự thật mới xuất hiện, hệ thần kinh đối chiếu nó với bản đồ này. Nếu sự thật khớp với mô thức đã có, cơ thể mở; nếu sự thật khơi lại vùng ký ức đau, cơ thể co. Điều này tạo nên hiện tượng một sự thật có thể đúng trong thế giới nhưng không đúng trong bối cảnh cảm xúc của một người tại thời điểm cụ thể. Sự “không đúng” này không phải là sự sai lầm mà là sự không phù hợp. Để sự thật trở thành sự thật sống, nó phải đối thoại được với ký ức của cơ thể.

Trong không gian liên chủ thể, sự thật cảm xúc đóng vai trò như nền tảng để con người có thể hiểu và chia sẻ cùng nhau. Một lời nói đúng về mặt dữ liệu có thể trở thành sai nếu nó không xét đến trạng thái cảm xúc của người tiếp nhận. Ngược lại, một lời nói không hoàn hảo về mặt logic nhưng xuất phát từ sự thấu cảm có thể trở thành sự thật theo nghĩa sâu nhất. Điều này cho thấy sự thật rằng cảm xúc không tách khỏi quan hệ. Nó xuất hiện khi con người được nhìn thấy trong toàn bộ tính mong manh của mình. Khi sự thật không làm tổn thương, không đe dọa, không phá vỡ cấu trúc sống của người nghe, nó trở nên đúng theo nghĩa đạo đức của nó. Sự thật cảm xúc không phủ nhận sự thật khách quan mà bổ sung vào đó một tầng đánh giá về tác động sinh học - xã hội của sự thật. Một sự thật có thể có giá trị mô tả nhưng không có giá trị sống. Sự

thật cảm xúc đặt câu hỏi: sự thật ấy có làm cho con người sống mạnh hơn hay yếu hơn? Có giúp hệ thần kinh mở ra hay co lại? Có giúp mối quan hệ trở nên sâu hơn hay đứt gãy? Có giúp chủ thể bước gần hơn đến sự tự do hay đẩy họ về phía phòng vệ? Những câu hỏi này không làm suy yếu sự thật mà làm cho sự thật trở thành điều có khả năng nuôi dưỡng đời sống.

Trong môi trường kỹ thuật, sự thật cảm xúc trở nên cần thiết vì tín hiệu dữ liệu thường mạnh hơn khả năng xử lý sinh học. Khi con người bị bao phủ bởi các dòng thông tin không ngừng nghỉ, khả năng phân biệt điều “đúng với người” bị bào mòn. Hệ thần kinh ở trạng thái kích hoạt liên tục, khiến cơ thể không còn cảm nhận được đâu là sự thật có thể sống và đâu là sự thật chỉ tồn tại như một mô phỏng. Sự thật cảm xúc trong bối cảnh này trở thành cơ chế lọc tự nhiên giúp hệ sống không bị đập vỡ dưới áp lực thông tin. Nó đặt giới hạn cho việc tiêu thụ tri thức, nhắc rằng không phải mọi thứ có thể biết đều cần biết và không phải mọi thứ đúng đều cần mang. Trong chiều sâu hiện sinh, sự thật cảm xúc là thước đo của tự do. Một tri thức chỉ thật sự là tri thức khi nó không làm hệ sống bị co lại mà mở ra khả năng sống sâu hơn. Sự thật buộc con người đối diện với mình, nhưng đối diện không có nghĩa là phá vỡ. Khi sự thật bị áp đặt, nó trở thành bạo lực. Khi sự thật được bối cảnh hóa qua tình cảm, nó trở thành con đường giải phóng. Tiêu chuẩn “đúng với người” là tiêu chuẩn đạo đức của tri thức. Nó bảo đảm rằng sự thật không trở thành công cụ gây tổn thương mà là lực giúp chủ thể mở rộng đời sống.

Sự thật cảm xúc cũng là nền của khả năng sửa sai. Khi cơ thể nhận thấy sự thật mới làm giảm mức căng nội mô, dù nó trái với niềm tin cũ, cơ thể sẽ dần chấp nhận nó. Sự mở này không diễn ra qua tranh luận mà diễn ra qua sự hòa hợp giữa cảm xúc và tri thức. Khi cơ thể an toàn, sự thật mới đi vào. Khi cơ thể bất an, sự thật bị chặn lại. Đây là lý do vì sao nhiều cuộc đối thoại thất bại không phải vì thiếu lập luận mà vì thiếu điều kiện cảm xúc để lập luận trở thành tri thức. Sự thật cảm xúc vì vậy là chìa khóa của sự thay đổi tri thức. Một điểm quan trọng của sự thật cảm xúc là tính chưa hoàn tất. Sự thật “đúng với người” thay đổi theo nhịp sống, theo trạng thái hệ thần kinh, theo hoàn cảnh xã hội, theo mức độ an toàn và theo tiến trình trưởng thành nội tâm. Điều đúng

với một người hôm nay có thể không còn đúng vào ngày mai. Điều không đúng trong thời điểm này có thể trở thành đúng khi cơ thể có đủ sức chứa. Tính biến thiên này không khiến sự thật trở nên tương đối mà nhắc rằng sự thật không phải vật thể đứng yên mà là tiến trình sống. Con người đi đến sự thật qua nhiều vòng tiếp xúc, và mỗi vòng mang lại một mức độ sâu khác nhau.

Trong không gian liên chủ thể rộng hơn, tiêu chuẩn “đúng với người” trở thành nền cho công lý. Một xã hội chỉ thật sự công bằng khi sự thật được đặt trên nền của cảm xúc con người, không phải chỉ trên mô hình trừu tượng. Khi quyết định được đưa ra mà không xét đến khả năng cảm xúc của những người bị ảnh hưởng, sự thật khách quan biến thành bạo lực. Ngược lại, khi sự thật được đặt vào bối cảnh của thân thể, của giới hạn, của ký ức chung, nó trở thành sự thật có khả năng nâng đỡ. Công lý không chỉ là đúng mà còn đúng theo cách không phá vỡ hệ sinh thái. Sự thật cảm xúc cho thấy rằng tri thức không tách khỏi đời sống mà là phần của đời sống. Tiêu chuẩn “đúng với người” không hạ thấp sự thật mà trả lại sự thật cho thân thể. Nó nhắc rằng sự thật phải có nơi để neo vào, phải có nhịp để hòa vào, phải có diện để chạm vào. Khi sự thật hòa hợp với nhịp sống, tri thức trở thành lực mở rộng tự do. Khi sự thật bị tách khỏi cảm xúc, tri thức trở thành sức nặng làm con người co lại. Sự thật cảm xúc vì vậy không chỉ là tiêu chuẩn của tri thức mà còn là tiêu chuẩn của sự sống.

2.4. Tình cảm và tính sáng tạo của tri thức

2.4.1. Cảm xúc mở đường cho tưởng tượng sáng tạo

Tưởng tượng sáng tạo thường được miêu tả như năng lực bứt khỏi giới hạn thực tại, tạo ra những khả thể chưa tồn tại. Tuy nhiên, không có tưởng tượng nào được hình thành trong trạng thái trống rỗng. Nền của tưởng tượng luôn là cảm xúc. Khi cảm xúc mở, trí tưởng tượng mở; khi cảm xúc co lại, trí tưởng tượng teo lại. Cảm xúc không chỉ là chất nền mà còn là động lực hình thành toàn bộ không gian sáng tạo. Trong cấu trúc sâu của hệ thần kinh, tưởng tượng không diễn ra tách khỏi cảm xúc mà chính là sự vận động của cảm xúc theo hướng của những khả thể. Cảm xúc mang theo năng lượng sống. Khi năng

lượng này ở trạng thái hài hòa, hệ thần kinh duy trì độ mở, cho phép những kết nối mới hình thành. Tưởng tượng là sự lan truyền của các tín hiệu thần kinh theo những hướng chưa từng được thử. Nếu hệ thần kinh bị căng bởi nỗi lo hay thu hẹp bởi sự sợ hãi, các kết nối mới khó được thiết lập. Tưởng tượng lúc đó trở thành sự tái chế của ký ức hơn là sự sáng tạo. Ngược lại, khi cảm xúc tạo ra không gian nội tâm rộng, các mạch thần kinh có thể liên kết những vùng vốn ít liên quan, mở ra khả năng hình thành ý tưởng mới. Tưởng tượng sáng tạo không phải là đặc quyền của lý trí mà là trạng thái mở rộng của toàn bộ hệ sống.

Ở tầng sinh học, cảm xúc điều chỉnh nhịp hoạt động của não bộ. Khi cảm xúc ở trạng thái cân bằng, dao động thần kinh trở nên mềm, giúp các vùng xử lý nhận thức sâu và vùng xử lý hình ảnh, âm thanh, ký ức đồng thời được kích hoạt. Sự đồng thời này tạo ra khả năng kết hợp các mảnh rời rạc của trải nghiệm thành hình thức mới. Cảm xúc vì vậy không chỉ là phản ứng mà còn là kiến trúc sư của tưởng tượng. Mỗi độ rung cảm xúc tạo ra một không gian sáng tạo khác nhau. Vui mở không gian rộng; buồn mở chiều sâu; bình an tạo sự ổn định để các lớp tưởng tượng chồng lên nhau; hoài nghi tạo lực phá vỡ cấu trúc cũ, làm lộ ra đường đi chưa từng thấy. Một điều quan trọng nữa là cảm xúc định hình chủ đích của tưởng tượng. Tưởng tượng không bao giờ trung tính. Nó luôn hướng tới việc giải quyết một căng thẳng nào đó trong hệ sống. Khi cơ thể thiếu kết nối, tưởng tượng tạo ra hình ảnh của sự kết nối. Khi cơ thể bị giới hạn, tưởng tượng mở ra không gian vượt giới hạn. Khi cơ thể căng thẳng, tưởng tượng đưa ra các khả năng giúp giảm căng thẳng. Tưởng tượng vì vậy là cách hệ sống tự điều chỉnh bằng việc phác họa tương lai có thể sống được. Cảm xúc chính là nguyên liệu để hệ sống tạo ra những tương lai này.

Trong tầng của ký ức, cảm xúc làm nhiệm vụ chọn những mảnh ký ức phù hợp để đưa vào không gian tưởng tượng. Ký ức không bao giờ được gọi lên nguyên vẹn mà được tái cấu trúc theo nhu cầu cảm xúc của hiện tại. Tưởng tượng sáng tạo sử dụng chính sự linh hoạt này để dựng nên hình ảnh mới. Một ký ức buồn có thể trở thành chất liệu cho một hướng sáng tạo mang tính chữa lành. Một ký ức vui có thể trở thành chất liệu cho một khả thể mở rộng. Cảm

xúc làm việc như người dẫn đường giúp trí tưởng tượng chọn đúng những mảnh đời sống có thể kết hợp để tạo ra cấu trúc mới. Không có cảm xúc, ký ức chỉ là dữ liệu. Nhờ cảm xúc, ký ức trở thành chất liệu sáng tạo. Trong tương tác giữa con người với thế giới, cảm xúc đóng vai trò mở cửa tri giác, cho phép cơ thể tiếp nhận những tín hiệu mà thông thường bị bỏ qua. Các chi tiết nhỏ, các chuyển động tinh tế, các biến thiên của âm thanh và ánh sáng đều có thể trở thành nguồn kích thích cho tưởng tượng nếu cảm xúc đủ nhạy. Một cơ thể vô cảm không thể sáng tạo, không phải vì thiếu trí tuệ mà vì tri giác mất độ sống. Cảm xúc làm tăng độ phân giải của thế giới, và chính từ độ phân giải này mà tưởng tượng có thể vẽ nên cấu trúc mới. Sự nhạy cảm của cảm xúc là gốc của sự phong phú của tưởng tượng.

Trong môi trường kỹ thuật, nơi con người bị bủa vây bởi các mô hình tối ưu hóa, tưởng tượng sáng tạo dễ bị thu hẹp. Các hệ thống kỹ thuật thường dựa trên mô hình dự đoán để tái hiện thế giới, khiến chủ thể quen với những hình thức quen thuộc hơn là những hình thức mới. Cảm xúc trong bối cảnh này dễ bị điều khiển bởi tín hiệu mạnh, làm tri giác lệch về những gì đã được khuếch đại. Tưởng tượng khi đó không còn là đường mở mà trở thành phản xạ với tín hiệu. Để khôi phục sáng tạo trong thời đại kỹ thuật, cần khôi phục cảm xúc trong dạng nguyên thủy của nó: cảm xúc được sinh ra từ tiếp xúc thật với thế giới, không phải cảm xúc được tạo ra bởi hệ thống mô phỏng. Một vai trò khác của cảm xúc trong tưởng tượng sáng tạo là tạo ra không gian bên trong mà chủ thể có thể tạm thời thoát khỏi cấu trúc cứng của thực tại. Khi cảm xúc mở, hệ thần kinh không bị trói bởi các yêu cầu tức thời của môi trường, cho phép một phần của bộ não vận hành tự do trong không gian không bị ràng buộc. Không gian này là nơi hình thành của các khả thể, của các kết nối bất ngờ, của các dự phóng về tương lai. Tưởng tượng sáng tạo vì vậy là sự tạm thời đình chỉ tính tất yếu của hiện tại để làm xuất hiện cái chưa từng tồn tại. Chính cảm xúc là lực đẩy để quá trình đình chỉ này xảy ra.

Trong chiều liên chủ thể, cảm xúc là cầu nối của tưởng tượng chung. Khi hai người chia sẻ cảm xúc, họ mở ra một không gian chung nơi các hình ảnh nội tâm có thể đan vào nhau. Tưởng tượng của một người kích hoạt tưởng

tượng của người kia. Đây là cách sáng tạo tập thể hình thành. Sự cộng hưởng cảm xúc tạo ra không gian nhận thức rộng hơn không gian của từng cá nhân. Trong không gian này, các khả thể không còn bị giới hạn bởi ký ức riêng lẻ mà được khuếch đại bởi trải nghiệm chung. Tính liên chủ thể của cảm xúc vì vậy là nền tảng cho sáng tạo xã hội. Trong chiều sâu hiện sinh, tưởng tượng sáng tạo là cách con người vượt qua giới hạn. Các giới hạn sinh học, giới hạn xã hội, giới hạn của hoàn cảnh đều có thể khiến hệ sống co lại. Nhưng tưởng tượng mở ra không gian nơi giới hạn không còn là bức tường mà trở thành chất liệu để xây dựng cấu trúc mới. Cảm xúc đóng vai trò biến giới hạn thành động lực. Khi cảm xúc được chuyển hóa từ nỗi lo thành khát vọng, từ nỗi buồn thành sự mở, từ sự sợ thành sự tìm kiếm, tưởng tượng trở thành lực nâng đỡ sự sống. Cảm xúc không chỉ tạo điều kiện mà còn quyết định hướng chuyển hóa của giới hạn.

Một điểm quan trọng khác là cảm xúc giúp tưởng tượng duy trì gốc của nó trong đời sống thật. Nếu không có cảm xúc, tưởng tượng dễ trở thành ảo ảnh cắt rời khỏi thân thể. Cảm xúc giữ cho tưởng tượng gắn với nhu cầu của hệ sống. Những khả thể được tạo ra không chỉ đẹp trong ý tưởng mà còn có thể nuôi dưỡng đời sống của chủ thể. Đây là khác biệt giữa tưởng tượng trừu tượng và tưởng tượng sáng tạo. Tưởng tượng sáng tạo là tưởng tượng mang tính sống, xuất phát từ nỗ lực của hệ sống muốn mở rộng chính mình. Cảm xúc mở đường cho tưởng tượng sáng tạo bằng cách duy trì trạng thái chưa hoàn tất của thế giới. Khi cảm xúc không bị đóng băng, thế giới luôn trong trạng thái có thể trở thành. Tưởng tượng xuất hiện không phải để trốn khỏi thực tại mà để nhìn thấy rằng thực tại có thể khác. Chính cái “có thể” này là nhiên liệu của sáng tạo. Khi con người biết rằng cảm xúc của mình không phải là cản trở mà là năng lượng của quá trình sáng tạo, họ có thể bước vào tưởng tượng không phải với sự né tránh mà với sự tự do.

2.4.2. Tình cảm và khả năng phá vỡ khuôn mẫu nhận thức

Nhận thức của con người luôn vận hành trong các khuôn mẫu. Những khuôn mẫu này được hình thành từ ký ức, kinh nghiệm, cấu trúc sinh học của

hệ thần kinh và những tương tác liên chủ thể đã tích lũy theo thời gian. Nhờ khuôn mẫu, con người có thể dự đoán thế giới và giữ nhịp ổn định cho đời sống. Nhưng chính khuôn mẫu ấy, khi trở nên quá cứng, lại giới hạn khả năng nhận ra các khả thể mới. Muốn phá vỡ khuôn mẫu, cần một lực đến từ bên trong hệ sống, không phải lực lý tính mà là lực tình cảm. Chính tình cảm, với khả năng tác động trực tiếp lên cơ chế điều hòa của thân thể, mở ra những khe nứt đầu tiên trong cấu trúc nhận thức vốn tưởng như bất di bất dịch. Trong tầng sinh học, cảm xúc là dạng năng lượng có thể làm thay đổi cấu hình của mạng thần kinh. Khi cảm xúc mạnh hoặc tinh tế theo đúng hướng, nó làm lung lay tính ổn định của các đường kết nối cũ, từ đó mở ra khả năng hình thành các kết nối mới. Một khuôn mẫu nhận thức chỉ bị phá vỡ khi mạng thần kinh không còn duy trì được trạng thái cũ của nó. Cảm xúc chính là biến số buộc hệ thần kinh phải tái lập trật tự. Nhờ đó, những điều chưa từng được nhìn thấy bỗng trở nên hiển nhiên; những điều từng được xem là tuyệt đối trở nên có thể hoài nghi. Phá vỡ khuôn mẫu không phải là hành động của ý chí mà là hậu quả của một quá trình sinh học - cảm xúc.

Cảm xúc là một trong những lực hiếm hoi có khả năng làm dao động nội mô đủ mạnh để phá vỡ vòng lặp của nhận thức. Lý tính khi đứng một mình chỉ có thể vận hành trong những cấu trúc sẵn có; nó không thể tự vượt qua ngưỡng giới hạn của chính nó. Nhưng khi cảm xúc can thiệp, hệ sống thay đổi nhịp. Một trạng thái cảm xúc bất ngờ, một rung động mạnh, một khoảnh khắc bị chạm sâu làm toàn bộ hệ thần kinh chuyển sang chế độ tái tổ chức. Chính trong khoảnh khắc ấy, những khuôn mẫu nhận thức bị mở ra. Điều này cho thấy phá vỡ khuôn mẫu không phải là nỗ lực phá hủy mà là quá trình tái cân bằng cảm xúc, sinh học và nhận thức. Khuôn mẫu nhận thức thường bám vào ký ức. Nhưng ký ức lại là những lớp cảm xúc không được hoàn tất. Khi cảm xúc cũ bị khóa lại, ký ức trở thành điểm tựa cứng cho nhận thức. Chủ thể đọc thế giới theo cách của quá khứ, dù hiện tại đã thay đổi. Để phá vỡ khuôn mẫu này, không thể chỉ sửa suy nghĩ mà phải giải phóng cảm xúc bị mắc kẹt. Khi cảm xúc được giải phóng, ký ức được tái cấu trúc và khuôn mẫu nhận thức mất đi điểm tựa. Hệ thần kinh không còn bị kéo về hướng cũ, nhờ đó nhìn thấy cấu

trúc thật của thế giới. Tình cảm vì vậy là lực giải phóng, không phải lực gây nhiễu. Nó mở đường cho nhận thức mới bằng cách làm mềm lịch sử của cơ thể.

Trong các tương tác liên chủ thể, chính tình cảm làm lung lay cấu trúc nhận thức khép kín. Khi một người trải nghiệm sự thấu cảm sâu sắc từ người khác, hệ thần kinh của họ mở ra theo nhịp chung. Sự mở này tạo ra khoảng trống giữa tri giác và khuôn mẫu, cho phép chủ thể nhìn lại cách mình đang đọc thế giới. Một câu nói đúng lúc, một cái nhìn không phán xét, một sự hiện diện không điều kiện có thể khiến hệ sống tạm ngừng cơ chế phòng vệ. Khi phòng vệ dừng, khuôn mẫu nhận thức cũng dừng và sự thay đổi bắt đầu. Không phải lý luận mà chính sự có mặt đầy tình cảm giúp chủ thể tiếp xúc được với khả năng vượt khỏi cấu trúc cũ. Cảm xúc cũng có khả năng phóng đại hoặc thu nhỏ một phần của thế giới, qua đó làm biến đổi cấu trúc của nhận thức. Một trải nghiệm cảm xúc mạnh có thể làm cho điều từng bị bỏ qua trở thành trung tâm của tri giác. Sự thay đổi trọng tâm này làm nhận thức tái tổ chức từ nền. Điều mà khuôn mẫu cũ che khuất bỗng trở nên hiển lộ. Điều mà khuôn mẫu cũ đề cao bỗng trở nên mờ nhạt. Sự thay đổi không đến từ lý trí mà đến từ cảm xúc đã chạm vào tầng sâu của tri giác. Cảm xúc vì thế có khả năng tái định hướng quá trình xử lý thông tin, khiến chủ thể không còn vận hành trong quỹ đạo quen thuộc.

Trong môi trường kỹ thuật, khuôn mẫu nhận thức thường bị củng cố bởi dòng dữ liệu lặp lại. Các thuật toán xây dựng thế giới dưới dạng mô hình thống kê khiến chủ thể chỉ nhìn thấy điều phù hợp với mô thức dự đoán. Khi tri giác bị đóng khung bởi dữ liệu, khả năng phá vỡ khuôn mẫu càng khó hơn. Nhưng chính lúc này, cảm xúc lại trở thành một lực phản kháng tự nhiên. Cảm xúc có thể xuất hiện từ những trải nghiệm mà mô hình không dự đoán được, khiến hệ thần kinh tạm thoát khỏi vòng điều khiển của dữ liệu. Một khoảnh khắc xúc động thật, một trải nghiệm không thể số hóa trọn vẹn, có thể phá vỡ cấu trúc nhận thức bị đồng nhất với mô phỏng. Nhờ vậy, cảm xúc bảo vệ có khả năng nhìn thấy điều mà hệ thống tối ưu hóa cố tình che đi. Một điểm quan trọng là khuôn mẫu nhận thức thường mang tính phòng vệ. Nó giữ cho hệ sống tránh

khỏi những điều gây bất an. Nhưng chính vì mang tính phòng vệ, khuôn mẫu trở nên cứng. Cảm xúc có thể phá vỡ nút thắt này bằng cách tạo ra không gian an toàn để hệ thần kinh thử nghiệm hướng tri giác mới. Khi cảm xúc ổn định và tinh tế, hệ sống dám đối diện với điều từng bị tránh né. Từ đó, khuôn mẫu mở ra không phải nhờ bạo lực mà nhờ sự dịu của cảm xúc. Cảm xúc đúng không tấn công khuôn mẫu mà làm khuôn mẫu trở nên không cần thiết. Sự thay đổi thật sự diễn ra khi điều từng sợ hãi không còn đe dọa hệ sinh thái nữa.

Trong chiều sâu hiện sinh, phá vỡ khuôn mẫu nhận thức là điều kiện để con người chạm vào sự thật. Khuôn mẫu là những câu chuyện cũ mà hệ thần kinh kể lại để có cảm giác an toàn. Nhưng sự thật không nằm trong khuôn mẫu. Sự thật là điều vượt khỏi những gì đã biết. Muốn thấy sự thật, chủ thể phải vượt khỏi cấu trúc tri giác cũ, mà điều này không thể diễn ra nếu cảm xúc không mở đường. Chính cảm xúc giúp chủ thể bước vào vùng bất định mà không sụp. Cảm xúc nâng đỡ khả năng chịu đựng sự không chắc chắn. Chỉ trong vùng bất định ấy, khuôn mẫu cũ tan và tri giác mới xuất hiện. Tình cảm còn mở ra khả năng phá vỡ khuôn mẫu nhận thức bằng cách tạo ra sự rung động đối lập với hướng vận động của khuôn mẫu. Một khuôn mẫu cứng dựa trên ký ức về đau cần cảm xúc an toàn để mềm lại. Một khuôn mẫu dựa trên sự tự tin giả cần cảm xúc khiêm tốn để vỡ ra. Một khuôn mẫu dựa trên nỗi sợ cần cảm xúc can đảm để được vượt qua. Tình cảm đóng vai trò trung gian, làm cầu nối giữa kinh nghiệm cũ và khả năng mới. Không phải lý luận mà là cảm xúc thực hiện công việc chuyển hóa này, vì cảm xúc chạm vào gốc sinh học của nhận thức.

Trong quan hệ với chính mình, cảm xúc giúp chủ thể nhìn lại khuôn mẫu mà không phán xét. Khi cảm xúc được lắng nghe, không bị đàn áp, cơ thể bắt đầu kể lại lịch sử của nó. Trong những câu chuyện này, khuôn mẫu được nhìn thấy trong hình dạng thật của nó. Khi khuôn mẫu được nhìn thấy, nó mất quyền lực. Bởi vì quyền lực của khuôn mẫu nằm ở chỗ nó vận hành trong bóng tối. Tình cảm đưa khuôn mẫu ra ánh sáng bằng cách làm chủ thể cảm nhận được những gì đang diễn ra trong nội tâm. Nhờ vậy, khuôn mẫu không còn điều khiển tri giác mà trở thành đối tượng của nhận thức. Tình cảm mở ra không chỉ

khả năng phá vỡ khuôn mẫu nhận thức mà còn khả năng xây dựng khuôn mẫu mới. Khi khuôn mẫu cũ tan, hệ sống không thể ở trong trạng thái trống. Nó cần cấu trúc mới để điều hướng đời sống. Cảm xúc chính là chất liệu của cấu trúc ấy. Một trạng thái cảm xúc lành mạnh, ổn định, mở, có độ sâu sẽ tạo ra khuôn mẫu nhận thức linh hoạt, không cứng nhưng có mặt. Khuôn mẫu này không giới hạn tri giác mà nâng đỡ tri giác, không ép buộc mà mở đường. Nhờ đó, chủ thể có thể sống trong thế giới với sự sáng suốt và tự do cao hơn.

2.4.3. Cảm xúc và sự tái kiến tạo thế giới

Thế giới không hiện ra như một thực thể cố định mà như một tiến trình được kiến tạo liên tục bởi tri giác, ký ức, hành động và cảm xúc. Dù tồn tại một thế giới vật lý bên ngoài, con người không bao giờ tiếp xúc với nó trực tiếp. Hệ thần kinh chỉ vận hành trên các tín hiệu được lọc qua cảm xúc, nhịp sống, mức căng cơ thể và lịch sử nội tâm. Những gì được gọi là “thế giới” luôn là thế giới đã được kiến tạo. Mỗi lần cảm xúc thay đổi, thế giới cũng thay đổi. Cảm xúc không chỉ là phản ứng mà còn là lực tái tạo cấu trúc của thực tại như nó được tri giác. Trong tầng sinh học, cảm xúc điều chỉnh hướng chú ý, tốc độ xử lý, trọng số thông tin và mức mở của hệ thần kinh. Các yếu tố này hợp lại để quyết định thế giới nào xuất hiện trước chủ thể. Một người trong trạng thái sợ không sống trong cùng một thế giới với người đang bình an. Sự khác biệt không chỉ nằm trong trạng thái nội tâm mà còn trong chính cấu trúc tri giác: thế giới trong sợ hãi hẹp, tối, phân mảnh; thế giới trong bình an rộng, sáng và có chiều sâu. Điều này cho thấy cảm xúc tái kiến tạo thế giới bằng cách tái tổ chức cách hệ thần kinh thu nhận và sắp xếp tín hiệu.

Cảm xúc cũng định hình biên giới của thế giới. Khi cảm xúc co, biên giới hẹp lại, khiến chủ thể thấy mình bị bao vây bởi các mối đe dọa. Khi cảm xúc mở, biên giới nở ra, khiến thế giới trở nên giàu khả thể. Các biên giới này không phải là đường ranh vật lý mà là đường ranh sinh học - nhận thức. Chúng là sản phẩm của trạng thái cơ thể và mức an toàn của hệ thần kinh. Thay đổi cảm xúc là thay đổi chiều rộng của thế giới. Một thế giới có thể trở nên dễ thở hơn hoặc ngột ngạt hơn chỉ trong khoảnh khắc cảm xúc chuyển nhịp. Cảm xúc

còn tham gia vào việc định nghĩa giá trị của các sự kiện. Một sự kiện không mang giá trị tự nó mà mang giá trị theo mức độ nó tác động lên hệ sống. Nếu hệ thần kinh mở, sự kiện được đọc như cơ hội. Nếu hệ thần kinh căng, sự kiện trở thành đe dọa. Sự tái kiến tạo của thế giới diễn ra chính trong bước định giá này. Chủ thể không chỉ nhìn sự kiện mà còn tạo ra thế giới dựa trên cảm xúc mà sự kiện gợi lên. Điều này khiến thế giới không phải là chuỗi sự việc khách quan mà là một tấm gương phản chiếu trạng thái cảm xúc của chủ thể.

Trong chiều ký ức, cảm xúc tái kiến tạo thế giới bằng cách định hình cách các trải nghiệm cũ trở lại trong tri giác hiện tại. Một ký ức không bao giờ trở lại nguyên dạng. Nó được nhuộm bởi cảm xúc của khoảnh khắc hiện tại. Khi chủ thể đang buồn, ký ức vui cũng trở nên phai; khi chủ thể đang mở, ký ức đau cũng trở nên nhẹ. Mỗi lần ký ức xuất hiện, nó viết lại thế giới, và mỗi lần hiện tại thay đổi, ký ức cũng được viết lại. Sự tái kiến tạo này không chỉ làm thay đổi các câu chuyện quá khứ mà còn làm thay đổi toàn bộ cấu trúc tri giác. Cảm xúc trở thành chất lỏng định hình dòng chảy ký ức và qua ký ức, định hình thế giới. Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc tạo ra thế giới chung hoặc thế giới tách biệt. Khi hai người chia sẻ một nhịp cảm xúc chung, họ sống trong cùng một thế giới; khi cảm xúc lệch pha, mỗi người sống trong một thế giới khác. Điều này giải thích vì sao có những xung đột không thể giải quyết bằng lập luận: hai bên không tranh luận về cùng một thế giới. Thế giới của họ được kiến tạo từ hai cấu trúc cảm xúc khác nhau. Chỉ khi cảm xúc được điều chỉnh qua đối thoại, thế giới mới hội tụ. Nhờ đó, cảm xúc không chỉ kiến tạo thế giới cá nhân mà còn kiến tạo thế giới xã hội. Thế giới xã hội là sự giao nhau của vô số thế giới cảm xúc.

Cảm xúc cũng là lực tái kiến tạo thế giới mỗi khi một khả thể mới xuất hiện. Tưởng tượng sáng tạo, vốn được nuôi bởi cảm xúc, đưa các khả năng mới vào tri giác. Khi khả năng mới xuất hiện trong kinh nghiệm nội tâm, thế giới không còn đóng mà trở nên mở. Những giới hạn cũ mất đi tính tuyệt đối. Điều từng được xem là không thể trở nên có thể. Tái kiến tạo thế giới không phải là phủ nhận thế giới hiện tại mà là thêm chiều mới vào thế giới ấy. Cảm xúc tạo ra các khe nứt trong cấu trúc cũ và qua khe nứt đó, khả năng len vào. Trong

môi trường kỹ thuật, nơi các mô phỏng cố áp đặt một phiên bản cố định của thế giới, cảm xúc trở thành lực đối trọng giúp con người không bị đồng nhất với mô hình. Khi con người tiếp xúc với mô phỏng quá nhiều, thế giới trở nên phẳng, thiếu độ sâu, thiếu sự bất ngờ. Nhưng cảm xúc thật, nổi rung động của thân thể qua tiếp xúc trực tiếp phá vỡ sự phẳng này và mang thế giới trở lại trong tính phong phú của nó. Một khoảnh khắc xúc động mà mô hình không dự đoán được có sức mạnh làm sụp đổ toàn bộ cấu trúc tri giác được hình thành từ dữ liệu. Cảm xúc mở lại không gian cho điều chưa được mã hóa.

Một điểm quan trọng nữa là cảm xúc tái kiến tạo thế giới bằng cách định hình vị trí của chủ thể trong thế giới ấy. Khi cảm xúc thu hẹp, chủ thể thấy mình nhỏ lại, lép vế trước hoàn cảnh. Khi cảm xúc mở, chủ thể thấy mình có khả năng tác động lên thế giới. Vị trí này thay đổi cấu trúc của thế giới. Thế giới không phải là cái được nhìn thấy mà là cái được nhìn thấy từ đâu. Khi điểm tựa cảm xúc thay đổi, đường chân trời nhận thức thay đổi. Điều này cho thấy thế giới không phải là khung cảnh bên ngoài mà là sự phối hợp giữa tri giác và cảm xúc bên trong. Cảm xúc cũng tái kiến tạo thế giới qua hành động. Mỗi hành động được thúc đẩy bởi một trạng thái cảm xúc nào đó, và hành động ấy lại tạo ra phản hồi, làm thay đổi cấu trúc của thế giới. Khi cảm xúc đóng, hành động co rút thế giới. Khi cảm xúc mở, hành động mở rộng thế giới. Tái kiến tạo thế giới vì thế không chỉ diễn ra trong tri giác mà còn trong tương tác thực tế với môi trường. Cảm xúc là khởi động của quá trình này và thế giới là sản phẩm của chuyển động ấy.

Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc tái kiến tạo thế giới bằng cách tái kiến tạo chính chủ thể. Thế giới mà chủ thể sống không tách khỏi hình ảnh mà họ có về bản thân. Khi cảm xúc làm chủ thể cảm nhận mình xứng đáng được nâng đỡ, thế giới trở thành nơi có thể nâng đỡ. Khi cảm xúc làm chủ thể thấy mình không đủ khả năng, thế giới trở thành nơi đầy nguy cơ. Sự kiến tạo này không phải là ảo giác mà là cách hệ thần kinh lồng ghép bản thân vào cấu trúc của thực tại. Thế giới thay đổi khi chủ thể thay đổi; không phải vì thế giới đổi mà vì góc nhìn đổi. Góc nhìn đổi nhờ cảm xúc. Sự tái kiến tạo thế giới cũng liên quan đến giới hạn. Khi cảm xúc đối diện với giới hạn của thân thể, thời

gian, khả năng, nó buộc hệ sống phải tái sắp xếp các ưu tiên. Sự tái sắp xếp này tạo ra thế giới mới. Trong thế giới mới ấy, những điều từng quan trọng trở nên nhỏ lại; những điều từng bị xem nhẹ trở nên thiết yếu. Giới hạn không phải là kết thúc mà là điểm mở của kiến tạo. Cảm xúc khi chạm vào giới hạn khiến chủ thể nhìn lại cấu trúc của đời sống và tái viết thế giới theo một trật tự sâu hơn và thật hơn. Cảm xúc tái kiến tạo thế giới vì thế giới chưa bao giờ hoàn tất. Thế giới thay đổi theo nhịp cảm xúc và nhịp cảm xúc thay đổi theo nhịp sống. Sự dao động này không phải là bất ổn mà là điều kiện của sáng tạo. Khi cảm xúc mở, thế giới mở; khi cảm xúc sâu, thế giới sâu; khi cảm xúc được chữa lành, thế giới trở nên có khả năng chứa đựng. Nhờ vậy, cảm xúc không phải là lực gây nhiễu của tri giác mà là lực tạo hình của thực tại. Con người sống trong thế giới mà cảm xúc của họ tạo ra, và mỗi lần cảm xúc chuyển nhịp, một thế giới khác xuất hiện.

2.4.4. Nhận thức luận tình cảm như hệ thống lý luận mở

Nhận thức luận tình cảm không hình thành như một hệ thống khép kín, cũng không vận hành như một tập hợp quy tắc cố định. Nó là hệ thống lý luận mở vì chính đối tượng mà nó tìm cách mô tả cảm xúc luôn biến thiên theo hoàn cảnh, nhịp sống, lịch sử, thân thể và cấu trúc liên chủ thể. Cảm xúc không bao giờ đứng yên, và tri thức được xây trên nền cảm xúc cũng mang tính chưa hoàn tất. Hệ thống lý luận này vì vậy không nhằm đưa ra chân lý tuyệt đối, mà nhằm mô tả tiến trình mà trong đó con người tạo ra tri thức từ sự sống cụ thể của mình. Tính mở không phải là thiếu hệ thống mà là sự trung thực với bản chất chuyển động của đời sống. Trong tầng sinh học, hệ thần kinh hoạt động như một mạng lưới liên tục tái định hình theo từng nhịp cảm xúc. Nhịp này ảnh hưởng tới cách lựa chọn thông tin, cách xử lý tín hiệu và cách hình thành các mô hình tri giác. Nếu nhịp sống của hệ thần kinh thay đổi theo mỗi trải nghiệm, không có tri thức nào có thể bất biến. Nhận thức luận tình cảm nhìn nhận điều này như nền tảng: tri thức là trạng thái tạm thời của một hệ sống đang chuyển động. Hệ thống lý luận này không cố gắng nắm bắt sự thật cuối cùng mà tìm cách hiểu cách cơ thể và cảm xúc tạo ra sự thật trong từng khoảnh khắc.

Tính mở của hệ thống lý luận còn bắt nguồn từ thực tế rằng cảm xúc luôn gắn với thân thể. Mà thân thể sống luôn vận hành trong trạng thái bất định. Các hormone thay đổi, nhịp tim thay đổi, mức năng lượng thay đổi, và từng thay đổi nhỏ này đều tác động đến cách hệ thần kinh đọc thế giới. Tri thức không còn là sản phẩm của lý tính thuần túy mà là sản phẩm của tương tác giữa các trạng thái sinh học. Điều này khiến nhận thức luận tình cảm trở thành hệ thống lý luận chống lại mọi mô hình tri thức tách rời khỏi thân thể. Nó khẳng định rằng tri thức chỉ thật sự đúng khi nó đúng với khả năng mà cơ thể có thể mang. Trong chiều sâu của ký ức, cảm xúc định hình cách tri thức được tích hợp. Ký ức không phải là kho dữ liệu tĩnh mà là dòng chảy liên tục được tái viết theo cảm xúc hiện tại. Một tri thức mới không thể đi vào nếu nó gây đe dọa cảm xúc; nó cũng không thể được giữ lại nếu không liên kết được với lịch sử sống của chủ thể. Chính sự tái định hình liên tục này khiến nhận thức luận tình cảm trở thành hệ thống lý luận luôn vận động. Nó không tìm cách ổn định tri thức vào một khung cố định, mà coi sự dao động giữa quá khứ và hiện tại là lực sáng tạo của tri thức.

Trong không gian liên chủ thể, tính mở của hệ thống lý luận càng rõ rệt hơn. Cảm xúc của một người không tồn tại biệt lập mà liên tục được điều chỉnh trong tương tác với người khác. Một câu nói, một hơi thở, một nhịp im lặng đều có thể làm thay đổi trạng thái cảm xúc và từ đó làm thay đổi tri giác, suy luận và toàn bộ cấu trúc nhận thức. Tri thức theo đó cũng mang tính liên chủ thể: nó được hình thành trong vùng giao nhau giữa hai hoặc nhiều hệ thần kinh. Không thể có tri thức khách quan tách rời khỏi bối cảnh liên chủ thể. Nhận thức luận tình cảm nhấn mạnh rằng tri thức luôn được tạo ra trong đối thoại, trong cộng hưởng, trong sự điều chỉnh nhịp cảm xúc giữa các chủ thể. Hệ thống lý luận này cũng mở vì nó chấp nhận rằng sai lệch là một phần tự nhiên của quá trình nhận thức. Khi cảm xúc rối hoặc khi phòng vệ xuất hiện, tri giác bị méo. Nhưng sự méo này không phải điều cần xóa bỏ mà là tín hiệu của một vùng cảm xúc chưa được tích hợp. Sai lệch trở thành dữ liệu giúp hiểu sâu hơn về trạng thái của hệ sống. Khi cảm xúc được điều chỉnh, tri giác trở lại trật tự. Sai lệch không phá vỡ tri thức mà làm giàu tri thức, vì nó cho thấy cấu trúc vận

động của nhận thức. Nhận thức luận tình cảm không trốn tránh sự méo mà biến sự méo thành chất liệu để hiểu sâu hơn về sự thật.

Trong môi trường kỹ thuật, tính mở của hệ thống lý luận trở nên đặc biệt quan trọng. Các hệ thống dự đoán thường cố đóng tri thức lại trong mô hình ổn định. Chúng dự đoán hành vi dựa trên các mẫu lặp, giả định rằng con người vận hành theo các quy tắc nhất định. Nhưng cảm xúc làm phá vỡ mọi dự đoán. Một trạng thái cảm xúc bất ngờ có thể làm thay đổi hoàn toàn cách chủ thể nhận và phản ứng. Nhận thức luận tình cảm chống lại xu hướng đóng khung này bằng cách khẳng định: nếu tri thức bị tách khỏi cảm xúc, nó trở thành máy móc và xa rời sự thật sống. Tri thức đúng phải chấp nhận tính bất định của con người. Trong chiều tồn tại, nhận thức luận tình cảm là hệ thống lý luận mở vì nó không đặt mục tiêu đi tới sự thật tuyệt đối mà đi tới sự thật phù hợp với đời sống người. Sự thật ấy không cố định mà thay đổi theo khả năng của thân thể, theo mức độ mà hệ sống có thể mang mà không bị gãy. Khi cơ thể mạnh, tri thức có thể sâu hơn; khi cơ thể yếu, tri thức cần nhẹ lại. Tri thức không thể áp đặt lên hệ sinh mà phải hòa vào nhịp sống. Đây là nền của tiêu chuẩn “đúng với người”: tri thức đúng là tri thức không làm hệ sống vỡ, mà làm hệ sống mở.

Nhận thức luận tình cảm cũng là hệ thống lý luận mở vì nó thừa nhận tính chưa hoàn tất của con người. Con người không bao giờ trở nên trọn vẹn; họ là tiến trình, không phải kết quả. Cảm xúc là động lực của tiến trình ấy. Mỗi lần cảm xúc chuyển nhịp, tri thức thay đổi. Mỗi lần tri thức thay đổi, thế giới được tái kiến tạo. Hệ thống lý luận này không cố định chân dung con người mà để không gian cho sự thay đổi. Nó không đóng tri thức lại trong mô hình mà mở mô hình ra để nhận các khả năng. Trong không gian liên ngành, nhận thức luận tình cảm cũng mở vì nó buộc phải kết nối nhiều lĩnh vực: sinh học, tâm lý học, triết học, thần kinh học, dữ liệu học, xã hội học và kỹ thuật. Không có một lĩnh vực nào đủ để mô tả toàn bộ vận động của cảm xúc. Chỉ sự giao thoa của nhiều lĩnh vực mới có thể làm rõ cách tri thức được hình thành từ thân thể và cảm xúc. Tính mở này vừa là phương pháp vừa là nội dung của hệ thống lý

luận. Nó nhấn mạnh rằng tri thức không thuộc về một ngành mà thuộc về tiến trình sống.

Một đặc điểm sâu hơn của tính mở nằm ở chỗ nhận thức luận tình cảm không quy định khuôn mẫu tri thức tương lai. Vì cảm xúc của con người sẽ thay đổi theo thế giới, tri thức dựa trên cảm xúc cũng sẽ thay đổi theo. Một hệ thống lý luận đóng sẽ không thể thích ứng với thế giới đang chuyển động. Một hệ thống lý luận mở có khả năng tự tái cấu trúc khi con người thay đổi. Đây là điều kiện để tri thức không lạc hậu trước đời sống. Tính mở của nhận thức luận tình cảm cũng liên quan đến khả năng chữa lành. Khi tri thức không bị khóa trong mô hình cứng, nó cho phép con người đọc lại chính mình nhiều lần. Mỗi lần đọc lại là một lần chữa lành. Mỗi lần chữa lành là một lần mở rộng tri thức. Cảm xúc trở thành thầy của tri thức, không phải kẻ thù của tri thức. Nhờ vậy, con người không chỉ hiểu thế giới mà còn hiểu chính mình như một thế giới chưa hoàn tất. Nhận thức luận tình cảm là hệ thống lý luận mở vì nó không chỉ mô tả tri thức mà còn là tri thức về khả năng sống của con người. Nó không chỉ hỏi sự thật là gì mà còn hỏi sự thật có thể sống như thế nào. Nó không chỉ quan tâm đến điều đúng mà còn quan tâm đến điều mở ra tự do. Nó không chỉ hướng đến tri thức mà còn hướng đến sự hòa hợp giữa tri thức và nhịp sống. Trong thế giới bất định, chính tính mở của hệ thống lý luận này giúp con người không vỡ trước dòng biến động, mà biến động trở thành lực nâng.

Chương 3

Cảm xúc, liên chủ thể và đời sống chung

3.1. Liên chủ thể cảm xúc

3.1.1. Cảm xúc như không gian chung giữa các chủ thể

Giữa con người với con người tồn tại một không gian mà lý trí không thể tạo ra, ngôn ngữ không thể giữ trọn và ký ức cá nhân không thể sở hữu. Không gian ấy được dệt bằng cảm xúc. Trước khi có lời nói, trước khi có khái niệm, trước cả khi có bất kỳ hệ thống đạo lý nào, cảm xúc đã vận hành như dạng giao tiếp nguyên sơ, như nền móng của sự hiện diện chung. Hai chủ thể gặp nhau không phải bằng tư duy mà bằng nhịp của thân thể, bằng dao động của hệ thần kinh, bằng rung động của hơi thở. Chính trong những dao động ấy, một không gian chung xuất hiện. Không gian này không nằm ở một cá nhân mà trong sự giao nhau của hai dòng sống. Trong tầng sinh học, hệ thần kinh của con người được cấu trúc để phản ứng với tín hiệu từ người khác. Một ánh mắt, một nhịp thở, một rung động nhẹ trên khuôn mặt đều có thể kích hoạt các cụm thần kinh liên quan đến đồng cảm. Điều này cho thấy cảm xúc mang tính liên chủ thể ngay từ góc sinh học. Cơ thể không đóng kín; nó liên tục đọc tín hiệu từ cơ thể khác và điều chỉnh theo tín hiệu đó. Cảm xúc không chỉ là trạng thái bên trong mà còn là chuyển động qua lại giữa các chủ thể. Mỗi người mang một dòng cảm xúc, và khi các dòng này gặp nhau, chúng tạo thành không gian cảm xúc chung. Không gian này không thuộc về ai, nhưng ai cũng góp phần tạo ra nó.

Không gian chung ấy làm cho hai chủ thể có thể hiểu nhau mà không cần diễn giải. Khi nhịp cảm xúc hòa vào nhau, cơ thể này có thể cảm nhận được trạng thái của cơ thể kia. Đây không phải là suy luận mà là sự cộng hưởng. Cộng hưởng xảy ra khi hai hệ thần kinh điều chỉnh hoạt động theo cùng một nhịp. Trong cộng hưởng này, ranh giới giữa “tôi” và “người kia” trở nên mềm. Không ai mất mình, nhưng không ai còn hoàn toàn tách biệt. Không gian cảm

xúc chung chính là vùng nơi ranh giới này được làm mềm và nhờ vậy, hiểu biết sâu xuất hiện. Trong không gian liên chủ thể, cảm xúc vận hành như môi trường của sự thật. Một câu nói có đúng hay không, trước hết được kiểm tra bằng cảm xúc chung, không phải bằng cấu trúc logic. Khi hai chủ thể cùng hiện diện trong trạng thái mở, sự thật dễ dàng hiển lộ. Ngược lại, khi có đứt gãy trong không gian cảm xúc chung, dù lời nói có chuẩn xác, nó vẫn có thể bị hiểu sai. Điều này cho thấy không gian chung không chỉ là điều kiện cho giao tiếp mà còn là điều kiện của nhận thức. Tri giác về người khác được định hình không chỉ bởi tư duy cá nhân mà còn bởi chất lượng của không gian cảm xúc mà hai người đang chia sẻ. Không gian cảm xúc chung không phải là sự hòa lẫn toàn bộ mà là quá trình tinh tế của điều chỉnh qua lại. Khi một người bộc lộ nỗi đau, cơ thể người nghe tự nhiên thay đổi nhịp để đón lấy tín hiệu ấy. Đón không có nghĩa là hấp thụ hoàn toàn, mà là tạo ra đủ không gian bên trong để tín hiệu cảm xúc của người kia có nơi chạm vào. Chính sự đón nhận này tạo ra khả năng chữa lành liên chủ thể. Một cảm xúc bị kẹt trong thân thể cá nhân có thể được giải phóng khi có người khác cùng giữ nhịp. Không gian chung trở thành nơi ký ức bị nén được đặt xuống một cách an toàn.

Cảm xúc cũng tạo không gian chung bằng cách mở ra khả năng nhìn thế giới qua lăng kính của người khác. Khi cảm xúc của hai người hòa vào nhau, thế giới không còn được nhìn từ một góc cố định mà từ một điểm giao thoa. Trong điểm giao thoa này, các mô hình nhận thức của mỗi người có thể thay đổi. Sự thay đổi không diễn ra qua tranh luận mà qua tiếp xúc cảm xúc. Người ta chỉ có thể nhìn thế giới từ góc nhìn mới khi không gian cảm xúc đủ rộng để chứa trải nghiệm của người khác. Không gian chung là điều kiện của sự vượt thoát khỏi cái tôi nhận thức. Trong chiều tồn tại, cảm xúc như không gian chung cho thấy bản chất liên kết của con người. Một cá nhân tách rời không thể nuôi dưỡng cảm xúc lành mạnh. Cảm xúc cần giao tiếp để được điều hòa. Khi không có giao tiếp, cảm xúc trở nên đóng và thế giới trở nên nghèo. Nhưng khi có không gian cảm xúc chung, hệ thần kinh có cơ hội tái lập cân bằng qua cộng hưởng. Điều này không chỉ làm giảm mức căng mà còn mở rộng khả năng sống. Cảm xúc là dòng chảy; dòng chảy chỉ mạnh khi không bị tách khỏi các

dòng khác. Nhờ vậy, không gian chung không chỉ là phương tiện kết nối mà còn là điều kiện cho sự sống của cảm xúc. Trong môi trường kỹ thuật, không gian cảm xúc chung dễ bị suy yếu vì tín hiệu bị trung gian hóa qua màn hình và thuật toán. Khi giao tiếp bị cắt khỏi thân thể, các dao động tinh tế của cảm xúc bị mất. Không gian chung trở nên phẳng và thiếu độ sâu. Điều này khiến các mối quan hệ trở nên dễ đứt gãy vì không còn nền cảm xúc để nâng đỡ sự hiểu nhau. Nhưng bất chấp sự trung gian của kỹ thuật, con người vẫn có khả năng tạo ra không gian chung nếu họ đem sự chú ý trở lại với cảm xúc thật của mình. Một khoảnh khắc hiện diện trọn vẹn, dù qua môi trường số, cũng có thể phục hồi phần nào cộng hưởng cảm xúc.

Cảm xúc như không gian chung cũng liên quan đến khả năng sống cùng nhau với giới hạn. Khi mỗi người mang theo những tổn thương, những lo lắng và những kỳ vọng khác nhau, sự va chạm là điều khó tránh. Nhưng không gian chung cho phép các giới hạn ấy được đặt xuống mà không trở thành bạo lực. Khi cảm xúc của mỗi người có chỗ để thở trong không gian chung, họ không cần sử dụng phòng vệ để bảo vệ mình. Từ đó, họ có thể bước vào đối thoại một cách nhẹ nhàng hơn. Không gian chung giải áp lực cho từng hệ sống và cho toàn bộ quan hệ. Một điểm quan trọng là không gian cảm xúc chung không tự nhiên mà có. Nó đòi hỏi hai chủ thể phải hiện diện thật sự. Khi một người rút khỏi không gian, không gian chung co lại. Khi một người che giấu cảm xúc của mình, dao động cảm xúc mất đi tính chân thật và cộng hưởng bị đứt. Để tạo không gian chung, mỗi người phải chấp nhận tính mong manh của mình. Sự mong manh không làm họ yếu mà làm họ có khả năng kết nối. Nhờ đó, cảm xúc trở thành cầu nối chứ không phải lớp tường. Trong chiều sâu hiện sinh, cảm xúc như không gian chung phản ánh sự thật rằng con người không tồn tại như đơn vị biệt lập mà như nút thắt của vô số mối quan hệ. Sự sống của một người chảy vào sự sống của người khác qua các dòng cảm xúc. Khi hai người gặp nhau trong sự chân thật của cảm xúc, họ không chỉ trao đổi trạng thái mà còn trao đổi cả thế giới nội tâm. Những thế giới nội tâm ấy giao nhau, tạo thành không gian sống mới mà không ai sở hữu một mình. Không gian ấy vừa là nơi trú ẩn, vừa là nơi mở rộng, vừa là nơi giúp chủ thể nhìn thấy phần chưa nhận

ra của chính mình. Cảm xúc như không gian chung giữa các chủ thể cho thấy rằng chân lý của quan hệ không nằm trong lời nói mà trong chất lượng hiện diện. Khi hai hệ sống hòa vào nhau qua nhịp cảm xúc, thế giới trở nên sâu hơn và rộng hơn. Sự hiểu biết không còn được xây bằng phân tích mà bằng cộng hưởng. Từ đây, con người không chỉ sống cạnh nhau mà còn sống cùng nhau. Không gian chung này là nền tảng của mọi hình thức công lý, đạo đức và sáng tạo liên chủ thể. Nó là nơi mọi khả thể của sự sống chung bắt đầu.

3.1.2. Đồng cảm như cấu trúc tri giác đạo đức

Đồng cảm không phải là một cảm xúc riêng lẻ, cũng không phải là hành vi thiện chí mang tính lựa chọn. Nó là cấu trúc tri giác nền tảng của hệ sống người khi đối diện với sự hiện diện của chủ thể khác. Trước khi đạo lý xuất hiện, trước khi có ngôn ngữ “đúng - sai”, hệ thần kinh đã được định hình để đọc tín hiệu của người khác như đọc chính những dao động của cơ thể mình. Điều này cho thấy đồng cảm không phải là sản phẩm của giáo dục mà là điều kiện của khả năng sống chung. Nó là cấu trúc tri giác đặc biệt: tri giác được kéo dài ra khỏi biên giới cơ thể, cho phép chủ thể nhìn thế giới qua nhịp rung của một thân thể khác. Trong tầng sinh học, đồng cảm được vận hành qua sự hòa nhịp của hệ thần kinh. Một biểu cảm nhỏ trên khuôn mặt, thay đổi trong nhịp thở hay dao động của giọng nói đều kích thích các cụm thần kinh vốn được lập trình để phản hồi trước tín hiệu sự sống của người khác. Đây không phải là sự bắt chước đơn thuần mà là sự đồng bộ hóa vì mô chỉ xuất hiện khi cơ thể này nhận ra cơ thể kia như một hệ sống có khả năng đau, vui, mong manh và mở. Sự đồng bộ hóa này khiến cơ thể không chỉ quan sát mà còn trực tiếp cảm nhận các trạng thái của người khác. Nhờ đó, đồng cảm trở thành dạng tri giác có khả năng đưa chủ thể đến gần sự thật của người đối diện mà không cần diễn giải.

Trong tiến trình này, đồng cảm đồng thời mở và giới hạn tri giác. Nó mở khi cho phép chủ thể bước ra khỏi vùng an toàn của nhận thức cá nhân để tiếp xúc với những trạng thái chưa từng được kinh nghiệm. Nó giới hạn việc làm tri giác phải chậm lại, lắng lại, tự kiềm chế để phản hồi theo cách không gây

tổn thương đến người khác. Sự mở và sự giới hạn ấy diễn ra đồng thời, tạo thành hình thức đạo đức nguyên thủy trước mọi quy tắc. Đồng cảm vì vậy không phải chỉ là sự chia sẻ cảm xúc mà là cấu trúc tri giác buộc chủ thể nhận ra rằng mình không thể hành động như thể chỉ có mình hiện diện trong thế giới. Mỗi hành động đều chạm tới hệ sống khác, và đồng cảm là cơ chế nhận ra độ chạm đó. Đồng cảm còn là quá trình cơ thể đọc độ mong manh của người khác. Khi đối diện một chủ thể đang đau, hệ thần kinh điều chỉnh mức kích hoạt, làm giảm cường độ của các phản ứng phòng vệ để dành không gian cho tín hiệu của người kia. Không gian nội tâm được mở rộng để chứa nỗi đau đó. Trong khoảnh khắc này, chủ thể không chỉ hiểu người khác mà còn hiểu cả cấu trúc đạo đức đang vận hành trong chính mình. Đạo đức xuất hiện không phải từ quy tắc mà từ khả năng nhận ra sự mong manh của người khác như điều cần được nâng đỡ. Nếu không có đồng cảm, những tín hiệu ấy sẽ bị mất; tri giác đạo đức bị cắt khỏi gốc sống.

Trong chiều liên chủ thể, đồng cảm trở thành hình thức tri giác làm nền cho trách nhiệm. Một chủ thể chỉ có thể cảm thấy trách nhiệm khi tri giác của họ mở tới điểm họ nhận ra sự hiện diện của người khác như một phần cấu trúc của hành vi của mình. Khi tri giác không chạm tới người khác, trách nhiệm bị thu hẹp thành sự toán học của hậu quả; nhưng khi tri giác chạm tới người khác bằng đồng cảm, trách nhiệm trở thành phần tự nhiên của hành động. Chủ thể không cần bị buộc phải chịu trách nhiệm; họ cảm nhận trách nhiệm như cách cơ thể cảm nhận đau khi chạm vào vật nóng. Sự gắn kết này cho thấy đạo đức không đến từ bên ngoài mà từ khả năng mở rộng tri giác để nhận diện sự sống ngoài chính mình. Đồng cảm cũng làm thay đổi cấu trúc của sự thật. Sự thật không còn là mô tả đúng về sự vật mà là sự nhận ra đúng về trạng thái của người kia trong giới hạn mà họ có thể mang. Khi tri giác mở ra đồng cảm, sự thật có thể được thấy ở nơi ngôn ngữ không nói được, nơi ánh mắt và hơi thở chứa thông tin chính xác hơn bất kỳ lập luận nào. Một tiếng thở dài có thể cho biết một ký ức đang mở; một giây im lặng có thể cho biết nỗi sợ đang dâng. Tri giác đạo đức dựa vào những tín hiệu này để hành động một cách phù hợp.

Điều này chứng minh rằng đồng cảm là phương tiện tri giác sự thật khi sự thật ấy không thể đo đếm bằng dữ liệu hay phân tích.

Trong môi trường kỹ thuật, cấu trúc tri giác này gặp thách thức lớn. Khi giao tiếp bị tách khỏi thân thể, các tín hiệu vi mô của cảm xúc không còn được truyền tải đầy đủ. Đồng cảm bị giảm độ phân giải, khiến tri giác đạo đức mất nền. Khi thuật toán sắp xếp thế giới theo mẫu dự đoán, con người có thể đánh mất khả năng đọc sự mong manh của người khác trong không gian chung. Đồng cảm trở nên bị che khuất bởi sự tiện lợi của các tín hiệu mạnh, khiến tri giác đạo đức bị lệch về phía các phản ứng nhanh thay vì các tiếp xúc chậm. Để duy trì khả năng sống chung trong thời đại ấy, cần khôi phục các điều kiện cho đồng cảm: hiện diện, nhịp chậm, tiếp xúc thật với tín hiệu của cơ thể người khác. Đồng cảm cũng đóng vai trò phân giải xung đột khi hai thế giới nội tâm va chạm. Khi mỗi chủ thể sống trong cấu trúc cảm xúc khác nhau, xung đột là điều tự nhiên. Nhưng nếu tri giác được kích hoạt bởi đồng cảm, mỗi người có thể nhìn thấy nguồn gốc của xung đột trong cấu trúc cảm xúc của người kia, chứ không xem xung đột như sự đe dọa của một ý chí đối nghịch. Đồng cảm mở ra khả năng thấy người khác không phải như đối thủ mà như hệ sống đang cố bảo vệ mình trong giới hạn. Một khi tri giác nhận ra điều này, hành động bạo lực mất đi tính chính đáng của nó. Đạo đức vì vậy không được xây trên quy định, mà được xây trên khả năng nhìn qua nỗi sợ của người khác. Trong chiều sâu hiện sinh, đồng cảm cho thấy con người được cấu tạo để nhìn thấy mình qua người khác. Khi tri giác mở đủ rộng, sự đau của người kia không còn là dữ kiện bên ngoài mà trở thành tấm gương phản chiếu phần chưa được nhìn thấy trong chính chủ thể. Nhờ đó, đồng cảm không phải chỉ là hướng ra ngoài mà còn là hành trình hướng vào bên trong. Con người hiểu người khác bằng chính những vùng cảm xúc bị bỏ quên trong mình. Đây là lý do tại sao đồng cảm đi kèm với sự phát triển đạo đức: đạo đức không thể tách khỏi việc nhận diện chính mình trong hệ sống khác.

Đồng cảm cũng có khả năng phân rã các mô hình quyền lực dựa trên sự tách biệt. Khi quyền lực vận hành bằng cách cắt đứt tri giác giữa người và người, đồng cảm trở thành hành vi chống lại sự tê liệt đạo đức. Một chủ thể

biết đồng cảm sẽ không thể xem người khác như đối tượng hay công cụ, vì tri giác của họ luôn nhắc rằng người kia cũng có nhịp sống riêng. Đồng cảm vì thế trở thành nền cho công lý mang tính người: công lý không dựa trên trừng phạt mà dựa trên khả năng nhìn thấy nhau trong giới hạn và mong manh. Trong không gian liên ngành, đồng cảm là cầu nối giúp kết hợp tri thức từ nhiều lĩnh vực khác nhau vào một cấu trúc đạo đức thống nhất. Sinh học cho biết vì sao cơ thể có khả năng cộng hưởng; thần kinh học cho biết vì sao tri giác của người này có thể mô phỏng trạng thái của người khác; tâm lý học cho biết vì sao ký ức chuyển hóa thành sự nâng đỡ liên chủ thể; triết học cho biết vì sao điều này là nền của đạo đức. Sự hội tụ của các lĩnh vực này không làm phức tạp khái niệm đồng cảm mà cho thấy đồng cảm là cấu trúc xuyên tầng của nhận thức và đạo đức. Đồng cảm như cấu trúc tri giác đạo đức là lời nhắc rằng đạo đức không bắt đầu từ quy tắc, cũng không kết thúc ở trách nhiệm cá nhân, mà bắt đầu từ cách một hệ sống nhận diện sự sống khác. Khi tri giác được định hình bởi đồng cảm, chủ thể không còn thuộc về một thế giới đóng. Họ bước vào thế giới chung, nơi mọi hành động đều có thể chạm vào người khác và mọi cảm xúc đều có thể cộng hưởng để mở ra khả thể mới của sự sống chung. Chính trong không gian này, đạo đức được hình thành không như nghĩa vụ mà như điều kiện của sự sống người.

3.1.3. Rung động tập thể và ký ức chung

Không có cá nhân nào tồn tại hoàn toàn cô lập. Mỗi cơ thể người là một điểm nút trong mạng lưới rộng lớn của các rung động cảm xúc, nơi từng hơi thở và từng nhịp sống đều được định hình bởi sự cộng hưởng với những hệ sống khác. Khi nhiều chủ thể cùng chia sẻ một dòng cảm xúc, một nhịp căng, một niềm vui hoặc một nỗi sợ, một trạng thái mới xuất hiện: rung động tập thể. Tập thể không chỉ là số lượng người cùng hiện diện; nó là một trường cảm xúc nơi sự cộng hưởng trở nên đủ mạnh để tạo ra mô hình nhận thức và ký ức vượt khỏi giới hạn cá nhân. Điều này cho thấy ký ức của con người không chỉ lưu trong từng bộ não mà còn trong các rung động mà nhiều cơ thể cùng trải nghiệm. Trong tầng sinh học, các hệ thần kinh trở nên đồng bộ khi con người

cùng hướng sự chú ý vào một nguồn kích thích chung. Khi một đám đông dõi theo một khoảnh khắc, nhịp tim họ tăng giảm theo những chu kỳ gần nhau; các cụm thần kinh liên quan đến tri giác, dự đoán và cảm xúc được kích hoạt theo mẫu tương tự. Sự đồng bộ này không chỉ tái tạo cảm giác gắn kết mà còn tạo ra ký ức tập thể. Một trải nghiệm có thể được mỗi cá nhân lưu giữ khác nhau, nhưng nhờ cộng hưởng cảm xúc, ký ức ấy có lõi chung. Cái lõi ấy không nằm trong câu chuyện mà trong cảm giác: cảm giác cùng chứng kiến, cùng trải qua, cùng được tác động. Trong chiều hiện sinh, rung động tập thể mở ra khả năng vượt qua tính đơn lẻ của chủ thể. Khi một người hòa vào nhịp của nhiều người khác, họ trải nghiệm cảm xúc không còn thuộc hoàn toàn về mình. Giới hạn của “tôi” được làm mềm và “chúng ta” xuất hiện như một hình thức tồn tại mới. Trong trạng thái này, các cảm xúc cá nhân được khuếch đại bởi cường độ của tập thể. Một nỗi vui nhỏ có thể trở thành niềm phấn khích, một nỗi đau nhỏ trở thành cảm giác mất mát sâu rộng. Chính sự khuếch đại này tạo ra ký ức có sức nặng vượt khỏi trải nghiệm cá nhân. Khi người ta nhớ về những khoảnh khắc ấy, họ không chỉ nhớ sự kiện mà còn nhớ cảm giác “chúng ta”, điều mà họ không thể tạo ra một mình.

Ký ức chung được hình thành từ sự lặp lại của các rung động tập thể. Một nỗi đau được nhiều người cùng chứng kiến sẽ được củng cố trong ký ức tập thể ngay cả khi ký ức cá nhân phai dần. Ngược lại, một niềm vui được chia sẻ nhiều lần có thể trở thành biểu tượng gắn kết lâu dài. Ký ức chung không cần sự chính xác của dữ liệu; nó tồn tại như một cấu trúc cảm xúc bền vững. Nó giống như dòng sông: nước thay đổi liên tục, nhưng hình dạng dòng chảy vẫn giữ. Cảm xúc của từng cá nhân có thể thay đổi, nhưng dòng chảy của rung động tập thể tiếp tục định hình cách họ nhận thức nhau và thế giới. Trong không gian xã hội, rung động tập thể làm nền cho các mô hình đạo đức và hành động chung. Khi một nhóm người chia sẻ cảm xúc về cùng một sự kiện, họ cũng chia sẻ các mô hình phản ứng. Họ có thể cảm thấy cần bảo vệ một giá trị, nâng đỡ một người yếu thế hoặc chống lại một mối nguy. Những hành động này không phát sinh từ tính toán lý trí mà từ cấu trúc cảm xúc chung. Đạo đức không phải là hệ thống quy tắc áp lên con người từ bên ngoài mà là sản phẩm

của các rung động chung bên trong tập thể. Một xã hội bền vững là xã hội có khả năng điều hòa các rung động này theo nhịp không làm vỡ cấu trúc liên chủ thể.

Trong môi trường dữ liệu, rung động tập thể có thể bị khuếch đại hoặc bóp méo tùy theo cách các thuật toán sắp xếp thông tin. Các tín hiệu mạnh có thể lan nhanh và tạo ấn tượng rằng cảm xúc đó là cảm xúc chung của tập thể, dù trên thực tế chỉ là phản ứng của một nhóm nhỏ. Khi đó, ký ức chung bị lệch. Tập thể có thể nhớ một sự kiện theo cách không phản ánh điều đã xảy ra mà phản ánh điều được khuếch đại. Rung động bị sắp xếp bởi thuật toán dễ tạo ra ký ức tập thể không thể kiểm chứng. Điều này làm suy yếu khả năng sống chung vì ký ức chung trở thành nền của tri giác tập thể, và một tri giác lệch có thể dẫn đến những hành động lệch. Tuy vậy, ngay cả trong môi trường bị trung gian hóa mạnh, cơ sở của rung động tập thể vẫn là khả năng cảm xúc của từng cơ thể. Thuật toán có thể định hướng sự chú ý, nhưng nó không thể thay thế quá trình cộng hưởng tự nhiên giữa các hệ thần kinh đang cùng hiện diện trong một không gian chung. Chỉ khi cơ thể trực tiếp nhận tín hiệu từ cơ thể khác: ánh mắt, hơi thở, sự run nhẹ của bàn tay, rung động tập thể mới đạt độ sâu có khả năng tạo ký ức bền vững. Điều này cho thấy ký ức chung không thể được mô phỏng hoàn toàn bằng dữ liệu; nó đòi hỏi tiếp xúc thật, nơi mỗi chủ thể có thể cảm nhận được sự mong manh và giới hạn của người khác. Một chức năng khác của rung động tập thể là phân phối gánh nặng cảm xúc. Khi một cá nhân phải mang một nỗi đau quá lớn, hệ sống có thể quá tải. Nhưng trong không gian tập thể, nỗi đau đó được nâng đỡ bởi nhiều người cùng cảm nhận. Mỗi người mang một phần, và vì thế không ai phải gánh toàn bộ. Đây là cơ chế chữa lành liên chủ thể. Ký ức chung về nỗi đau này sau đó trở thành nguồn của sự gắn kết, vì nó nhắc các chủ thể rằng họ đã từng nâng đỡ nhau. Khi ký ức chung mang tính nâng đỡ, nó trở thành nền của một tập thể biết bảo vệ giới hạn của nhau.

Rung động tập thể cũng có mặt nguy hiểm. Khi cảm xúc bị khuếch đại đến mức mất kiểm soát, tập thể có thể hành động theo hướng phá hủy. Điều này xảy ra khi cộng hưởng cảm xúc bị bóp méo bởi nỗi sợ hoặc giận dữ tập

thể. Trong trạng thái ấy, ký ức được hình thành cũng mang màu sắc cực đoan, tạo ra các vòng lặp cảm xúc có thể đẩy tập thể vào xung đột. Nhận diện mặt tối này là điều thiết yếu để xây dựng khả năng điều hòa rung động tập thể. Tập thể cần các cơ chế giúp hạ nhiệt, mở lại không gian cho tri giác đạo đức xuất hiện trước khi cảm xúc đạt ngưỡng mất kiểm soát. Trong chiều sâu hiện sinh, rung động tập thể và ký ức chung cho thấy con người không chỉ tìm kiếm ý nghĩa riêng mà còn tìm kiếm ý nghĩa qua việc cùng sống. Khi một ký ức chung được hình thành, nó tạo ra cảm giác rằng đời sống của mỗi cá nhân đã vượt khỏi biên giới của riêng họ và hòa vào điều lớn hơn. Ký ức chung cho phép con người cảm thấy rằng họ không đơn độc trong dòng thời gian, rằng những điều họ trải qua được nối vào câu chuyện dài hơn của tập thể. Chính sự nối này làm tăng sức nặng của trải nghiệm và giảm bớt nỗi sợ mất mát. Rung động tập thể vì vậy không chỉ là hiện tượng cảm xúc mà còn là nền của ký ức xã hội, đạo đức liên chủ thể và khả năng sống chung trong giới hạn. Nó cho thấy rằng con người không chỉ là những cá thể độc lập mà còn là những dòng sống đan vào nhau, tạo thành cấu trúc mà không ai có thể sở hữu nhưng ai cũng góp phần duy trì. Ký ức chung không phải là tấm gương phản chiếu hoàn hảo về quá khứ, mà là dòng chảy cảm xúc giữ tập thể lại với nhau trong hiện tại. Nhờ rung động tập thể, con người có thể tiếp tục kiến tạo thế giới chung, không phải bằng sự đồng nhất, mà bằng khả năng cộng hưởng để làm cho những giới hạn của nhau trở nên có thể vượt qua.

3.1.4. Đối thoại cảm xúc như nền của công lý

Công lý thường được hiểu như sự phân chia đúng đắn, sự cân bằng giữa quyền và nghĩa vụ, hoặc sự áp dụng công bằng các quy tắc. Tuy nhiên, những hình thức công lý này chỉ vận hành trọn vẹn khi các chủ thể có khả năng gặp nhau trong một không gian mà tri giác không bị bóp méo bởi nỗi sợ, giận dữ hay khoảng cách cảm xúc. Công lý không thể được thiết lập trong trạng thái vô cảm; nó đòi hỏi một nền sâu hơn, nền mà qua đó các chủ thể có thể nhìn thấy nhau như những hệ sống có nhu cầu, giới hạn, nỗi đau và khả năng mở. Nền ấy là đối thoại cảm xúc. Đối thoại cảm xúc không chỉ là trao đổi thông tin

mà còn là việc hai hệ sống điều chỉnh nhịp của mình để tạo ra không gian chung, nơi sự thật có thể được lắng nghe và nơi công lý có thể được hình thành. Trong tầng sinh học, đối thoại cảm xúc là quá trình hai hệ thần kinh cộng hưởng để giảm phòng vệ và mở nhịp cho sự tiếp xúc. Khi cơ thể cảm nhận được rằng không gian trước mặt an toàn, các phản ứng chống đe dọa giảm, nhịp thở sâu hơn và tín hiệu cảm xúc của người khác có chỗ để chạm vào. Đây là tiền đề để công lý xuất hiện, bởi công lý đòi hỏi khả năng xem xét sự thật từ vị trí không bị che phủ bởi các cơ chế phòng vệ. Nếu hai chủ thể không cảm thấy an toàn trong không gian đối thoại, họ không thể nhận diện được sự thật của nhau, và mọi lập luận dù sắc bén đến đâu cũng sẽ trở nên vô nghĩa. Công lý vì vậy bắt đầu từ nhịp thở ổn định, từ khả năng mở của cơ thể.

Đối thoại cảm xúc cũng là quá trình điều hòa ký ức. Mỗi chủ thể bước vào đối thoại không phải như một trang giấy trắng mà mang theo các lớp ký ức đã in dấu trong hệ thần kinh. Những ký ức này định hình cách họ tri giác và phản ứng với người khác. Nếu ký ức chứa nhiều đau đớn chưa được tích hợp, tri giác dễ bị nhuộm màu bởi nỗi sợ, khiến họ đọc sai ý định của người đối diện. Đối thoại cảm xúc giúp làm mềm các ký ức này bằng cách tạo không gian để ký ức bị nén được thở lại trong trạng thái an toàn. Khi ký ức được làm mềm, tri giác trở nên chính xác hơn và công lý có nền tảng vững hơn. Trong chiều liên chủ thể, đối thoại cảm xúc là hình thức duy nhất cho phép các chủ thể gặp nhau trong sự thật của giới hạn của người. Công lý không thể được xây dựng trên ảo tưởng rằng mỗi người là một thực thể có thể đo đếm hoàn toàn. Mỗi người mang trong mình những vùng mong manh không thể được đánh giá chỉ qua lời nói hay hành vi bề mặt. Đối thoại cảm xúc cho phép những vùng mong manh này được nhận diện mà không bị phán xét. Khi một chủ thể thấy rằng nỗi đau của mình được thừa nhận, họ trở nên sẵn sàng hơn để nhìn thấy nỗi đau của người khác. Công lý được hình thành từ sự thừa nhận này, không phải từ sự áp đặt đối xứng giữa hai phía.

Đối thoại cảm xúc còn có vai trò làm mờ ranh giới của sự đối đầu. Khi hai chủ thể bước vào xung đột, họ không chỉ tranh chấp về lợi ích mà còn tranh chấp giữa hai thế giới cảm xúc khác nhau. Mỗi thế giới có cấu trúc riêng, ký

ức riêng và những điểm mù riêng. Đối thoại cảm xúc tạo ra không gian để hai thế giới này tạm thời chạm vào nhau. Trong không gian ấy, mỗi bên có thể thấy được rằng hành động của người kia không phải luôn được dẫn dắt bởi ác ý mà bởi phòng vệ, nỗi sợ hoặc sự giới hạn. Khi tri giác được điều chỉnh như vậy, căng thẳng giảm và công lý có thể xuất hiện như một quá trình điều hòa thay vì một cuộc chiến thắng bại. Trong môi trường xã hội rộng hơn, đối thoại cảm xúc là công cụ giúp tập thể duy trì kỷ ức chung theo cách lành mạnh. Nếu kỷ ức tập thể bị đóng băng trong trạng thái giận dữ hoặc sợ hãi, tập thể có nguy cơ tái tạo các vòng lặp bạo lực. Nhưng nếu kỷ ức được mở trong không gian đối thoại, nơi các cảm xúc được phân bố một cách an toàn, tập thể có thể chuyển kỷ ức từ gánh nặng thành nguồn sức mạnh. Công lý trong bối cảnh này không chỉ là xử lý sai trái mà còn là phục hồi khả năng sống chung, điều này chỉ có thể được thực hiện khi cảm xúc được đưa trở lại làm trung tâm của quá trình chữa lành.

Trong môi trường kỹ thuật, nơi các tín hiệu mạnh gây chia cắt cảm xúc của tập thể, đối thoại cảm xúc càng quan trọng hơn. Thuật toán có xu hướng khuếch đại các cảm xúc cực đoan vì đó là tín hiệu thu hút sự chú ý. Khi các tín hiệu cực đoan thống trị không gian công cộng, khả năng đối thoại suy giảm, và công lý bị thay thế bằng phản ứng bầy đàn. Để chống lại điều này, đối thoại cảm xúc cần khôi phục điều kiện cơ bản của tiếp xúc giữa người: nhìn vào nhau, thở cùng nhau, chia sẻ sự mong manh mà công nghệ không thể mô phỏng. Chỉ qua những điều kiện này, công lý mới có thể được tái lập trong thế giới bị phân mảnh. Một mặt quan trọng khác của đối thoại cảm xúc là khả năng tạo không gian cho những cảm xúc bị dồn nén được thừa nhận mà không làm hại người khác. Khi cảm xúc bị dồn nén quá lâu, chúng dễ biến thành bạo lực hoặc sự đóng băng tri giác. Đối thoại cảm xúc cung cấp không gian trung gian, nơi cảm xúc được nói ra, được nghe và được phản hồi trong nhịp an toàn. Điều này cho phép cảm xúc vận động theo hướng chữa lành thay vì phá hủy. Công lý vì vậy không chỉ liên quan đến giám sát và xử phạt mà còn liên quan đến việc tạo điều kiện để các hệ sống không bị sụp đổ bởi gánh nặng cảm xúc. Trong chiều sâu đạo đức, đối thoại cảm xúc cho thấy rằng công lý là quá trình

chứ không phải kết quả. Một kết quả công bằng không thể duy trì nếu quá trình dẫn đến nó không được nâng đỡ bởi sự thừa nhận cảm xúc giữa các chủ thể. Công lý bền vững đòi hỏi mỗi người phải cảm nhận được rằng họ đã được lắng nghe, được nhìn thấy, được thừa nhận trong giới hạn của mình. Nếu điều này không xảy ra, cảm xúc bị tổn thương sẽ tiếp tục vận hành ngầm và phá vỡ mọi thỏa thuận đạt được. Đối thoại cảm xúc giúp công lý không bị xây dựng trên sự cưỡng ép mà trên sự đồng thuận sinh học - đạo đức của các hệ sống.

Trong chiều hiện sinh, đối thoại cảm xúc là cách con người nhận ra rằng không ai có thể sống một mình. Công lý không thể được thiết lập nếu mỗi người đứng trên một hòn đảo cảm xúc riêng biệt. Để sống cùng nhau, họ phải nhìn thấy những điểm mong manh của nhau và phải đủ mở để cho phép sự thật xuất hiện từ phía người kia. Đối thoại cảm xúc là nơi hai thế giới nội tâm gặp nhau, không phải để thắng thua mà để tìm một cấu trúc sống chung có thể nâng đỡ cả hai. Đây là nền sâu nhất của công lý: công lý như khả năng tạo ra một thế giới mà trong đó các hệ sống có thể tồn tại cùng nhau trong giới hạn mà không ai bị nghiền nát. Đối thoại cảm xúc như nền của công lý cho thấy rằng công lý không thể tách khỏi sự thật của cảm xúc. Khi cảm xúc được thừa nhận, dòng năng lượng bị kẹt trong cơ thể được giải phóng, cho phép tri giác sáng hơn và hành động chính xác hơn. Khi đối thoại cảm xúc được duy trì, công lý trở thành quá trình liên tục của điều chỉnh, lắng nghe và mở rộng. Trong thế giới ngày càng phức tạp và dễ bị phân mảnh, khả năng đối thoại cảm xúc chính là nền tảng giúp con người duy trì một trật tự sống mà trong đó sự thật, tự do, sáng tạo và trách nhiệm có thể cùng tồn tại mà không loại trừ nhau.

3.2. Cảm xúc và xung đột xã hội

3.2.1. Khi cảm xúc trở thành quyền lực

Cảm xúc thường được xem như trạng thái nội tâm mang tính riêng tư, nhưng trong thực tế, cảm xúc luôn vận hành như một dạng quyền lực. Mỗi cảm xúc đều có hướng, có cường độ và có khả năng tác động lên hệ thần kinh của người khác. Quyền lực ở đây không phải là sự áp đặt bề mặt, mà là khả năng định hình tri giác, hành vi và ký ức của những người cùng chia sẻ không gian.

Khi một cảm xúc đủ mạnh, nó làm thay đổi cấu trúc liên chủ thể, mở ra hoặc đóng lại khả năng đối thoại. Điều này cho thấy quyền lực không chỉ nằm trong lời nói, trong thể chế hay trong hành động, mà nằm ngay trong cách cảm xúc được phân bố và truyền dẫn giữa con người. Trong tầng sinh học, cảm xúc có sức lan qua nhiều kênh vi mô mà chủ thể không kiểm soát. Nhịp thở, độ căng cơ, biểu cảm của khuôn mặt hay tần số giọng nói đều mang theo tín hiệu của trạng thái nội tâm. Khi những tín hiệu này được phát ra, hệ thần kinh của người tiếp nhận phản ứng gần như tức thì. Một cơ thể căng thẳng có thể làm cơ thể khác căng thẳng theo; một nỗi sợ có thể lan qua đám đông trong tích tắc. Khả năng lan truyền này chính là nền tảng sinh học của quyền lực cảm xúc: nó có thể làm thay đổi trạng thái của nhiều người mà không cần bất kỳ chỉ thị nào. Một cảm xúc được khuếch đại theo cộng hưởng tập thể có thể mạnh hơn bất kỳ lập luận lý trí nào.

Quyền lực cảm xúc càng rõ khi cảm xúc trở thành lực điều phối hành vi. Khi nỗi sợ trỗi dậy, tri giác bị thu hẹp, khiến chủ thể chỉ nhìn thấy các tín hiệu đe dọa. Nỗi sợ, dù không có đối tượng rõ ràng, vẫn điều khiển cơ thể như mệnh lệnh. Trong trạng thái ấy, con người không hành động từ lý trí mà từ cơ chế sinh tồn. Một tập thể bị dẫn dắt bởi nỗi sợ dễ trở nên không thể đối thoại, bởi hệ thần kinh của họ chỉ còn hướng tới việc tìm lối thoát. Ngược lại, một tập thể được bao phủ bởi niềm tin và sự bình an có thể mở ra không gian cho sáng tạo và lý trí. Điều này cho thấy bản thân cảm xúc đã tạo ra các điều kiện của hành động, và do đó cảm xúc chính là quyền lực định hình cấu trúc hành vi. Trong chiều liên chủ thể, quyền lực cảm xúc không chỉ tác động lên hành vi mà còn lên cả khả năng nhận diện sự thật. Một cảm xúc mạnh có thể bóp méo tri giác theo hướng có lợi cho cảm xúc đó. Khi giận dữ, con người dễ diễn giải mọi tín hiệu như tấn công; khi say mê, con người dễ bỏ qua các tín hiệu cảnh báo. Sự chuyển hướng tri giác này xảy ra ở mức thần kinh trước khi lý trí can thiệp. Cảm xúc vừa là môi trường của sự thật vừa là môi trường của ảo giác. Khi một cảm xúc được chia sẻ rộng rãi, nó có thể trở thành lăng kính qua đó cả tập thể nhìn thế giới. Lăng kính này có thể làm tập thể hợp tác hoặc làm tập thể đi lạc.

Do đó, quyền lực cảm xúc không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn tạo ra định hướng chung cho toàn bộ nhóm.

Quyền lực cảm xúc cũng xuất hiện trong cách người này tác động lên người kia. Một chủ thể có khả năng điều chỉnh nhịp cảm xúc của mình, giữ được độ ổn định trong tình huống căng thẳng, sẽ tạo ra không gian an toàn cho người khác. Trạng thái ổn định đó lan truyền, làm hạ cường độ căng thẳng trong không gian chung. Đây là quyền lực theo nghĩa nâng đỡ: quyền lực giúp người khác trở nên chính mình hơn, mở hơn và ít phòng vệ hơn. Nhưng một chủ thể không ổn định, khi mang theo cảm xúc dữ dội vào không gian chung, có thể làm người khác co rút, mất khả năng nhìn toàn cảnh. Đây là quyền lực theo nghĩa chi phối: quyền lực khiến người khác bị cuốn vào nhịp của mình mà không còn giữ được nhịp riêng. Cách một cá nhân điều hòa cảm xúc có thể quyết định chất lượng tương tác của cả một nhóm. Trong môi trường xã hội, quyền lực cảm xúc được củng cố bởi các cấu trúc được hình thành qua ký ức tập thể. Khi một tập thể đã trải qua các biến cố gây sợ hãi, ký ức của biến cố ấy trở thành nền cảm xúc chung trong nhiều năm. Mỗi tình huống tương tự sau đó đều kích hoạt ký ức này và củng cố quyền lực của nỗi sợ. Tập thể dễ bị dẫn dắt bởi các tín hiệu làm dậy ký ức chung ấy, ngay cả khi bối cảnh hiện tại không còn giống trước. Ký ức tập thể vì vậy không chỉ lưu giữ quá khứ mà còn tạo ra quyền lực cho các cảm xúc đã từng chi phối tập thể. Một cảm xúc từng là phản ứng trong quá khứ có thể trở thành lực định hình hiện tại, thậm chí cả tương lai, nếu không được nhận diện và giải phóng.

Trong môi trường dữ liệu và thuật toán, quyền lực cảm xúc còn được khuếch đại theo cách không tự nhiên. Thuật toán ưu tiên tín hiệu mạnh vì tín hiệu mạnh giữ được sự chú ý. Khi cảm xúc mạnh được liên tục khuếch đại, chúng trở thành mô hình chi phối tri giác của nhiều người cùng lúc. Điều này làm biến dạng không gian cảm xúc tập thể. Quyền lực không còn thuộc về cảm xúc tự nhiên mà thuộc về cảm xúc được kỹ thuật hóa. Tình trạng này tạo ra sự mất cân bằng nghiêm trọng trong cấu trúc liên chủ thể: người ta phản ứng với tín hiệu được khuếch đại chứ không phải với người thật. Khi cảm xúc bị điều khiển bởi thuật toán, quyền lực cảm xúc trở thành quyền lực ẩn, có khả năng

dẫn dắt tập thể mà không ai nhận ra nguồn gốc. Tuy nhiên, cảm xúc không chỉ mang chức năng chi phối; nó cũng có khả năng giải phóng. Khi một cảm xúc được hiểu và điều hòa, nó ngừng vận hành như quyền lực ép buộc và bắt đầu trở thành năng lượng mở. Một cảm xúc được nhận diện không còn điều khiển tri giác mà trở thành dữ liệu giúp tri giác chính xác hơn. Điều này cho thấy quyền lực cảm xúc không phải là bản chất cố định mà là trạng thái của hệ sống khi cảm xúc chưa được tích hợp. Cảm xúc không cần loại bỏ mà cần được đưa về nền nhịp có thể mang. Khi đó, quyền lực cảm xúc chuyển dạng: từ chi phối sang nâng đỡ, từ thu hẹp tri giác sang làm sâu tri giác.

Trong chiều đạo đức, việc nhận ra cảm xúc như quyền lực là điều kiện để xây dựng khả năng sống chung có trách nhiệm. Một chủ thể có quyền lực cảm xúc lớn do sự nhạy của cơ thể họ, sự mạnh của giọng nói, khả năng thu hút sự chú ý hoặc vị trí trong cấu trúc xã hội cần ý thức rằng mỗi tín hiệu họ phát ra có thể làm thay đổi trạng thái của người khác. Nếu họ không điều hòa được cảm xúc của mình, họ có thể làm người khác tổn thương mà không cố ý. Trách nhiệm ở đây không phải là kiểm soát hoàn toàn cảm xúc, mà là nhận ra tác động của chúng. Nhận thức này giúp quyền lực cảm xúc trở thành quyền lực của việc nâng đỡ thay vì quyền lực của việc gây tổn thương. Trong chiều hiện sinh, cảm xúc trở thành quyền lực khi nó lấp đầy không gian của hành động. Khi một cảm xúc mạnh xâm chiếm toàn bộ nhận thức, chủ thể mất khả năng nhìn thấy khả năng khác. Quyền lực ở đây là quyền lực của sự đóng. Nhưng khi chủ thể học cách thở trong cảm xúc, tạo khoảng cách đủ để thấy rằng cảm xúc là dòng chảy chứ không phải bản chất, cảm xúc mất khả năng áp đặt. Quyền lực được chuyển hóa từ đóng sang mở. Con người không còn là nạn nhân của cảm xúc mà trở thành người đồng hành của cảm xúc. Đây là điều kiện cho tự do có trách nhiệm: tự do không phủ nhận cảm xúc mà làm chủ hướng đi của chúng. Cảm xúc trở thành quyền lực vì nó luôn hiện diện trước mọi hình thức lý trí. Nó là tín hiệu đầu tiên mà cơ thể gửi đi và là nền mà mọi quyết định được hình thành. Khi cảm xúc bị bỏ qua hoặc bị đè nén, chúng vận hành trong bóng tối và tạo ra quyền lực phá hủy. Khi cảm xúc được nhìn thấy, được thừa nhận, được hòa vào nhịp sống chung, chúng trở thành quyền lực của

sự thấu hiểu và của khả năng kiến tạo thế giới. Công lý, tự do và sáng tạo chỉ có thể tồn tại khi quyền lực cảm xúc được điều hòa và chuyên hóa theo hướng mở và nâng đỡ. Chính từ đây, con người mới có thể sống cùng nhau mà không bị nhấn chìm bởi những dòng cảm xúc không được nhận diện.

3.2.2. Sự hãi và cấu trúc tái sản xuất bất bình đẳng

Sợ hãi là một trong những cảm xúc có sức định hình mạnh nhất đối với đời sống cá nhân và đời sống tập thể. Nó không chỉ là phản ứng sinh học trước đe dọa mà còn là nền vô hình của các cấu trúc bất bình đẳng. Sự hãi làm co lại tri giác, thu hẹp khả năng phản tư và đẩy con người vào các mô hình hành vi có tính lặp. Khi sợ hãi trở thành trạng thái thường trực trong một cộng đồng hay một hệ thống xã hội, nó tạo ra quán tính khiến những bất bình đẳng cũ được tái sản xuất qua nhiều thế hệ. Điều này cho thấy bất bình đẳng không chỉ bắt nguồn từ phân phối nguồn lực mà còn từ cách cảm xúc, đặc biệt là sợ hãi, định hình cách con người nhìn nhau, nhìn thế giới và nhìn chính mình. Trong tầng sinh học, sợ hãi là cơ chế bảo vệ giúp cơ thể sống sót trước nguy hiểm. Khi hệ thần kinh cảm nhận đe dọa, nó kích hoạt phản ứng thu hẹp: nhịp thở gấp, tim đập nhanh, cơ bắp căng, trường chú ý thu lại. Đây là phản ứng cần thiết khi nguy hiểm thực sự đang hiện diện. Tuy nhiên, một khi phản ứng này bị duy trì quá lâu, hệ sống đánh mất khả năng nhận diện sự khác biệt giữa nguy hiểm thật và nguy hiểm tưởng. Tri giác trở nên nhạy với tín hiệu tiêu cực và các mô hình tri giác này dần trở thành thói quen thần kinh. Khi thói quen này lan sang nhiều cá nhân và được củng cố trong đời sống xã hội, sợ hãi trở thành cấu trúc, không còn chỉ là cảm xúc nhất thời.

Trong chiều xã hội, sợ hãi có thể được duy trì bởi các điều kiện sống khiến con người cảm thấy thiếu an toàn. Thiếu an toàn làm hệ thần kinh luôn trong trạng thái cảnh giác. Trong trạng thái này, con người có xu hướng co cụm vào nhóm quen thuộc, tin vào các khung giải thích đơn giản và tránh tiếp xúc với điều khác biệt. Sự co cụm này là mảnh đất màu mỡ cho bất bình đẳng. Khi người ta sợ hãi, họ dễ xem người khác như mối đe dọa thay vì đối tác. Từ đó, họ sẵn sàng chấp nhận các cấu trúc quyền lực không công bằng miễn là chúng

mang lại cảm giác an toàn. Bất bình đẳng theo đó không chỉ được chấp nhận mà còn được duy trì bởi sợ hãi ngầm. Một điểm quan trọng là sợ hãi không phân bố đều trong xã hội. Những nhóm phải đối diện với nhiều đe dọa hơn thường phát triển các mô hình tri giác nhạy với nguy cơ. Khi tri giác bị định hình bởi sợ hãi kéo dài, khả năng mở ra các cơ hội mới bị giới hạn. Hệ thần kinh trong trạng thái đó ưu tiên chiến lược sống còn hơn chiến lược phát triển. Trong khi đó, những nhóm ít bị đe dọa hơn có nhiều không gian hơn để phát triển trí tuệ, sáng tạo và nguồn lực. Khoảng cách này không chỉ là khoảng cách vật chất mà còn là khoảng cách sinh học – cảm xúc. Khoảng cách ấy tái sản xuất bất bình đẳng qua các thế hệ vì nó can thiệp vào chính cấu trúc của năng lực sống.

Trong tầng liên chủ thể, sợ hãi làm đứt gãy khả năng cộng hưởng. Khi một chủ thể mang nỗi sợ mãn tính, cơ thể họ khó đón nhận tín hiệu cảm xúc của người khác. Họ nhìn người khác qua lăng kính phòng vệ, dễ diễn giải sai ý định, dễ phản ứng quá mức. Điều này khiến họ khó tham gia vào các quan hệ có khả năng nâng đỡ. Trong trạng thái ấy, quan hệ xã hội trở nên mong manh và dễ rạn nứt. Sự đứt gãy này tạo cảm giác lẻ loi và cảm giác ấy lại làm tăng sợ hãi. Vòng lặp khép kín được hình thành: sợ hãi tạo ra sự cô lập, cô lập tạo thêm sợ hãi. Khi vòng lặp này trở thành đặc tính của một nhóm xã hội, bất bình đẳng được tái sản xuất dưới dạng thiếu khả năng tiếp cận nguồn lực liên chủ thể, nguồn lực quan trọng không kém tài sản vật chất. Trong môi trường dữ liệu và thuật toán, sợ hãi có thể bị khuếch đại một cách không tự nhiên. Các tín hiệu tiêu cực lan nhanh hơn các tín hiệu tích cực vì chúng kích hoạt hệ thần kinh mạnh hơn. Thuật toán ưu tiên những tín hiệu này vì chúng giữ được sự chú ý. Khi tín hiệu sợ hãi được lan truyền ở tốc độ cao mà không có cơ chế điều hòa liên chủ thể, tri giác xã hội trở nên méo mó. Nỗi sợ không còn phản ánh thực tại mà phản ánh cấu trúc của dòng dữ liệu. Một xã hội bị dẫn dắt bởi nỗi sợ do thuật toán khuếch đại là xã hội dễ chấp nhận các biện pháp kiểm soát cứng, dễ nghi ngờ nhau và dễ duy trì các cấu trúc phân chia. Bất bình đẳng theo đó được bảo vệ bằng chính cảm xúc đã bị biến dạng.

Trong chiều đạo đức, sợ hãi làm thu hẹp khả năng nhìn thấy sự mong manh của người khác. Khi một chủ thể bị nỗi sợ chi phối, họ không còn nhận ra người khác cũng bị tổn thương. Sự thiếu nhận diện này khiến công lý bị biến thành cơ chế trừng phạt thay vì cơ chế điều hòa. Một xã hội bị chi phối bởi sợ hãi là xã hội thiếu khả năng đối thoại cảm xúc và do đó thiếu nền tảng đạo đức cho công lý thực sự. Khi công lý trở thành bạo lực của nhóm mạnh lên nhóm yếu, bất bình đẳng được củng cố qua từng thế hệ trong hình thức pháp lý hóa của sợ hãi. Trong chiều hiện sinh, sợ hãi làm con người không còn cảm nhận được khả năng của mình. Khi nỗi sợ trở thành trạng thái nền, chủ thể cảm thấy thế giới quá rộng, quá phức tạp, quá khó hiểu. Họ rút mình lại, sống trong phạm vi nhỏ, hạn chế tiếp xúc với cái mới. Từ đó, họ đánh mất khả năng định hình cuộc sống theo hướng họ mong muốn. Quyền tự quyết suy yếu không phải vì bị tước đoạt từ bên ngoài mà bị ăn mòn từ bên trong bởi sợ hãi. Một khi quyền tự quyết yếu đi, bất bình đẳng trở thành định mệnh hơn là tai nạn. Cơ thể trong trạng thái sợ hãi kéo dài không thể tạo ra tương lai, mà chỉ bám vào quá khứ hoặc những giải pháp ngắn hạn. Điều này tạo ra lối sống hạn hẹp và lối sống ấy truyền sang các thế hệ sau. Sợ hãi còn có thể bị biến thành công cụ quyền lực. Khi người khác biết rằng một nhóm sống trong nỗi sợ, họ có thể khai thác nỗi sợ đó để duy trì vị trí của mình. Không cần dùng bạo lực, chỉ cần duy trì cảm giác bất ổn, họ đã có thể khiến nhóm yếu co rút và không thể đòi hỏi công bằng. Đây là dạng quyền lực dựa trên cảm xúc chứ không dựa trên lý trí. Bất bình đẳng tồn tại không phải vì thiếu luật mà vì cảm xúc của một nhóm bị định hình theo cách khiến họ không thể sử dụng luật để bảo vệ mình.

Tuy nhiên, sợ hãi không chỉ là lực tái sản xuất bất bình đẳng; nó cũng có thể trở thành nơi bắt đầu của sự thay đổi. Khi nỗi sợ được nhận diện như tín hiệu về giới hạn bị xâm phạm, nó không còn là công cụ kiểm soát mà trở thành dữ liệu để tái thiết lập cấu trúc sống. Nếu nỗi sợ được đưa vào không gian đối thoại cảm xúc, nơi người khác hiện diện với trạng thái mở, hệ thần kinh có cơ hội tái lập cảm giác an toàn. Trong trạng thái an toàn, tri giác mở ra, khả năng nhìn thấy cơ hội tăng lên và vòng lặp bất bình đẳng bị nứt. Khi các cộng đồng cùng chữa lành sợ hãi tập thể, họ phá vỡ nền tảng cảm xúc từng duy trì bất bình

đẳng. Trong chiều liên ngành, sự hiểu biết sâu về cơ chế thần kinh của sợ hãi, về tác động xã hội của tín hiệu dữ liệu và về cấu trúc liên chủ thể giúp con người nhận ra rằng sợ hãi không phải là bản chất cố định. Nó là kết quả của các điều kiện sống, các ký ức chưa được tích hợp và các cấu trúc quyền lực. Con người có thể thay đổi cách sợ hãi vận hành bằng cách thay đổi các điều kiện này. Điều này không xóa bỏ mọi bất bình đẳng, nhưng làm lộ các tầng sâu của nó, từ đó mở đường cho hành động có trách nhiệm. Sợ hãi tái sản xuất bất bình đẳng vì nó làm suy yếu khả năng con người nhận ra sự thật của nhau. Khi tri giác bị bóp méo bởi sợ hãi, người ta không còn thấy người khác như những hệ sống có khả năng đau, mong manh và cần nâng đỡ. Nhưng khi sợ hãi được điều hòa, tri giác đạo đức trở lại và ký ức chung có thể được viết lại theo chiều hướng nâng đỡ thay vì phân chia. Chính từ khả năng viết lại ký ức chung này mà bất bình đẳng có thể được tháo gỡ trong chiều sâu nhất của nó: chiều sâu cảm xúc.

3.2.3. Phần nộ và hành vi phản kháng

Phần nộ là một trong những cảm xúc mạnh nhất của con người. Nó không đơn giản là phản ứng bột phát của cơ thể trước bất công, mà là dòng năng lượng đạo đức xuất hiện khi một chủ thể cảm thấy phẩm giá của mình hoặc của người khác bị xâm phạm. Phần nộ không chỉ nói lên nỗi đau mà còn nói lên giới hạn: giới hạn mà một hệ sống không thể tiếp tục chịu đựng. Khi giới hạn bị vượt qua, phần nộ trở thành lời khẳng định rằng sự sống có giá trị và phải được bảo vệ. Phần nộ luôn mang tính đạo đức, dù hình thức biểu hiện của nó có thể méo mó khi bị bóp nghẹt hoặc thiếu không gian chuyển hóa. Trong tầng sinh học, phần nộ là trạng thái kích hoạt mạnh của hệ thần kinh. Nó làm tăng nhịp tim, tăng lưu thông máu, tăng mức cảnh giác. Tất cả nhằm chuẩn bị cơ thể cho hành động quyết liệt. Tuy nhiên, phần nộ không phải là bản năng mù quáng mà là phản ứng có tổ chức liên quan đến cảm nhận về công bằng. Khi một người chứng kiến nỗi đau của người khác, hệ thần kinh của họ phản ứng không khác gì khi chính họ bị đe dọa. Điều này cho thấy phần nộ có nền liên chủ thể, là sự hòa nhịp giữa cảm xúc cá nhân và cảm xúc của người khác.

Nói cách khác, phần nộ là cách cơ thể nói rằng một điều gì đó đang làm tổn thương cấu trúc sống chung.

Trong chiều xã hội, phần nộ xuất hiện khi các cấu trúc bất công trở nên không thể chịu đựng đối với các chủ thể. Nó là tín hiệu báo động của tập thể khi các điều kiện sống bị lệch quá xa khỏi mức có thể chịu đựng. Phần nộ trong bối cảnh này không phải là sự phá hủy mà là lời nhắc rằng hệ thống đã mất cân bằng và cần được tái thiết. Khi phần nộ bị bỏ qua hoặc bị đàn áp, nó không biến mất mà tích tụ trong ký ức tập thể. Sự tích tụ này ngày càng tăng áp lực và khi không còn đường thoát, nó có thể bùng nổ thành hành vi phản kháng vượt khỏi mức cần thiết. Nếu phần nộ được lắng nghe, nó có thể trở thành năng lượng để sửa chữa; nếu bị bịt miệng, nó trở thành ngọn lửa của sự phá hủy. Hành vi phản kháng xuất hiện từ phần nộ khi chủ thể cảm thấy mọi con đường đối thoại đã bị chặn. Phản kháng vì vậy không phải là hành vi vô lý mà là lời khẳng định rằng người phản kháng vẫn là một hệ sống còn khả năng tự quyết. Khi các cấu trúc xã hội không cho phép sự thật cảm xúc được thừa nhận, phản kháng trở thành phương tiện để công bố sự thật ấy ra ngoài. Phản kháng là cách một hệ sống nói rằng nó không chịu biến thành vật thể bị kiểm soát. Phản kháng, ở chiều sâu nhất, chính là hành động giữ lại bản thân trước sự đe dọa của các cấu trúc bất công. Tuy nhiên, phần nộ có thể biến dạng khi mất nền điều hòa. Khi hệ thần kinh quá tải, phần nộ không còn hướng ra sự bất công mà hướng vào bất kỳ đối tượng nào xuất hiện trong tầm tri giác. Khi đó, phản kháng không còn phục vụ cho công lý mà trở thành sự trả thù mù quáng. Sự biến dạng này thường xảy ra khi phần nộ xuất hiện trong tập thể bị khuếch đại bằng tín hiệu tiêu cực lặp đi lặp lại. Khi phần nộ không được nâng đỡ bởi đối thoại, nó có thể trở thành sức mạnh phá hủy nhiều hơn là xây dựng. Điều này không chỉ gây tổn thương cho đối tượng bị nhắm đến mà còn gây tổn thương cho chính tập thể, vì nó ăn mòn khả năng tin tưởng lẫn nhau.

Trong môi trường dữ liệu và thuật toán, phần nộ có thể bị điều chỉnh theo cách không tự nhiên. Các hệ thống ưu tiên tín hiệu mạnh, nên phần nộ vốn đã mạnh dễ bị khuếch đại vượt khỏi mức phản ánh thực tế. Khi một tín hiệu phần nộ lan truyền quá nhanh, nó tạo ảo giác rằng toàn bộ tập thể đều cảm thấy

như vậy, dù thực ra chỉ là một số cá nhân. Sự khuếch đại này có thể làm phá vỡ khả năng đối thoại, vì các chủ thể cảm thấy họ đang đối diện với tập thể thù địch thay vì một vài người bất mãn. Khi đó, hành vi phản kháng có thể tăng cường độ mà không có nền tảng đạo đức. Phần nộ bị biến thành công cụ thay vì biểu hiện của phẩm giá. Nhưng trong chiều sâu hiện sinh, phần nộ vẫn giữ bản chất là khẳng định sự sống. Một chủ thể chỉ phần nộ khi họ cảm thấy rằng điều họ đang chứng kiến hoặc trải qua là không tương xứng với phẩm giá của con người. Chính vì vậy, phần nộ là cảm xúc gắn chặt với trách nhiệm. Một người phần nộ thực sự không chỉ muốn phá bỏ bất công mà còn muốn dựng lại điều đúng. Phần nộ vì thế không phải là đồ vỡ mà là ngưỡng chuyển hóa: ngưỡng nơi hệ sống buộc phải tái cấu trúc để duy trì khả năng sống có phẩm giá. Hành vi phản kháng trở thành lành mạnh khi nó không nhằm hủy diệt mà nhằm mở không gian cho đối thoại trở lại. Khi phản kháng mở đường cho đối thoại, nó là biểu hiện của trách nhiệm; khi phản kháng bị khơi dậy để trả thù, nó là biểu hiện của phần nộ bị bóp méo. Phân biệt hai dạng này là chìa khóa để đọc đúng các chuyển động xã hội. Cần nhìn vào nền cảm xúc: phản kháng mang tính xây dựng xuất phát từ phần nộ chứa mong muốn sửa chữa; phản kháng phá hủy xuất phát từ phần nộ chứa nỗi sợ và cô lập.

Trong lĩnh vực liên chủ thể, phần nộ có thể được tích hợp qua việc tạo không gian để nó được thừa nhận. Khi phần nộ được nghe, nó mất đi sức ép của sự bịt miệng và trở nên mềm hơn. Trong trạng thái mềm này, phần nộ có thể chuyển hóa thành năng lượng đạo đức thúc đẩy hành động có trách nhiệm. Đây là điểm quan trọng: phần nộ không cần loại bỏ mà cần chuyển hóa. Một xã hội biết chuyển hóa phần nộ là xã hội có khả năng tái thiết liên tục mà không cần trải qua bạo lực tràn lan. Tuy nhiên, để phần nộ được chuyển hóa, cần có không gian liên chủ thể đủ an toàn. Khi không gian này bị phá vỡ, phần nộ chuyển thành hành vi phản kháng tự vệ. Việc duy trì không gian đối thoại cảm xúc không chỉ giúp giảm xung đột mà còn giúp chuyển hóa năng lượng phần nộ thành nền tảng cho sự sáng tạo xã hội. Các hệ sống chỉ có thể mở ra tương lai khi phần nộ của họ không còn phải làm nhiệm vụ bảo vệ phẩm giá cơ bản mà có thể trở thành nguồn năng lượng để xây dựng điều mới. Trong chiều đạo

đức, phần nộ nhắc nhở rằng công lý không thể tách khỏi cảm xúc. Nếu công lý chỉ được hiểu như quy tắc, nó sẽ luôn đi sau phần nộ. Nhưng nếu công lý được hiểu như quá trình điều hòa các trạng thái cảm xúc của tập thể theo hướng bảo vệ phẩm giá con người, phần nộ trở thành tín hiệu sớm giúp công lý xuất hiện kịp thời. Phần nộ nói lên rằng ranh giới đạo đức đang bị xâm phạm; phản kháng nói lên rằng các kênh điều chỉnh bình thường đã không còn hiệu quả. Khi một xã hội biết lắng nghe phần nộ trước khi nó biến thành sự phá hủy, xã hội ấy có khả năng chữa lành thay vì trừng phạt. Phần nộ và hành vi phản kháng cho thấy rằng cảm xúc không chỉ là trạng thái nội tâm mà còn là lực định hình thế giới. Một cảm xúc mạnh có thể thay đổi cấu trúc tri giác của cả một tập thể, mở ra hoặc đóng lại những khả năng sống chung. Khi phần nộ được nhận diện và tích hợp, nó trở thành chất liệu để tái thiết công lý. Khi bị bỏ mặc, nó trở thành sức mạnh phá hủy. Sự khác nhau này không nằm trong bản chất phần nộ mà trong cách xã hội điều hòa nó. Trong thế giới liên tục biến động, khả năng điều hòa phần nộ có thể quyết định liệu con người sống trong vòng lặp của bạo lực hay trong tiến trình mở của sự thật, sáng tạo, tự do và trách nhiệm.

3.2.4. Hàn gắn cảm xúc và tái thiết đời sống chung

Đời sống chung chỉ có thể được duy trì khi cảm xúc của các chủ thể không bị kẹt trong những vùng đau chưa được giải phóng. Khi cảm xúc bị bóp nghẹt, chúng vận hành như những dòng năng lượng tối, len vào các quan hệ, bóp méo tri giác và làm rạn nứt cấu trúc sống chung. Hàn gắn cảm xúc vì vậy không chỉ là chữa lành từng cá nhân mà còn là tái thiết nền tảng của đời sống chung. Không một xã hội nào có thể vận hành bền vững nếu cảm xúc của những người trong đó bị đẩy ra khỏi không gian chung, bị bỏ mặc trong cô lập hoặc bị biến thành công cụ của kiểm soát. Hàn gắn cảm xúc là đưa cảm xúc trở lại đúng vị trí của nó: vị trí của dòng chảy nuôi dưỡng liên chủ thể, của nền cho công lý và của điều kiện mở ra tương lai. Trong tầng sinh học, hàn gắn cảm xúc là quá trình tái cân bằng hệ thần kinh. Một cơ thể mang nỗi đau chưa được tích hợp thường ở trong trạng thái cảnh giác cao độ. Các phản ứng phòng vệ hoạt động liên tục, làm tri giác thu hẹp, hơi thở nông và cơ bắp căng. Cơ thể

như vậy khó có thể tham gia vào đời sống chung vì mọi tương tác đều có nguy cơ bị diễn giải như là đe dọa. Hàn gắn cảm xúc ở cấp độ sinh học liên quan đến việc tạo ra môi trường cho cơ thể cảm thấy an toàn đủ lâu để nhịp phòng vệ hạ xuống. Khi hệ thần kinh bắt đầu tin rằng không gian xung quanh không còn đe dọa, nó mở lại khả năng đồng cảm, điều kiện không thể thiếu của đời sống chung.

Trong chiều ký ức, hàn gắn cảm xúc liên quan đến việc giải phóng các ký ức bị nén. Ký ức không ra đi khi bị lãng quên mà trở thành dòng ngầm ảnh hưởng đến mọi phản ứng của chủ thể. Các ký ức này thường gắn với cảm xúc mạnh, và khi không có cơ hội được xử lý, chúng tạo thành các mô hình phòng vệ lặp đi lặp lại. Hàn gắn không phải là xóa ký ức mà là cho phép ký ức được sống lại trong không gian an toàn, nơi hệ thần kinh có thể đọc lại ký ức ấy từ góc nhìn của hiện tại chứ không phải từ góc nhìn bị đe dọa của quá khứ. Khi ký ức bị nén được giải phóng, cảm xúc đi kèm với nó cũng được chuyển hóa, giúp chủ thể trở lại với nhịp sống linh hoạt hơn. Trong chiều liên chủ thể, hàn gắn cảm xúc liên quan đến việc mở lại cầu nối giữa các chủ thể đã bị rạn nứt. Một quan hệ bị tổn thương thường mang theo các vùng cảm xúc chưa được nói ra. Những vùng này làm tăng liên chủ thể trở nên đục, khiến các tín hiệu cảm xúc không thể truyền đạt chính xác. Hàn gắn là quá trình làm trong lại tăng liên chủ thể, để tín hiệu được truyền tải đúng nhịp. Điều này chỉ xảy ra khi hai hệ sống đồng ý bước vào không gian đối thoại cảm xúc, nơi mỗi bên có thể thừa nhận trạng thái của mình mà không làm tổn thương người kia. Đối thoại trong trạng thái mở không chỉ làm dịu xung đột mà còn xây lại nền tin tưởng, vốn là chất liệu thiết yếu của đời sống chung. Hàn gắn cảm xúc cũng có chiều sâu hiện sinh, liên quan đến việc khôi phục khả năng cảm nhận thế giới như nơi có thể sống được. Khi cảm xúc bị tổn thương quá lâu, chủ thể có xu hướng thu nhỏ thế giới vào phạm vi có thể kiểm soát. Thế giới trở nên chật, ngột và nghèo nàn. Hàn gắn cảm xúc mở lại không gian của thế giới bằng cách cho phép chủ thể cảm thấy rằng họ không bị đe dọa bởi mọi biến động. Khả năng đón nhận sự bất định trở lại. Đây là dấu hiệu rằng cảm xúc đã trở lại trạng thái có thể mang, và chủ thể có thể bước vào đời sống chung mà không cần sử dụng

phòng vệ quá mức. Tái thiết đời sống chung trước hết là tái thiết thể giới nội tâm mà trong đó người khác không còn là mối nguy.

Trong chiều xã hội, hàn gắn cảm xúc là điều kiện để tái thiết ký ức tập thể. Một tập thể mang nỗi đau kéo dài sẽ liên tục tái sản xuất bất bình đẳng và xung đột vì ký ức đau chi phối cách họ tri giác hiện tại. Khi ký ức đau không được xử lý, tập thể khó phát triển khả năng nhìn xa, khó tạo cấu trúc bền vững và dễ rơi vào chu kỳ phòng vệ tập thể. Hàn gắn ký ức tập thể không đòi hỏi xóa bỏ quá khứ mà đòi hỏi nhìn lại quá khứ trong điều kiện mới, nơi các hệ sống có thể cùng chia sẻ cảm xúc mà không cần tìm thủ phạm. Khi ký ức chung được điều chỉnh bởi cảm xúc lành mạnh, đời sống chung được xây lại trên nền của sự thừa nhận lẫn nhau chứ không phải sự sợ hãi. Trong môi trường dữ liệu và AI, hàn gắn cảm xúc còn liên quan đến việc tái thiết không gian xúc cảm bị vỡ do thuật toán gây phân mảnh. Khi các tín hiệu bị tối ưu hóa để kích thích chú ý, cảm xúc của tập thể bị kéo lệch theo hướng cực đoan. Hàn gắn trong môi trường này cần tạo ra những vùng an toàn cảm xúc ngoài sự chi phối của thuật toán, nơi con người có thể hiện diện mà không bị ép phải phản ứng theo tín hiệu mạnh. Đây là điều kiện để phục hồi năng lực đối thoại, vốn là cơ chế cốt lõi để hàn gắn. Khi con người trở lại với trạng thái cảm xúc thật, không gian chung có thể được xây lại mà không bị méo bởi dữ liệu.

Tái thiết đời sống chung không thể tách khỏi quá trình chăm sóc các giới hạn của con người. Mỗi chủ thể có ngưỡng chịu đựng khác nhau, và đời sống chung chỉ bền vững khi các ngưỡng này được tôn trọng. Hàn gắn cảm xúc tạo điều kiện để chủ thể có thể nói ra giới hạn của mình mà không sợ bị phán xét. Khi giới hạn được thừa nhận, đời sống chung trở nên thực tế hơn, ít đòi hỏi hơn và dễ điều hòa hơn. Tập thể biết tôn trọng giới hạn của nhau cũng là tập thể biết xây dựng công lý theo cách nâng đỡ thay vì trừng phạt. Trong chiều đạo đức, hàn gắn cảm xúc là quá trình khôi phục khả năng nhận diện sự thật. Khi cảm xúc bị tổn thương, tri giác dễ bị bóp méo bởi phòng vệ. Chủ thể không còn nhìn người khác như hệ sống có nhu cầu và mong manh, mà nhìn qua lăng kính của mối nguy. Tái thiết đời sống chung đòi hỏi tri giác phải được làm lại nền. Điều này chỉ xảy ra khi cảm xúc được điều hòa đủ để chủ thể có thể nhìn

thế giới không bị điều khiển bởi nỗi sợ. Sự thật chỉ có thể hiển lộ khi tâm trí không còn bị che phủ bởi dòng cảm xúc co rút.

Ở tầng thực hành, hàn gắn cảm xúc liên quan đến những hành động rất nhỏ nhưng có sức mạnh thay đổi cấu trúc liên chủ thể: sự hiện diện thật sự, khả năng lắng nghe mà không vội phán xét, hơi thở đều để giữ nhịp cảm xúc chung, ánh nhìn không mang tính đe dọa, sự mềm mỏng của giọng nói. Những điều này tưởng như riêng tư nhưng lại có tác động trực tiếp lên hệ thần kinh của người khác. Chúng tạo ra không gian an toàn để cảm xúc bị kẹt có thể dần được mở. Khi nhiều người thực hành những hành động như vậy, đời sống chung bắt đầu phục hồi từ tầng vi mô và lan ra tầng vĩ mô. Hàn gắn cảm xúc và tái thiết đời sống chung không phải là quá trình đạt tới trạng thái hoàn hảo mà là quá trình duy trì nhịp sống có khả năng điều chỉnh. Mọi tập thể đều có lúc tổn thương, có lúc lệch nhịp. Điều quan trọng không phải là tránh mọi rạn nứt, mà là duy trì khả năng trở lại với nhịp chung sau rạn nứt. Đây chính là năng lực phục hồi liên chủ thể: khả năng mà qua đó đời sống chung không bị đánh gãy bởi những biến động cảm xúc không thể tránh. Khi năng lực này được nuôi dưỡng, đời sống chung trở thành không gian mà trong đó con người có thể sống thật, cảm thật và cùng nhau tạo ra một thế giới không bị chi phối bởi nỗi đau cũ mà được dẫn dắt bởi khả năng mở, sáng tạo và trách nhiệm.

3.3. Công lý cảm xúc

3.3.1. Quyền được cảm nhận

Quyền được cảm nhận là một trong những nền tảng sâu nhất nhưng ít được thừa nhận trong đời sống con người. Khi nói đến quyền, người ta thường nghĩ đến quyền được bảo vệ, quyền được tham gia, quyền được nói, quyền được lựa chọn. Nhưng phía dưới tất cả những quyền ấy là một quyền cơ bản hơn: quyền để cảm xúc của mỗi chủ thể được công nhận như một phần không thể tách khỏi sự tồn tại của họ. Con người không chỉ sống bằng hành động và lý trí; họ sống bằng những rung động mà hệ thần kinh liên tục tạo ra để đọc thế giới, điều chỉnh bản thân và liên kết với người khác. Khi cảm xúc bị phủ nhận, bóp nghẹt hoặc bị xem như thứ yếu, chủ thể không chỉ mất một trạng thái nội

tâm mà còn mất nền tảng để trở thành chính mình. Trong tầng sinh học, cảm xúc là cách cơ thể đọc thực tại và bảo vệ giới hạn. Khi hệ thần kinh nhận thấy điều gì đó không ổn, nó gửi tín hiệu qua cảm xúc để chủ thể biết rằng một nhu cầu đang bị xâm phạm, một giới hạn đang bị vượt qua hoặc một nỗi đau đang cần được chăm sóc. Quyền được cảm nhận nghĩa là quyền để cơ thể được gửi những tín hiệu ấy mà không bị ép phải im lặng. Một hệ sống không được phép cảm nhận là hệ sống bị tách khỏi chính trí tuệ sinh học của mình. Khi cảm xúc bị chặn lại, hệ thần kinh không thể hoàn tất vòng điều hòa, và điều này không chỉ tổn hại tâm lý mà còn làm suy yếu cả năng lực ra quyết định.

Trong chiều liên chủ thể, quyền được cảm nhận xuất hiện như quyền để người khác nhận ra rằng cảm xúc của mình có giá trị. Mỗi cảm xúc, dù nhỏ, đều là dấu vết của một trải nghiệm thật. Nhưng trong nhiều cấu trúc xã hội, cảm xúc của một số nhóm người thường bị xem nhẹ hoặc bị buộc phải thích nghi với cảm xúc của nhóm có quyền lực lớn hơn. Khi cảm xúc bị loại khỏi không gian chung, cá nhân mất khả năng tác động lên cấu trúc sống và bị đẩy vào trạng thái vô hình. Quyền được cảm nhận vì vậy là quyền để không bị vô hiệu hóa, để không bị biến thành đối tượng chỉ có chức năng phản ứng theo yêu cầu của người khác. Trong chiều đạo đức, quyền được cảm nhận là trung tâm của công lý. Công lý không chỉ là phân phối công bằng mà còn là khả năng nhìn thấy sự mong manh của từng hệ sống. Nếu công lý không nhìn thấy cảm xúc, nó chỉ là máy móc; nếu chỉ nhìn thấy quy tắc mà không nhìn thấy nỗi đau, nó trở thành bạo lực hợp thức. Quyền được cảm nhận đặt nền tảng cho việc xây dựng công lý dựa trên sự thật sống, nơi sự tổn thương của một người không bị xem như yếu đuối mà như tín hiệu để điều chỉnh cấu trúc chung. Một hệ thống không thừa nhận cảm xúc là hệ thống không thể bảo vệ phẩm giá.

Trong chiều xã hội, quyền được cảm nhận có liên quan đến cấu trúc bất bình đẳng. Những nhóm bị đe dọa, bị loại trừ hoặc bị kiểm soát thường phát triển mô hình phòng vệ làm tê liệt khả năng cảm nhận. Họ học cách im lặng, chịu đựng, làm theo. Sự tê liệt này không chỉ là phản ứng cá nhân mà còn là hậu quả xã hội. Quyền được cảm nhận vì vậy là quyền để thoát khỏi sự tê liệt, quyền để không bị buộc phải tắt đi các tín hiệu của sự thật nội tâm. Khi một

nhóm người không được phép cảm nhận, ký ức chung của họ bị bóp méo, điều này tạo ra vòng lặp tái sản xuất bất bình đẳng qua nhiều thế hệ. Tái thiết đời sống chung đòi hỏi phải trả lại quyền được cảm nhận cho những nhóm đã bị tước mất nó lâu dài. Trong môi trường dữ liệu và thuật toán, quyền được cảm nhận đối diện với thách thức mới. Các nền tảng số thường tối ưu hóa cảm xúc mạnh, làm phẳng các cảm xúc tinh tế và làm khuất các cảm xúc chậm. Trong không gian ấy, con người dễ bị dẫn dắt bởi những tín hiệu cảm xúc được sản xuất hàng loạt thay vì cảm xúc thật của mình. Họ phản ứng theo thiết kế chứ không theo nhu cầu nội tâm. Quyền được cảm nhận trong bối cảnh này nghĩa là quyền để giữ lại cảm xúc nguyên bản trước sự xâm lấn của các tín hiệu mạnh. Đó là quyền để sống theo nhịp riêng, không bị điều khiển bởi cấu trúc tối ưu hóa của hệ thống kỹ thuật.

Quyền được cảm nhận cũng gắn chặt với quyền được sai. Khi con người sợ sai, họ bắt đầu kìm nén cảm xúc. Họ chỉ bộc lộ những gì được xã hội cho phép. Nhưng cảm xúc bị chỉnh sửa để phù hợp với khuôn mẫu chung không còn là cảm xúc thật. Sự thật nội tâm bị che phủ và chủ thể đánh mất mối liên hệ với chính mình. Quyền được cảm nhận vì vậy bao hàm cả quyền được sai, quyền để cảm xúc chưa chín, quyền để cảm xúc không hoàn hảo. Một xã hội chỉ cho phép cảm xúc “đúng chuẩn” là xã hội triệt tiêu sinh khí của chính mình. Trong chiều hiện sinh, quyền được cảm nhận liên quan đến khả năng mở ra thế giới. Thế giới của mỗi người được tạo ra từ cách họ cảm nhận. Khi cảm xúc bị nghẹt lại, thế giới trở nên phẳng, nghèo và tối. Khi cảm xúc được phép sống, thế giới rộng ra, sâu hơn và giàu khả thể hơn. Quyền được cảm nhận vì vậy là quyền để có thế giới. Không ai có thể buộc một người sống trong thế giới mà người ấy không có quyền cảm nhận. Khi quyền này bị tước đoạt, chủ thể không chỉ mất không gian cảm xúc mà còn mất khả năng tái kiến tạo đời sống theo cách có ý nghĩa. Trong chiều phục hồi, quyền được cảm nhận là điều kiện để hàn gắn. Một cảm xúc chỉ có thể được chữa lành khi nó được nhìn thấy, được thừa nhận và được cho phép tồn tại. Nếu một cảm xúc bị phán xét, nó sẽ rút vào bóng tối và tiếp tục làm rối loạn hệ thần kinh. Khi xã hội thừa nhận quyền được cảm nhận, nó tạo ra không gian để các cảm xúc bị kẹt được giải phóng.

Đây là nền của hàn gắn liên chủ thể và của tái thiết ký ức chung. Một tập thể biết thừa nhận cảm xúc của từng thành viên là tập thể có khả năng hóa giải tổn thương thay vì che đậy.

Trong chiều thực hành, quyền được cảm nhận thể hiện trong cách con người hiện diện với nhau. Khi một người được lắng nghe trong trạng thái mở, hệ thần kinh của họ lập tức dịu lại. Họ cảm thấy mình không bị xóa bỏ. Hơi thở trở nên sâu hơn, biểu cảm trở nên mềm hơn và tri giác trở nên trong hơn. Từ đó, họ có thể bước vào đối thoại mà không bị phòng vệ chi phối. Điều này cho thấy quyền được cảm nhận không phải là khái niệm trừu tượng mà là điều kiện thực tế để duy trì đời sống chung có trật tự và nhân tính. Quyền được cảm nhận là nền tảng của mọi hình thức tự do. Tự do không chỉ là khả năng chọn lựa hành động mà còn là khả năng cảm nhận trọn vẹn đời sống của mình mà không bị ép phải tắt đi bất kỳ phần nào. Khi cảm xúc được thừa nhận, con người có thể sống đúng với sự thật nội tâm, có thể tạo ra các cấu trúc sống mới, có thể phản kháng trước bất công và có thể nâng đỡ người khác trong giới hạn của chính mình. Quyền được cảm nhận, do đó, là quyền để sống như một hệ sống trọn vẹn, biết rung động, biết đau, biết mở ra và biết chịu trách nhiệm.

3.3.2. Quyền được tin và quyền được sai

Niềm tin là một trong những cấu trúc nền của đời sống người. Không có niềm tin, không thể có định hướng, không thể có động lực, không thể có liên kết xã hội và càng không thể có hành động mang trách nhiệm. Niềm tin là cơ chế của hệ thần kinh được sử dụng để giản hóa thế giới phức tạp thành những khuôn định có thể mang, nhờ đó cơ thể có thể sống với sự bất định luôn bao quanh. Nhưng niềm tin chỉ có thể giữ vai trò này nếu con người có quyền để tin và quyền để sai. Khi quyền được tin bị tước đoạt, chủ thể mất khả năng định hình thế giới; khi quyền được sai bị trấn áp, chủ thể mất khả năng học hỏi và điều chỉnh. Đời sống chung vì vậy không thể bền vững nếu không thừa nhận hai quyền này như điều kiện nền tảng của nhân tính. Trong tầng sinh học, niềm tin tương ứng với các mô hình dự đoán mà hệ thần kinh xây dựng để giải thích các tín hiệu mà nó nhận được. Thế giới quá rộng, quá nhanh và quá phức tạp

để cơ thể xử lý từng dữ kiện riêng lẻ. Hệ thần kinh tạo ra các lược đồ, các kết nối, các giả thuyết về cách thế giới vận hành. Những lược đồ này chính là nền tảng sinh học của niềm tin. Một cơ thể được phép tin là một cơ thể có quyền tạo ra dự phóng của riêng mình về tương lai. Quyền được tin vì vậy chính là quyền để hệ thần kinh duy trì khả năng dự đoán, khả năng định hướng và khả năng tìm ý nghĩa trong dòng biến động.

Ngược lại, khi chủ thể bị buộc phải tin theo một khuôn mẫu áp đặt hoặc bị xem như không có năng lực tin, hệ thần kinh mất đi tính linh hoạt của nó. Các kết nối thần kinh trở nên cứng nhắc, chu kỳ điều hòa cảm xúc bị ảnh hưởng, khiến chủ thể không thể xây dựng mô hình của riêng mình về thế giới. Đây là trạng thái của sự lệ thuộc, nơi niềm tin không còn là năng lực tự tạo mô hình mà trở thành sự tuân phục. Tước quyền được tin vì vậy không chỉ là tước tự do nhận thức mà còn là phá hủy nền tảng sinh học của khả năng tự quyết. Quyền được sai là mặt còn lại của quyền được tin. Sai lầm là điều kiện để mô hình dự đoán được điều chỉnh. Khi hệ thần kinh đưa ra một dự đoán, nó phải so sánh dự đoán với thực tế và điều chỉnh sai lệch. Quá trình này là động cơ của học hỏi, của trưởng thành và của khả năng thích nghi. Một cơ thể bị cấm sai lầm là một cơ thể không thể học. Khi chủ thể phải đứng ngay từ đầu, họ buộc phải co rút trong các vùng an toàn, tránh thử nghiệm, né tránh sự bất định và cuối cùng đánh mất khả năng phát triển. Sai lầm vì vậy không phải lỗi đạo đức mà là điều kiện sinh học của nhận thức. Trong chiều liên chủ thể, quyền được tin và quyền được sai liên quan đến nền tảng của công lý cảm xúc. Công lý không thể vận hành nếu người ta không được phép tin vào cảm xúc của mình hoặc không được phép thử nghiệm ý kiến của mình trong không gian chung. Một quan điểm chỉ có thể trưởng thành khi nó được thử nghiệm trong tương tác, va chạm với quan điểm khác, điều chỉnh khi cần thiết và được nâng đỡ khi nó còn non. Không có quyền được sai, đối thoại trở thành chiến trường của sự phòng vệ, nơi ai cũng cố giữ đúng thay vì tìm hiểu sự thật. Đời sống chung trong trạng thái đó không phải là hợp tác mà là căng thẳng thường trực.

Quyền được sai giúp tạo ra sự đồng cảm. Khi một người dám thừa nhận sai lầm, họ để lộ sự mong manh, và điều này mở ra không gian để người khác

nhìn thấy nhân tính của họ. Trong hành động thừa nhận sai lầm, sự thật không còn bị che phủ bởi cái tôi phòng vệ; nó hiển lộ như một tiến trình đang phát triển. Điều này làm cho liên chủ thể trở nên mềm hơn, linh hoạt hơn và giàu khả năng nâng đỡ. Một cộng đồng không cho phép sai lầm là một cộng đồng đóng kín, nơi mọi người đeo mặt nạ và sự thật không thể mọc rễ. Trong chiều xã hội, sự phủ nhận quyền được tin và quyền được sai thường là công cụ duy trì bất bình đẳng. Những nhóm bị xem là “không đáng tin” sẽ bị tước khả năng định hình diễn ngôn. Lời nói của họ không có trọng lượng, cảm xúc của họ bị xem nhẹ và tri giác của họ bị coi là kém giá trị. Khi một nhóm người không có quyền được tin, họ không thể tham gia vào tiến trình tạo nghĩa của đời sống chung. Khi họ không được phép sai vì sai lầm của họ bị trừng phạt nặng nề hơn các nhóm khác, họ bị đẩy vào vùng tê liệt. Chính trong vùng tê liệt đó, họ mất khả năng phát triển và bất bình đẳng được tái sản xuất qua nhiều thế hệ.

Trong môi trường dữ liệu và AI, quyền được tin và quyền được sai đối diện nguy cơ đặc biệt. Khi mô hình dự đoán trở thành tiêu chuẩn của sự chính xác, người ta dễ xem niềm tin cá nhân như thứ phi lý, cảm xúc như thứ không đáng tin, sai lầm như điều cần loại bỏ. Hệ dữ liệu ưu tiên tính đúng tức thời, nhưng đời sống người ưu tiên khả năng học hỏi. Nếu con người bị thúc ép liên tục phải phù hợp với dự đoán của máy, họ mất đi quyền được sai vì sai lầm bị quy trách nhiệm, bị đánh dấu và bị lưu lại trong hệ thống. Trong thế giới ấy, quyền được tin cũng bị bóp méo, vì các hệ thống dữ liệu có xu hướng định nghĩa thay con người những gì họ nên tin. Tái thiết nhân tính trong bối cảnh này đòi hỏi bảo vệ khả năng sai lầm như một phần của chính sự thật sống. Trong chiều hiện sinh, quyền được tin và quyền được sai là điều kiện của tự do. Tự do không phải là làm điều mình muốn mà là khả năng liên tục thử nghiệm các khả thể sống. Thử nghiệm nào cũng có nguy cơ sai. Không dám sai nghĩa là không dám sống. Một thế giới không có sai lầm là thế giới tĩnh, cứng, nghèo khả thể. Trong khi đó, chủ thể hiện sinh là chủ thể luôn trong quá trình trở thành, và tiến trình trở thành ấy chỉ khả thi khi họ có quyền bước đi trên mặt đất chưa chắc chắn. Niềm tin là ngọn đèn họ dùng để soi đường; sai lầm là những bước trượt giúp họ hiểu hình dạng của mặt đất.

Trong chiều thực hành xã hội, quyền được tin và quyền được sai liên quan đến cách thiết kế các không gian sống. Nếu không gian không cho phép sai lầm, con người sẽ che giấu sai lầm thay vì sửa chữa. Nếu không gian không cho phép sự tồn tại của những thứ khác nhau, xung đột sẽ bị nén lại và bùng nổ khi không còn chịu nổi. Không gian lành mạnh là không gian có chu kỳ điều hòa, nơi sai lầm được xem như dữ liệu để cải thiện, nơi niềm tin khác nhau không làm tan vỡ đời sống chung mà làm phong phú nó. Xã hội càng phức tạp, quyền sai càng quan trọng, vì sự bất định ngày càng lớn và con người không thể dự đoán mọi thứ ngay từ đầu. Trong chiều đạo đức, quyền được tin và quyền được sai là nền để xây dựng sự thật như tiến trình. Sự thật không phải là vật thể bất biến mà là kết quả của sự điều chỉnh liên tục giữa nhiều góc nhìn, nhiều cảm xúc và nhiều mô hình dự đoán. Nếu không có quyền được sai, sự thật sẽ bị đóng băng. Nếu không có quyền được tin, sự thật sẽ bị rỗng vì không còn nền tảng cảm xúc để gắn vào thực tại sống. Sự thật đạo đức vì vậy không tách khỏi quyền được tin và quyền được sai; nó được kiến tạo thông qua hai quyền ấy. Quyền được tin và quyền được sai là điều kiện để đời sống chung không sụp đổ dưới áp lực của khác biệt. Mỗi người mang theo ký ức, cảm xúc, trải nghiệm, giới hạn và dự phóng riêng. Không thể có một mô hình niềm tin duy nhất cho tất cả. Đời sống chung chỉ bền vững khi các chủ thể có thể tin khác nhau mà vẫn sống cùng nhau; có thể sai mà không mất phẩm giá; có thể điều chỉnh mà không bị trừng phạt; có thể mở ra mà không sợ bị đóng lại. Hai quyền này là trụ cột của sự thật cảm xúc, của sáng tạo tri nhận, của công lý liên chủ thể và của thế giới mà con người có thể sống như những hệ sống đầy đủ: mong manh, không hoàn hảo nhưng luôn hướng tới khả thể mở.

3.3.3. Cảm xúc và sự phân phối rủi ro xã hội

Mọi xã hội đều dựa trên một cấu trúc vô hình liên quan đến việc ai phải mang rủi ro nhiều hơn, ai được bảo vệ tốt hơn và ai có khả năng điều chỉnh cuộc đời mình trong phạm vi rộng hơn. Dù rủi ro thường được mô tả bằng các chỉ số kinh tế hoặc công cụ tính toán, nền tảng của nó lại thuộc về cảm xúc. Rủi ro không chỉ là khả năng xảy ra tổn thất; nó là trải nghiệm cảm xúc của sự

bất định. Chính cảm xúc này quyết định cách mỗi người tri giác đe dọa, cách họ đưa ra quyết định, cách họ tham gia đời sống chung và cách xã hội phân bổ cơ hội. Cảm xúc vì vậy không chỉ phản ánh sự phân phối rủi ro xã hội mà còn là cơ chế tái sản xuất của nó. Trong tầng sinh học, rủi ro được hệ thần kinh mã hóa thành cảm giác bất an. Khi cơ thể cảm nhận mình đang ở gần một vùng nguy hiểm, nhịp thần kinh chuyển sang chế độ cảnh giác. Hơi thở thay đổi, nhịp tim tăng, cơ bắp căng, trường chú ý thu hẹp. Đây là phản ứng thiết yếu của sự sống. Nhưng nếu một người phải sống trong trạng thái này quá lâu, hệ thần kinh dần quen với mức căng thẳng cao và xem nó như bình thường. Khi đó, cảm xúc liên quan đến rủi ro không còn phục vụ điều hòa mà trở thành gánh nặng mà cơ thể phải mang liên tục. Điều này làm tri giác kém chính xác, khả năng học hỏi giảm, hành vi phòng vệ tăng và năng lực mở ra tương lai bị thu hẹp.

Trong xã hội, có những nhóm người phải sống trong trạng thái sinh học ấy thường xuyên hơn người khác. Họ mang trong mình nhiều bất định hơn, từ điều kiện vật chất, môi trường sống cho đến sự mong manh trong quan hệ và thiếu an toàn trong thể chế. Điều này tạo nên cái mà có thể gọi là “bất bình đẳng cảm xúc”: những nhóm khác nhau có mức độ tiếp xúc với rủi ro không giống nhau và do đó có mô hình cảm xúc về rủi ro hoàn toàn khác nhau. Một số người sinh ra trong không gian an toàn, nơi hệ thần kinh ít phải cảnh giác; những người khác sinh ra trong không gian mà mọi tín hiệu đều có thể là nguồn đe dọa. Đây là sự khác biệt sâu sắc vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến năng lực sống. Rủi ro xã hội được phân phối không chỉ dựa trên vật chất mà còn dựa trên hình dạng của cảm xúc. Những người có cơ chế điều hòa cảm xúc tốt hơn vì họ được chăm sóc, được nâng đỡ, được sống trong môi trường an toàn sẽ có khả năng xử lý rủi ro tốt hơn. Họ có thể đưa ra quyết định trong trạng thái bình tĩnh hơn, nhìn thấy nhiều khả năng hơn và không bị kéo vào các phản ứng phòng vệ cực đoan. Ngược lại, những người phải mang quá nhiều rủi ro cảm xúc sẽ phát triển mô hình phòng vệ khiến họ khó nhìn thấy các lựa chọn mới. Họ không ít khả năng hơn người khác, nhưng hệ thần kinh của họ đã quen với việc ưu tiên sinh tồn hơn là phát triển. Điều này làm họ dễ bị xem như “không

có năng lực”, trong khi thực tế họ đã mang gánh quá nặng mà xã hội không nhìn thấy.

Trong chiều liên chủ thể, phân phối rủi ro gắn liền với khả năng được người khác đỡ nâng. Một người có mạng lưới quan hệ nâng đỡ sẽ cảm thấy rủi ro ít hơn, dù các biến cố bên ngoài giống hệt với người khác. Người cô lập sẽ cảm nhận rủi ro cao hơn vì không có nền liên chủ thể để phân tán gánh nặng cảm xúc. Khi một xã hội thiếu khả năng tạo ra không gian liên chủ thể lành mạnh, rủi ro bị tập trung vào những người ở rìa, những người ít tiếng nói và ít khả năng được lắng nghe. Điều này làm cho những rủi ro vốn thuộc về tập thể trở thành gánh nặng cá nhân, khiến vòng lặp bất bình đẳng tiếp tục vận hành. Cảm xúc đóng vai trò như bộ lọc định hướng hành động. Khi hệ thần kinh nhận diện rủi ro quá cao, chủ thể có xu hướng chọn hành động ngắn hạn. Khi rủi ro được phân phối công bằng, con người có năng lực nghĩ dài hạn hơn, sẵn sàng sáng tạo và dám thử những điều chưa chắc chắn. Sự dũng cảm không phải là đặc tính cá nhân mà là kết quả của việc có đủ an toàn cảm xúc để mạo hiểm. Khi rủi ro xã hội được phân phối bất công, những nhóm bị đặt dưới áp lực cảm xúc lớn sẽ bị đánh giá là “ít sáng tạo”, “ít quyết đoán” hay “ít chủ động”, trong khi vấn đề nằm ở cấu trúc phân phối rủi ro chứ không nằm trong bản chất cá nhân.

Trong lĩnh vực dữ liệu và AI, sự phân phối rủi ro cảm xúc trở nên phức tạp hơn. Các thuật toán dự đoán thường được huấn luyện trên dữ liệu phản ánh lịch sử bất bình đẳng. Chúng có xu hướng tái tạo phân phối rủi ro cũ bằng cách gán xác suất cao hơn cho các nhóm đã từng bị đặt trong tình trạng dễ tổn thương. Khi một mô hình gán cho ai đó xác suất rủi ro cao, họ sẽ bị đối xử như người mang rủi ro cao, điều này lại làm tăng cảm xúc bất an và thu hẹp không gian sống của họ. Rủi ro không còn là phản ánh của thực tại mà trở thành hiệu ứng phản hồi của hệ thống kỹ thuật. Điều này làm trầm trọng thêm bất bình đẳng cảm xúc vì nó làm cho sự bất an được công nghệ hóa và khó phá vỡ hơn. Ở chiều sâu hơn, sự phân phối rủi ro xã hội gắn với giới hạn của người. Không ai có thể mang quá nhiều rủi ro liên tục mà vẫn giữ được nhịp điều hòa cảm xúc. Giới hạn sinh học của hệ thần kinh khiến việc phân phối rủi ro không công

bằng trở thành hành vi gây tổn thương có hệ thống. Một xã hội bền vững là xã hội phân phối rủi ro theo cách không phá hủy nhịp sống của bất kỳ nhóm nào. Điều này không có nghĩa là loại bỏ rủi ro, điều đó bất khả, mà là tạo ra cấu trúc nâng đỡ để không ai bị buộc phải mang toàn bộ rủi ro của tập thể.

Hàn gắn bất bình đẳng rủi ro, vì vậy đòi hỏi hàn gắn cảm xúc. Không thể chữa bất bình đẳng chỉ bằng tái phân phối vật chất nếu cảm xúc về rủi ro vẫn bị phân phối lệch. Một người có thể nhận thêm nguồn lực nhưng vẫn cảm thấy bất an nếu ký ức cảm xúc của họ đã bị định hình bởi những trải nghiệm thiếu an toàn lâu dài. Việc tái thiết đời sống chung cần bắt đầu bằng việc tạo ra không gian cảm xúc nơi những người mang rủi ro cao có thể được nhìn thấy, được thừa nhận và được đưa trở lại nhịp điều hòa. Khi cảm xúc của họ được điều chỉnh, khả năng tham gia vào đời sống chung mở ra và sự phân phối rủi ro bắt đầu được tái cấu trúc ngay trong tầng liên chủ thể. Trong chiều đạo đức, sự phân phối rủi ro xã hội chỉ công bằng khi nó đi kèm sự nhận diện về tính mong manh của từng chủ thể. Một chủ thể không thể gánh rủi ro theo cách giống người khác vì họ mang ký ức, giới hạn và nhịp sống khác nhau. Công lý cảm xúc là công lý biết tính đến những khác biệt này. Nó không đòi hỏi mọi người phải chịu rủi ro như nhau mà đòi hỏi không ai phải chịu rủi ro vượt quá khả năng sinh học và liên chủ thể của họ. Điều này mở ra cách hiểu mới về trách nhiệm: trách nhiệm không chỉ là gánh rủi ro của mình mà còn là điều chỉnh rủi ro sao cho người khác không bị đặt vào trạng thái co rút liên tục. Cảm xúc và sự phân phối rủi ro xã hội cho thấy rằng đời sống chung không thể được xây dựng chỉ bằng lý tính hay thiết kế thể chế. Nó cần nền tảng cảm xúc, cần khả năng điều hòa, cần sự thừa nhận rằng rủi ro là trải nghiệm tồn tại và do đó phải được chia sẻ theo cách bảo vệ phẩm giá con người. Một xã hội biết phân phối rủi ro công bằng là xã hội biết tôn trọng giới hạn, biết nâng đỡ mong manh và biết mở ra những vùng an toàn cảm xúc để mỗi người có thể bước vào tương lai mà không bị trói bởi nỗi sợ cũ. Chính từ nền tảng đó, đời sống chung mới có thể phát triển theo hướng nhân tính, sáng tạo và bền vững.

3.3.4. Công lý như cân bằng cảm xúc giữa các chủ thể

Công lý thường được mô tả như sự phân phối công bằng các nguồn lực, quyền lực và cơ hội. Nhưng phía dưới sự phân phối ấy tồn tại một cấu trúc sâu hơn: công lý là sự điều hòa cảm xúc giữa các chủ thể để đời sống chung có thể vận hành mà không bên nào bị tổn thương vượt quá giới hạn sinh học và hiện sinh của mình. Nếu cảm xúc là cách mỗi hệ sống tri giác thế giới và bảo vệ chính mình, thì công lý không thể chỉ đo bằng quy tắc, mà phải đo bằng sự cân bằng cảm xúc mà các chủ thể có thể cùng duy trì khi sống với nhau. Một cấu trúc xã hội chỉ bền vững khi nó không khiến bất kỳ nhóm nào phải sống trong trạng thái căng thẳng mãn tính, bất an kéo dài hoặc tê liệt cảm xúc. Công lý vì vậy là sự phân phối nhịp điệu điều hòa chứ không chỉ phân phối tài nguyên. Trong tầng sinh học, cân bằng cảm xúc là điều kiện để hệ thần kinh duy trì khả năng phản ứng linh hoạt. Khi cảm xúc của một chủ thể bị đẩy vượt quá biên độ mà cơ thể có thể mang, hệ thần kinh rơi vào trạng thái quá tải. Sự quá tải này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn dẫn đến sai lệch trong tri giác, giảm khả năng đọc tín hiệu xã hội, tăng phản ứng phòng vệ và thu hẹp không gian hành động. Khi nhiều cá nhân cùng rơi vào trạng thái ấy, cấu trúc xã hội trở nên dễ vỡ. Công lý, trong góc nhìn sinh học, là cách tổ chức đời sống chung sao cho không ai phải sống lâu trong trạng thái vượt ngưỡng cảm xúc. Điều này đòi hỏi những cơ chế nâng đỡ, điều hòa và phân tán sức nặng cảm xúc.

Trong chiều liên chủ thể, công lý là sự phân phối đều đặn của khả năng được lắng nghe và được thừa nhận cảm xúc. Một chủ thể không được thừa nhận cảm xúc sẽ có xu hướng tăng cường giọng, phản ứng mạnh hoặc rút vào im lặng, tạo ra sự mất cân bằng trong không gian chung. Ngược lại, một chủ thể luôn được ưu tiên cảm xúc sẽ vô hình trung chiếm dụng không gian xúc cảm của những người khác, khiến họ bị thu hẹp. Công lý vì vậy không phải là đặt các chủ thể vào vị trí giống nhau mà là tạo ra sự đối xứng về quyền được cảm nhận. Khi mỗi người có quyền để cảm xúc của mình được coi là thật, nhịp chung trở nên hài hòa và hệ sống tập thể vận hành ổn định hơn. Cân bằng cảm xúc không đồng nghĩa với việc mọi người phải cảm nhận giống nhau, mà là mọi người có quyền mang cảm xúc của mình mà không làm tổn thương hoặc bị tổn thương quá mức bởi cảm xúc của người khác. Công lý trong chiều này

là khả năng co giãn của không gian chung để đỡ lấy những dao động cảm xúc của từng cá nhân. Một xã hội không có khả năng co giãn ấy sẽ khiến sự mong manh bị trừng phạt và sự phòng vệ trở thành chuẩn tắc. Khi sự phòng vệ trở thành nền của quan hệ, công lý rời bỏ không gian chung, dù các quy tắc vẫn còn.

Trong chiều xã hội, sự mất cân bằng cảm xúc thường phản ánh sự mất cân bằng quyền lực. Một nhóm có quyền lực cao có khả năng tránh được rủi ro cảm xúc và được bảo vệ khỏi các chấn thương tập thể, trong khi nhóm yếu hơn phải đối mặt trực tiếp với các biến động cảm xúc của đời sống chung. Khi rủi ro cảm xúc được phân phối không đồng đều, công lý bị phá vỡ trong tầng sâu nhất của nó, vì hệ thần kinh của những người bị đặt vào vị trí mong manh liên tục bị kích hoạt trong trạng thái cảnh giác. Công lý như cân bằng cảm xúc đòi hỏi phân phối lại không chỉ nguồn lực mà còn sự an toàn cảm xúc. Trong môi trường dữ liệu và AI, cân bằng cảm xúc đối diện với sự méo mó mới. Thuật toán có thể đẩy các tín hiệu cảm xúc lên cực độ, tạo ra những vùng cộng hưởng giả, nơi cảm xúc của một nhóm nhỏ bị phóng đại thành cảm xúc của toàn cộng đồng. Ngược lại, những cảm xúc tinh tế, chậm hoặc khó biểu đạt lại bị chìm dưới cấu trúc tối ưu hóa. Điều này làm mất cân bằng cảm xúc trong không gian chung vì nó làm cho một số cảm xúc trở nên quá lớn và một số cảm xúc trở nên vô hình. Công lý trong thời đại này phải tính đến cách dữ liệu can thiệp vào nhịp xúc cảm của xã hội. Nếu công lý không điều chỉnh các méo mó này, đời sống chung sẽ bị dẫn dắt bởi cảm xúc bị thao túng chứ không phải cảm xúc thật.

Trong chiều đạo đức, công lý như cân bằng cảm xúc là điều kiện để sự thật xuất hiện. Sự thật không thể hình thành trong không gian nơi cảm xúc bị bóp nghẹt hoặc bị lấn át. Khi một chủ thể không thể bộc lộ cảm xúc, họ không thể nói sự thật của mình; khi một chủ thể chiếm dụng quá nhiều không gian cảm xúc, sự thật của người khác bị phủ bóng. Công lý vì vậy không chỉ là cho mỗi người quyền nói mà còn là bảo đảm rằng không gian cảm xúc đủ cân bằng để sự thật có thể được nói mà không gây tổn thương vượt quá giới hạn. Sự thật liên chủ thể chỉ xuất hiện khi cảm xúc giữa các chủ thể không bị chênh lệch

đến mức phá vỡ nhịp đối thoại. Công lý như cân bằng cảm xúc cũng liên quan đến giới hạn của con người. Không ai có thể mang mãi cảm xúc của người khác mà không kiệt sức; cũng không ai có thể phóng chiếu cảm xúc của mình lên người khác mà không gây tổn thương. Công lý là khả năng nhận ra giới hạn này, để không ai bị ép làm nơi chứa cảm xúc cho người khác và không ai bị cấm bộc lộ cảm xúc của mình. Sự điều hòa giữa hai cực này tạo nên cấu trúc bền vững của đời sống chung. Khi giới hạn người được tôn trọng, công lý trở nên mềm nhưng mạnh, giống như nhịp thở: không cố định, nhưng không thể thiếu.

Trong chiều hiện sinh, công lý xuất hiện như sự đồng hiện giữa nhiều thể giới cảm xúc. Mỗi người sống trong một thể giới nội tâm khác nhau, được hình thành từ ký ức, nhịp sinh học, điều kiện vật chất và sự mong manh đặc thù. Công lý không đòi hỏi hợp nhất các thể giới ấy mà đòi hỏi tạo ra một không gian đủ rộng để chúng cùng tồn tại mà không loại trừ nhau. Đây là điểm nơi công lý chạm vào tự do: tự do không phải là khả năng phóng chiếu cảm xúc của mình lên người khác mà là khả năng mang cảm xúc của mình trong không gian chung mà không làm đổ vỡ cấu trúc chung. Trong thực hành xã hội, công lý như cân bằng cảm xúc thể hiện trong những cử chỉ rất nhỏ: cách một người lắng nghe, cách một hệ thống thiết kế không gian an toàn, cách các nhóm xã hội tổ chức để giảm áp lực cảm xúc thay vì tăng cường nó. Một môi trường làm việc hoặc sinh sống phản ánh công lý khi nó không tạo ra sự căng thẳng mãn tính cho một nhóm người trong khi nhóm khác lại được bảo vệ. Cân bằng cảm xúc trong thực hành vì vậy là tập hợp của vô số điều chỉnh vi mô, nhưng mỗi điều chỉnh đều góp phần tạo ra cấu trúc vĩ mô của công lý.

Ở bình diện tập thể, công lý như cân bằng cảm xúc đòi hỏi khả năng phục hồi. Mọi xã hội đều trải qua những cú sốc gây xáo trộn lớn về cảm xúc. Một xã hội có công lý là xã hội có khả năng phục hồi từ những cú sốc ấy mà không để những nhóm yếu hơn phải gánh phần lớn hậu quả. Khả năng phục hồi cảm xúc tập thể là thước đo công lý, vì nó cho thấy rủi ro và tổn thương được phân chia theo cách không làm kiệt quệ bất kỳ nhóm nào. Công lý không phải là tránh mọi đau đớn mà là đảm bảo rằng đau đớn được chia sẻ và được

nâng đỡ. Công lý như cân bằng cảm xúc giữa các chủ thể là nền tảng của đời sống chung trong thế giới bất định. Khi mọi thứ thay đổi nhanh chóng, khi các cấu trúc dữ liệu liên tục can thiệp vào các vòng xúc cảm, khi ký ức tập thể mang những vết nứt sâu, công lý chỉ có thể tồn tại nếu nó được hiểu như khả năng duy trì nhịp sống chung. Đây là nhịp mà ở đó mỗi chủ thể có thể thở, có thể cảm nhận, có thể sai, có thể điều chỉnh và có thể hiện diện mà không bị đẩy ra khỏi vùng có thể mang. Công lý khi đó không phải là khuôn đúc mà là nhịp điệu của sự thật, sáng tạo, tự do và trách nhiệm cùng hiện diện trong không gian cảm xúc chung.

3.4. Cảm xúc và sự hình thành bản thân

3.4.1. Cảm xúc như tiến trình trở thành chính mình

Con người không sinh ra đã là chính mình. Con người trở thành chính mình thông qua vô số chuyển động bên trong và bên ngoài, nơi thân thể, ký ức, môi trường và các quan hệ đan xen liên tục để hình thành một tiến trình sống không bao giờ cố định. Trong tiến trình ấy, cảm xúc đóng vai trò trung tâm. Cảm xúc không chỉ là trạng thái nội tâm xuất hiện rồi tan biến; chúng là năng lượng định hình cách chủ thể cảm nhận thế giới, hiểu bản thân và đưa ra các quyết định. Cảm xúc vì vậy không phải là phần bên ngoài của cái tôi mà là chính động lực cấu tạo nên cái tôi. Bản thân không tồn tại trước cảm xúc; bản thân được hình thành qua cách chủ thể sống, hiểu, mang và chuyển hóa cảm xúc của mình. Trong tầng sinh học, cảm xúc là các tín hiệu điều hòa hệ sống. Mỗi cảm xúc là một phương thức giúp cơ thể đọc môi trường, xác định nhu cầu, nhận diện giới hạn và lựa chọn hành động phù hợp. Khi cơ thể vui, buồn, sợ, phẫn nộ, bình yên hay mong đợi, nó đang đưa ra các phản ứng nhằm bảo vệ hoặc mở rộng không gian tồn tại. Những phản ứng này dần trở thành mẫu hình, và các mẫu hình tạo thành phong cách cảm xúc của mỗi người. Chính phong cách ấy, cách cơ thể phản ứng trước thế giới, là gốc rễ của cái mà ta gọi là bản thân. Bản thân không phải là tập hợp các thuộc tính cố định, mà là nhịp điệu phản hồi của cơ thể đối với đời sống.

Trong chiều thời gian, cảm xúc là sợi dây liên tục gắn liền tại với quá khứ và mở ra tương lai. Ký ức không chỉ tồn tại trong não như dữ kiện mà còn được lưu trong thân thể như cảm giác. Khi một ký ức sống lại, cảm xúc đi kèm xuất hiện trước cả ngôn ngữ. Điều này cho thấy bản thân là sự tích tụ của vô số lớp cảm xúc được ghi lại qua thời gian. Mỗi lớp tác động lên tri giác hiện tại, định hướng quyết định và ảnh hưởng đến cách chủ thể dự phóng tương lai. Trở thành chính mình nghĩa là học cách đối thoại với các lớp cảm xúc này, không phủ nhận cũng không để chúng chi phối tuyệt đối, mà hòa nhập chúng thành một dòng sống nhất quán. Trong chiều hiện sinh, cảm xúc là biểu hiện của việc chủ thể tự mở ra với thế giới. Một người không cảm nhận tức là một người đóng lại. Đóng lại để tự vệ, để tránh tổn thương, để không đối mặt với sự thật nội tâm. Nhưng đóng lại cũng đồng nghĩa với việc đánh mất khả năng trở thành. Trở thành chính mình đòi hỏi sự mở: mở để cảm nhận, để nhận ra giới hạn, để đau khi cần, để vui khi có thể và để thay đổi khi phải thay đổi. Cảm xúc là bằng chứng rằng chủ thể đang sống và chính cách họ mang cảm xúc tạo nên phong cách hiện sinh riêng biệt của họ.

Trong chiều liên chủ thể, cảm xúc không chỉ là của cá nhân mà còn là sự giao động giữa nhiều hệ sống. Khi một người chạm vào cảm xúc của người khác, bản thân họ thay đổi. Khả năng đồng cảm, khả năng bị ảnh hưởng, khả năng rung động cùng người khác làm cho cái tôi không thể tồn tại như một đơn vị biệt lập. Bản thân được dệt từ những dòng cảm xúc trao đổi trong suốt đời sống chung. Trở thành chính mình không phải là rút về bên trong mà là học cách hiện diện trong quan hệ mà không mất đi nhịp sống riêng. Một cái tôi trưởng thành là cái tôi có thể giữ được nhịp nội tại ngay cả khi hòa vào nhịp của người khác. Trong chiều xã hội, tiến trình trở thành chính mình bị tác động bởi các cấu trúc quy định cảm xúc nào được thừa nhận, cảm xúc nào bị cấm đoán, cảm xúc nào được xem là mạnh, cảm xúc nào bị xem là yếu. Nếu một xã hội chỉ thừa nhận một số dạng cảm xúc, cá nhân sẽ bị ép phải che giấu những cảm xúc không phù hợp, và điều này làm bản thân bị chia cắt. Một chủ thể không được phép buồn sẽ buồn trong bóng tối; một chủ thể không được phép sợ sẽ sợ bằng sự tự trừng phạt; một chủ thể không được phép phẫn nộ sẽ phẫn

nộ bằng sự vô cảm. Khi cảm xúc bị phân chia theo chuẩn tắc xã hội, tiến trình trở thành chính mình bị bóp méo. Chỉ khi cảm xúc được thừa nhận trong tính đa dạng của chúng, con người mới có thể trở thành chính họ một cách lành mạnh.

Trong môi trường dữ liệu và AI, tiến trình trở nên đối diện với những thách thức mới. Khi thuật toán liên tục dự đoán hành vi, đề xuất cảm xúc và dẫn dắt sự chú ý, chủ thể có nguy cơ trở thành bản sao của các tín hiệu được hệ thống tối ưu hóa. Nếu cảm xúc bị thay thế bằng phản ứng dự đoán trước, bản thân sẽ trở thành sản phẩm phụ của dòng dữ liệu. Trở thành chính mình trong thế giới này không phải là chống lại công nghệ mà là giữ lại vùng xúc cảm chưa bị mã hóa. Đó là vùng nơi chủ thể cảm nhận điều không có trong dữ liệu, nơi họ thử nghiệm điều không được gợi ý, nơi họ đau theo cách hệ thống không đo được và vui theo cách không thể dự đoán. Bản thân chỉ tồn tại khi còn vùng không thể được thuật toán hóa. Trong chiều đạo đức, cảm xúc là nền tảng của trách nhiệm. Trách nhiệm không xuất phát từ lý trí trừu tượng mà từ khả năng cảm nhận hậu quả của hành vi lên bản thân và lên người khác. Một chủ thể mất khả năng cảm xúc cũng mất khả năng trách nhiệm. Do đó, trở thành chính mình không chỉ là tiến trình nhận diện bản thân mà còn là tiến trình mở rộng khả năng chịu trách nhiệm. Khi cảm xúc được điều hòa, chủ thể có thể nhìn sâu vào hành động của mình mà không bị phòng vệ; họ có thể xin lỗi, thay đổi, sửa chữa. Trách nhiệm vì vậy không phải là gánh nặng mà là hình thức cao nhất của tự do cảm xúc.

Trong tầng phục hồi, cảm xúc đóng vai trò như cơ chế giúp bản thân tự tái cấu trúc sau các tổn thương. Khi một người trải qua đổ vỡ, hệ thần kinh của họ ghi lại tổn thương ấy bằng các dấu vết cảm xúc. Những dấu vết này có thể làm bản thân co rút nếu chúng không được tích hợp. Nhưng nếu chủ thể có không gian để cảm nhận, chia sẻ, nói ra hoặc thậm chí im lặng trong sự hiện diện của người khác, những dấu vết ấy được chuyển hóa thành chất liệu của trưởng thành. Trở thành chính mình vì vậy không phải là xóa bỏ tổn thương mà là biến tổn thương thành phần của kho trí tuệ xúc cảm. Trong chiều thời gian mở, cảm xúc là radar giúp chủ thể định vị tương lai. Không ai có thể dự

đoán tương lai bằng tính toán thuần lý, nhưng cảm xúc có khả năng đọc được những chuyển động tinh tế của đời sống mà ngôn ngữ chưa kịp mô tả. Một linh cảm về điều đúng, một cảm giác khó chịu trước điều sai, một niềm vui mơ hồ khi nghĩ về một khả thể mới, tất cả là tín hiệu từ tương lai gửi về qua hệ thần kinh. Trở thành chính mình nghĩa là học cách lắng nghe những tín hiệu này mà không coi chúng là vô lý. Cảm xúc dẫn đường cho những bước đi lớn nhất của đời người trước khi lý trí đặt tên cho chúng. Cảm xúc như tiến trình trở thành chính mình cho thấy bản thân không phải là điểm đến mà là dòng chảy. Không có một hình dạng cố định mà chủ thể buộc phải đạt tới; chỉ có một nhịp sống đang mở ra trong từng khoảnh khắc. Khi cảm xúc được thừa nhận, bản thân có thể trưởng thành; khi cảm xúc bị phủ nhận, bản thân bị mắc kẹt. Trở thành chính mình không phải là giữ nguyên một dạng mà là duy trì khả năng chuyển động giữa các trạng thái đau và hồi phục, sợ và mở rộng, giận và thấu hiểu, cô đơn và kết nối. Cảm xúc làm cho tiến trình này trở nên sinh động và làm cho sự tồn tại trở thành hành vi sáng tạo liên tục.

3.4.2. Xấu hổ, tội lỗi và kiến trúc của trách nhiệm

Xấu hổ và tội lỗi thường được xem như hai cảm xúc tiêu cực cần tránh né hoặc vượt qua. Nhưng trong tầng sâu của đời sống người, chúng là nền của trách nhiệm. Không có xấu hổ và tội lỗi, con người không thể tự điều chỉnh, không thể nhận diện hành vi gây tổn thương và không thể xây dựng đời sống chung dựa trên sự thật. Xấu hổ và tội lỗi là hai dạng cảm xúc giúp chủ thể nhìn thấy mình từ góc nhìn của người khác và từ góc nhìn của chính mình. Nhờ đó, chủ thể không chỉ tồn tại như một hệ sống biệt lập mà còn như một thành viên trong mạng lưới liên chủ thể. Kiến trúc của trách nhiệm vì vậy được xây dựng từ hai cảm xúc này, dù chúng luôn mong manh, khó chịu và đòi hỏi sự dũng cảm để đối diện. Trong tầng sinh học, xấu hổ xuất hiện khi cơ thể nhận thấy mình bị phơi bày trước ánh nhìn của người khác. Đây không phải là ánh nhìn vật lý, mà là ánh nhìn biểu tượng: ánh nhìn của ký ức, của cộng đồng, của những hình mẫu mà chủ thể muốn sống theo. Xấu hổ khiến nhịp tim tăng, mạch máu co lại và cơ thể có xu hướng thu nhỏ. Hệ thần kinh diễn giải điều đó như

một tín hiệu rằng chủ thể đã vượt ra khỏi khuôn điều hòa của nhóm và cần điều chỉnh lại. Xấu hổ vì vậy không phải là phản ứng bất hợp lý mà là cơ chế sinh học giúp duy trì sự gắn kết xã hội.

Tội lỗi lại là cảm xúc hướng vào bên trong. Nó xuất hiện khi chủ thể nhận ra rằng hành vi của mình đã gây tổn thương cho người khác hoặc phá vỡ một nguyên tắc mà chủ thể coi trọng. Nếu xấu hổ liên quan đến ánh nhìn của người khác, tội lỗi liên quan đến ánh nhìn của chính mình. Nó là khả năng tự phản chiếu, khả năng đặt mình vào vị trí của người khác và khả năng đánh giá hành vi theo chuẩn mực mà chủ thể đã nội hóa. Tội lỗi vì vậy là cảm xúc có tính đạo đức sâu sắc, vì nó gắn trực tiếp với ý thức về trách nhiệm và khả năng sửa chữa. Trong chiều liên chủ thể, xấu hổ và tội lỗi là hai lực giúp bảo vệ cấu trúc chung. Khi một người cảm thấy xấu hổ, họ đang nhận ra rằng hành vi của mình không hòa vào nhịp của tập thể. Khi họ cảm thấy tội lỗi, họ đang nhận ra rằng hành vi ấy đã làm tổn thương nhịp sống của người khác. Hai cảm xúc này hoạt động như radar, giúp điều chỉnh hành vi sao cho không phá vỡ mạng lưới liên chủ thể. Không có chúng, đời sống chung trở thành không gian của sự vô cảm, nơi hành vi không bị điều chỉnh và sự tổn thương không được nhận diện. Một xã hội thiếu xấu hổ và tội lỗi không phải là xã hội tự do mà là xã hội rạn nứt trong tầng sâu nhất của nó.

Tuy nhiên, xấu hổ và tội lỗi không phải lúc nào cũng vận hành theo cách nâng đỡ. Chúng có thể bị bóp méo bởi các chuẩn mực áp đặt, khiến chủ thể cảm thấy sai không vì hành vi của họ gây tổn thương, mà vì họ không phù hợp với một mô hình cưỡng chế. Khi xấu hổ và tội lỗi bị khai thác như công cụ kiểm soát, chúng phá hủy khả năng tự điều chỉnh của chủ thể. Một người liên tục bị buộc phải cảm thấy tội lỗi sẽ mất khả năng phân biệt đúng sai; một người liên tục bị làm cho xấu hổ sẽ thu rút vào bản thể nhỏ bé và đánh mất khả năng hành động. Kiến trúc trách nhiệm chỉ bền vững khi xấu hổ và tội lỗi được gắn với sự thật cảm xúc chứ không bị biến thành công cụ quyền lực. Trong chiều xã hội, xấu hổ và tội lỗi có thể bị phân phối bất công. Những nhóm bị đặt ở vị trí yếu thường phải gánh nhiều tội lỗi hơn, không vì họ làm sai nhiều hơn, mà vì họ không có đủ không gian để biện hộ hoặc giải thích cảm xúc của mình.

Trong khi đó, những nhóm mạnh hơn có thể tránh né xấu hổ nhờ vào quyền lực, khiến hành vi sai lệch của họ không được nhìn thấy. Điều này tạo ra cấu trúc lệch: người đáng xấu hổ không cảm thấy xấu hổ; người không đáng xấu hổ lại bị buộc phải mang nó. Công lý cảm xúc đòi hỏi phải tái cân bằng hai cảm xúc này để trách nhiệm được đặt đúng nơi.

Trong môi trường dữ liệu và AI, xấu hổ và tội lỗi bị thay đổi hình dạng. Các hệ thống giám sát, chấm điểm, gợi ý hành vi có thể làm chủ thể cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ không dựa trên sự thật của hành vi mà dựa trên thuật toán. Khi cảm xúc được kích hoạt bởi tín hiệu nhân tạo thay vì bởi liên chủ thể thật, kiến trúc trách nhiệm bị méo mó. Chủ thể có thể tuân thủ vì sợ bị đánh dấu chứ không phải vì họ thấy hành vi của mình tổn thương người khác. Điều này tạo ra trách nhiệm giả: hành vi đúng bề ngoài nhưng rỗng ở bên trong. Một xã hội dựa trên trách nhiệm giả không thể bền vững vì nó không có khả năng phục hồi đạo đức khi khủng hoảng xảy ra. Trong chiều hiện sinh, đối diện với xấu hổ và tội lỗi là điều kiện để trở thành chính mình. Không ai có thể trưởng thành mà không mắc sai lầm; không ai có thể học cách sống chung mà không vô tình làm tổn thương người khác. Xấu hổ nhắc rằng ta cần điều chỉnh; tội lỗi nhắc rằng ta cần sửa chữa. Khi chủ thể dám nhìn vào hai cảm xúc này mà không chạy trốn, họ bước vào tiến trình tự khai mở. Một người không bao giờ cảm thấy tội lỗi là người không bao giờ nhìn thấy người khác; một người không bao giờ cảm thấy xấu hổ là người không bao giờ nhìn thấy chính mình. Trong việc dám đối diện với hai cảm xúc này, bản thể được mở rộng và khả năng chịu trách nhiệm trở nên sâu sắc.

Trong chiều phục hồi, xóa bỏ xấu hổ và tội lỗi không phải là giải pháp; điều cần thiết là chuyển hóa chúng. Điều này đòi hỏi không gian an toàn nơi chủ thể có thể thừa nhận sai lầm mà không bị nghiền nát, có thể nói lên nỗi xấu hổ mà không bị loại trừ. Khi xấu hổ được nói ra trong sự hiện diện của người khác, nó mất đi sức phá hủy và trở thành cầu nối. Khi tội lỗi được thừa nhận và gắn với hành động sửa chữa, nó trở thành năng lượng đạo đức. Chỉ trong không gian như vậy, trách nhiệm mới trở thành sức mạnh của tập thể thay vì gánh nặng của cá nhân. Ở tầng kiến trúc xã hội, trách nhiệm không chỉ là cơ

chế quy trách mà còn là cơ chế điều hòa cảm xúc. Một hệ thống công lý biết cách tích hợp xấu hổ và tội lỗi đúng chỗ sẽ giúp chủ thể sửa chữa sai lầm mà không bị triệt tiêu phẩm giá. Ngược lại, một hệ thống chỉ trừng phạt mà không tạo điều kiện phục hồi sẽ làm xấu hổ biến thành sự tự hủy và làm tội lỗi biến thành sự tê liệt. Kiến trúc trách nhiệm đòi hỏi những cơ chế mềm: khả năng lắng nghe, khả năng hiểu bối cảnh, khả năng nhìn thấy sự mong manh của người khác và khả năng mở cơ hội thứ hai. Xấu hổ và tội lỗi là hai mặt của hành vi bảo vệ sự thật liên chủ thể. Chúng làm cho chủ thể không thể phớt lờ tổn thương của người khác, không thể trốn tránh hậu quả của hành vi và không thể tự khép mình khỏi mạng lưới đời sống chung. Chúng là năng lượng để duy trì sự thật, sáng tạo, tự do và trách nhiệm trong điều kiện giới hạn của con người. Một xã hội biết cân bằng giữa xấu hổ và tội lỗi là xã hội có thể sai mà không sụp đổ, có thể sửa mà không xấu hổ đến mức tự diệt, có thể có trách nhiệm mà không khắc nghiệt đến mức tê liệt. Đó là xã hội biết sống, biết điều hòa và biết mở đường cho sự phục hồi.

3.4.3. Niềm vui như hình thức tự do

Niềm vui thường bị xem như trạng thái cảm xúc nhẹ nhàng, xuất hiện rồi tan nhanh, không có vai trò triết học sâu xa. Nhưng trong tầng sâu của đời sống người, niềm vui là một trong những biểu hiện mạnh nhất của tự do. Tự do không chỉ là khả năng lựa chọn hay khả năng hành động mà còn là khả năng cảm nhận thế giới theo nhịp riêng của mình. Niềm vui chính là dấu hiệu rằng chủ thể đang sống trong nhịp đó, không bị chi phối bởi phòng vệ, không bị ép phải co lại vì sợ hãi, không bị điều khiển bởi những tín hiệu cưỡng chế. Niềm vui là cảm xúc xuất hiện khi cơ thể và thế giới bước vào trạng thái hòa nhịp, nơi chủ thể mở ra mà không bị tổn thương. Trong trạng thái ấy, tự do không còn là khái niệm mà trở thành cảm giác sống. Trong tầng sinh học, niềm vui là phản ứng của hệ thần kinh khi nó nhận ra rằng môi trường xung quanh an toàn, cơ thể đang ở trong điều kiện có thể phát triển và các nhu cầu cơ bản được đáp ứng. Lúc đó, hệ thần kinh chuyển từ chế độ sinh tồn sang chế độ mở rộng. Nhịp thở sâu hơn, cơ bắp thả lỏng, trường chú ý trở nên rộng và các kết nối thần kinh

liên quan đến sáng tạo và tưởng tượng hoạt động mạnh. Niềm vui là tín hiệu rằng sự sống không còn bị đe dọa và có thể hướng về tương lai. Khi chủ thể ở trong trạng thái này, họ dễ khám phá, dễ kết nối và dễ tạo ra cái mới. Điều này cho thấy niềm vui không phải là phần phụ của sự sống mà là điều kiện cho việc sống mở.

Trong chiều liên chủ thể, niềm vui tạo ra khả năng kết nối mà không bị phòng vệ. Khi con người sống trong nỗi sợ, họ chỉ nhìn thế giới qua lăng kính cảnh giác, khiến sự hiện diện của người khác trở thành tiềm năng đe dọa. Nhưng khi niềm vui xuất hiện, lăng kính này tan ra. Chủ thể có thể nhìn người khác như hệ sống đồng hiện, có thể chia sẻ mà không sợ bị tổn thương, có thể trao đổi và nhận mà không phải kiểm soát liên tục. Niềm vui trong quan hệ vì vậy là nền tảng của sự gắn kết xã hội. Không có niềm vui, liên chủ thể chỉ là sự phối hợp hoặc sự chịu đựng; có niềm vui, liên chủ thể trở thành không gian sáng tạo chung. Trong chiều hiện sinh, niềm vui là bằng chứng sống động rằng chủ thể không chỉ tồn tại mà còn đang sống. Tồn tại có thể diễn ra trong trạng thái tê liệt, nơi cơ thể hoạt động nhưng tâm trí đóng băng. Sống lại là trạng thái mở, nơi chủ thể cảm nhận từng nhịp của đời sống. Niềm vui cho thấy sự trở lại ấy. Nó là khoảnh khắc khi chủ thể cảm thấy thế giới đang tiếp nhận mình, khi họ không cần phải chống lại hay trốn chạy. Trong trạng thái ấy, chủ thể không chỉ được nâng đỡ mà còn được mở ra. Tự do vì vậy không chỉ là thoát khỏi ràng buộc mà còn là bước vào không gian nơi niềm vui có thể nở.

Trong chiều xã hội, niềm vui thường bị xem nhẹ hoặc bị bình luận như thứ xa xỉ. Nhưng một xã hội thiếu niềm vui là xã hội dễ rơi vào cực đoan, bạo lực hoặc kiệt quệ. Khi niềm vui biến mất, con người sống bằng nghĩa vụ, bằng nỗi sợ, bằng sự phòng vệ, và từ đó họ trở nên khắc nghiệt với chính mình và với người khác. Niềm vui có tính lan truyền: khi một người cảm thấy nhẹ nhàng, nhịp sinh học của họ ảnh hưởng đến người xung quanh. Phân phối niềm vui không chỉ là việc cá nhân mà còn là hành vi chính trị theo nghĩa sâu nhất: đó là cách tái thiết không gian sống sao cho cơ thể người có thể trở về với nhịp mở của nó. Khi xã hội tạo ra các điều kiện làm tăng sự căng thẳng mãn tính, niềm vui bị bóp nghẹt và tự do bị thu hẹp theo. Trong môi trường dữ liệu và

AI, niềm vui bị phân mảnh. Các thuật toán tối ưu hóa sự chú ý thường không ưu tiên cảm xúc tinh tế như niềm vui mà ưu tiên kích thích mạnh, dễ lan truyền hơn. Điều này khiến con người dễ bị cuốn vào các vòng cảm xúc cực đoan và mất khả năng cảm nhận những niềm vui nhỏ, chậm và sâu. Trong trạng thái này, con người bị kéo khỏi nhịp nội tại và rơi vào nhịp cưỡng chế của các hệ thống kỹ thuật. Niềm vui thật, niềm vui của việc kết nối, tạo nghĩa, hồi phục, hiện diện bị thay thế bằng hưng phấn thoáng qua. Tái thiết tự do trong thời đại này đòi hỏi lấy lại quyền cảm nhận niềm vui không bị định dạng bởi thuật toán.

Trong chiều đạo đức, niềm vui là nền của hành vi thiện lành. Một chủ thể đầy sợ hãi và căng thẳng khó có khả năng đối xử tử tế với người khác, bởi cơ thể họ đang hoạt động trong chế độ phòng vệ. Ngược lại, một chủ thể được nuôi dưỡng bởi niềm vui sẽ mở lòng hơn, dễ công nhận sự thật của người khác hơn, dễ dang tay hơn khi cần nâng đỡ. Niềm vui vì vậy không phải là cảm xúc riêng tư mà là cảm xúc lan tỏa vào không gian đạo đức. Nó làm cho hành vi có trách nhiệm trở nên nhẹ nhàng, không bị cưỡng ép. Trách nhiệm được nâng đỡ bởi niềm vui không phải là gánh nặng mà là hành vi tự nhiên của một hệ sống đang mở. Trong chiều phục hồi, niềm vui là kết quả của quá trình vượt qua tổn thương. Khi một người trải qua mất mát hoặc đổ vỡ, niềm vui có thể biến mất trong thời gian dài. Nhưng khi niềm vui quay lại, dù chỉ là một khoảnh khắc, nó báo hiệu rằng vết thương đã bước vào giai đoạn tái cấu trúc. Niềm vui ở đây không phải là phủ nhận đau đớn mà là bằng chứng rằng đau đớn đã được tích hợp vào dòng sống. Cơ thể cho thấy nó không còn bị chi phối bởi ký ức đau mà có thể lại mở ra tương lai. Trong tiến trình phục hồi này, niềm vui là ánh sáng báo hiệu rằng tự do đang được tái kiến tạo.

Niềm vui cũng là hình thức tự do vì nó giải phóng chủ thể khỏi yêu cầu phải trở thành một bản dạng cố định. Khi chủ thể cảm thấy niềm vui, họ không cố hợp lý hóa bản thân, không cố kiểm soát ấn tượng của mình trong mắt người khác, không cố ép mình vào hình mẫu. Họ mở ra với sự bất định của đời sống mà không sợ mất bản thân. Niềm vui trong trạng thái này chính là tự do khỏi sự nghiêm khắc quá mức, khỏi tiếng nói phán xét nội tâm, khỏi cảm giác phải hoàn hảo. Nó là tự do để sống với nhịp riêng, dù nhịp ấy không giống ai. Trong

chiều thực hành, niềm vui có thể được hiểu như khả năng điều chỉnh nhịp sống một cách tinh tế. Đó là khả năng biết khi nào nên dừng lại, khi nào nên bước tiếp, khi nào nên nói, khi nào nên im lặng. Niềm vui xuất hiện khi chủ thể cảm nhận chính xác nhịp đó và không phản kháng lại nó. Khi con người sống lệch nhịp của mình, làm việc quá sức, yêu cầu quá nhiều hoặc kìm nén quá lâu, niềm vui biến mất và tự do bị bóp nghẹt. Học cách giữ nhịp sống của mình là học cách giữ lấy tự do ngay trong những giới hạn không thể thay đổi. Niềm vui là hình thức tự do vì nó là cảm xúc duy nhất không đòi hỏi chứng minh. Một người buồn cần lý do; một người giận có thể bị hỏi vì sao; nhưng một người vui không cần giải thích. Niềm vui tồn tại như bằng chứng rằng sự sống tự nó có ý nghĩa. Khi chủ thể cảm thấy niềm vui, thế giới không cần phải hoàn hảo; chỉ cần họ còn khả năng mở ra với thế giới ấy. Tự do vì vậy không phải là vắng mặt mọi ràng buộc mà là hiện diện trong đời sống theo cách cảm thấy nhịp sống còn thở, còn rung động và còn hướng về phía trước.

3.4.4. Bản thân như dự án cảm xúc mở

Bản thân không phải là một vật thể cố định, không phải là một cấu trúc hoàn thiện, càng không phải là một bản dạng bất biến mà con người cần bảo vệ bằng mọi giá. Bản thân, trong chiều sâu của đời sống người, là một dự án. Nhưng không phải dự án theo nghĩa có mục tiêu rõ ràng, có lộ trình định trước, có điểm kết thúc. Dự án này là dự án cảm xúc, dự án luôn mở, luôn biến động, luôn đan xen giữa ký ức, cảm nhận, giới hạn, mong muốn và các quan hệ. Bản thân vì vậy không phải là thứ ta có, mà là thứ ta đang trở thành thông qua cách ta sống và mang cảm xúc của mình trong thế giới. Trong tầng sinh học, bản thân được hình thành qua vô số điều chỉnh cảm xúc mà hệ thần kinh thực hiện hằng ngày. Mỗi tín hiệu cảm xúc là thông tin về việc cơ thể đang ở đâu, đang cần gì, đang thiếu gì và đang hướng về đâu. Cơ thể phản hồi lại bằng cách thay đổi nhịp thở, nhịp tim, mức cảnh giác, khả năng tập trung và sự mở của trường chú ý. Những điều chỉnh này tạo ra phong cách cảm xúc của từng người và phong cách ấy tạo nên khuôn hình đầu tiên của bản thân. Bản thân vì vậy không được xây dựng từ lý tính mà từ các vòng điều hòa sống động giữa cơ thể và

môi trường. Một cơ thể bị buộc phải tắt cảm xúc sẽ không thể phát triển một bản thân mềm dẻo; một cơ thể được phép cảm nhận sẽ phát triển bản thân như dòng chảy linh hoạt.

Trong chiều thời gian, bản thân là dòng tích tụ của ký ức cảm xúc. Không có ký ức nào biến mất hoàn toàn; chúng lắng lại trong mô cơ, trong nhịp thở, trong phản xạ, trong cấu trúc chú ý. Những ký ức này, khi chưa được tích hợp, trở thành những khối cứng làm bản thân mất đi độ mở. Ngược lại, khi được đối thoại và diễn giải lại, chúng trở thành chất liệu để bản thân mở rộng. Bản thân vì vậy không phải là kết quả của một thời điểm mà là kết quả của quá trình đọc và viết lại ký ức. Dự án cảm xúc mở chính là khả năng liên tục tái diễn giải những gì đã xảy ra để không bị trói buộc bởi chúng. Trong chiều hiện sinh, bản thân chỉ tồn tại khi nó còn mở. Một bản thân cố định là bản thân đã đóng, đã phòng vệ, đã tự khóa mình khỏi thế giới để tránh tổn thương. Nhưng đóng cũng là tự triệt tiêu khả năng trở thành. Trở thành chính mình là mở, và mở bao giờ cũng đi kèm rủi ro: rủi ro bị tổn thương, rủi ro bị hiểu sai, rủi ro bị từ chối, rủi ro thất bại. Nhưng chính những rủi ro ấy tạo ra khả năng trưởng thành. Dự án cảm xúc mở không hứa hẹn an toàn tuyệt đối; nó hứa hẹn sự sống. Trong trạng thái mở, chủ thể không biết chắc mình sẽ là ai ngày mai, và đó chính là bản chất của tự do.

Trong chiều liên chủ thể, bản thân là kết quả của vô số rung động cảm xúc giữa con người với nhau. Mỗi tương tác để lại một dấu ấn; mỗi dấu ấn trở thành phần của dự án bản thân. Không ai có thể tách bản thân khỏi các quan hệ. Khi ta hiện diện trước người khác, ta mang trong mình cả ký ức của những lần được nâng đỡ và những lần bị tổn thương. Những ký ức này định hình cách ta mở hay đóng trong quan hệ hiện tại. Do đó, dự án cảm xúc mở không thể là dự án đơn độc; nó là dự án chung, nơi mỗi người vừa là người sáng tạo bản thân, vừa là môi trường cảm xúc cho sự trở thành của người khác. Bản thân vì vậy là không gian giao động, nơi ta được tạo ra bởi cảm xúc của người khác cũng như bởi cảm xúc của chính ta. Trong chiều xã hội, bản thân bị tác động bởi các khuôn mẫu cảm xúc mà cộng đồng áp đặt. Một số cảm xúc được coi là mạnh, một số bị coi là yếu; một số được xem là hợp chuẩn, một số bị đẩy ra

ngoài. Khi một xã hội chỉ thừa nhận những dạng cảm xúc nhất định, bản thân của con người bị ép phải trở thành một dự án đóng: họ phải kìm nén phần không phù hợp, phải che đậy phần bị cấm đoán, phải sống theo mô hình mà họ không chọn. Điều này khiến bản thân trở thành bản sao của chuẩn tắc thay vì dự án của chính mình. Mở dự án bản thân trong xã hội như vậy đòi hỏi sự dũng cảm: dũng cảm để cảm nhận điều bị xem là không chuẩn, để bộc lộ phần bị xem là mong manh, để khẳng định phần mà người khác xem là sai.

Trong môi trường dữ liệu và AI, bản thân có nguy cơ bị định nghĩa bởi thuật toán. Khi hệ thống liên tục dự đoán sở thích, hành vi và phản ứng cảm xúc, chủ thể dễ bị dẫn vào những đường mòn hành vi. Nếu họ sống theo những gợi ý ấy, bản thân họ bị thu nhỏ thành mô hình mà dữ liệu tạo ra. Dự án cảm xúc mở đòi hỏi chống lại sự tối ưu hóa này, không phải bằng cách chối bỏ công nghệ, mà bằng cách giữ lấy khả năng cảm nhận điều mà dữ liệu không dự đoán. Chủ thể cần duy trì vùng cảm xúc chưa bị mã hóa, nơi mà họ có thể bất ngờ, thay đổi, sáng tạo, thậm chí thất bại mà không bị thuật toán đánh giá. Trong vùng ấy, bản thân sống như dòng chảy thay vì chuỗi phản ứng có thể dự đoán. Trong chiều đạo đức, bản thân như dự án cảm xúc mở liên quan đến khả năng chịu trách nhiệm. Trách nhiệm không phải là việc tuân theo quy tắc mà là khả năng đối diện với cảm xúc thật của mình khi hành vi của mình gây ảnh hưởng lên người khác. Một bản thân đóng sẽ né tránh trách nhiệm bằng cách phòng vệ; một bản thân mở có thể chịu trách nhiệm vì nó không sợ đối diện với cảm xúc khó chịu. Trách nhiệm vì vậy không phải là gánh nặng mà là biểu hiện của sự trưởng thành cảm xúc. Bản thân càng mở, khả năng chịu trách nhiệm càng lớn.

Trong chiều phục hồi, bản thân như dự án cảm xúc mở cho phép con người chữa lành mà không phủ nhận quá khứ. Một vết thương cảm xúc không thể bị xóa bỏ, nhưng nó có thể được tích hợp vào dự án bản thân như một lớp kinh nghiệm. Khi chủ thể chấp nhận rằng bản thân luôn đang trở thành, họ không cần cố quay về phiên bản cũ của mình. Họ có thể để bản thân phát triển theo hướng mới, nơi vết thương không còn là nguồn bóp nghẹt mà trở thành nền cho sự thấu cảm và hiểu biết. Dự án cảm xúc mở vì vậy là dự án phục hồi:

mỗi biến cố không đóng lại bản thân mà mở ra phiên bản khác của nó. Trong chiều thực hành, bản thân như dự án cảm xúc mở, thể hiện qua khả năng điều chỉnh nhịp cảm xúc khi cần thiết. Một dự án mở không chạy theo mọi cảm xúc nhưng cũng không phủ nhận chúng. Nó học cách lắng nghe nhịp của cơ thể, của môi trường, của quan hệ để điều chỉnh bước đi. Khi chủ thể cảm thấy quá căng, họ biết dừng; khi họ cảm thấy quá thu mình, họ biết mở; khi họ cảm thấy mất hướng, họ tìm lại nhịp gốc của mình qua hơi thở và sự hiện diện. Đây không phải là kỹ thuật mà là tri thức hiện sinh, tri thức của việc sống trong thân thể thật với các giới hạn thật. Bản thân như dự án cảm xúc mở ra nhắc rằng con người không được định nghĩa bởi phiên bản hiện tại của mình mà bởi khả năng tiếp tục trở thành. Khi cảm xúc được thừa nhận, bản thân có thể di chuyển; khi cảm xúc bị bóp nghẹt, bản thân bị đóng băng. Một dự án mở là dự án của sự thật: sự thật về nỗi sợ, sự thật về mong muốn, sự thật về tổn thương, sự thật về giới hạn và sự thật về khả năng vượt qua. Nó là dự án của sự sáng tạo: sáng tạo ra chính mình trong từng nhịp tương tác với thế giới. Nó là dự án của tự do: tự do để không phải giống hôm qua, tự do để thay đổi khi cần, tự do để trở thành phiên bản mà ký ức, thân thể, trí tuệ và cảm xúc cùng tạo ra trong quá trình sống.

Chương 4

Cảm xúc trong thời đại dữ liệu và AI

4.1. Khi cảm xúc bị số hóa

4.1.1. *Mất thân thể: cảm xúc bị phẳng hóa thành dữ liệu*

Cảm xúc vốn là một hiện tượng có lớp dày sinh học, có chiều sâu hiện sinh, có nhịp nội tại được tạo ra từ hơi thở, nhịp tim, tư thế, căng cơ, dao động hormone và chuyển động tinh tế của hệ thần kinh. Mọi cảm xúc đều mang dấu vết của thân thể. Một nỗi sợ không chỉ diễn ra trong tâm trí; nó bóp thắt ngực, thay đổi nhịp thở và co các nhóm cơ. Một niềm vui không chỉ là ý nghĩ dễ chịu; nó mở rộng trường chú ý, mềm hóa các phản xạ phòng vệ và làm tăng tính kết nối của chủ thể với thế giới. Cảm xúc là thân thể đang tri nhận và thân thể đang phản hồi. Trong cấu trúc tự nhiên của nó, cảm xúc là không gian ba chiều, nơi sinh học, ký ức và liên chủ thể giao thoa. Khi thế giới dịch chuyển vào môi trường số và dữ liệu trở thành ngôn ngữ điều hành của đời sống, cảm xúc dần bị tước bỏ chiều sâu của thân thể này và bị nén lại thành dấu vết: thành điểm, thành nhãn, thành dự đoán. Chính quá trình nén ấy tạo nên sự “phẳng hóa” của cảm xúc. Cảm xúc không còn được hiểu như dòng chảy mà như trạng thái có thể phân loại. Không còn là nhịp dao động theo thời gian mà như một chỉ báo tức thời. Không còn là trải nghiệm gắn với thân thể, mà như thông tin có thể được lưu trữ, truyền phát và tính toán.

Quá trình phẳng hóa bắt đầu từ việc cảm xúc bị dịch thành dữ liệu hành vi. Một cái nhăn nhó, một cú dừng lâu trên màn hình, một lượt vuốt lên hoặc xuống, một mẫu ngôn từ được hệ thống gán nhãn, tất cả đều được diễn giải như dấu hiệu của cảm xúc. Ở đây, thân thể không còn giữ quyền định nghĩa cảm xúc; hệ thống xác định cảm xúc bằng những hành động rời rạc. Một nỗi buồn bị biến thành việc xem một video lâu hơn; một nỗi sợ bị biến thành việc tìm kiếm một cụm từ; một niềm vui bị giản lược thành biểu tượng ngắn. Khi hành động thay thế trải nghiệm, cảm xúc mất đi phần chìm của nó, phần mà không

một thuật toán nào có thể nhìn thấy. Sự phẳng hóa trở nên sâu hơn khi dữ liệu được sử dụng để dự đoán cảm xúc. Để dự đoán, hệ thống buộc phải chuẩn hóa: mọi cảm xúc được đưa vào khung tập trung, rồi được xếp hạng, rồi được so với những mẫu hành vi trước đó. Trong tiến trình này, cảm xúc bị cắt thành mảnh nhỏ. Nhịp thời gian của cảm xúc vốn có độ co giãn tùy theo cơ thể và hoàn cảnh, bị thay thế bằng nhịp thời gian cực ngắn của dữ liệu. Một sự lo âu có thể kéo dài nhiều ngày, nhưng hệ thống chỉ nhận ra nó ở vài điểm rời rạc. Một sự bình yên có thể là kết quả của nhiều tháng phục hồi, nhưng nó bị hệ thống ghi nhận như một trạng thái hơi tích cực trong khoảng khắc.

Từ đó, thế giới cảm xúc của con người bị làm phẳng theo hai nghĩa. Phẳng trong cấu trúc: mất lớp sâu. Phẳng trong thời gian: mất nhịp. Điều này dẫn đến hệ quả triết học: khi cảm xúc mất thân thể, nó mất khả năng chỉ đường cho chủ thể. Trong đời sống tự nhiên, cảm xúc đóng vai trò như radar, cảnh báo khi cơ thể quá tải, khi quan hệ bị đe dọa, khi ranh giới bị xâm phạm, khi nhu cầu bị bỏ quên. Nhưng khi cảm xúc bị thay thế bằng nhãn do hệ thống gán, chủ thể mất đi năng lực đọc tín hiệu từ chính mình. Trong chiều sinh học, mất thân thể nghĩa là mất khả năng tự điều hòa. Cảm xúc là cơ chế điều hòa nội môi ở cả tầng vi mô lẫn tầng xã hội. Một cơn giận mồi gọi chủ thể thiết lập lại ranh giới. Một nỗi buồn mồi gọi quá trình phục hồi. Một niềm vui hỗ trợ các chức năng tạo kết nối. Nếu cảm xúc bị phẳng hóa, những quá trình điều hòa này sẽ bị đứt gãy. Chủ thể tiếp tục sống, tiếp tục hành động nhưng mất liên hệ với tín hiệu cơ thể. Khi sự phân ly này kéo dài, cơ thể rơi vào tình trạng quá tải mà chủ thể không hay, dẫn đến kiệt sức, lo âu, rối loạn nhịp sống. Sự phẳng hóa vì vậy không phải là hiện tượng kỹ thuật mà là hiện tượng sinh học có hệ quả lâu dài.

Trong chiều nhận thức, mất thân thể dẫn đến méo mó tri giác. Một cảm xúc bị cắt khỏi thân thể không còn khả năng chỉ ra sự thật về tình huống. Một nỗi sợ không được nhận diện qua cơ thể có thể bị diễn giải nhầm thành thông tin bên ngoài. Một áp lực không được chuyển hóa qua thân thể có thể bị phóng chiếu lên người khác. Khi chủ thể không còn cảm nhận được giới hạn sinh học của mình, nhận thức của họ về thế giới trở nên lệch. Họ có thể hiểu sai, phản

ứng quá mức hoặc rơi vào sự thờ ơ. Trong trạng thái ấy, cảm xúc không còn là công cụ nhận thức mà trở nên nhiễu loạn. Trong chiều liên chủ thể, sự phẳng hóa cảm xúc khiến quan hệ mất chiều sâu. Nếu cảm xúc chỉ còn là biểu tượng, chủ thể không thể hiểu được những tầng sâu của người khác. Một nỗi đau không thể được truyền bằng emoji; một sự phức tạp trong quan hệ không thể được giải thích bằng vài dòng dữ liệu hành vi. Khi con người giao tiếp qua tín hiệu đã bị chuẩn hóa, họ mất khả năng đọc những rung động tinh tế của nhau. Trong không gian này, sự đồng cảm bị thay thế bằng phản ứng bề mặt và kết nối bị thay thế bằng tương tác cơ học.

Trong chiều đạo đức, mất thân thể dẫn đến mất khả năng chịu trách nhiệm. Trách nhiệm yêu cầu chủ thể cảm nhận được tác động của hành vi của mình lên người khác. Nhưng khi cảm xúc bị phẳng hóa, tác động này không được cơ thể hấp thụ và biến thành kinh nghiệm. Chủ thể có thể biết rằng người khác bị tổn thương, nhưng không cảm nhận được điều đó. Sự tách rời này làm giảm độ sâu của trách nhiệm. Khi trách nhiệm không còn gắn với cảm xúc thân thể, nó trở thành quy tắc khô cứng thay vì hành vi sống. Trong môi trường công nghệ, sự phẳng hóa cảm xúc có lợi cho việc tối ưu hóa. Một cảm xúc phức tạp khó tính toán; một nhãn cảm xúc đơn giản thì dễ. Do đó, hệ thống cố gắng đưa mọi cảm xúc vào khuôn dễ dự đoán. Điều này tạo ra một vòng lặp: hệ thống chỉ nhận ra những cảm xúc mà nó có thể gắn nhãn, và người dùng dần biểu đạt cảm xúc theo cách mà hệ thống dễ hiểu. Cảm xúc bị tái cấu trúc theo mô hình dữ liệu và người dùng bị tái cấu trúc theo mô hình cảm xúc mà hệ thống mong muốn. Đây là sự mất thân thể ở tầng xã hội: một cộng đồng sống bằng cảm xúc được tối ưu hóa thay vì cảm xúc thật.

Trong chiều hiện sinh, mất thân thể nghĩa là mất sự hiện diện. Hiện diện là khả năng cảm nhận chính mình trong khoảnh khắc. Nhưng khi cảm xúc bị tách khỏi thân thể, chủ thể không còn ở trong khoảnh khắc; họ ở trong chuỗi tín hiệu. Thay vì cảm nhận nhịp thở, họ cảm nhận thông báo. Thay vì cảm thấy nặng nhẹ của cơ thể, họ đo mức độ tương tác. Thay vì lắng nghe tín hiệu bên trong, họ đọc tín hiệu bên ngoài. Họ sống trong sự phản chiếu kỹ thuật thay vì sống trong thân thể thật. Đó là sự mất căn nền hiện sinh. Tuy vậy, sự phẳng

hóa không phải là số phận tất yếu. Nó có thể được nhìn như lời nhắc rằng con người cần tái thiết quan hệ giữa thân thể và công nghệ. Công nghệ không nhất thiết phải phẳng hóa cảm xúc; vấn đề nằm ở cách thiết kế và sử dụng. Một công nghệ có thể tạo điều kiện cho sự hiện diện thay vì phân tâm; một hệ thống có thể giúp chủ thể đọc lại tín hiệu cơ thể thay vì tước đoạt nó. Khả năng tái thiết này thuộc về triết học con người hiện thực: triết học đặt thân thể trở lại trung tâm của tri thức, đạo đức và đời sống.

Khôi phục chiều sâu cảm xúc không phải là quay lưng với công nghệ mà là học cách sống với công nghệ mà không đánh mất thân thể. Điều này đòi hỏi không gian sống nơi con người có thể cảm nhận hơi thở của mình mà không bị gián đoạn, có thể nhận ra tín hiệu căng thẳng trước khi nó bị hệ thống diễn giải thành hành vi, có thể tái thiết nhịp sống theo giới hạn tự nhiên chứ không phải theo tốc độ của thuật toán. Khi thân thể được đưa trở lại, cảm xúc lấy lại chiều sâu và chủ thể lấy lại khả năng tự định hướng. Mất thân thể là nguy cơ của thời đại dữ liệu; giữ lại thân thể là dự án của con người. Khi cảm xúc được trả về cho thân thể, chúng lấy lại hình dạng ba chiều: có bóng tối, có ánh sáng, có dao động, có biến thiên. Chúng không còn là nhãn mà là dòng sống. Trong dòng sống ấy, con người lấy lại khả năng hiện diện, khả năng gắn kết và khả năng trách nhiệm. Chỉ trong dòng sống ấy, tự do mới có nền tảng để nảy nở.

4.1.2. Mô hình hóa cảm xúc và giới hạn của AI

Cảm xúc của con người là kết quả của một hệ thống sống phức tạp mà không mô hình nào có thể tái hiện đầy đủ. Cảm xúc không chỉ là trạng thái tâm lý mà còn là sự vận hành đồng thời của nhịp thở, tín hiệu thần kinh, phản xạ cơ bắp, ký ức, bối cảnh xã hội và liên chủ thể. Một nỗi sợ không chỉ là suy nghĩ; nó là toàn bộ cơ thể co lại, trường chú ý thu hẹp và thời gian dường như bị đông cứng. Một niềm vui không chỉ là khoảnh khắc dễ chịu; nó mở rộng biên độ tri giác, làm mềm các cơ chế phòng vệ và tạo điều kiện cho sự sáng tạo. Cảm xúc là chuyển động của sự sống, còn mô hình là sự ổn định của cấu trúc. Ngay từ điểm xuất phát, hai thế giới này đã khác nhau. Mô hình hóa cảm xúc đòi hỏi phải biến chuyển động sống động này thành tín hiệu có thể đo

lượng, phân loại và dự đoán. Để làm được điều đó, mọi hệ thống đều phải đơn giản hóa. Đơn giản hóa việc loại bỏ các lớp sâu mà cảm xúc vốn có. Một thuật toán không thể cảm nhận sự nóng lên của da khi một người lo âu; nó chỉ có thể đọc nhịp tim hoặc biểu hiện trên gương mặt. Nó không thể hiểu được sự nặng nề của ký ức đang trỗi dậy; nó chỉ có thể dự đoán khả năng người đó sẽ chọn nội dung buồn. Nó không thể cảm nhận được sự xấu hổ len vào giọng nói; nó chỉ có thể phân tích cao độ. Điều này tạo ra một khoảng cách không thể lấp đầy giữa cảm xúc thật và mô hình cảm xúc. Khoảng cách này không phải do kỹ thuật chưa đủ mạnh mà là do bản chất của hai hệ thống. Cảm xúc là hiện tượng thân thể; mô hình là hiện tượng phi thân thể. Cảm xúc xuất hiện từ phía bên trong; mô hình chỉ có thể nhìn từ phía bên ngoài. Cảm xúc có độ mở, có khả năng thay đổi bất ngờ theo bối cảnh; mô hình cần độ ổn định để dự đoán. Cảm xúc có nhịp thời gian nội tại, có thể kéo dài hoặc thu ngắn tùy người; mô hình hoạt động với thời gian chuẩn hóa.

Những khác biệt này không thể được giải quyết bằng tối ưu hóa mà thuộc về giới hạn của tri thức tính toán. Khi mô hình cố gắng mô phỏng cảm xúc, nó không tái tạo cảm xúc mà tạo ra một phiên bản phẳng của cảm xúc dựa trên hành vi nhìn thấy được. Điều này tạo ra nghịch lý: mô hình càng chính xác trong việc dự đoán hành vi, nó càng xa cảm xúc sống. Bởi cảm xúc sống bao gồm cả những phần không thể đo lường: cảm giác thân thể vi mô, những ký ức mơ hồ, những dự phóng tương lai chưa hình thành, những dao động khó gọi tên. Mọi thuật toán, dù phức tạp đến đâu, đều phải bỏ lại phần không thể đo lường này, và phần ấy chính là cốt lõi của cảm xúc.

Giới hạn xuất phát từ chính cách mô hình hóa cảm xúc định nghĩa sự thật của cảm xúc. Khi một hệ thống gắn nhãn cảm xúc dựa trên các mẫu biểu hiện, nó tạo ra khung để diễn giải cảm xúc. Nhưng khung này dễ trở thành tiêu chuẩn giả. Một người có thể buồn mà không biểu hiện rõ trên gương mặt; mô hình sẽ kết luận đó là trạng thái trung tính. Một người có thể cười vì lịch sự trong khi đang căng thẳng; mô hình sẽ gắn nhãn đó là vui. Những sai lệch này không chỉ là lỗi kỹ thuật mà còn là thất bại nhận thức. Chúng khiến hệ thống tái sản xuất những diễn giải sai về cảm xúc, và khi con người dựa vào hệ thống

để hiểu nhau, họ bắt đầu hiểu sai nhau theo cách chuẩn hóa. Giới hạn xuất hiện trong bối cảnh liên chủ thể. Cảm xúc không tồn tại như thực thể độc lập; nó xuất hiện trong quan hệ. Một nỗi sợ với người này có thể chỉ là tò mò với người khác. Một biểu cảm giống nhau có thể mang ý nghĩa trái ngược trong các hoàn cảnh khác nhau. Mô hình hóa không thể nắm bắt chiều sâu này vì nó tách cảm xúc khỏi bối cảnh. Nó đối xử với cảm xúc như dữ liệu tĩnh thay vì sự vận động của hai hay nhiều hệ sống. Do đó, mô hình cảm xúc không chỉ thiếu chính xác mà còn thiếu bản chất liên chủ thể tạo nên cảm xúc thật.

Giới hạn liên quan đến thời gian. Cảm xúc có nhịp điệu riêng, thay đổi theo ngày, theo tuần, theo chu kỳ căng thẳng, theo mức năng lượng và theo lịch sử của từng người. Không ai sống hai ngày giống nhau. Nhưng mô hình hóa cảm xúc yêu cầu chuẩn hóa thời gian để tạo ra dự đoán. Khi thời gian được chuẩn hóa, cảm xúc bị nén lại thành trạng thái ngắn và mất đi độ trễ tự nhiên của nó. Điều này dẫn đến méo mó: hệ thống có thể nhận diện cơn giận trong vài giây nhưng không thể nhận diện quá trình nguôi giận kéo dài hàng giờ; nó có thể dự đoán hành vi bốc đồng nhưng không thể hiểu được sự kiềm chế. Giới hạn xuất hiện khi mô hình hóa cảm xúc được đưa vào đời sống. Khi các hệ thống dự đoán cảm xúc trở nên phổ biến, chúng không còn chỉ mô tả mà còn bắt đầu định hướng cảm xúc. Khi hệ thống dự đoán rằng người dùng đang buồn, nó sẽ gợi ý nội dung tương ứng, củng cố trạng thái buồn đó. Khi hệ thống dự đoán rằng người dùng đang lo âu, nó sẽ đưa ra tín hiệu có tính kích hoạt, khiến sự lo âu trở nên sâu hơn. Đây là vòng lặp tự khuếch đại: cảm xúc được dự đoán, dự đoán được củng cố bằng nội dung, và nội dung khiến cảm xúc trở nên đúng như dự đoán. Mô hình không còn là công cụ để hiểu con người mà trở thành công cụ để định hình con người. Giới hạn liên quan đến đạo đức của tri thức. Khi mô hình hóa cảm xúc, hệ thống buộc phải thu thập dữ liệu rất riêng tư: biểu cảm gương mặt, giọng nói, nhịp gõ, thời gian dừng, thậm chí dao động sinh lý. Những dữ liệu này là phần thân thể bị tách khỏi chủ thể. Khi chúng trở thành tài nguyên xử lý, cơ thể trở thành hạ tầng của thuật toán. Mất quyền kiểm soát dữ liệu cảm xúc là mất một phần thân thể. Điều này đặt ra giới hạn đạo đức mà mô hình hóa không thể vượt qua bằng tối ưu hóa kỹ thuật.

Trong toàn bộ những giới hạn trên, giới hạn lớn nhất thuộc về bản chất hiện sinh của cảm xúc. Cảm xúc không chỉ là thứ để biểu đạt mà còn là thứ để sống. Không ai có thể hiểu nỗi buồn của người khác nếu không chạm vào chiều sâu của cơ thể đang chịu tải. Không ai có thể hiểu nỗi sợ của người khác nếu không bước vào sự mong manh mà người đó đang đối diện. Cảm xúc đòi hỏi sự hiện diện, và hiện diện đòi hỏi thân thể. Một hệ thống không có thân thể không thể hiện diện trong cảm xúc; nó chỉ có thể mô phỏng biểu hiện bên ngoài. Thay vì cố gắng vượt qua giới hạn này, triết học con người hiện thực nhìn vào giới hạn như lời nhắc: cảm xúc không thể bị thay thế bằng dữ liệu. Công nghệ có thể hỗ trợ đọc lại cảm xúc, nhưng không thể sống thay cảm xúc. Nó có thể nhận diện mẫu, nhưng không thể cảm nhận sự chuyển động giữa các mẫu. Nó có thể dự đoán hành vi, nhưng không thể hiểu được ý nghĩa của hành vi trong dòng đời của một con người. Khả năng mô hình hóa càng lớn, trách nhiệm của con người càng lớn: trách nhiệm giữ lại chiều sâu cảm xúc mà mô hình không thể thấy, trách nhiệm duy trì khả năng hiện diện mà hệ thống không thể cung cấp, trách nhiệm sống trong thân thể thật thay vì trong bóng phản chiếu kỹ thuật. Con người có thể dùng công nghệ để soi sáng cảm xúc, nhưng phải giữ lại quyền sống trong cảm xúc. Giới hạn của mô hình hóa cảm xúc không phải là thất bại mà là dấu hiệu của sự khác biệt nền tảng giữa sống và tính toán. Khi nhìn rõ giới hạn ấy, ta hiểu rằng cảm xúc không thể được thay thế mà phải được bảo vệ. Chính trong việc bảo vệ ấy, con người giữ lại phẩm giá của mình.

4.1.3. Rủi ro của nhận thức máy: dự đoán cảm xúc thay vì hiểu cảm xúc

Khi các hệ thống kỹ thuật ngày càng tham gia sâu vào đời sống cảm xúc, con người đứng trước một chuyển dịch nhận thức chưa từng có: cảm xúc không còn được hiểu như hiện tượng thân thể – hiện sinh, mà như một chuỗi tín hiệu có thể dự đoán. Dự đoán này không phải là sự thấu hiểu mà là phép tính xác suất dựa trên mẫu hành vi. Chính sự thay thế này tạo nên một trong những rủi ro trung tâm của thời đại dữ liệu: nhận thức máy không hiểu cảm xúc, nhưng

lại hành xử như thể nó hiểu; và con người dần bị thuyết phục rằng dự đoán ấy là sự thật. Trong không gian này, cảm xúc không còn là kinh nghiệm sống mà trở thành mục tiêu tối ưu của thuật toán. Một hệ thống có thể dự đoán hành vi với độ chính xác cao vì nó không cần biết tại sao hành vi xuất hiện. Nó chỉ cần phân tích mô hình biểu hiện, xác định tương quan và đưa ra phán đoán về khả năng xảy ra tiếp theo. Nhưng chính việc không cần biết nguyên nhân khiến hệ thống không thể hiểu cảm xúc theo nghĩa sâu của nó. Một nỗi sợ có thể biểu hiện qua ánh mắt, nhịp thở hoặc chọn lựa hành vi, nhưng mỗi biểu hiện này có thể xuất hiện vì hàng ngàn lý do khác nhau: ký ức cũ trỗi dậy, lo âu không tên, sự mệt mỏi của cơ thể, một chi tiết nhỏ trong môi trường, hoặc đơn giản là một ngày chệch nhịp. Không có mô hình nào có thể phân biệt các tầng này vì chúng không hiện diện trong dữ liệu. Dữ liệu chỉ nhìn thấy biểu hiện, không nhìn thấy nguyên do.

Điều này tạo ra sự đánh tráo nguy hiểm: dự đoán được xem như hiểu. Khi hệ thống dự đoán rằng một người đang buồn, nó không biết nỗi buồn ấy là gì, đang hướng về đâu và mang cấu trúc đạo đức nào. Nó chỉ biết rằng những người có hành vi tương tự trong quá khứ thường buồn. Nhưng buồn không phải là phản ứng thống kê; buồn là kinh nghiệm của một hệ sống đang đối diện với mất mát hoặc giới hạn. Thay buồn bằng dự đoán là thay trải nghiệm bằng xác suất. Sự thay thế này có thể dần làm con người quên rằng cảm xúc cần được hiểu chứ không chỉ cần được đoán. Một hệ thống có thể gợi ý nội dung dựa trên dự đoán cảm xúc, và người dùng phản ứng như thể hệ thống hiểu họ. Khi điều này lặp lại, chủ thể bắt đầu tin rằng cảm xúc của mình đơn giản hơn thực tế. Họ nhìn bản thân qua lăng kính dữ liệu và chấp nhận phiên bản phẳng hóa này như bản chất. Một khi điều đó xảy ra, cảm xúc mất chiều sâu hiện sinh; nó trở thành tín hiệu hành vi phục vụ tối ưu hóa.

Rủi ro xuất hiện khi dự đoán cảm xúc trở thành công cụ điều hướng hành vi. Khi hệ thống dự đoán rằng người dùng đang lo âu, nó có thể cố giữ họ trong trạng thái lo âu để tăng thời gian tương tác. Khi hệ thống dự đoán rằng người dùng đang giận, nó có thể đưa ra nội dung kích thích giận để củng cố sự gắn kết. Dự đoán trong bối cảnh này không phải là hành vi trung lập mà là hành vi

thao tác. Cảm xúc bị biến thành tài nguyên cho hiệu suất kỹ thuật. Điều này không chỉ làm sai lệch cảm xúc mà còn làm biến dạng động lực của hệ sống: cơ thể vốn điều hòa cảm xúc theo nhu cầu tự nhiên, nhưng giờ bị kéo theo các vòng lặp được tạo ra bởi thuật toán. Rủi ro nằm ở sự tan biến của khả năng hiện diện của cảm xúc. Hiểu cảm xúc đòi hỏi sự hiện diện: ở lại với cảm giác của mình, lắng nghe nhịp thở, để cơ thể nói ra sự thật của nó. Nhưng nếu hệ thống luôn đưa ra dự đoán trước khi chủ thể kịp cảm nhận, chủ thể mất khả năng đọc tín hiệu nội tại. Một cá nhân vốn dễ lo âu có thể không nhận ra mình đang cần nghỉ ngơi, vì hệ thống lập tức cung cấp nội dung phù hợp với trạng thái đó. Một người đang buồn có thể không có thời gian để đối diện với sự buồn, vì hệ thống nhanh chóng đưa ra hướng giải tỏa tức thời. Chủ thể không còn sống với cảm xúc mà sống với phản ứng đối với dự đoán của hệ thống. Khi sự hiện diện bị thay thế bằng phản ứng, đời sống cảm xúc mất đi nền tảng tự điều hòa.

Trong chiều liên chủ thể, dự đoán cảm xúc gây ra rủi ro làm giảm sự hiểu biết lẫn nhau giữa con người. Nếu một người tin rằng biểu cảm của người khác có thể được hệ thống phân loại chính xác, họ mất động lực để lắng nghe, quan sát và chạm vào chiều sâu kinh nghiệm của người kia. Họ để mô hình nói thay họ. Điều này khiến quan hệ trở nên mỏng, thiếu độ sâu cảm xúc và giảm khả năng xây dựng niềm tin. Hiểu cảm xúc của người khác cần sự mong manh, nhạy cảm và khả năng chấp nhận bất định; dự đoán thì không. Dự đoán xóa đi tính bất ngờ, xóa đi vùng sai, xóa đi khả năng sai lệch, có tính sáng tạo mà mọi quan hệ đều cần. Rủi ro liên quan đến đạo đức của tri thức. Một hệ thống dự đoán cảm xúc có thể gán nhãn sai, nhưng vì nó tạo cảm giác khách quan, sai lệch này dễ được chấp nhận như sự thật. Một người có thể bị xem là bất ổn chỉ vì mô hình dự đoán như vậy; một người có thể bị xem là không đáng tin cậy chỉ vì các biểu hiện khuôn mặt của họ trùng với mẫu dữ liệu tiêu cực. Khi dự đoán được sử dụng trong giáo dục, lao động hoặc hành chính, sai lệch này trở nên được hệ thống hóa. Điều nguy hiểm hơn nữa là người bị gán nhãn không thể trình bày cảm xúc thật của mình; họ phải đối mặt với “cảm xúc được dự đoán” thay vì cảm xúc thật. Đây là mất mát của quyền tự định nghĩa cảm xúc.

Rủi ro về sự thu hẹp của biên độ cảm xúc. Khi hệ thống liên tục dự đoán cảm xúc, nó thường dự đoán những trạng thái phổ biến nhất và dễ nhận diện nhất. Điều này vô tình khuyến khích người dùng biểu đạt cảm xúc theo cách hệ thống dễ hiểu. Các dạng cảm xúc tinh tế như hoang mang nhẹ, buồn sâu nhưng bình yên, vui nhưng pha lẫn lo, những trạng thái tạo nên sự phong phú của kinh nghiệm, người dần biến mất khỏi ngôn ngữ chung. Chúng bị thay thế bằng những nhãn cảm xúc cực đoan và dễ xử lý: vui, buồn, giận, phẫn khích. Cảm xúc con người bị đồng dạng hóa theo nhu cầu của thuật toán chứ không theo nhu cầu của đời sống. Khi biên độ cảm xúc bị thu hẹp, biên độ sống cũng bị thu hẹp theo. Trong chiều sinh học, dự đoán cảm xúc thay vì hiểu cảm xúc khiến cơ thể bị bỏ rơi. Một hệ thống có thể nhận diện nhịp tim tăng nhưng không biết đó là tín hiệu của lo âu, phẫn khích hay nỗ lực thể chất. Nếu chủ thể tin vào dự đoán sai, họ có thể điều chỉnh hành vi theo hướng gây hại. Điều này tạo ra sự phân ly giữa cơ thể và ý thức: cơ thể gửi tín hiệu thật, nhưng ý thức nghe theo tín hiệu của thuật toán. Hậu quả là khả năng tự điều hòa sinh học bị suy yếu. Một cơ thể không được lắng nghe sẽ dần trở nên rối loạn, mất nhịp tự nhiên, dẫn đến mệt mỏi, kiệt sức và mất cân bằng cảm xúc.

Trong chiều hiện sinh, rủi ro lớn nhất là mất năng lực sống sâu. Hiểu cảm xúc là tiến trình tự soi rọi, là cơ hội khám phá tầng bản thể. Khi nỗi đau xuất hiện, nó mời gọi việc đối diện. Khi niềm vui nở ra, nó mời gọi việc mở lòng. Nhưng nếu mọi cảm xúc được dự đoán trước khi được cảm nhận, chủ thể không còn cơ hội chạm vào mình. Họ sống trong phiên bản đã bị tính toán hóa. Có người sẽ tin rằng dự đoán chính là cảm xúc và từ đó đánh mất sự thật bên trong. Đây là sự tha hóa tinh vi nhất: sự thay thế cảm xúc thật bằng phác thảo thống kê. Tuy vậy, giới hạn của nhận thức máy không phải là lý do để từ chối công nghệ. Nó là lời nhắc về sự khác biệt giữa hiểu và dự đoán. Dự đoán có thể hỗ trợ con người nhận diện mẫu hành vi, nhưng hiểu cần hiện diện, thân thể và liên chủ thể. Một hệ thống có thể dự đoán người dùng đang lo âu, nhưng chỉ có người khác mới có thể ngồi cạnh họ trong sự im lặng đầy nâng đỡ. Một thuật toán có thể đoán nỗi buồn, nhưng không thể chạm vào bàn tay đang run. Một mô hình có thể phân loại giọng nói, nhưng không thể cảm nhận sự mong

manh của người đang nói. Triết học con người hiện thực nhắc rằng cảm xúc không thể được thay thế bằng phép tính, và sự sống không thể được tối ưu hóa bằng dự đoán. Để giữ được năng lực cảm xúc trong thời đại dữ liệu, con người cần tái thiết khả năng hiện diện: nghe tín hiệu của thân thể trước tín hiệu của thuật toán, tin vào trải nghiệm trước khi tin vào dự đoán, và đặt sự hiểu trong quan hệ trước mọi suy luận kỹ thuật. Chỉ khi đó, dự đoán sẽ phục vụ đời sống thay vì thay thế nó. Con người không phải là hệ thống dự đoán; con người là hệ thống cảm. Khi giữ được điều này, ta giữ được nhân tính trong thế giới ngày càng do máy tính toán thay con người.

4.1.4. Khôi phục chiều sâu cảm xúc trước logic tối ưu hóa

Một trong những đặc điểm của thời đại dữ liệu là logic tối ưu hóa len vào mọi tầng của đời sống. Tối ưu hóa không chỉ là nguyên tắc của máy móc mà còn dần trở thành nguyên tắc của cảm xúc. Con người được khuyến khích cảm nhận nhanh, phản ứng nhanh, điều chỉnh nhanh, chuyển trạng thái nhanh, như thể cảm xúc là dòng lệnh có thể cấu hình. Nhưng cảm xúc không sinh ra để tối ưu hóa; cảm xúc sinh ra để điều hòa sự sống. Khi cảm xúc bị ép phải vận hành theo nhịp tối ưu thay vì theo nhịp sinh học, chiều sâu của chúng bị bào mòn. Sự mất mát này diễn ra âm thầm, không gây tiếng động, nhưng hậu quả của nó trải rộng trên cơ thể, nhận thức, quan hệ và cách con người hiểu chính mình. Chiều sâu cảm xúc là khả năng một cảm xúc không chỉ xuất hiện rồi trôi qua, mà còn mở ra không gian suy tư, kết nối với ký ức, tạo điều kiện cho sự biến đổi nội tâm. Một nỗi buồn có chiều sâu không chỉ là sự nặng nề mà còn là cơ hội để nhìn lại giá trị đã mất. Một niềm vui có chiều sâu không chỉ là khoảnh khắc hưng phấn mà còn là sự biết ơn thân thể đang còn khả năng rung động. Một nỗi sợ có chiều sâu không phải là đóng băng, mà là lời nhắc về ranh giới cần được bảo vệ. Chiều sâu cảm xúc tạo ra khả năng học từ chính mình mà không cần đến phân tích lý tính. Nó là tri thức sống, tri thức của thân thể trong thời gian.

Logic tối ưu hóa lại không có không gian cho chiều sâu này. Tối ưu hóa yêu cầu đo lường, chuẩn hóa, đẩy nhanh, loại bỏ độ trễ. Trong môi trường vận

hành bởi các tín hiệu số, độ trễ cảm xúc không được xem là cần thiết mà là lỗi hệ thống. Một người dừng lại lâu trước sự buồn bị coi là kém hiệu suất. Một người cần thời gian im lặng để tránh bị hiểu lầm là thiếu năng lực thích ứng. Một người muốn ở với cảm xúc của mình bị xem là chậm nhịp. Tối ưu hóa biến cảm xúc thành phản xạ tức thời, trong đó mục tiêu không phải là hiểu mà là vượt qua. Nghĩa là cảm xúc bị tước mất chức năng nhận thức của nó. Trong tầng sinh học, chiều sâu cảm xúc tương ứng với quá trình điều hòa thần kinh. Khi cơ thể trải nghiệm một cảm xúc mà không bị ép phải chuyển trạng thái ngay lập tức, hệ thần kinh có thời gian xử lý, phân loại và tái cấu trúc các kết nối. Đây là cơ chế giúp hồi phục sau căng thẳng, chuyển hóa tổn thương và tạo ra sự bền vững cảm xúc. Nhưng khi logic tối ưu hóa chiếm lĩnh đời sống, cơ thể không còn cơ hội này. Những cảm xúc được chuyển qua quá nhanh dẫn đến tích tụ sinh lý chưa được xử lý, khiến cơ thể luôn trong trạng thái cảnh giác. Chiều sâu cảm xúc không chỉ mất đi ở tầng tâm lý mà còn mất đi ở tầng sinh học.

Trong chiều nhận thức, tối ưu hóa cảm xúc làm sai lệch tri giác về thế giới. Khi cảm xúc bị buộc phải ngăn, chủ thể không còn khả năng nhìn thấy những vùng mờ, những tầng phức tạp, những chuyển động chậm nhưng quan trọng của đời sống. Một niềm vui chưa kịp lan rộng thành sự biết ơn bị tiêu thụ như đơn vị khoái cảm. Một nỗi buồn chưa kịp trở thành chiêm nghiệm bị xóa bởi kích thích mới. Tối ưu hóa tạo ra vòng lặp cảm xúc nông, nơi chủ thể liên tục thay đổi nhưng không thay đổi thật. Cảm xúc trở nên nhiều, không còn là kiến trúc của nhận thức. Trong chiều liên chủ thể, chiều sâu cảm xúc giữ vai trò nền tảng của thấu cảm. Thấu cảm không thể xuất phát từ dự đoán nhanh, mà từ khả năng ở lại đủ lâu với cảm xúc của người khác. Nhưng logic tối ưu hóa làm con người mất kiên nhẫn với cảm xúc của nhau. Người đau được yêu cầu vượt qua nhanh hơn. Người lo âu được yêu cầu bình tĩnh nhanh hơn. Người giận được yêu cầu nguôi nhanh hơn. Kết quả là cảm xúc của người khác trở thành sự bất tiện thay vì lời mời kết nối. Quan hệ trở nên mỏng vì không có thời gian để dày lên.

Trong môi trường dữ liệu, chiều sâu cảm xúc bị thay thế bằng điểm đo. Hệ thống chỉ nhận ra cảm xúc tồn tại nếu nó hiển thị trong dữ liệu hành vi. Điều này khiến con người dần biểu đạt cảm xúc theo cách dễ đo, dễ phân loại, dễ được ghi nhận. Cảm xúc chậm, im lặng, phức tạp tạo nên độ sâu của đời sống trở nên vô hình. Hệ thống không thấy nên con người cũng dần không thấy. Không thấy nên không biết bảo vệ. Tối ưu hóa cảm xúc không chỉ làm nghèo ngôn ngữ cảm xúc mà còn làm nghèo khả năng tồn tại cảm xúc. Trong chiều hiện sinh, chiều sâu cảm xúc gắn với khả năng sống trọn vẹn trong giới hạn. Một người biết buồn biết rằng mình đã mất điều có ý nghĩa; một người biết sợ biết rằng mình đang ở gần biên giới sinh tồn; một người biết cô đơn biết rằng kết nối là điều cần được xây dựng. Nhưng logic tối ưu hóa khuyến khích phủ nhận giới hạn. Nó đưa ra giải pháp nhanh, hướng đến sự thoải mái tức thời, khiến con người không còn phải luyện tập để chịu đựng cảm xúc khó. Khả năng chịu đựng này không phải là chịu đựng thụ động, mà là năng lực nội sinh giúp chủ thể duy trì phẩm giá của mình trong hoàn cảnh bất định. Mất chiều sâu cảm xúc là mất phần quan trọng của tự do hiện sinh.

Trong chiều đạo đức, tối ưu hóa cảm xúc tạo ra tác động nguy hiểm. Khi cảm xúc trở thành dữ liệu để dự đoán và điều hướng hành vi, nó mất tính nội tại. Nghĩa là cảm xúc không còn định hướng hành vi theo cấu trúc giá trị mà theo mục tiêu kỹ thuật. Một nỗi xấu hổ không còn là lời nhắc rằng ta đã gây tổn thương, mà là tín hiệu giảm tương tác. Một niềm vui không còn là sự mở của thân thể, mà là chỉ số tăng của mức gắn kết. Chiều sâu đạo đức của cảm xúc bị bóc tách và con người mất kết nối với cội nguồn trách nhiệm. Nhưng chiều sâu cảm xúc không biến mất hoàn toàn; nó chỉ bị đè xuống. Nó chờ không gian để trở lại. Khôi phục chiều sâu vì thế không phải là tạo ra thêm cảm xúc, mà là trả lại điều kiện để cảm xúc thực hiện chức năng của nó. Điều này không diễn ra bằng ý chí mà bằng thay đổi trong nhịp sống, trong cấu trúc chú ý, trong quan hệ với công nghệ và trong cách chủ thể hiểu thân thể mình. Chiều sâu cảm xúc được khôi phục khi con người chậm lại theo nhịp sinh học thay vì theo nhịp dữ liệu. Nhịp sinh học không biết tối ưu hóa; nó biết điều hòa. Nhịp sinh học cho phép cơ thể mở rồi đóng, nở rồi co, tiếp nhận rồi buông. Khi chủ

thể để nhịp này dẫn đường, cảm xúc có không gian để hoàn tất vòng sống của nó. Một nỗi đau có thể đi đến hồi kết thay vì bị kẹt. Một niềm vui có thể lắng lại thành bình an thay vì tán loạn. Chậm ở đây không phải sự trì hoãn mà là sự tôn trọng giới hạn của người.

Chiều sâu cảm xúc cũng được khôi phục khi chủ thể cho phép mình sai, lúng túng, mơ hồ. Logic tối ưu hóa yêu cầu rõ ràng, nhưng cảm xúc cần vùng chưa biết. Trong vùng này, con người không cần biết mình đang cảm gì ngay lập tức; họ chỉ cần cảm. Khi sự mơ hồ này được chấp nhận, cảm xúc có cơ hội tự bộc lộ hình dạng thật của nó thay vì bị ép phải chọn nhãn. Sự mơ hồ vì vậy không phải là thiếu tri thức mà là điều kiện của tri thức cảm xúc. Khôi phục chiều sâu cũng đòi hỏi tái thiết quan hệ với người khác. Chiều sâu không thể được nuôi dưỡng một mình; nó cần sự hiện diện của chủ thể khác. Một ánh nhìn không phán xét, một hơi thở đồng điệu, một im lặng được chia sẻ, những điều này giúp cảm xúc lắng xuống và hiện hình. Quan hệ trở thành môi trường sinh thái của cảm xúc. Khi quan hệ được tối ưu hóa bằng phản ứng nhanh, chiều sâu biến mất; khi quan hệ được đặt vào thời gian, chiều sâu trở lại.

Trong môi trường kỹ thuật, khôi phục chiều sâu không có nghĩa là rời bỏ công nghệ, mà là lựa chọn cách sống với nó. Công nghệ có thể hỗ trợ cảm xúc nếu nó tôn trọng nhịp chậm, tôn trọng giới hạn, tôn trọng sự không đo lường được. Một hệ thống giúp chủ thể nhận ra dấu hiệu căng thẳng để nghỉ ngơi thay vì tăng kích thích có thể trở thành đồng minh của chiều sâu. Công nghệ không phải kẻ đối lập của cảm xúc; tối ưu hóa tuyệt đối mới là đối lập. Chiều sâu cảm xúc được khôi phục khi con người nhớ rằng cảm xúc không phải là công cụ, mà là bằng chứng rằng họ đang sống. Một đời sống không có chiều sâu có thể vận hành mượt mà, nhưng thiếu gốc rễ. Một đời sống có chiều sâu có thể chậm, có thể gồ ghề, nhưng có khả năng trụ vững trước bất định. Chiều sâu cảm xúc không bảo đảm hạnh phúc liên tục; nó bảo đảm tính người. Trong thế giới bị cuốn vào tối ưu hóa, hành vi kháng cự sâu nhất không phải là phản kháng dữ dội mà là sống theo nhịp riêng của thân thể, cho phép cảm xúc đi đến tận cùng của nó. Khi con người làm được điều đó, họ không chỉ khôi phục chiều sâu cảm xúc mà còn khôi phục chiều sâu của chính mình.

4.2. Cảm xúc và công nghệ

4.2.1. Thuật toán và tái cấu trúc nhu cầu cảm xúc

Nhu cầu cảm xúc vốn hình thành từ những điều kiện sinh học và liên chủ thể. Cơ thể tìm kiếm sự an toàn, kết nối, công nhận, nhịp ổn định và cơ hội mở rộng. Khi sống trong môi trường tự nhiên, các nhu cầu này được đáp ứng thông qua giao tiếp trực tiếp, qua hơi thở chung, qua tiếp xúc da, qua nhịp nói và nhịp im lặng. Nhưng khi đời sống được công nghệ hóa và các thuật toán trở thành bộ lọc trung gian giữa chủ thể và thế giới, các nhu cầu cảm xúc không chỉ được đáp ứng theo cách mới mà còn được tái cấu trúc. Thuật toán không chỉ phản ánh nhu cầu cảm xúc; nó định hình lại nhu cầu ấy, khiến con người mong muốn những gì có thể được tối ưu hóa thay vì những gì cơ thể thật sự cần. Trong tầng sinh học, nhu cầu cảm xúc xuất hiện khi hệ thần kinh tìm cách giữ nhịp ổn định. Nhịp ổn định không phải là trạng thái yên tĩnh tuyệt đối, mà là sự cân bằng giữa kích hoạt và hồi phục. Khi cơ thể hưng phấn, nó cần thời gian hạ nhiệt; khi cơ thể căng thẳng, nó cần không gian an toàn; khi cơ thể hào hứng, nó cần được kết nối; khi cơ thể kiệt sức, nó cần nghỉ. Thuật toán lại không hoạt động theo nhịp này. Thuật toán tối ưu hóa cho sự cao nhất, nhanh nhất, dài nhất; nó không quan tâm đến chu kỳ tự nhiên của hệ thần kinh. Điều này khiến nhu cầu cảm xúc bị lệch. Cơ thể cần nghỉ, nhưng thuật toán tiếp tục tạo kích thích; cơ thể cần độ trễ, nhưng thuật toán cung cấp phản ứng tức thời; cơ thể cần nhịp chậm, nhưng thuật toán đẩy nhịp nhanh hơn. Con người dần đánh mất khả năng phân biệt giữa nhu cầu thật và nhu cầu do thuật toán kích hoạt.

Trong tầng nhận thức, nhu cầu cảm xúc bị tái cấu trúc qua sự dự đoán. Thuật toán không chờ con người nói ra nhu cầu; nó dự đoán trước và đưa ra nội dung, lời khuyên hoặc tín hiệu. Khi điều này lặp lại đủ nhiều, chủ thể không còn hỏi mình: “Tôi đang cần gì?” mà để thuật toán quyết định thay. Đây là sự chuyển dịch nguy hiểm: nhu cầu nội sinh bị thay thế bằng nhu cầu được tạo ra từ bên ngoài. Con người cảm nhận những nhu cầu mà họ chưa từng có và bỏ quên những nhu cầu mà cơ thể họ đang im lặng gửi đi. Trong chiều liên chủ

thể, thuật toán tái cấu trúc nhu cầu về kết nối bằng cách biến kết nối thành tương tác. Cơ thể cần sự hiện diện, hơi ấm, ánh nhìn trực tiếp; nhưng thuật toán tối ưu hóa cho lượt phản hồi, số lần nhấn, số tín hiệu được trao đổi. Kết nối sâu bị thay thế bằng tương tác nhanh. Khi sự thay thế này kéo dài, chủ thể quen với việc nhận phản ứng tức thời và không còn chịu được sự chậm rãi của quan hệ thật. Quan hệ bị tái cấu trúc thành trao đổi tín hiệu; nhu cầu kết nối bị tái cấu trúc thành nhu cầu kích thích. Điều này khiến chủ thể không còn đủ kiên nhẫn để xây dựng quan hệ bền vững.

Trong chiều cảm xúc nội sinh, thuật toán biến nhu cầu ổn định thành nhu cầu kích hoạt. Mọi thuật toán thu hút sự chú ý đều hoạt động trên nguyên tắc kích hoạt liên tục: khiến chủ thể bị kéo vào vòng lặp cảm xúc mạnh, nhanh và dễ lan truyền. Cơ thể vốn tìm kiếm cảm xúc chậm và sâu để điều hòa, nhưng thuật toán cung cấp cảm xúc nhanh và nông. Khi chủ thể tiêu thụ loại cảm xúc này hằng ngày, hệ thần kinh quen với mức kích hoạt cao và coi đó là chuẩn. Nhu cầu cảm xúc tự nhiên bị đẩy lên mức không bền vững. Chủ thể cảm thấy trống rỗng nếu không được kích thích liên tục; dấu hiệu của nhu cầu đã bị tái cấu trúc. Trong chiều xã hội, nhu cầu được công nhận bị tái cấu trúc thành nhu cầu được nhìn thấy. Thuật toán không biết sự công nhận sâu sắc; nó chỉ biết đếm. Con người bị dẫn vào việc đánh giá giá trị của mình qua tín hiệu bề mặt. Khi họ đăng tải điều gì đó, họ không tìm sự thấu hiểu mà tìm phản ứng. Điều này làm phẳng nhu cầu được công nhận. Sự công nhận vốn là quá trình liên chủ thể, nơi hai người thực sự nhìn thấy nhau. Nhưng thuật toán biến nó thành trò chơi số. Khi chủ thể sống lâu trong môi trường này, họ không còn biết thế nào là được công nhận thật mà chỉ biết thế nào là được chú ý.

Trong chiều đạo đức, nhu cầu được lắng nghe bị tái cấu trúc thành nhu cầu được dự đoán. Một người muốn được lắng nghe vì họ cần chia sẻ thế giới nội tâm. Nhưng thuật toán không thể lắng nghe; nó chỉ có thể dự đoán. Khi dự đoán quá chính xác, chủ thể không còn cơ hội nói ra điều họ cảm nhận. Họ trở thành đối tượng của phân tích thay vì người được thấu hiểu. Điều này làm suy yếu nhu cầu nói thật, vì sự thật bị thay thế bằng mẫu dữ liệu. Khi con người không còn nói thật với chính mình hoặc với nhau, chiều sâu cảm xúc bị xói

mòn. Trong chiều hiện sinh, thuật toán tái cấu trúc nhu cầu về ý nghĩa. Cảm xúc vốn là la bàn để con người tìm ý nghĩa: niềm vui chỉ đường, đau buồn soi sáng giá trị, sợ hãi cảnh báo ranh giới. Nhưng thuật toán cung cấp tri thức mà không cần cảm xúc, gợi ý mà không cần suy tư, lựa chọn mà không cần định hướng nội tâm. Khi điều này lặp lại, chủ thể đánh mất cảm giác về ý nghĩa tự phát. Họ để thuật toán cho họ biết nên quan tâm đến điều gì, nên xem điều gì, nên tức giận về điều gì. Ý nghĩa không còn được cảm nhận mà được tính toán. Đây là sự tái cấu trúc sâu sắc nhất: nhu cầu tìm đường nội tại bị thay thế bằng nhu cầu được điều hướng.

Trong chiều sinh thái cảm xúc, nhu cầu của cơ thể về nhịp chậm bị tái cấu trúc thành nhu cầu tăng tốc. Thuật toán thưởng cho tốc độ; cơ thể thưởng cho nhịp sinh học. Khi chủ thể bị kéo về phía tốc độ, hệ thần kinh không có thời gian chuyển các tín hiệu cảm xúc từ vùng phản ứng sang vùng xử lý sâu. Điều này khiến cảm xúc không được tích hợp, ký ức cảm xúc không được hình thành đúng cách và bản thân không được củng cố. Nhu cầu nghỉ bị xem như lười biếng, nhu cầu im lặng bị xem như trống rỗng, nhu cầu chậm rãi bị xem như tụt lùi. Nhưng chính trong các nhu cầu này, chiều sâu của con người hình thành. Tuy vậy, việc thuật toán tái cấu trúc nhu cầu cảm xúc không phải là quá trình không thể đảo ngược. Triết học con người hiện thực nhìn thấy trong đó cả nguy cơ lẫn khả năng. Nguy cơ nằm ở sự chiếm dụng nhịp sống: thuật toán đẩy nhu cầu vào cấu trúc kỹ thuật khiến chủ thể xa rời thân thể mình. Nhưng khả năng xuất hiện khi con người hiểu được cơ chế và tái chiếm quyền điều chỉnh nhu cầu. Khôi phục nhu cầu cảm xúc đòi hỏi phải trả lại cho cơ thể vai trò định hướng. Khi chủ thể lắng nghe nhịp thở, cảm giác co thắt, sự nặng nề của chú ý, họ nhận ra nhu cầu thật đang gọi họ. Khi họ cho phép im lặng trở lại, họ tách mình khỏi nhu cầu kích thích. Khi họ xây dựng quan hệ chậm, họ lấy lại nhu cầu kết nối thật sự. Khi họ cho phép cảm xúc đi đến tận cùng, họ lấy lại nhu cầu chiều sâu. Thuật toán không phải là đối thủ của cảm xúc; nó chỉ là hệ thống vận hành theo logic khác. Cảm xúc cần bất định, thời gian, thân thể. Thuật toán cần mẫu, tốc độ, tối ưu. Khi con người nhầm lẫn hai logic này, họ đánh mất nhu cầu thật. Nhưng khi họ hiểu sự khác biệt, họ có thể sử dụng

thuật toán để hỗ trợ nhu cầu thay vì tái cấu trúc nó. Nhu cầu cảm xúc là nền của tính người. Khi nhu cầu này bị tái cấu trúc bởi thuật toán mà không có sự phản tư, con người đánh mất khả năng định hướng nội tâm, đánh mất thấu cảm và đánh mất chiều sâu. Nhưng khi họ khôi phục nhu cầu thật, họ lấy lại nhịp sống, nhịp không thể bị tối ưu hóa.

4.2.2. Nền kinh tế chú ý và sự chiếm dụng cảm xúc

Chú ý là cửa ngõ của cảm xúc. Bất kỳ điều gì bước vào trường chú ý đều có thể chạm vào cơ chế sinh học của cảm xúc, kích hoạt phản ứng, định hình nhận thức và điều hướng hành vi. Trong điều kiện sống tự nhiên, chú ý đến sự tương tác linh hoạt giữa thân thể và môi trường. Nó mở rộng khi thể giới an toàn, thu hẹp khi có nguy cơ và dao động theo nhịp sinh học. Nhưng trong thời đại dữ liệu, chú ý không còn là tài nguyên nội tại mà trở thành tài nguyên được khai thác. Một nền kinh tế mới hình thành, nơi chú ý đến mua bán, đo lường và tối ưu hóa. Trong nền kinh tế này, cảm xúc trở thành mục tiêu của các hệ thống kỹ thuật. Không chỉ để hiểu mà còn để chiếm dụng. Chiếm dụng chú ý không diễn ra bằng ép buộc, mà bằng việc định hình môi trường theo cách mà chú ý bị điều hướng về phía các tín hiệu kích hoạt mạnh nhất. Cơ chế thần kinh của chú ý vốn ưu tiên những tín hiệu có tính bất ngờ, kích thích, đe dọa hoặc mang kỳ vọng phần thưởng. Thuật toán trong nền kinh tế chú ý khai thác chính cơ chế tự nhiên này. Nó liên tục đưa ra các tín hiệu có hiệu lực sinh học lớn, khiến hệ thần kinh không thể không phản ứng. Đây không phải là lỗi của con người mà là cách cơ thể được lập trình để sinh tồn. Nền kinh tế chú ý đã học cách đánh vào nền tảng sinh học đó.

Khi chú ý bị chiếm dụng, cảm xúc bị kéo theo. Một tín hiệu gây giật có thể tạo ra phản ứng giận; một thông tin xung đột có thể tạo phản ứng lo âu; một chuỗi kích thích vui nhộn có thể tạo khoái cảm nồng; một thông điệp tiêu cực có thể tạo sự cảnh giác. Những phản ứng này vốn là tự nhiên, nhưng khi nền kinh tế chú ý sử dụng chúng như công cụ, cảm xúc bị kéo ra khỏi nhịp sinh học. Cảm xúc không còn là phản ứng của cơ thể trước thế giới thật mà là phản ứng của cơ thể trước thế giới được thiết kế để thao tác. Điều này dẫn đến sự

phẳng hóa cảm xúc: cảm xúc sâu dần biến mất, cảm xúc mạnh dần chiếm ưu thế. Vì những cảm xúc mạnh có khả năng giữ chú ý tốt hơn, nên kinh tế chú ý ưu tiên chúng. Điều này khiến chủ thể liên tục tiếp xúc với các tín hiệu cảm xúc cực đoan, làm thay đổi cấu trúc thần kinh. Hệ thần kinh trở nên quen với mức kích hoạt cao và khó cảm nhận những trạng thái tinh tế. Niềm vui nhẹ, buồn sâu, bình yên chậm những hình thái cảm xúc vốn tạo nên chiều sâu của người trở nên mờ dần. Chỉ còn những cảm xúc dễ kích hoạt: giận, sợ, hưng phấn, hoảng loạn.

Khi cảm xúc bị chiếm dụng bởi nền kinh tế chú ý, con người dần đánh mất khả năng tự định hướng cảm xúc. Chú ý vốn là điểm tựa để chủ thể quay vào bên trong và nhận ra mình đang cần gì. Nhưng khi chú ý bị kéo liên tục sang bên ngoài, nhu cầu nội sinh bị bỏ quên. Chủ thể không còn khả năng nhận ra sự mệt mỏi, nỗi buồn, sự căng thẳng hoặc nhu cầu nghỉ ngơi của chính mình. Họ sống trong trạng thái bị điều khiển, dù vẫn cảm thấy như đang tự lựa chọn. Đây chính là sự chiếm dụng tinh vi nhất: chiếm dụng khả năng tự đọc tín hiệu của cơ thể. Cơ chế này tạo ra vòng lặp cảm xúc tiêu cực. Càng bị chiếm dụng, chú ý càng mất khả năng duy trì. Càng mất khả năng duy trì, chủ thể càng tìm kích thích mới để bù đắp. Kích thích mới lại khiến hệ thần kinh mệt mỏi hơn, làm tăng nhu cầu tìm kích thích tiếp theo. Cơ thể bị đặt vào trạng thái hoạt hóa kéo dài, không còn khoảng trống để hồi phục. Điều này không chỉ làm kiệt sức cảm xúc mà còn làm rối loạn các cơ chế sinh học quan trọng: nhịp thở trở nên nông, giấc ngủ bị gián đoạn, hormone căng thẳng duy trì ở mức cao. Chiếm dụng chú ý vì thế không phải là hiện tượng tâm lý đơn thuần, mà là quá trình can thiệp trực tiếp vào nền tảng sinh học của sự sống.

Trong chiều nhận thức, nền kinh tế chú ý đến việc tái cấu trúc sự thật cảm nhận. Khi chú ý bị điều hướng về những tín hiệu gây kích thích, chủ thể phát triển tri giác méo mó về thế giới. Những tín hiệu mạnh được phóng đại; những tín hiệu nhẹ bị bỏ qua. Một xung đột nhỏ có thể bị nhận diện như mối đe dọa lớn; một hành vi trung tính có thể bị diễn giải thành tiêu cực; một khoảnh khắc vui bình thường có thể bị đánh giá là thiếu hấp dẫn nếu không đáp ứng chuẩn của nội dung kích thích. Nhận thức trở nên bất ổn vì nó được nuôi bằng

dữ liệu thiên lệch. Trong chiều liên chủ thể, chiếm dụng chú ý dẫn đến chiếm dụng quan hệ. Khi chú ý của một người liên tục bị kỹ thuật kéo về phía màn hình, họ không còn đủ khả năng chú ý vào người đối diện. Quan hệ bị rút bỏ chiều sâu cảm xúc và trở thành sự phân mảnh. Một ánh nhìn bị gián đoạn phá vỡ không gian tin tưởng; một cuộc trò chuyện bị chen ngang làm mất nhịp kết nối. Con người trở nên ít hiện diện hơn, ngay cả khi họ ở cùng nhau. Điều này khiến nhu cầu kết nối thật sự càng lớn, nhưng chính nền kinh tế chú ý lại liên tục làm rộng nhu cầu ấy để lấp vào bằng tương tác kích thích. Trong chiều đạo đức, chiếm dụng chú ý tạo ra sự xói mòn trách nhiệm. Khi chú ý bị chiếm dụng, chủ thể không còn đủ thời gian để phản tư. Phản tư đòi hỏi im lặng, khoảng trống, độ trễ, những điều mà nền kinh tế chú ý không cho phép. Khi phản tư biến mất, khả năng chịu trách nhiệm biến mất theo. Con người phản ứng thay vì đáp ứng. Họ hành động theo kích thích thay vì chọn lựa dựa trên giá trị. Điều này làm yếu nền tảng đạo đức, không phải vì con người trở nên xấu hơn, mà vì họ mất đi điều kiện nội tâm cần thiết để hành động có trách nhiệm.

Trong chiều hiện sinh, chiếm dụng chú ý dẫn đến mất tính chủ thể. Khi chú ý đến tài nguyên bị khai thác, chủ thể bị biến thành môi trường cho thuật toán học hỏi và tối ưu hóa. Nhu cầu cá nhân không còn quan trọng bằng nhu cầu của hệ thống muốn tối đa hóa thời gian nhìn màn hình. Chủ thể trở thành đối tượng, chứ không còn là nguồn gốc của hành động. Điều này tạo ra sự tha hóa sâu: con người sống theo nhịp của cỗ máy thay vì nhịp của thân thể mình. Trong trạng thái ấy, đời sống mất tính nội tại và trở thành chuỗi phản ứng. Trong chiều xã hội rộng hơn, nền kinh tế chú ý có thể trở thành nền kinh tế của cảm xúc cực đoan. Những tín hiệu mạnh dễ lan truyền; những tín hiệu nhẹ bị chìm. Điều này dẫn đến sự cực đoan hóa cảm xúc tập thể. Giận lan nhanh hơn bình tĩnh. Sợ lan nhanh hơn thấu hiểu. Hoài nghi lan nhanh hơn tin cậy. Khi xã hội vận hành dưới hiệu ứng phân phối cảm xúc méo mó này, cấu trúc đồng thuận bị rạn nứt và khả năng sống chung bị đe dọa. Một xã hội bị điều khiển bởi chú ý chiếm dụng là xã hội mệt mỏi, phân mảnh và dễ thao túng.

Nhưng nền kinh tế chú ý không phải là định mệnh. Chiếm dụng chỉ xảy ra khi chú ý bị tách khỏi thân thể. Khi chú ý được trả về cho thân thể, nó lấy

lại vai trò điều hòa cảm xúc. Thân thể biết khi nào cần dừng, khi nào cần thở sâu, khi nào cần rời khỏi kích thích, khi nào cần ở lại trong góc yên. Thuật toán không thể biết điều này. Chỉ cơ thể mới biết. Khôi phục chú ý không phải là loại bỏ công nghệ mà là tái lập quyền tự chủ cảm xúc. Khi chủ thể học cách nhận ra cảm giác quá tải, họ lấy lại quyền kiểm soát chú ý. Khi họ tạo không gian không kích thích, họ lấy lại nền sinh học. Khi họ ưu tiên quan hệ chậm thay vì tương tác nhanh, họ lấy lại chiều sâu liên chủ thể. Khi họ cho phép cảm xúc đi theo nhịp nội tại, họ lấy lại tự do hiện sinh. Nền kinh tế chú ý mạnh vì nó hiểu điểm yếu sinh học của con người; con người có thể mạnh trở lại khi họ hiểu điểm yếu của nền kinh tế chú ý. Cảm xúc không phải là tài nguyên để khai thác, mà là năng lượng để sống. Khi con người nhớ lại điều này, sự chiếm dụng mất đi quyền lực của nó.

4.2.3. Mất nhịp sống: lệch pha giữa thời gian kỹ thuật và thời gian cảm xúc

Thời gian là nền của mọi kinh nghiệm của con người. Không có thời gian, không có cảm xúc; không có cảm xúc, không có tri giác; không có tri giác, không có bản thân. Nhưng thời gian không phải một dòng chảy đồng nhất. Trong đời sống người, luôn tồn tại ít nhất hai dạng thời gian: thời gian kỹ thuật và thời gian cảm xúc. Thời gian kỹ thuật là dòng chảy được đo lường, chuẩn hóa, phân mảnh, tối ưu hóa. Thời gian cảm xúc là dòng chảy mềm, đàn hồi, thay đổi theo nhịp sinh học và bối cảnh hiện sinh. Thời gian kỹ thuật hoạt động theo tốc độ; thời gian cảm xúc hoạt động theo chiều sâu. Một bên đòi hỏi nhanh; một bên đòi hỏi chậm. Một bên đòi hỏi phản ứng; một bên đòi hỏi trải nghiệm. Khi hai dạng thời gian này còn hài hòa, con người giữ được nhịp sống của mình. Nhưng khi chúng lệch pha, đời sống rơi vào trạng thái xô lệch, mất cân bằng. Lệch pha giữa hai dạng thời gian trở thành đặc trưng của thời đại dữ liệu. Công nghệ, thuật toán và nền kinh tế chú ý khiến thời gian kỹ thuật tăng tốc không ngừng. Mọi thứ diễn ra ngay lập tức: thông tin đến ngay khi xuất hiện, phản hồi được mong đợi trong vài giây, các tín hiệu cảm xúc được liên tục kích hoạt. Trong khi đó, thời gian cảm xúc vẫn giữ độ trễ tự nhiên của thân

thể. Một nỗi buồn cần thời gian để thấm vào các lớp ký ức. Một nỗi sợ cần thời gian để cơ thể nhận diện. Một niềm vui cần thời gian để lắng lại thành biết ơn. Một xung đột cần thời gian để được xử lý qua đối thoại. Không có thuật toán nào có thể tăng tốc các quá trình này mà không gây méo mó.

Khi thời gian kỹ thuật ép thời gian cảm xúc phải tăng tốc theo, cơ thể rơi vào trạng thái quá tải. Hệ thần kinh được thiết kế để xử lý kích thích theo nhịp tự nhiên, nhưng khi kích thích đến quá nhanh, cơ chế phòng vệ bị kích hoạt liên tục. Nhịp thở trở nên nông; giấc ngủ bị rối loạn; hormone căng thẳng tăng cao; cảm giác bất an kéo dài. Tất cả những điều này xảy ra vì cơ thể đang sống trong thời gian của máy, không phải thời gian của chính nó. Cơ thể biết rằng nó đang lệch pha, nhưng ý thức không đủ chậm để nhận biết. Lệch pha này phá vỡ khả năng tích hợp cảm xúc. Cảm xúc cần nhịp chậm để trở thành ký ức. Nếu chủ thể trải nghiệm nhiều cảm xúc nối tiếp nhau quá nhanh, hệ thần kinh không thể phân loại và xử lý chúng. Cảm xúc bị đóng băng thay vì được tích hợp, dẫn đến hiện tượng tê cảm xúc hoặc phản ứng quá mức. Một người không còn biết mình đang buồn vì buồn bị đẩy qua quá nhanh. Một người không nhận ra nổi giận vì giận bị lấn át bởi các kích thích khác. Khi cảm xúc không được tích hợp, bản thân không được hình thành đầy đủ. Lệch pha thời gian vì vậy không chỉ là vấn đề sinh học mà còn là vấn đề bản thể học.

Trong chiều nhận thức, lệch pha làm thế giới trở nên méo mó. Thời gian kỹ thuật ưu tiên những tín hiệu mới, mạnh, nhanh; thời gian cảm xúc ưu tiên những tín hiệu sâu, tinh tế, có độ dày kinh nghiệm. Khi thời gian kỹ thuật thống trị tri giác, con người dần đánh mất khả năng nhận ra những chuyển động chậm của đời sống: sự thay đổi của một mối quan hệ, sự trưởng thành của bản thân, sự mỏi mệt của cơ thể. Nhận thức bị chi phối bởi sự tức thời, khiến tri giác trở nên nông, thiếu khả năng đọc chiều sâu. Mất nhịp sống là mất khả năng nhìn thấy những điều quan trọng nhất. Trong chiều liên chủ thể, lệch pha làm suy yếu không gian kết nối. Một cuộc trò chuyện thật sự diễn ra theo nhịp chậm: người này nói, người kia lắng nghe, khoảng im được tôn trọng, cảm xúc được trao đổi. Nhưng thời gian kỹ thuật làm con người mất kiên nhẫn với sự chậm rãi này. Các phản ứng được tối ưu hóa để nhanh và ngắn. Khi chú ý bị giật liên

tục, chủ thể không còn đủ khả năng duy trì sự hiện diện lâu với người khác. Kết nối bị thay bằng tương tác; thấu cảm bị thay bằng phản xạ. Quan hệ trở nên mỏng, dễ vỡ vì không có nền tảng cảm xúc đủ dày.

Trong chiều đạo đức, lệch pha khiến trách nhiệm bị suy yếu. Trách nhiệm đòi hỏi thời gian: thời gian để suy nghĩ, để nhận ra tác động của hành vi, để đối diện với cảm xúc khó chịu, để yêu cầu sửa chữa. Nhưng thời gian kỹ thuật không cho phép độ trễ này. Nó thúc ép phản ứng ngay lập tức, khiến hành vi trở thành chuỗi kích thích và đáp ứng. Không có khoảng lặng giữa hành động và nhận thức, trách nhiệm trở thành thứ xa xỉ. Con người biết rằng họ nên chậm lại để phân tích đúng và sai, nhưng thời gian kỹ thuật không cho họ không gian để làm điều đó. Lệch pha thời gian vì vậy tạo ra lệch pha đạo đức. Trong chiều hiện sinh, lệch pha gây ra cảm giác mất phương hướng sâu sắc. Thời gian cảm xúc là nơi con người tìm thấy ý nghĩa: ý nghĩa không đến nhanh như thông báo; nó đến chậm như sự chín của một trải nghiệm. Nhưng khi thời gian kỹ thuật bao trùm, ý nghĩa không có cơ hội nảy mầm. Mọi thứ diễn ra quá nhanh để kịp có chiều sâu. Con người chạy theo thời gian kỹ thuật và đánh mất khả năng sống theo thời gian cảm xúc. Họ cảm thấy đời sống trôi qua nhanh, nhưng bản thân lại không đi đâu cả. Đây chính là nghịch lý của thời đại dữ liệu: tốc độ tăng, nhưng chiều sâu giảm.

Lệch pha này còn ảnh hưởng đến khả năng phục hồi. Phục hồi là quá trình hệ thần kinh trở lại nhịp ổn định sau khi bị kích hoạt. Nó cần thời gian dài hơn thời gian kích hoạt. Nhưng nền kinh tế kỹ thuật đảo ngược điều này: thời gian kích hoạt dài, thời gian phục hồi ngắn. Chủ thể không có đủ thời gian để trở lại trạng thái cân bằng. Khi phục hồi bị gián đoạn kéo dài, căng thẳng trở thành nền. Nền căng thẳng này không được nhận diện vì nó trở thành bình thường mới. Khi cơ thể quen với căng thẳng, nó quên mất nhịp sống tự nhiên của mình. Tuy vậy, lệch pha không phải là tình trạng không thể đảo ngược. Triết học con người hiện thực chỉ ra rằng nhịp sống có thể được khôi phục khi con người trả lại quyền định nghĩa thời gian cho cơ thể. Thời gian kỹ thuật cần được đưa vào vị trí công cụ, không phải nền tảng. Thời gian cảm xúc cần được đưa trở lại trung tâm đời sống. Khôi phục nhịp sống không diễn ra bằng việc

chậm lại một cách hình thức, mà bằng việc tái lập quan hệ giữa chú ý và thân thể. Khi chú ý quay về cơ thể, cơ thể cho biết nhịp của nó: khi nào cần dừng, khi nào cần đi tiếp, khi nào cần thở sâu, khi nào cần im lặng. Khi chủ thể tin vào nhịp này thay vì nhịp ép buộc của hệ thống, thời gian cảm xúc dần lấy lại vị trí của nó. Một tin nhắn không cần trả lời ngay; một suy nghĩ có thể chờ; một nỗi buồn có thể được dành chỗ; một cuộc đối thoại có thể mang theo những khoảng im. Những hành vi nhỏ này tạo ra sự tái căn chỉnh của thời gian. Khôi phục nhịp sống cũng đòi hỏi tạo không gian không bị kích thích. Không gian này không phủ nhận công nghệ mà đặt công nghệ vào ranh giới của nó. Một phần của mỗi ngày cần được giải phóng khỏi thuật toán, để thời gian cảm xúc có cơ hội lan rộng. Không cần nhiều; chỉ cần đủ để nhịp nội tại nghe được tiếng của chính nó. Khi điều này diễn ra đều đặn, thời gian kỹ thuật và thời gian cảm xúc không còn đối lập mà trở nên đối thoại. Khôi phục nhịp sống cũng là khôi phục tính người. Khi hai dạng thời gian hòa nhịp, chủ thể sống không phải như cỗ máy tối ưu, mà như sinh thể biết cảm, biết dừng, biết mở. Trong trạng thái ấy, cảm xúc trở về đúng cấu trúc của nó: không nhanh, không chậm, mà đúng nhịp. Khi cảm xúc đúng nhịp, đời sống cũng đúng nhịp. Nhịp ấy không phải nhịp của hệ thống, mà là nhịp của sự sống.

4.2.4. Thiết kế công nghệ tôn trọng nhịp cảm xúc của con người

Thiết kế công nghệ trong thời đại dữ liệu đã đi quá xa so với nhịp tự nhiên của cơ thể. Phần lớn các hệ thống kỹ thuật được kiến tạo với mục tiêu tối đa hóa tốc độ, tương tác, kích thích và thời gian sử dụng, trong khi cơ thể vận hành theo cơ chế hoàn toàn khác: nó cần nhịp thở sâu, cần khoảng lặng, cần thời gian tích hợp cảm xúc, cần chu kỳ hồi phục sau mỗi kích hoạt. Khi công nghệ không nhận ra sự khác biệt giữa hai nhịp này, nó vô tình đẩy con người vào trạng thái lệch pha kéo dài giữa nhịp kỹ thuật và nhịp cảm xúc. Điều này khiến thiết kế công nghệ trở thành lực làm phẳng cảm xúc, thay vì là nền hỗ trợ đời sống người. Đặt lại câu hỏi về thiết kế công nghệ không phải là một lựa chọn thẩm mỹ, mà là điều kiện sống còn của nhân tính. Để thiết kế công nghệ tôn trọng nhịp cảm xúc của con người, phải bắt đầu bằng việc nhìn thấy

cơ thể như hệ nền của nhận thức và cảm xúc. Mọi tác động lên chú ý đều là tác động lên hệ thần kinh; mọi tác động lên tương tác đều là tác động lên cảm xúc liên chủ thể. Một ứng dụng gửi thông báo dồn dập không chỉ gây phiền nhiễu mà còn kích hoạt cơ chế cảnh giác trong não; một nền tảng tối ưu hóa cho sự liên tục không chỉ làm tăng thời gian sử dụng mà còn can thiệp vào cơ chế phục hồi; một giao diện không có khoảng nghỉ không chỉ rối mắt mà còn làm mất đi không gian nội tâm. Công nghệ vì vậy không thể được thiết kế như hệ thống trung tính, bởi nó luôn can thiệp vào nhịp sinh học và nhịp cảm xúc.

Khi cơ thể được đặt ở trung tâm của thiết kế, những câu hỏi kỹ thuật thay đổi hoàn toàn. Thay vì hỏi làm sao để giữ người dùng lâu nhất, ta phải hỏi làm sao để nhịp sống của người không bị đánh cắp. Thay vì hỏi làm sao để tạo kích thích mạnh hơn, ta phải hỏi làm sao để cảm xúc được tôn trọng. Thay vì hỏi làm sao để tăng hiệu năng, ta phải hỏi làm sao để không phá vỡ cơ chế phục hồi. Khi những câu hỏi này thay đổi, logic thiết kế cũng thay đổi: từ tối ưu lượng sang tối ưu nhịp; từ ưu tiên kích hoạt sang ưu tiên hồi phục; từ thao tác cảm xúc sang bảo vệ cảm xúc. Thiết kế tôn trọng nhịp cảm xúc không có nghĩa là giảm vai trò của công nghệ mà là tái định nghĩa vai trò ấy. Công nghệ trở thành hệ hỗ trợ giúp con người giữ nhịp sống, thay vì hệ điều khiển kéo họ vào vòng xoáy kích thích. Điều này đòi hỏi công nghệ phải được xây dựng với ý thức về giới hạn của cơ thể. Giới hạn này không phải là điểm yếu mà là cấu trúc cần được bảo vệ. Một hệ thống kỹ thuật tôn trọng giới hạn người sẽ tránh ép tốc độ của máy lên tốc độ của não, tránh đẩy tín hiệu cảm xúc vượt qua biên độ tự nhiên, tránh tạo tiếng ồn nhận thức liên tục, tránh can thiệp vào chu kỳ hồi phục. Khi thiết kế được xây dựng trên nhận thức này, công nghệ hòa nhịp với đời sống thay vì áp đặt nhịp lên đời sống.

Cốt lõi của thiết kế tôn trọng cảm xúc nằm ở việc khôi phục khả năng tự điều tiết của chủ thể. Công nghệ có thể và cần phải hỗ trợ quá trình này bằng cách tạo điều kiện để chú ý quay về thân thể. Một giao diện với nhịp hiển thị mềm, với khoảng trống thị giác, với thông điệp không gây giạt, giúp hệ thần kinh duy trì trạng thái ổn định. Một thuật toán không đẩy nội dung cực đoan, không dựng mô hình dựa hoàn toàn trên kích thích mạnh, tạo điều kiện cho

cảm xúc nhẹ và sâu có không gian tồn tại. Khi công nghệ không ép chủ thể vào trạng thái kích hoạt cao, cơ thể có cơ hội đọc lại tín hiệu nội sinh của mình. Nhịp cảm xúc của con người được hình thành từ chu kỳ dao động giữa kích hoạt và hồi phục. Kích hoạt tạo năng lượng; hồi phục tạo chiều sâu. Công nghệ tôn trọng nhịp cảm xúc, không loại bỏ kích hoạt, nhưng đảm bảo luôn tồn tại chu kỳ hồi phục. Điều này đòi hỏi thiết kế phải chứa tính nhịp, chứ không chỉ chứa tính liên tục. Nhịp có giới hạn, có điểm dừng, có khoảng trống. Công nghệ cần biết tạo ra khoảng trống, không gian giữa các tín hiệu, không gian giữa các nhiệm vụ, không gian giữa các tương tác. Không gian này cho phép cơ thể trở lại trạng thái nền, từ đó hình thành khả năng định hướng cảm xúc. Khi khoảng trống được trả lại, con người đảo hồi về chính mình.

Tôn trọng nhịp cảm xúc cũng đồng nghĩa với tôn trọng độ trễ cảm xúc. Độ trễ không phải là sự chậm chạp mà là thời gian cần thiết để cảm xúc di chuyển từ phản ứng sang nhận thức. Công nghệ hiện tại xóa bỏ độ trễ này bằng cơ chế phản hồi tức thời, khiến chủ thể không có cơ hội cảm nhận đầy đủ. Một thiết kế công nghệ nhân bản hơn sẽ khôi phục độ trễ bằng cách làm chậm các tác động, tránh kích hoạt liên tiếp, tạo điều kiện cho não xử lý. Một hệ thống gửi thông báo theo nhịp thở, thay vì theo nhịp kích thích; một thuật toán gợi ý nội dung không dựa trên cường độ cảm xúc mà dựa trên độ ổn định; một giao diện không thúc ép mà mời gọi. Những điều này không giảm hiệu quả của công nghệ mà tăng khả năng sống của người dùng. Tôn trọng cảm xúc còn đòi hỏi công nghệ phải cho phép sự khác biệt về nhịp sống. Không có hai cơ thể vận hành giống nhau; không có hai nhịp cảm xúc trùng nhau. Khi công nghệ áp đặt một nhịp chung cho tất cả, nó triệt tiêu sự đa dạng sinh học của cảm xúc. Thiết kế tôn trọng nhịp cảm xúc, vì vậy phải mở, cho phép mỗi người điều chỉnh tốc độ, mức độ hiển thị, dạng thông tin và cường độ tín hiệu theo nhịp nội sinh của họ. Điều này không chỉ tạo sự thoải mái mà còn khôi phục cảm giác kiểm soát, một yếu tố quan trọng của sức khỏe cảm xúc. Một thiết kế tôn trọng cảm xúc cũng phải thừa nhận rằng cảm xúc không phải là tài nguyên để khai thác. Khi công nghệ coi cảm xúc như dữ liệu, nó bị cám dỗ thao tác để tạo ra nhiều dữ liệu hơn. Điều này dẫn đến vòng xoáy chiếm dụng: kích thích cảm xúc để thu

hút chú ý, rồi dùng chú ý để tạo dữ liệu, rồi dùng dữ liệu để tạo kích thích mạnh hơn. Vòng xoáy này phá vỡ khả năng cân bằng nội tâm. Một thiết kế nhân bản phải phá vòng xoáy này bằng việc đặt giá trị cảm xúc lên trên giá trị tương tác. Cảm xúc không thể bị đẩy đến giới hạn chỉ để tối ưu hóa mô hình; nó cần được bảo vệ như thành phần trung tâm của nhân tính.

Trong chiều liên chủ thể, công nghệ cũng có thể được thiết kế để tăng chiều sâu, thay vì làm phẳng kết nối. Nhịp cảm xúc của một mối quan hệ không thể được rút ngắn bằng các thao tác kỹ thuật. Một cuộc trò chuyện cần thời gian để người nói và người nghe điều chỉnh nhịp nội tâm với nhau. Một thiết kế công nghệ tôn trọng điều này sẽ tránh chen ngang bằng thông báo, tránh đẩy nội dung gây giạt vào giữa cuộc tương tác, tránh thay thế sự hiện diện bằng tín hiệu. Nó tạo không gian để hai nhịp cảm xúc hòa điệu, thay vì bị ngắt quãng bởi nhịp máy. Công nghệ tôn trọng nhịp cảm xúc còn phải hướng đến việc bảo vệ quá trình phục hồi. Phục hồi không phải là yếu tố phụ mà là cấu trúc cần thiết để hệ thần kinh duy trì sự ổn định. Khi công nghệ không tôn trọng phục hồi, con người mất khả năng điều chỉnh cảm xúc, mất khả năng thấu cảm, mất khả năng sáng tạo. Một thiết kế nhân bản phải cho phép, thậm chí khuyến khích những khoảnh khắc rời khỏi màn hình. Nó phải tôn trọng giấc ngủ, tôn trọng nhịp ngày đêm, tôn trọng không gian im lặng. Trong trạng thái phục hồi, cảm xúc trở lại chiều sâu tự nhiên của nó; trong chiều sâu ấy, con người tái lập ý thức về bản thân.

Thiết kế tôn trọng nhịp cảm xúc không phải là giấc mơ mơ hồ, mà là lựa chọn kỹ thuật hoàn toàn khả thi. Các hệ thống có thể được lập trình để nhận diện dấu hiệu quá tải thay vì chỉ tối ưu hóa tương tác. Các giao diện có thể phân phối tín hiệu cảm xúc một cách cân bằng. Các thuật toán có thể được xây dựng trên nguyên tắc bảo vệ, chứ không phải khai thác cảm xúc. Quan trọng nhất, công nghệ có thể được thiết kế với nhận thức rằng con người không phải đơn vị dữ liệu mà là sinh thể cần nhịp, cần giới hạn, cần khoảng trống. Khi công nghệ tôn trọng nhịp cảm xúc, nó trở thành phần mở rộng của nhân tính thay vì lực làm xói mòn nhân tính. Nó giúp con người giữ nhịp sống trong thế giới tăng tốc, tạo không gian để cảm xúc được hình thành đúng cách, giúp quan hệ

được duy trì chiều sâu, giúp bản thân được tích hợp qua thời gian. Công nghệ khi đó không ép con người chạy theo tốc độ của nó, mà học cách chạy theo nhịp của con người. Tương lai của thiết kế công nghệ phụ thuộc vào việc thế giới có dám đặt nhịp cảm xúc của con người lên vị trí trung tâm hay không. Khi điều này xảy ra, công nghệ không còn là bộ máy tối ưu hóa mà trở thành kiến trúc của đời sống nhân bản. Trong kiến trúc ấy, nhịp người là đơn vị đo. Nhịp người là tiêu chuẩn. Nhịp người là nền. Khi nhịp người được tôn trọng, cảm xúc lấy lại chiều sâu, nhận thức lấy lại sự ổn định, bản thân lấy lại khả năng trở thành chính mình.

4.3. Đạo đức cảm xúc trong thế giới số

4.3.1. Trách nhiệm cảm xúc trong không gian ảo

Không gian ảo mở ra một hình thái tồn tại mới của cảm xúc. Cảm xúc không còn được giới hạn trong gặp gỡ trực tiếp, trong hơi thở chung, trong ánh nhìn trao đổi, mà được trung gian bởi dữ liệu, tín hiệu, thuật toán và tốc độ của kỹ thuật. Điều này tạo nên môi trường nơi cảm xúc được lan truyền nhanh hơn, mạnh hơn và rộng hơn bất kỳ môi trường vật chất nào. Trong không gian ấy, cảm xúc vừa được khuếch đại vừa bị làm phẳng. Cảm xúc dễ xuất hiện nhưng khó được thấu hiểu; dễ bùng nổ nhưng khó được tích hợp. Chính trong sự giằng co này, vấn đề trách nhiệm cảm xúc trở thành trung tâm của đạo đức thời đại số. Trách nhiệm cảm xúc không chỉ là nghĩa vụ đạo đức đối với người khác mà còn là quá trình bảo vệ cấu trúc cảm xúc của chính mình. Khi sống trong môi trường ảo, nơi tín hiệu liên tục tràn vào, hệ thần kinh phải đối diện với lượng kích thích vượt xa khả năng xử lý tự nhiên. Một dòng tin nhắn, một hình ảnh gây sốc, một nội dung gây tranh cãi, một trạng thái được chia sẻ rộng rãi có thể kích hoạt phản ứng mạnh trong vài giây. Mỗi phản ứng ấy tiêu hao năng lượng cảm xúc, khiến cơ thể phải trải qua chu kỳ kích hoạt và hồi phục nhiều lần trong thời gian ngắn. Cơ thể không được thiết kế để chịu tải như vậy. Trách nhiệm cảm xúc vì thế bắt đầu bằng việc nhận ra giới hạn sinh học này và tôn trọng nó.

Không gian ảo tạo ra ảo giác rằng cảm xúc xảy ra mà không để lại dấu vết. Một dòng chữ được gửi đi trong vài giây, tưởng như biến mất ngay sau khi xuất hiện. Một bình luận mang tính công kích tưởng như không ảnh hưởng đến ai. Nhưng trong thực tế, mỗi hành động cảm xúc trong không gian ảo để lại dấu vết trong thân thể của cả người gửi lẫn người nhận. Cơ thể phản ứng trước chữ như trước một ánh nhìn; trước biểu tượng như trước một lời nói; trước dữ liệu như trước một hành vi. Không gian ảo không hề phi thân thể, mà chuyển hóa thân thể thành nơi tiếp nhận các tín hiệu không có giới hạn tự nhiên. Khi hiểu điều này, trách nhiệm cảm xúc trở thành trách nhiệm với chính sự sống. Trách nhiệm cảm xúc trong không gian ảo cũng gắn liền với cơ chế lan truyền cảm xúc. Thuật toán ưu tiên những tín hiệu có khả năng tạo hiệu ứng cảm xúc nhanh và mạnh. Giận, sợ, hoài nghi, kích thích dễ trở thành trung tâm của lưu thông thông tin. Khi một người để cảm xúc của mình bị kích động bởi tín hiệu như vậy và phản ứng ngay lập tức, họ trở thành mắt xích trong chuỗi lan truyền cảm xúc tiêu cực. Trách nhiệm cảm xúc đòi hỏi chủ thể phải nhận thức rằng họ không chỉ phản ứng với thế giới mà còn góp phần hình thành thế giới. Mỗi phản ứng cảm xúc đều trở thành dữ liệu để thuật toán học theo, khuếch đại và tái tạo ở quy mô rộng hơn. Điều này khiến trách nhiệm cảm xúc trở thành trách nhiệm cấu trúc chứ không chỉ là trách nhiệm cá nhân.

Trong không gian vật chất, cảm xúc được điều chỉnh bởi cơ chế liên chủ thể tự nhiên. Khi nhìn vào ánh mắt của người đối diện, cơ thể cảm nhận nhịp thở, giọng nói, biểu cảm khuôn mặt và điều chỉnh phản ứng cảm xúc theo đó. Nhưng trong không gian ảo, những tín hiệu điều hòa này biến mất. Phản ứng cảm xúc trở nên dễ cực đoan vì không bị kiểm chế bởi sự hiện diện của người khác. Một lời nặng có thể được nói ra mà không cảm nhận được nỗi đau của người nhận. Một sự chế giễu có thể được đưa đi mà không nghe thấy rung động của sự tổn thương. Sự thiếu vắng của nhịp liên chủ thể này làm suy yếu cơ chế điều chỉnh cảm xúc tự nhiên, khiến trách nhiệm cảm xúc phải được tái hình thành trên nền tảng mới: nền tảng của ý thức thay vì phản xạ. Trách nhiệm cảm xúc trong không gian ảo cũng đòi hỏi khả năng đọc cảm xúc của chính mình. Không gian ảo chứa số lượng kích thích lớn, khiến cảm xúc xuất hiện nhanh

nhưng mờ. Chủ thể biết rằng mình đang tức giận, nhưng không biết lý do. Biết rằng mình thấy bất ổn, nhưng không biết điều gì gây ra. Khi cảm xúc không được đọc rõ, hành động dễ bị điều khiển bởi kích thích thay vì được định hướng bởi giá trị. Trách nhiệm cảm xúc vì thế gắn liền với việc khôi phục khả năng tri nhận nội tâm: dừng lại trước khi phản ứng, nhận diện cảm giác trong cơ thể, phân biệt cảm xúc thật với cảm xúc bị kích thích. Khi làm được điều này, chủ thể thoát khỏi vòng xoáy thao tác của thuật toán và giữ được nền của mình.

Trong chiều liên chủ thể, trách nhiệm cảm xúc cũng là khả năng nhận ra sự mong manh của người khác. Không gian ảo làm mờ ranh giới giữa người và dữ liệu. Điều này tạo nguy cơ nhìn người khác như đối tượng để phản ứng, không phải như chủ thể có cảm xúc. Khi điều này xảy ra, sự thấu cảm bị thay thế bằng sự hung hăng. Trách nhiệm cảm xúc phục hồi thấu cảm bằng cách nhắc nhở rằng đằng sau mỗi tín hiệu là một thân thể đang cảm. Khi nhìn thấy điều này, chủ thể hiểu rằng lời nói trong không gian ảo có sức nặng như lời nói trong đời sống trực tiếp. Mỗi tín hiệu gửi đi có thể trở thành gánh nặng hoặc nâng đỡ. Ý thức về điều này chính là nền của trách nhiệm. Trong chiều xã hội, trách nhiệm cảm xúc còn liên quan đến việc không trở thành kênh trung gian cho sự cực đoan hóa cảm xúc tập thể. Không gian ảo dễ tạo ra các vùng tăng cường cảm xúc, nơi những tín hiệu cực đoan được khuếch đại liên tục và tạo ra bản đồ cảm xúc lệch. Khi tham gia vào các vùng như vậy mà không có phản tư, chủ thể trở thành phần của động lực phá vỡ chính cấu trúc sống chung. Trách nhiệm cảm xúc đòi hỏi biết rút khỏi những không gian làm méo nhận thức và đảo lộn sự ổn định cảm xúc. Điều này không phải là rút khỏi đời sống mà là bảo vệ điều kiện của đối thoại thực sự.

Trách nhiệm cảm xúc trong không gian ảo không chỉ hướng ra ngoài mà còn hướng vào trong. Con người dễ đánh mất nhịp sống khi liên tục bị kéo bởi tín hiệu cảm xúc mà không có thời gian hồi phục. Khi cơ thể bị hoạt hóa quá mức, chủ thể dễ rơi vào trạng thái tê cảm xúc hoặc phản ứng quá mạnh. Trách nhiệm cảm xúc vì thế cũng bao gồm việc tạo không gian cho phục hồi: tắt tín hiệu, tạo khoảng lặng, cho phép sự chậm rãi trở lại, tạo khoảng trống để cảm xúc được tích hợp. Không gian ảo không cung cấp điều này; chỉ có chủ thể mới

tạo ra được nó. Điều quan trọng là trách nhiệm cảm xúc không phải là yêu cầu đạo đức mang tính áp đặt, mà là điều kiện để sống như sinh thể có chiều sâu trong môi trường kỹ thuật. Không gian ảo có khuynh hướng thúc đẩy sự phân mảnh: phân mảnh chú ý, phân mảnh cảm xúc, phân mảnh quan hệ. Trách nhiệm cảm xúc là lực làm liền các mảnh đó bằng nhịp có ý thức. Khi chủ thể thực hành trách nhiệm cảm xúc, họ đưa nhịp sống của mình vào môi trường ảo và trong hành động ấy, họ khôi phục tính chủ thể của chính mình.

Trong chiều hiện sinh, trách nhiệm cảm xúc còn là khả năng tạo ý nghĩa trong thế giới bị tối ưu hóa quá mức. Cảm xúc trong không gian ảo dễ trở thành hàng hóa, dễ bị thao tác, dễ bị định hướng. Nhưng ý nghĩa chỉ xuất hiện khi cảm xúc được sống chậm, được lắng nghe, được nói ra từ nội tâm, không từ kích thích. Khi chủ thể có trách nhiệm với cảm xúc của mình, họ không để môi trường ảo quyết định điều họ nên cảm nhận. Thay vào đó, họ chọn điều gì đáng để cảm. Trong sự lựa chọn này, họ tái thiết không gian nội tâm mà kỹ thuật đã làm phẳng. Trách nhiệm cảm xúc vì thế vừa mang tính sinh học vừa mang tính đạo đức vừa mang tính hiện sinh. Nó đòi hỏi chủ thể phải nhận ra rằng không gian ảo không vô hại, rằng mỗi tín hiệu cảm xúc có sức mạnh định hình đời sống, rằng sự kết nối không thể được rút gọn thành tương tác, rằng sự thật không thể bị thay thế bởi kích thích. Khi những điều này được nhận ra, trách nhiệm cảm xúc không còn là gánh nặng mà là phương thức bảo vệ sự sống. Khi trách nhiệm cảm xúc lan rộng, không gian ảo có thể trở thành nơi tăng cường nhân tính thay vì làm suy yếu nó. Những cuộc trò chuyện sâu sắc có thể diễn ra. Những cộng đồng biết lắng nghe có thể hình thành. Những tín hiệu không gây tổn thương có thể trở thành chuẩn. Những người biết tôn trọng nhịp cảm xúc của nhau có thể tạo ra không gian ảo có chiều sâu. Không gian ảo khi đó không còn là nơi thao tác cảm xúc mà trở thành nơi mở rộng khả năng cảm. Trách nhiệm cảm xúc trong không gian ảo là khả năng giữ nhịp người trong môi trường kỹ thuật. Khi giữ được nhịp này, con người không bị hòa tan vào dòng tín hiệu mà trở thành chủ thể biết chọn lựa, biết cảm, biết dừng, biết nói, biết im lặng. Chính trong nhịp ấy, nhân tính được bảo vệ.

4.3.2. Sự thật cảm xúc và thông tin sai lệch

Sự thật trong đời sống người không bao giờ chỉ là tập hợp dữ liệu hay tập hợp mệnh đề. Sự thật được cảm nhận trước khi được khẳng định, được sống trước khi được diễn đạt. Mọi quá trình nhận thức đều bắt đầu bằng sự rung động của cảm xúc: cảm xúc nhận ra điều gì đó phù hợp hoặc không phù hợp với thế giới nội tâm, trước khi lý trí tìm cách diễn giải. Cảm xúc vì thế là tầng nền của sự thật. Nhưng chính vì cảm xúc là nền nên nó có thể trở thành điểm yếu khi môi trường thông tin bị bóp méo. Thông tin sai lệch không chỉ tấn công lý trí mà còn tấn công cảm xúc trước. Một tín hiệu được thiết kế để kích thích sợ hãi, tức giận hoặc hoài nghi có thể tạo ra hiệu quả mạnh hơn bất kỳ lập luận nào. Trong thời đại dữ liệu, nơi thông tin được lan truyền với tốc độ của kỹ thuật, sự thật cảm xúc trở thành chiến trường quyết định của nhận thức. Sự thật cảm xúc không phải là sự thật dựa trên cảm xúc, mà là khả năng cảm xúc nhận ra tính đúng của một trải nghiệm. Cảm xúc sâu có khả năng phân biệt giữa điều phù hợp với đời sống người và điều gây xói mòn đời sống người. Nhưng cảm xúc chỉ có khả năng này khi nó hoạt động trong nhịp tự nhiên của cơ thể. Khi cảm xúc bị giật bởi tín hiệu mạnh, bị kéo khỏi chiều sâu, hoặc bị phân mảnh bởi dòng thông tin liên tục, khả năng nhận ra sự thật bị suy yếu. Thông tin sai lệch lợi dụng chính điểm này bằng cách tạo ra tín hiệu cảm xúc quá mạnh, khiến hệ thần kinh phản ứng theo bản năng thay vì theo khả năng tích hợp. Một hình ảnh gây sốc, một câu chuyện được thiết kế có chủ đích, một lời mô tả giật gân có thể kích hoạt hệ thống cảm xúc nhanh đến mức lý trí không kịp can thiệp.

Không gian ảo làm khuếch đại cơ chế sai lệch này bằng việc xóa ranh giới giữa thông tin và cảm xúc. Một thông điệp không chỉ mang nội dung mà còn mang cả nhịp cảm xúc. Khi nội dung được lan truyền qua thuật toán, thuật toán ưu tiên những tín hiệu tạo hiệu ứng cảm xúc mạnh. Điều này có nghĩa là những thông tin tạo giận, tạo hoài nghi, tạo hưng phấn bất thường có khả năng xuất hiện nhiều hơn. Khi những tín hiệu này lấp đầy trường chú ý, cảm xúc bị lập trình lại để phản ứng theo hướng tiêu cực hoặc cực đoan. Sự thật cảm xúc bị bóp méo vì cảm xúc bị bóp méo. Đây không phải lỗi của cơ thể mà là kết

quả tất yếu khi cơ thể phải sống trong môi trường được tối ưu hóa cho kích thích chứ không phải cho sự thật. Sự thật là cảm xúc bị tổn thương khi cảm xúc mất khả năng phân biệt giữa tín hiệu phù hợp và tín hiệu thao túng. Khi một tín tức gây sốc xuất hiện, cơ thể lập tức kích hoạt cơ chế cảnh giác. Phản ứng này từng giúp con người sinh tồn trong môi trường tự nhiên. Nhưng trong môi trường ảo, cơ chế cảnh giác bị tận dụng để tạo ra sự chú ý. Khi cảnh giác bị kích hoạt quá nhiều lần trong thời gian ngắn, cơ thể phát triển lối phản ứng tự động: tin vào điều gây sốc, nghi ngờ điều bình lặng. Tri giác bị đảo chiều. Thay vì nhận ra sự thật qua độ ổn định và chiều sâu, con người bắt đầu tìm sự thật trong sự kích hoạt. Điều này là mảnh đất lý tưởng cho thông tin sai lệch.

Sự thật cảm xúc cũng bị làm phẳng khi cảm xúc được tiêu thụ quá nhanh. Mỗi ngày, chủ thể tiếp xúc với hàng loạt sự kiện, hình ảnh, câu chuyện, tất cả đều gắn với tín hiệu cảm xúc. Hệ thần kinh không thể tích hợp số lượng này theo nhịp tự nhiên. Khi cảm xúc không được tích hợp, nó trở thành tiếng ồn. Tiếng ồn cảm xúc làm suy yếu khả năng phân biệt giữa điều quan trọng và điều vô nghĩa. Trong không gian cảm xúc nhiễu loạn này, thông tin sai lệch dễ được nhận định là có giá trị chỉ vì nó tạo cảm giác mạnh. Sự thật, cảm xúc vốn dựa trên khả năng lắng nghe, nhưng môi trường ảo làm mất khả năng lắng nghe bằng cách ép cảm xúc vào trạng thái phản ứng liên tục. Trong chiều liên chủ thể, sự thật cảm xúc bị thao túng bởi cách thông tin sai lệch tạo ra cộng đồng cảm xúc giả. Một nhóm người bị kích thích bởi cảm xúc giống nhau dễ hình thành niềm tin chung, ngay cả khi niềm tin đó không dựa trên thực tại. Khi cảm xúc cực đoan được chia sẻ, nó tạo cảm giác thuộc về. Cảm giác này mạnh đến mức người ta coi cảm xúc tập thể là bằng chứng của sự thật. Nhưng đây là sự thật bị khuếch đại, không phải sự thật được sống. Sự đồng cảm tự nhiên bị thay bằng sự lây nhiễm cảm xúc. Khi điều này xảy ra, sự thật cảm xúc bị thay thế bởi sự thật được lập trình.

Trong chiều hiện sinh, thông tin sai lệch làm tổn thương khả năng tự định hướng. Cảm xúc là la bàn nội tại giúp con người nhận ra điều gì có ý nghĩa. Nhưng khi cảm xúc bị một chuỗi tín hiệu lập trình dẫn dắt, la bàn này quay cuồng. Một người cảm thấy bất an không vì nguy cơ thật mà vì dòng

thông tin liên tục mô tả nguy cơ. Một người cảm thấy phần nộ không vì bất công thật mà vì thuật toán ưu tiên những câu chuyện có khả năng kích hoạt phần nộ. Một người cảm thấy mất hy vọng không vì đời sống của họ thật sự bế tắc mà vì sự bão hòa của các tín hiệu tiêu cực. Cảm xúc trở nên xa rời thực tại, từ đó đánh mất khả năng nhận thấy sự thật của chính đời sống mình. Sự thật cảm xúc có thể bị chiếm dụng, nhưng nó cũng có khả năng phục hồi khi được đặt vào nhịp tự nhiên. Khi cảm xúc được sống chậm, cơ thể có thể phân biệt giữa tín hiệu bị thao túng và tín hiệu thật. Khi chú ý không bị giật liên tục, cảm xúc có thể quay về với chiều sâu của mình. Khi chủ thể dành thời gian cho im lặng, hệ thần kinh có cơ hội tái cấu trúc. Khi cảm xúc được tích hợp qua trải nghiệm thực chứ không qua kích thích kỹ thuật, sự thật về cảm xúc được tái thiết.

Khôi phục sự thật cảm xúc đòi hỏi đưa cơ thể trở lại vị trí trung tâm của nhận thức. Khi chú ý quay về cơ thể, cơ thể sẽ cho biết tín hiệu nào khiến nó căng, tín hiệu nào khiến nó bình an, tín hiệu nào gọi lên cảm giác sâu, tín hiệu nào tạo sự kích thích rỗng. Đây là những dấu hiệu mà thông tin sai lệch không thể giả tạo hoàn toàn. Chỉ khi chủ thể đọc được những tín hiệu này, sự thật cảm xúc mới có nền để trở lại. Khôi phục sự thật cảm xúc cũng đòi hỏi tái thiết không gian liên chủ thể trong đời sống ảo. Khi con người tương tác bằng nhịp chậm hơn, khi họ lắng nghe nhau thay vì tranh phản hồi, khi họ tạo khoảng lặng trong đối thoại, cảm xúc không còn bị quét đi bởi vòng xoáy kích thích. Sự thật cảm xúc xuất hiện trong vùng này như khả năng nhận ra người khác thật sự là ai và điều gì đang diễn ra trong chính mình. Không gian ảo có thể hỗ trợ điều này nếu được sử dụng với ý thức, nhưng cũng có thể phá hủy điều này nếu bị vận hành theo logic của tốc độ. Trong chiều đạo đức, sự thật cảm xúc chỉ có thể được bảo vệ khi mỗi chủ thể nhận ra rằng họ có trách nhiệm không lan truyền tín hiệu phá vỡ cảm xúc của người khác. Một hành vi chia sẻ thông tin sai lệch không chỉ làm tổn hại nhận thức của cộng đồng mà còn phá vỡ cấu trúc cảm xúc của những người tiếp nhận. Khi nhận thức được điều này, chủ thể hiểu rằng bảo vệ sự thật cảm xúc là bảo vệ điều kiện sinh học - xã hội của sự sống chung. Trong chiều xã hội, phục hồi sự thật cảm xúc là điều kiện để xây

dụng đối thoại. Đối thoại không thể diễn ra khi cảm xúc bị thao tác quá mức, vì cảm xúc thao tác tạo phản ứng, không tạo hiểu biết. Chỉ khi cảm xúc được đặt trong nhịp chậm và trung thực, đối thoại mới trở thành không gian chung của sự thật. Sự thật cảm xúc không phải là điểm yếu; nó là cơ chế sâu nhất của khả năng sống như người. Thông tin sai lệch tấn công vào cảm xúc vì cảm xúc là chìa khóa của nhân tính. Nhưng chính cảm xúc cũng là nơi bắt đầu của khả năng kháng cự. Khi cảm xúc được sống đúng nhịp, nó nhận ra sự thật ngay cả khi lý trí còn mơ hồ. Khi cảm xúc được bảo vệ khỏi vòng xoáy kích thích, nó trở thành nền tảng để con người tái thiết sự thật trong đời sống số.

4.3.3. Quyền riêng tư cảm xúc

Quyền riêng tư cảm xúc là một trong những vấn đề trung tâm của đời sống người trong thời đại dữ liệu. Cảm xúc vốn thuộc về vùng sâu nhất của sự sống: nơi ký ức chạm vào thân thể, nơi tổn thương để lại dấu vết, nơi nhịp sinh học kết nối với ý nghĩa của tồn tại. Cảm xúc là phần không thể tách khỏi con người mà không làm tổn thương chính nhân tính. Nhưng khi công nghệ phát triển đến mức có thể suy đoán cảm xúc từ hành vi, biểu hiện vi mô, chuyển động mắt, nhịp tương tác và hàng loạt tín hiệu sinh học khác, vùng sâu này không còn được bảo vệ một cách tự nhiên. Cảm xúc trở thành loại dữ liệu có thể đọc, phân loại, dự đoán, tối ưu hóa. Trong thực tế, quyền riêng tư cảm xúc không chỉ là quyền được che giấu điều mình cảm nhận, mà còn là quyền được giữ nguyên cấu trúc mong manh của đời sống nội tâm mà không bị kỹ thuật chiếm dụng. Cảm xúc là không gian nơi cơ thể và ý thức gặp nhau. Khi một cảm xúc xuất hiện, đó không chỉ là phản ứng tức thời mà là kết quả của hàng loạt tương tác giữa ký ức, kỳ vọng, nhịp sống, liên chủ thể và lịch sử của một người. Mỗi cảm xúc đều mang tầng ý nghĩa mà chính chủ thể đôi khi cần thời gian để hiểu. Vì thế, mọi sự can thiệp vào cảm xúc đều là can thiệp vào tiến trình hình thành bản thân. Khi công nghệ có khả năng đọc, suy đoán hoặc thao tác cảm xúc, quyền riêng tư cảm xúc trở thành hình thức bảo vệ nền tảng của bản thể.

Không gian ảo đặt con người vào tình thế đặc biệt mong manh. Trong môi trường vật chất, cảm xúc được bảo vệ bởi thân thể: ranh giới của cơ thể cũng là ranh giới của cảm xúc. Nhưng trong môi trường ảo, ranh giới này bị xóa mờ. Những gì chủ thể thể hiện ra, một biểu tượng, một dấu nhấn, một đoạn văn, một nhịp dừng, đều có thể trở thành dữ liệu để thuật toán xây dựng mô hình cảm xúc. Không chỉ những gì được nói ra mà còn những gì không được nói ra đều trở thành dấu hiệu. Ngay cả sự im lặng cũng có thể được diễn giải như một tín hiệu. Trong môi trường như vậy, cảm xúc bị kéo ra ánh sáng trước khi chủ thể kịp hiểu chúng. Điều này làm suy yếu khả năng tự tri nhận, vốn là trung tâm của sự trưởng thành nội tâm. Khi mô hình kỹ thuật có khả năng dự đoán cảm xúc, quyền riêng tư cảm xúc bị đe dọa theo hai cách. Cách thứ nhất là sự đọc trộm cảm xúc. Cảm xúc bị biến thành đối tượng quan sát, không còn thuộc về không gian riêng của chủ thể. Dữ liệu về cảm xúc có thể được dùng để điều chỉnh nội dung, tác động đến hành vi, sửa đổi trải nghiệm theo mục tiêu của hệ thống. Điều này tạo ra sự chiếm dụng cấu trúc cảm xúc mà chủ thể không hề nhận ra. Cách thứ hai là sự thao tác cảm xúc dựa trên dự đoán. Khi hệ thống biết điều gì khiến chủ thể buồn, vui, lo lắng hoặc tức giận, nó có thể đưa ra tín hiệu nhằm kích hoạt các trạng thái này để đạt hiệu quả cao hơn trong kiểm soát chú ý. Khi điều này xảy ra, cảm xúc không còn là phản ứng tự nhiên mà trở thành sản phẩm của môi trường kỹ thuật.

Trong chiều sinh học, quyền riêng tư cảm xúc liên quan đến việc bảo vệ nhịp hoạt hóa của hệ thần kinh. Cảm xúc là chu kỳ giữa kích hoạt và hồi phục. Khi cảm xúc bị giạt liên tục bởi tín hiệu được thiết kế, hệ thần kinh không có thời gian trở về trạng thái nền. Những chu kỳ này bị phá vỡ, khiến cơ thể luôn trong trạng thái cảnh giác, căng thẳng hoặc tê liệt cảm xúc. Khi quyền riêng tư cảm xúc bị vi phạm, cơ thể trở thành môi trường bị thao tác mà không có khả năng tự bảo vệ. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn ảnh hưởng đến chức năng sinh học sâu, từ nhịp tim đến giấc ngủ. Trong chiều nhận thức, quyền riêng tư cảm xúc đảm bảo rằng cảm xúc được hiểu từ bên trong trước khi bị diễn giải từ bên ngoài. Khi thuật toán diễn giải cảm xúc, nó làm thay đổi tri nhận của chủ thể về chính mình. Một hệ thống hiển thị rằng chủ thể “có vẻ

lo lắng” có thể khiến chủ thể thực sự cảm thấy lo lắng, kể cả khi trạng thái nội tâm ban đầu không mạnh đến vậy. Mô hình dự đoán trở thành mô hình tạo thực tại. Khi điều này xảy ra, quyền riêng tư cảm xúc không chỉ là quyền được che giấu, mà còn là quyền được tự mình định nghĩa sự thật của chính mình trước khi nó bị kỹ thuật định hình lại.

Trong chiều liên chủ thể, quyền riêng tư cảm xúc còn bảo vệ không gian của sự dễ tổn thương. Con người chỉ có thể mở lòng trong môi trường an toàn. Khi cảm xúc có nguy cơ bị phân tích, lưu trữ hoặc khai thác, khả năng mở lòng bị suy yếu. Điều này làm tổn hại khả năng kết nối thật sự. Một cuộc trò chuyện không còn là không gian của sự hiện diện mà trở thành không gian của giám sát. Khi người ta biết rằng cảm xúc của họ có thể bị suy đoán hoặc ghi lại, họ thất lại, giấu đi, che phủ, khiến cảm xúc không còn dòng chảy tự nhiên. Thấu cảm bị tổn thương vì yếu tố cốt lõi của thấu cảm: sự chân thực bị đánh mất. Trong chiều đạo đức, quyền riêng tư cảm xúc là nền để duy trì trách nhiệm. Con người chỉ có thể chịu trách nhiệm khi họ có khả năng đọc và hiểu cảm xúc của mình. Nhưng khi cảm xúc bị thu thập và phản hồi quá nhanh, chủ thể không còn thời gian để phân tích. Họ phản ứng theo kích thích, không theo giá trị. Một xã hội mất quyền riêng tư cảm xúc sẽ đánh mất khả năng đối thoại đạo đức, vì mọi phản ứng bị thao túng bởi môi trường cảm xúc ngoài tầm kiểm soát.

Quyền riêng tư cảm xúc không chỉ là quyền tránh bị quan sát mà còn là quyền được sống trong nhịp cảm xúc tự nhiên. Điều này đòi hỏi công nghệ phải thừa nhận giới hạn của mình. Mô hình có thể dự đoán hành vi, nhưng không thể hiểu được chiều sâu của kinh nghiệm của người. Kỹ thuật có thể phân tích tín hiệu sinh học, nhưng không thể giải mã ý nghĩa của nỗi buồn hay độ dày của một ký ức. Khi công nghệ nhăm lấn giữa tín hiệu và cảm xúc thật, nó can thiệp vào vùng mà không có khả năng chịu trách nhiệm. Quyền riêng tư cảm xúc cũng là quyền yêu cầu công nghệ không vượt ngưỡng hiểu biết của chính nó. Bảo vệ quyền riêng tư cảm xúc đồng nghĩa với việc tạo ranh giới rõ ràng giữa dữ liệu và đời sống. Cảm xúc không thể được xem như dữ liệu thô. Mỗi cảm xúc đều là cấu trúc sống. Khi dữ liệu hóa cảm xúc, cấu trúc này bị

làm phẳng, khiến kỹ thuật thao tác vào nơi không thể bị phẳng. Bảo vệ quyền riêng tư cảm xúc đòi hỏi không gian nơi cảm xúc có thể diễn ra mà không bị ghi lại, nơi con người có thể thở mà không bị đo lường, nơi họ có thể trải nghiệm mà không bị phân tích.

Quyền riêng tư về cảm xúc cũng cần được nhìn từ chiều hiện sinh. Con người cần vùng tối để trưởng thành. Không phải mọi cảm xúc đều sẵn sàng để được nhìn nhận. Có những cảm xúc cần thời gian để chín, có những cảm xúc cần sự im lặng để lắng xuống, có những cảm xúc cần bóng tối để tự cấu trúc lại. Khi công nghệ chiếu sáng mọi góc khuất của đời sống nội tâm, quá trình này bị phá vỡ. Sự chiếu sáng quá mức làm tổn thương không gian trưởng thành của bản thân. Vì thế, quyền riêng tư cảm xúc là quyền có bóng tối, quyền được không bị hiểu quá sớm, không bị diễn giải quá nhanh, không bị lột trần bởi kỹ thuật. Khôi phục quyền riêng tư cảm xúc trong thời đại dữ liệu là một dự án nhân tính. Nó yêu cầu tái thiết lập ranh giới giữa người và hệ thống. Hệ thống cần được thiết kế để tôn trọng sự mong manh của cảm xúc thay vì khai thác nó. Không gian ảo cần được tổ chức để cảm xúc sâu có chỗ đứng, để nhịp chậm được bảo vệ, để con người không bị ép phải mở lòng trước khi họ sẵn sàng. Khi điều này được thực hiện, cảm xúc không còn là tài nguyên bị khai thác mà trở thành nơi con người bảo vệ lẫn nhau. Quyền riêng tư về cảm xúc cuối cùng là quyền giữ lại trung tâm của nhân tính trong một thế giới đang dịch chuyển về dữ liệu. Nhân tính không tồn tại trong kỹ thuật mà tồn tại trong những gì kỹ thuật không thể phân giải: độ sâu của một nỗi buồn, sự im lặng của một chủ thể đang suy tư, khoảng cách giữa một cảm xúc xuất hiện và một cảm xúc được hiểu. Khi quyền riêng tư cảm xúc được bảo vệ, con người được phép giữ lại phần không thể được mô hình hóa của mình. Chính phần này là nền của tự do.

4.3.4. Tính dễ tổn thương như tiêu chuẩn đạo đức mới

Tính dễ tổn thương không phải là điểm yếu của con người, mà là cấu trúc nền của cảm xúc, của khả năng kết nối và của toàn bộ đời sống đạo đức. Trong suốt nhiều thế kỷ, xã hội thường tôn vinh sức mạnh, sự ổn định, sự bất biến và khả năng kiểm soát, trong khi che giấu hoặc xem nhẹ phần mong manh

của con người. Nhưng trong thế giới kỹ thuật hóa, nơi tốc độ vượt quá nhịp sinh học, nơi thuật toán có thể chiếm dụng cảm xúc, nơi thông tin có thể thao tác nỗi sợ, chính tính dễ tổn thương lại trở thành vùng cần được bảo vệ hơn bất kỳ điều gì khác. Không chỉ để gìn giữ phẩm giá cá nhân mà còn để duy trì khả năng sống chung. Tính dễ tổn thương vì thế đang chuyển từ vùng bị che giấu sang vị trí trung tâm của đạo đức mới. Tính dễ tổn thương không phải là trạng thái hoàn toàn bị động. Nó là điều kiện để con người mở ra trước thế giới, đón nhận tác động của người khác và cho phép thế giới chạm vào mình. Cảm xúc chỉ tồn tại vì con người dễ tổn thương; thấu cảm chỉ tồn tại khi con người cho phép người khác bước vào vùng chưa được phòng vệ của mình. Khi một niềm vui được chia sẻ, nó trở nên sâu sắc hơn; khi một nỗi buồn được lắng nghe, nó được giải tỏa; khi một cảm xúc khó nói được đặt vào lời, nó tìm được hình dạng mới. Tất cả những điều này chỉ có thể diễn ra trong điều kiện có tính dễ tổn thương. Một thế giới nơi mọi chủ thể đều tự bọc thép sẽ là thế giới không còn cảm xúc, không còn trách nhiệm, không còn đối thoại.

Cơ thể cho thấy tính dễ tổn thương là một phần tự nhiên của sự sống. Từ nhịp tim đến nhịp thở, từ chu kỳ cảm xúc đến khả năng phục hồi, mọi hệ thống sinh học đều dựa trên khả năng bị tác động. Cơ thể chỉ lớn lên khi nó dễ môi trường thay đổi nó. Trong chiều tâm lý, một đứa trẻ chỉ học cảm xúc khi người chăm sóc phản hồi tính dễ tổn thương của nó một cách ổn định. Khi bị tổn thương, cơ thể không chỉ đau mà còn ghi lại bài học về giới hạn. Khi được chấp nhận trong tính dễ tổn thương, đứa trẻ học cách tin vào người khác. Tính dễ tổn thương vì thế là điều kiện của trưởng thành. Nhưng trong môi trường ảo, tính dễ tổn thương bị lộ diện theo cách mà cơ thể không kịp phòng vệ. Không gian ảo phóng đại giọng nói của người khác, kéo dài thời gian tồn tại của một lời làm tổn thương, khuếch tán một cảm xúc tiêu cực tới hàng ngàn người trong vài giây. Trong không gian này, mọi dấu hiệu cảm xúc có thể bị phân tích, lưu trữ và lan truyền mà không có giới hạn tự nhiên của thân thể. Điều này khiến con người trở nên dễ tổn thương theo cách mới: không phải chỉ vì họ mở lòng, mà vì họ bị lộ ra. Tính dễ tổn thương không còn là sự lựa chọn mà trở thành điều kiện mặc định của sự tồn tại.

Trong hoàn cảnh đó, đạo đức không thể tiếp tục dựa trên mô hình cổ điển của chủ thể độc lập, tự kiểm soát và ít bị tác động. Đạo đức mới phải khởi đi từ sự thật rằng con người là sinh thể mong manh. Khi thừa nhận tính dễ tổn thương là trung tâm, ta cũng đồng thời thừa nhận rằng mọi hành vi có khả năng gây tổn thương và cần được cân nhắc trong cấu trúc quan hệ. Một câu nói trong không gian ảo có thể gây tổn thương kéo dài. Một tín hiệu bị thao tác có thể phá vỡ cân bằng nội tâm. Một chuỗi kích thích liên tục có thể làm suy kiệt hệ thần kinh. Khi sống trong thế giới như vậy, đạo đức không thể chỉ là quy tắc về hành động mà phải trở thành sự chăm sóc đối với tính dễ tổn thương chung. Tính dễ tổn thương cũng là nơi phát sinh khả năng nhận ra sự thật. Sự thật không bao giờ đến với một chủ thể hoàn toàn đóng kín. Sự thật đòi hỏi sự mở lòng và khả năng để thế giới tác động vào. Một con người chỉ nhận ra sự thật của chính mình khi họ dám đối diện với phần mong manh nhất của nội tâm. Một cộng đồng chỉ nhận ra sự thật của nhau khi họ thừa nhận rằng mỗi người đều có vết thương riêng. Khi không gian ảo tạo ra áp lực phải thể hiện hình ảnh mạnh mẽ, bất khả xâm phạm, sự thật bị che lấp bởi lớp vỏ giả. Đạo đức mới phải phục hồi không gian nơi tính dễ tổn thương không phải là điểm yếu cần giấu đi mà là điều kiện để thấy nhau thật.

Trong chiều liên chủ thể, tính dễ tổn thương là cầu nối của thấu cảm. Khi một người nhận ra tính dễ tổn thương của người khác, họ không còn nhìn người đó như đối tượng của phản ứng, mà như sinh thể có khả năng bị đau. Thấu cảm không xuất phát từ hiểu biết mà từ sự rung động chung của hai tính dễ tổn thương. Không gian ảo dễ phá vỡ rung động này bằng cách làm phẳng dấu hiệu thân thể. Khi cơ thể không hiện diện, tính dễ tổn thương trở nên vô hình. Nhưng vô hình không có nghĩa là biến mất; nó chỉ trở nên dễ bị chà đạp. Điều này khiến đạo đức mới phải tìm cách tái hiện tính dễ tổn thương ngay cả trong môi trường kỹ thuật, bằng cách tạo điều kiện cho nhịp chậm, cho lắng nghe, cho im lặng, cho sự trọn vẹn của biểu đạt. Trong chiều xã hội, tính dễ tổn thương là cơ sở để xây dựng công lý. Công lý truyền thống thường dựa trên cân bằng quyền lợi và nghĩa vụ, nhưng công lý trong thế giới kỹ thuật phải tính đến sự chênh lệch về khả năng chịu tác động cảm xúc. Có những người dễ bị

tổn thương hơn vì cấu trúc sinh học, vì lịch sử cá nhân hoặc vì điều kiện xã hội. Nếu công lý không nhìn thấy điều này, nó sẽ trở thành công cụ làm sâu thêm sự bất bình đẳng. Công lý mới cần được xây dựng trên khả năng bảo vệ tính dễ tổn thương trước các lực thao tác của dữ liệu, của thuật toán và của môi trường thông tin. Khi một không gian được thiết kế mà không tính đến tính dễ tổn thương, nó trở thành nơi sản sinh tổn thương.

Trong chiều nhận thức, tính dễ tổn thương là điều kiện để chống lại thông tin sai lệch. Một chủ thể chỉ có thể nhận ra sự thật khi họ dám để thế giới tác động nhưng cũng dám thừa nhận sự mong manh của chú ý. Khi chủ thể biết mình dễ bị thao tác, họ phát triển khả năng tự kiểm soát và phân biệt tín hiệu. Nhận ra tính dễ tổn thương của chính mình là bước đầu để không bị cuốn vào vòng xoáy thao túng cảm xúc. Đạo đức mới vì thế không che giấu sự mong manh mà nuôi dưỡng năng lực sống trong sự mong manh mà không bị phá vỡ. Tính dễ tổn thương cũng là điều kiện của sáng tạo. Mọi ý tưởng mới đều xuất phát từ khả năng để thế giới tác động theo cách không dự đoán được. Khi con người đóng kính cảm xúc, họ chỉ tái tạo điều đã biết. Khi họ mở vùng mong manh, họ cho phép những cấu hình mới của cảm xúc và nhận thức xuất hiện. Thời đại kỹ thuật với áp lực hoàn hảo hóa hình ảnh khiến con người sợ bộc lộ sự mong manh, từ đó kìm hãm sáng tạo. Đạo đức mới phải đặt tính dễ tổn thương vào trung tâm như nguồn năng lượng của sáng tạo, không phải là sự cản trở. Tính dễ tổn thương cũng là nơi cư trú của tự do. Tự do không phải là khả năng không bị tác động, mà là khả năng lựa chọn trong tình trạng luôn bị tác động. Khi con người chấp nhận tính dễ tổn thương của mình, họ hiểu rằng tự do không đến từ việc che chắn cảm xúc mà từ việc sống thật với cảm xúc ấy. Tự do là khả năng mở lòng mà không sợ bị vỡ. Khi thế giới ảo đẩy con người vào trạng thái phòng vệ liên tục, tự do biến mất. Khi tính dễ tổn thương trở thành tiêu chuẩn đạo đức, tự do được phục hồi qua tính chính danh của sự mong manh.

Trong thời đại dữ liệu, tính dễ tổn thương trở thành dấu hiệu mạnh nhất của tính người. Kỹ thuật có thể mô phỏng hành vi, dự đoán phản ứng, thậm chí tạo ra biểu hiện cảm xúc, nhưng không thể mô phỏng tính dễ tổn thương thật.

Tính dễ tổn thương là điều không thể được tối ưu hóa, không thể được mô hình hóa đầy đủ, không thể được dự đoán hoàn toàn. Nó là phần không nén được của đời sống. Khi đạo đức mới đặt tính dễ tổn thương vào trung tâm, nó cũng đồng thời đặt giới hạn lên kỹ thuật: kỹ thuật phải tôn trọng điều không thể giải mã. Tính dễ tổn thương như tiêu chuẩn đạo đức mới không yêu cầu con người trở nên yếu, mà yêu cầu họ trở nên thật. Một xã hội biết tôn trọng tính dễ tổn thương của từng cá nhân sẽ tạo ra không gian của lắng nghe, của đối thoại, của chăm sóc, của sự thật, của sáng tạo, của tự do. Trong thế giới ấy, con người không phải chạy đua với máy mà tìm cách sống sâu trong nhịp của chính mình. Khi sống trong nhịp sâu đó, đạo đức không còn là quy tắc mà trở thành hình thái của sự hiện diện.

4.4. Triết học cảm xúc như dự án nhân tính mới

4.4.1. Cảm xúc, sự thật, sáng tạo, tự do và trách nhiệm

Cảm xúc, sự thật, sáng tạo, tự do và trách nhiệm không phải là những khái niệm tách rời nhau, mà là năm trục cấu trúc nên đời sống người. Mỗi trục mở ra một chiều của tồn tại, nhưng chỉ khi được liên kết với nhau, chúng mới hình thành nền tảng của nhân tính. Cảm xúc cho ta khả năng rung động; sự thật cho ta hướng đi; sáng tạo cho ta khả năng mở đường; tự do cho ta không gian lựa chọn; trách nhiệm cho ta khả năng chịu hậu quả của hành động và duy trì cấu trúc sống chung. Trong thời đại dữ liệu, nơi nhân tính bị đe dọa bởi tốc độ, bởi thuật toán, bởi sự phẳng hóa của chú ý và bởi sự tách thân thể khỏi trải nghiệm, cách năm trục này liên kết lại càng trở nên quan trọng. Không còn có thể xem chúng như các phẩm chất lý tưởng; chúng trở thành cơ chế sinh tồn của loài người. Cảm xúc là điểm bắt đầu của mọi chuyển động nội tâm. Cơ thể cảm trước khi ý thức hiểu. Một rung động nhỏ có thể mở ra nhận thức mới; một nỗi đau có thể soi sáng điều bị che giấu; một nỗi bất an có thể báo hiệu sự sai lệch của hoàn cảnh; một niềm vui có thể mở chiều sáng tạo. Không có cảm xúc, con người không thể biết điều gì quan trọng đối với mình. Nhưng cảm xúc chỉ có thể hoàn thành vai trò của nó khi được đặt trong nhịp tự nhiên. Khi cảm xúc bị chiếm dụng bởi thuật toán, bị kéo lệch bởi môi trường kích thích, bị

phân mảnh bởi quá nhiều tín hiệu, khả năng cảm nhận sự thật bị suy yếu. Sự thật cảm xúc cần độ sâu, chứ không cần tốc độ. Khi cảm xúc không sâu, sự thật biến mất trong nhiễu.

Sự thật là trực thứ hai, trực làm cho thế giới có cấu trúc. Sự thật không phải là tập hợp thông tin đúng, mà là sự hòa hợp giữa trải nghiệm, cảm xúc và thực tại. Sự thật được nhận ra khi cảm xúc gặp phải điều có ý nghĩa, khi cơ thể rung động theo hướng mở ra, khi nhận thức không còn phải chống lại nội tâm. Nhưng trong môi trường kỹ thuật, sự thật bị cạnh tranh bởi vô số tín hiệu sai lệch. Khi thuật toán ưu tiên nội dung theo khả năng kích hoạt, sự thật bị chen lấn bởi tín hiệu mạnh, không phải tín hiệu sâu. Điều này làm biến dạng khả năng nhận ra sự thật. Sự thật trở nên mỏng manh không phải vì nó yếu mà vì cảm xúc bị ngắt khỏi nền sinh học của nó. Nếu sự thật là điều làm cho thế giới có cấu trúc, thì sáng tạo là điều làm cho thế giới có tương lai. Sáng tạo không xuất hiện từ khoảng trống vô nghĩa, mà từ điểm giao nhau giữa cảm xúc và sự thật. Một trực giác sâu có thể mở đường cho ý tưởng mới; một cảm giác không hài lòng có thể dẫn tới đổi mới; một nỗi đau có thể mở ra tầm nhìn khác; một niềm vui có thể tạo năng lượng để vượt giới hạn. Sáng tạo không thể bị ép buộc; nó cần không gian của tự do nội tâm. Nhưng tự do nội tâm không tồn tại nếu cảm xúc bị chiếm dụng hoặc sự thật bị bóp méo. Một tâm trí bị ngập trong tín hiệu kích thích không thể sáng tạo sâu. Chỉ khi con người quay trở về với nhịp cảm xúc tự nhiên, sáng tạo mới có cơ hội trưởng thành.

Tự do là trực nối kết sáng tạo với hành động. Tự do không phải là khả năng lựa chọn vô hạn, mà là khả năng lựa chọn từ nội tâm không bị thao túng. Khi một chủ thể chọn điều gì đó vì họ thật sự cảm thấy nó đúng, họ đang hành động trong tự do. Khi họ chọn điều gì đó vì bị kích hoạt bởi tín hiệu dữ liệu, họ bị điều khiển mà không biết. Tự do vì thế không chỉ là quyền mà còn là năng lực: năng lực giữ lại khoảng trễ giữa cảm xúc và hành động, năng lực không phản ứng máy móc, năng lực nhìn xuyên qua tín hiệu gây nhiễu. Thời đại kỹ thuật tấn công trực tiếp vào năng lực này bằng cách rút ngắn độ trễ, làm mờ nhịp cảm xúc và tạo áp lực phải đáp ứng ngay lập tức. Tự do bị đe dọa khi con người mất khả năng sống theo nhịp riêng của cơ thể. Điểm cuối cùng của

cấu trúc năm trục này là trách nhiệm. Trách nhiệm không xuất hiện sau khi hành động xảy ra, mà được hình thành ngay trong quá trình cảm nhận, lựa chọn và sáng tạo. Một người cảm thật thì nhìn thấy sự thật; nhìn thấy sự thật thì sáng tạo theo hướng gìn giữ sự sống; sáng tạo theo hướng gìn giữ sự sống thì lựa chọn từ tự do thật; lựa chọn từ tự do thật thì có khả năng chịu trách nhiệm. Trách nhiệm không phải là nghĩa vụ mà là hình thức của tính người. Khi trách nhiệm bị tách khỏi bốn trục còn lại, nó trở thành áp lực. Khi trách nhiệm được nối lại với cảm xúc, sự thật, sáng tạo và tự do, nó trở thành phẩm chất của sự trưởng thành.

Năm trục này vận hành như một hệ sinh thái nội tâm. Khi một trục bị tổn thương, những trục khác cũng suy yếu. Khi cảm xúc bị phẳng hóa bởi kích thích liên tục, sự thật bị nhiễu, sáng tạo bị cạn kiệt, tự do bị thu hẹp và trách nhiệm bị biến thành hình thức bên ngoài. Khi sự thật bị thay thế bằng tín hiệu mạnh, cảm xúc mất phương hướng, sáng tạo trở thành bắt buộc, tự do thành ảo giác, trách nhiệm thành cưỡng bức. Khi sáng tạo bị điều khiển bởi thuật toán, cảm xúc không còn được sống sâu, sự thật không còn được tìm kiếm, tự do bị giới hạn trong các lựa chọn đã định trước, trách nhiệm trở thành vai diễn. Khi tự do được hiểu sai thành tùy tiện, cảm xúc bị coi nhẹ, sự thật bị xem như tùy chọn, sáng tạo biến thành tiêu thụ, trách nhiệm trở thành gánh nặng. Khi trách nhiệm bị từ chối, bốn trục còn lại mất nền và đời sống của người rơi vào trạng thái hỗn loạn nội tâm. Nhưng hệ sinh thái này cũng có khả năng tự hồi phục khi con người tái lập lại nhịp sống thật của mình. Khi cảm xúc được trả về cho thân thể, nó trở thành nguồn năng lượng của sự thật. Khi sự thật được sống chậm và sâu, nó tạo ra không gian cho sáng tạo. Khi sáng tạo được nuôi dưỡng bởi cảm xúc thật và sự thật sống, nó mở ra vùng tự do mới. Khi tự do được sống như khả năng định hình tương lai từ nội tâm, trách nhiệm trở thành biểu hiện tự nhiên. Mỗi trục nâng đỡ trục kia. Trong cấu trúc này, con người không phải là đối tượng của thuật toán mà là chủ thể của đời sống mình.

Trong thời đại dữ liệu, hệ sinh thái nội tâm này bị đe dọa bởi lực tăng tốc và lực tối ưu hóa. Tăng tốc làm suy yếu cảm xúc sâu. Tối ưu hóa làm méo mó sự thật. Sự dư thừa kích thích làm nghèo sáng tạo. Áp lực tương tác làm

thu hẹp tự do. Cường độ thông tin làm nặng nề trách nhiệm. Khi những lực này hội tụ, nhân tính bị nén lại trong cấu trúc không chịu nổi. Hệ thần kinh phản ứng bằng căng thẳng kéo dài; hệ cảm xúc phản ứng bằng tê liệt; hệ nhận thức phản ứng bằng phân mảnh. Nhưng chính tại điểm nguy cơ này, con người có thể nhìn thấy rõ nhất sự cần thiết của việc tái định hình năm trục trung tâm. Khôi phục cảm xúc không phải là tìm cách cảm mạnh hơn, mà là cảm sâu hơn. Khôi phục sự thật không phải là chọn điều đúng trong biển thông tin, mà là nhận diện điều phù hợp với nhịp sống. Khôi phục sáng tạo không phải là tạo ra cái mới liên tục, mà là mở lại khả năng rung động với điều chưa biết. Khôi phục tự do không phải là mở rộng lựa chọn, mà là giành lại khả năng lựa chọn từ nội tâm không bị chiếm dụng. Khôi phục trách nhiệm không phải là gánh thêm nghĩa vụ, mà là sống như chủ thể có khả năng tạo tương lai cho chính mình và cho cộng đồng.

Năm trục này, khi được nhìn lại như nền tảng đạo đức - hiện sinh - nhận thức, mở ra hình ảnh về một trật tự công nghệ mới: trật tự mà nhịp người không bị đặt dưới nhịp kỹ thuật; trật tự mà thuật toán không chi phối cấu trúc cảm xúc; trật tự mà dữ liệu không thay thế sự thật; trật tự mà sáng tạo không bị tối ưu hóa thành sản lượng; trật tự mà tự do không bị phân mảnh thành phản ứng; trật tự mà trách nhiệm không bị giản hóa thành tuân thủ. Trong trật tự ấy, con người không phải chiến đấu với kỹ thuật mà biết cách đặt kỹ thuật vào vị trí của nó: công cụ hỗ trợ, không phải kiến trúc sư của nội tâm. Khi năm trục được tái kết nối, con người lấy lại khả năng sống đúng nhịp của mình. Từ nhịp đó, họ xây dựng sự thật; từ sự thật đó, họ mở sáng tạo; từ sáng tạo đó, họ tạo tự do; từ tự do đó, họ sống trách nhiệm. Chính trong chuyển động liên tục này, nhân tính được bảo tồn và mở rộng.

4.4.2. Cảm xúc như không gian sáng tạo tương lai

Cảm xúc thường được xem như phản ứng, như thứ đến sau nhận thức, như điều cần kiểm soát hoặc cần vượt qua. Nhưng khi nhìn từ chiều sâu của đời sống người, cảm xúc không chỉ là phản ứng mà còn là nguồn mở của sáng tạo. Cảm xúc là nơi những khả thể chưa được gọi tên bắt đầu hình thành. Nó

là vùng chập chờn giữa cái đã biết và cái sắp được biết, giữa cái đang tồn tại và cái có thể tồn tại. Khi cảm xúc rung lên, đó không chỉ là biểu hiện sinh học mà còn là sự hé lộ của những chiều chưa xuất hiện trong nhận thức. Chính vì vậy, cảm xúc là không gian sáng tạo của tương lai. Cơ thể luôn đi trước ý thức trong việc cảm nhận thế giới. Trước khi một ý tưởng xuất hiện, cơ thể đã rung lên theo hướng mở rộng hoặc thu hẹp. Một dao động nhẹ trong nhịp tim có thể báo hiệu điều gì đó đang muốn được hình thành. Một cảm giác bất an có thể chỉ ra cấu trúc xã hội đang lệch. Một trạng thái hưng khởi có thể mở ra lối mới cho sự tưởng tượng. Khi cơ thể phản ứng như vậy, nó không tái hiện quá khứ mà chạm vào tương lai của chính mình. Cảm xúc vì thế là trục thời gian đặc biệt, nơi ký ức và dự phóng tương lai gặp nhau trong khoảnh khắc hiện tại.

Sáng tạo không xuất phát từ các mô hình tối ưu hay thuật toán dự đoán. Sáng tạo xuất hiện từ sự xô lệch, từ những dao động không ổn định của cảm xúc. Một ý tưởng mới thường khởi đầu bằng cảm giác không yên, một dạng rung động không phù hợp với điều đang diễn ra. Cảm xúc này không phải là dấu hiệu của hỗn loạn mà là tín hiệu của điều sắp thay đổi. Nếu con người biết đọc cảm xúc này như mầm của sáng tạo, họ sẽ nhận ra rằng mọi đổi mới đều bắt đầu bằng sự lệch nhỏ khỏi trạng thái cân bằng. Chính sự lệch này là chất liệu của tương lai. Trong môi trường kỹ thuật, nơi mọi thứ được tối ưu hóa cho sự ổn định, sáng tạo có nguy cơ bị làm phẳng. Thuật toán dự đoán điều có khả năng xảy ra nhất và lặp lại nó vô hạn. Nhưng sáng tạo không nằm trong vùng của xác suất cao. Sáng tạo nằm trong vùng của xác suất thấp, nơi rủi ro và mong manh đồng hiện. Khi cảm xúc bị thay thế bằng kích thích kỹ thuật, con người đánh mất khả năng lắng nghe độ lệch tinh tế này. Sự phẳng hóa cảm xúc dẫn đến sự phẳng hóa của tương lai. Một tương lai không có không gian cho cảm xúc là tương lai không có sáng tạo.

Cảm xúc mở ra không gian sáng tạo không phải bằng cách cung cấp nội dung, mà bằng cách cung cấp độ mở. Khi con người cảm, họ không chỉ phản ứng với thế giới mà còn mở ra một dạng khoảng trống nội tâm, nơi thế giới có thể đi vào theo cách khác. Sự mở này là điều kiện của sáng tạo. Một chủ thể bị đóng kín, dù có tri thức lớn đến đâu, cũng không thể sáng tạo sâu, vì sáng tạo

cần khả năng dễ bị tác động. Tính dễ tổn thương, như đã được phân tích trong phần trước, là điều kiện của đạo đức, nhưng đồng thời cũng là điều kiện của sáng tạo. Chỉ khi con người dám mở ra, tương lai mới có thể chạm vào họ. Trong chiều sinh học, cảm xúc tạo nên trạng thái linh hoạt của hệ thần kinh. Khi cảm xúc xuất hiện, não không chỉ tạo phản ứng mà còn tạo cấu trúc mới. Sự linh hoạt này là nền của sáng tạo. Một hệ thần kinh quá căng hoặc quá tê sẽ không thể tạo ra những liên kết mới. Nhưng khi cảm xúc hoạt động trong nhịp tự nhiên, nó làm mềm cấu trúc của nhận thức, tạo không gian cho các liên tưởng mới. Chính sự mềm này là vùng phôi thai của sáng tạo. Cảm xúc vì thế không chỉ là nền đạo đức mà còn là cơ chế thần kinh của sáng tạo.

Trong chiều liên chủ thể, cảm xúc mở ra không gian chung, nơi sáng tạo không còn là hoạt động cá nhân mà trở thành tiến trình tập thể. Khi hai người chia sẻ cảm xúc, họ không chia sẻ thông tin mà chia sẻ chiều sâu. Chiều sâu này cho phép họ nhìn thấy điều mà không ai nhìn thấy một mình. Một cộng đồng biết lắng nghe cảm xúc của nhau tạo ra lực sáng tạo mạnh hơn bất kỳ kỹ thuật nào. Trong không gian này, cảm xúc không chỉ tạo ra sự kết nối mà còn tạo ra khả năng tái cấu trúc thế giới chung. Sáng tạo lớn nhất trong lịch sử loài người luôn xuất hiện khi có cộng đồng biết cảm cùng nhau. Trong chiều xã hội, cảm xúc giữ vai trò chỉ báo rủi ro và chỉ thị hướng đi. Khi một cấu trúc kinh tế hoặc kỹ thuật gây ra sự bất an lan rộng, điều đó báo hiệu tình trạng cần được tái cấu trúc. Khi con người cảm thấy bị bóp nghẹt bởi tốc độ hoặc bởi thao túng dữ liệu, đó không phải là yếu đuối mà là sự cảnh báo sinh học. Cảm xúc trở thành cơ quan sớm nhất nhận diện sự cố của thời đại. Nếu xã hội biết lắng nghe cảm xúc của cộng đồng, nó có thể sáng tạo ra mô hình mới tránh được đổ vỡ. Cảm xúc vì thế là chất liệu của sáng tạo xã hội, không phải chỉ là kinh nghiệm cá nhân.

Trong chiều hiện sinh, cảm xúc tạo ra không gian để con người trở thành chính mình theo cách sáng tạo. Bản thân không phải là thực thể cố định mà là dự án mở. Nhưng dự án này không thể được xây dựng từ lý trí thuần túy; nó cần năng lượng của cảm xúc. Một cảm xúc bất an có thể khiến con người thay đổi đường đi. Một cảm xúc khao khát có thể mở ra quyết định lớn. Một cảm

xúc buồn sâu có thể tái sắp đặt toàn bộ cấu trúc giá trị. Cảm xúc không phải là trở ngại của hiện sinh mà là động cơ của nó. Tương lai của bản thân được viết bằng chính những cảm xúc mà chủ thể dám sống trọn. Khi cảm xúc trở thành không gian sáng tạo của tương lai, công nghệ cần được thiết kế theo hướng không làm phẳng cảm xúc mà tạo điều kiện cho sự sâu sắc của nó. Để sáng tạo tồn tại, con người cần nhịp chậm, cần độ trễ, cần không gian im lặng, cần khả năng lắng nghe cơ thể, cần sự mơ hồ của cảm xúc chưa hoàn thiện. Nhưng kỹ thuật của thời đại thường làm điều ngược lại: tăng tốc, lấp đầy, thúc ép. Điều này khiến khả năng sáng tạo bị co lại. Vì thế, thiết kế công nghệ tương lai phải mở lại không gian cho cảm xúc, coi cảm xúc không phải là nguồn dữ liệu mà là không gian thiêng của sự hình thành ý nghĩa.

Điều này không có nghĩa là công nghệ cần rút lui khỏi đời sống, mà là công nghệ cần học cách bước nhẹ vào không gian cảm xúc. Một công nghệ biết tôn trọng cảm xúc sẽ không áp đặt tốc độ lên nhịp sinh học. Nó sẽ tạo ra môi trường hỗ trợ sự mơ hồ, không ép buộc phản ứng nhanh, không đẩy chủ thể vào vòng xoáy kích thích. Nó sẽ tạo ra không gian nơi cảm xúc có thể trưởng thành và mở ra sự sáng tạo. Trong không gian ấy, công nghệ không còn là kẻ cạnh tranh với tương lai của con người mà trở thành đồng kiến tạo tương lai ấy. Tương lai của sáng tạo không nằm trong kho dữ liệu, mà nằm trong khả năng con người sống sâu trong cảm xúc của mình. Khi cảm xúc được sống đúng nhịp, sự thật hiện ra. Khi sự thật hiện ra, sáng tạo tìm thấy đường. Khi sáng tạo, tìm thấy đường, tự do được mở rộng. Khi tự do được mở rộng, trách nhiệm trở thành hình thức tự nhiên của hành động. Tất cả bắt đầu từ cảm xúc. Nhìn theo cấu trúc này, cảm xúc không còn là vùng cần kiểm soát mà là vùng cần được bảo vệ như tài nguyên chiến lược của tương lai của con người. Một xã hội biết tôn trọng cảm xúc là xã hội có khả năng sáng tạo mạnh nhất. Một công nghệ biết tôn trọng cảm xúc là công nghệ mở ra tương lai mà không phá vỡ nhịp sống. Một chủ thể biết tôn trọng cảm xúc của mình là chủ thể có khả năng trở thành chính mình theo cách sáng tạo nhất. Cảm xúc vì thế không chỉ mở ra khả năng sáng tạo tương lai, mà còn là chính tương lai dưới dạng tiềm năng sống trong cơ thể mỗi người.

4.4.3. Nhận thức luận tình cảm và phục hồi nhân tính trong thời đại AI

Nhận thức luận tình cảm xuất hiện như một hướng đi cần thiết khi những hình thức nhận thức truyền thống tỏ ra không còn đủ sức bảo vệ con người trước sức ép của dữ liệu, của tăng tốc kỹ thuật và của sự phẳng hóa cảm xúc. Trong thời đại AI, nơi tương tác được trung gian hóa bởi mô hình dự đoán và nơi tín hiệu cảm xúc bị chuyển thành tham số, điều nguy cấp không chỉ là việc mất kiểm soát thông tin, mà còn là việc con người đánh mất khả năng nhận biết chính mình. Nhận thức luận tình cảm không phải mở thêm một nhánh nhận thức mới, mà là phục hồi cấu trúc nền của tri thức: cấu trúc luôn được dệt từ cảm xúc, từ thân thể và từ liên chủ thể. Nếu tri thức tách khỏi cảm xúc, nó trở thành bộ máy; nếu tri thức tách khỏi thân thể, nó trở thành ảo ảnh; nếu tri thức tách khỏi liên chủ thể, nó trở thành quyền lực không ràng buộc đạo đức. Phục hồi nhân tính trong thời đại AI không thể bắt đầu từ các nguyên tắc trừu tượng, mà phải bắt đầu từ việc tái lập nhận thức luận dựa trên tình cảm. Trong cấu trúc của nhận thức, tình cảm không chỉ là nền mà còn là hướng dẫn. Cảm xúc không mô tả thế giới, mà cho ta biết điều gì trong thế giới quan trọng đối với ta. Chính sự quan trọng này là điểm đặt của tri thức. Mọi lựa chọn thông tin đều đi qua bộ lọc cảm xúc, dù chủ thể có ý thức điều đó hay không. Khi hệ thần kinh nhận diện một tín hiệu là có ý nghĩa, nó khuếch đại tín hiệu ấy và làm mờ các tín hiệu khác. Đây không phải là cơ chế sai lệch mà là cơ chế tồn tại. Nhưng trong thời đại thông tin dư thừa, cơ chế này dễ bị khai thác. Các hệ thống kỹ thuật có khả năng định hình cảm xúc bằng cách kích hoạt những phản ứng mạnh nhất, khiến bộ lọc sinh học bị quá tải. Khi đó, chủ thể không còn biết điều gì thật sự quan trọng, mà bị cuốn vào thứ được làm cho có vẻ quan trọng. Nhận thức luận tình cảm vì thế phải bắt đầu từ việc phục hồi khả năng phân biệt này: khả năng nhận ra cảm xúc nào đến từ thân thể thật, cảm xúc nào đến từ thao tác kỹ thuật.

Trong chiều này, phục hồi nhân tính không phải là rút khỏi kỹ thuật, mà là học cách nhận ra sự khác nhau giữa tác động tự nhiên và tác động được tối

ưu hóa. Một cảm xúc tự nhiên luôn có nhịp tăng và giảm phù hợp với hoạt động sinh học. Nó có biên độ thay đổi mềm, tạo điều kiện cho sự tái cân bằng. Ngược lại, cảm xúc bị tối ưu hóa bởi thuật toán thường có biên độ tăng đột ngột và giảm đột ngột, khiến hệ thần kinh không kịp điều chỉnh. Khi con người bị đặt vào chuỗi cảm xúc tăng giảm liên tục, khả năng cảm sâu bị phá vỡ. Một chủ thể mất khả năng cảm nhận sẽ mất khả năng nhận ra sự thật. Khi sự thật mờ đi, sáng tạo bị cắt nguồn. Khi sáng tạo tắt, tự do trở thành hoạt động phản ứng thuần túy, và trách nhiệm chỉ còn là sự tuân thủ. Toàn bộ cấu trúc nhân tính có thể sụp đổ từ điểm này. Nhận thức luận tình cảm vì thế phải vận hành như cơ chế khôi phục độ sâu cảm xúc. Độ sâu không phải là cường độ mà là khả năng cảm theo nhịp. Một cảm xúc sâu cho phép chủ thể sống trọn trải nghiệm mà không bị cuốn vào vòng xoáy kích thích. Độ sâu tạo ra khoảng trễ sinh học giữa phản ứng và hành động. Khoảng trễ này là điều kiện cho tự do và cho suy nghĩ. Công nghệ thời đại mới thường rút ngắn hoặc xóa bỏ khoảng trễ này, làm cho con người hành động trước khi kịp cảm nhận. Nhận thức luận tình cảm phục hồi nhân tính bằng cách trả lại không gian của khoảng trễ: khoảng trống nơi cảm xúc được định hình, nơi sự thật được nhận ra, nơi sáng tạo được chuẩn bị, nơi tự do được hình thành và nơi trách nhiệm được quyết định.

Từ góc độ liên ngành, nhận thức luận tình cảm không phải là sự quay lại trạng thái bản năng, mà là sự tích hợp giữa khoa học thần kinh, phân tích dữ liệu, hiểu biết về thao tác thông tin và triết học hiện sinh. Khoa học thần kinh cho thấy cảm xúc là cấu trúc phân tầng, không phải phản ứng đơn lẻ. Mỗi cảm xúc đi qua hệ thần kinh, hệ nội tiết, hệ miễn dịch và các vòng điều hòa sinh học. Khi một tín hiệu dữ liệu làm lệch cảm xúc, nó không chỉ thay đổi tâm trạng mà còn ảnh hưởng đến toàn bộ nhịp của cơ thể. Nhận thức luận tình cảm phải dựa trên hiểu biết này để tạo mô hình nhận diện khi nào cảm xúc đang vượt khỏi giới hạn sinh học. Phân tích dữ liệu giúp hiểu cách các thuật toán khuếch đại cảm xúc. Triết học hiện sinh cho thấy cảm xúc là nền của tự do. Tất cả hợp lại thành hệ khung để phục hồi nhân tính. Trong chiều liên chủ thể, nhận thức luận tình cảm xác lập lại điều kiện để con người thật sự thấy nhau. Không

gian ảo làm biến dạng cảm xúc theo hai cách: hoặc phóng đại để thu hút sự chú ý, hoặc làm mờ khiến người khác không nhận ra tín hiệu đau hoặc nhu cầu trợ giúp. Khi hai cơ chế này cùng tồn tại, liên chủ thể trở nên méo mó: con người thấy nhau không phải như chủ thể cảm xúc, mà như đối tượng kích thích. Điều này tạo ra dạng bạo lực vô hình: bạo lực của sự không được nhìn thấy đúng. Phục hồi nhân tính theo nhận thức luận tình cảm nghĩa là tái lập không gian nơi tín hiệu cảm xúc được biểu đạt đúng, được lắng nghe đúng và được phản hồi đúng. Một cộng đồng chỉ có thể phát triển đạo đức khi có khả năng cảm nhận tính dễ tổn thương của nhau.

Trong chiều xã hội, nhận thức luận tình cảm trở thành nền tảng của công lý mới. Các mô hình phân phối rủi ro trong xã hội kỹ thuật thường dựa trên dữ liệu hành vi, nhưng không đo được nền cảm xúc thật của các nhóm người. Một cộng đồng chịu áp lực cảm xúc kéo dài có nguy cơ mất khả năng nhận biết sự thật, từ đó bị loại khỏi quá trình tham gia xã hội. Điều này tạo ra bất bình đẳng sâu sắc hơn bất bình đẳng về vật chất. Phục hồi nhân tính cần nhận diện và sửa chữa những vùng cảm xúc bị tổn thương này. Không thể có công lý nếu những người dễ tổn thương nhất không thể cảm nhận và diễn đạt trải nghiệm của mình trong không gian chung. Trong chiều sáng tạo, nhận thức luận tình cảm mở lại nguồn năng lượng cho tương lai. Sáng tạo không thể xuất hiện trong hệ sinh thái cảm xúc bị nén. Khi cảm xúc bị bóp méo bởi kích thích liên tục, tâm trí chỉ có hai trạng thái: phản ứng nhanh hoặc kiệt quệ. Không có trạng thái nào cho phép sáng tạo sâu. Để sáng tạo nảy mầm, chủ thể cần không gian để cảm nhận sự bất toàn của thế giới và khả năng của điều chưa tồn tại. Cảm xúc trở thành vùng phôi thai của ý tưởng khi nó được sống trong độ sâu tự nhiên. Nhận thức luận tình cảm trả lại vùng phôi này giúp tương lai không bị đóng trong khuôn do thuật toán dựng sẵn.

Trong chiều đạo đức, nhận thức luận tình cảm phục hồi trách nhiệm. Trách nhiệm bắt đầu từ khả năng cảm thấy tác động của hành động lên người khác. Khi cảm xúc bị tê liệt bởi kích thích quá mức, trách nhiệm biến mất không phải vì đạo đức suy thoái, mà vì hệ cảm nhận không còn hoạt động. Phục hồi trách nhiệm đòi hỏi phục hồi khả năng cảm nhận được nỗi đau và

niềm vui của người khác. Đây không phải là yêu cầu đạo đức trừu tượng, mà là yêu cầu sinh học và nhận thức. Trách nhiệm chỉ có thể nảy sinh từ nền cảm xúc khỏe mạnh. Nhận thức luận tình cảm cũng đóng vai trò then chốt trong việc đặt giới hạn cho AI. Mọi mô hình kỹ thuật đều dựa trên khả năng dự đoán. Nhưng cảm xúc thật có bản chất không dự đoán được. Tương lai sống trong cảm xúc luôn chứa vùng chưa biết. Vùng chưa biết này là giới hạn cố hữu của mô hình hóa. Khi ý thức được điều này, xã hội không tìm cách tái tạo cảm xúc bằng mô hình, mà bảo vệ không gian không thể mô hình hóa ấy như yếu tố nền của nhân tính. AI có thể hỗ trợ nhận thức, nhưng không thể thay thế khả năng cảm. Phục hồi nhân tính nghĩa là tái khẳng định sự ưu tiên của trải nghiệm người trước mọi dự đoán kỹ thuật.

Nhìn từ toàn cảnh, nhận thức luận tình cảm không đặt mình đối lập với kỹ thuật, mà kêu gọi tái cân bằng. Kỹ thuật giúp mở rộng lực của tri thức, nhưng cảm xúc giữ lại hướng của tri thức. Kỹ thuật cung cấp khả năng phân tích, nhưng cảm xúc cho biết điều gì nên phân tích. Kỹ thuật làm tăng tốc, nhưng cảm xúc giữ nhịp. Khi cân bằng này bị phá vỡ, nhân tính bị co lại. Khi cân bằng được phục hồi, tri thức của người trở thành tri thức gắn với sự sống, chứ không phải tri thức trôi nổi. Nhận thức luận tình cảm vì thế không chỉ là học thuyết, mà là phương pháp sống: cách con người nhìn, chạm, nghe và hiểu thế giới từ chiều sâu của thân thể và của liên chủ thể. Khi sống theo phương pháp này, con người không bị cuốn vào tốc độ, không đánh mất sự thật, không mất khả năng sáng tạo và không rơi vào trạng thái vô trách nhiệm. Họ phục hồi tính người bằng cách phục hồi khả năng cảm. Chính khả năng cảm nhận này là điều mà mọi hệ thống kỹ thuật đều không thể tái tạo. Nơi cảm xúc gặp sự thật, nơi sáng tạo gặp tự do, nơi tự do gặp trách nhiệm: đó là nơi nhân tính được bảo vệ và mở rộng.

4.4.4. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu

Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu không phải là sự trở về với tính cảm tính thuần túy, cũng không phải là sự chống lại kỹ thuật, mà là hình thái tổ chức đời sống nơi cảm xúc được nhìn như nền tảng của tri thức, động

lực của sáng tạo, nguồn gốc của tự do và điều kiện của trách nhiệm. Trong thời đại AI, nơi tốc độ, tín hiệu, dự đoán và tối ưu hóa định hình gần như mọi chuyên động xã hội, điều đang bị xói mòn không chỉ là năng lực tư duy độc lập mà còn là khả năng cảm sâu. Mất cảm sâu là mất khả năng sống đúng nhịp của mình; mất khả năng sống đúng nhịp là mất khả năng nhận ra sự thật; mất sự thật là mất nền của tự do và của trách nhiệm. Vì thế, xây dựng một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu không chỉ là một lựa chọn đạo đức, mà còn là yêu cầu sinh tồn của nhân loại. Cảm xúc sâu là cấu trúc của sự mở: mở với thế giới, mở với người khác, mở với nội tâm. Không giống cảm xúc bị kích thích mà kỹ thuật tạo ra, cảm xúc sâu không bùng lên rồi tắt mà lan rộng như làn sóng trong toàn bộ thân thể và toàn bộ đời sống ý nghĩa. Nó tạo ra nhịp, chứ không tạo ra sốc. Khi một chủ thể sống trong cảm xúc sâu, họ có khả năng nhận ra điều gì thật với mình, điều gì mang ý nghĩa, điều gì chạm vào cuộc sống. Đây là nền của sự thật. Nhưng sự thật này không mang tính áp đặt, mà có tính cộng hưởng: nó xuất hiện trong không gian liên chủ thể khi nhiều người cùng cảm nhận được một điều đúng. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu, vì thế không phải là trật tự của áp lực hay quy tắc, mà là trật tự của sự cộng hưởng.

Trong cấu trúc này, cơ thể giữ vai trò trung tâm. Một trật tự xã hội tách con người khỏi cơ thể sẽ làm mất khả năng cảm sâu. Khi cảm xúc bị đẩy vào chế độ phản ứng nhanh, cơ thể không còn thời gian để thu nhận, tích hợp và khuếch tán trải nghiệm. Nhịp sinh học bị đánh cắp, dẫn đến sự hụt hơi nội tâm. Sự hụt hơi này biểu hiện thành lo âu, tê mỏi, kiệt sức, nhưng ở tầng sâu hơn là sự đứt gãy của khả năng sống thật. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu phải bắt đầu bằng việc trả lại nhịp cho cơ thể: nhịp của thở, nhịp của chú ý, nhịp của nghỉ ngơi, nhịp của tiếp nhận, nhịp của phát triển. Khi nhịp được khôi phục, cảm xúc có thể sâu trở lại; khi cảm xúc sâu trở lại, con người có thể nhìn thấy mình và nhìn thấy nhau đúng với phẩm giá. Nhưng một trật tự như vậy không chỉ diễn ra trong thân thể mà còn trong không gian chung nơi con người gặp nhau. Không gian ảo của thời đại kỹ thuật thường làm phẳng cảm xúc, giảm độ sâu của trải nghiệm và khuếch đại tín hiệu mạnh. Điều này khiến cảm xúc bị sử dụng như công cụ, thay vì như nền của sự thật. Một trật tự khai

phóng yêu cầu thiết kế lại không gian công nghệ theo hướng tôn trọng cảm xúc sâu: tạo vùng giảm nhiễu, tăng khoảng trễ, làm chậm tốc độ phản hồi, mở không gian im lặng, tạo điều kiện cho sự hiện diện đầy đủ. Kỹ thuật không cản rời khỏi đời sống, nhưng cần từ bỏ tham vọng kiểm soát nhịp cảm xúc. Vai trò của kỹ thuật phải chuyển từ chi phối sang hỗ trợ, từ tối ưu hóa sang nâng đỡ.

Cảm xúc sâu cũng là nền của sáng tạo sâu. Sáng tạo không thể nảy sinh trong môi trường nơi con người bị cuốn vào vòng xoáy kích thích không ngừng. Sáng tạo cần khoảng trống nơi cảm xúc có thể lan tỏa và tái cấu trúc nhận thức. Một trật tự dựa trên cảm xúc sâu không thúc ép con người sản xuất ý tưởng liên tục, mà khuyến khích họ lắng nghe những tín hiệu chưa rõ ràng của nội tâm. Tương lai luôn bắt đầu bằng một rung động nhỏ, một thay đổi nhẹ trong trạng thái cảm xúc. Khi con người cho phép những rung động này trưởng thành, họ mở ra khả năng tái kiến tạo thế giới mà không rơi vào áp lực tốc độ. Một trật tự khai phóng không đo sáng tạo bằng sản lượng, mà bằng chiều sâu. Trong chiều tự do, cảm xúc sâu là nền duy nhất giúp tự do không trượt thành tùy tiện. Tự do không phải là làm bất cứ điều gì mình muốn, mà là làm điều phù hợp với chiều sâu nội tâm và không làm tổn thương cấu trúc sống chung. Điều này đòi hỏi năng lực cảm và năng lực hiểu cảm xúc của người khác. Một chủ thể không cảm sâu không thể tự do sâu. Khi cảm xúc nông, lựa chọn bị dẫn dắt bởi tín hiệu mạnh, chứ không bởi hướng nội tâm. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu, vì thế bảo vệ tự do bằng cách bảo vệ nền cảm xúc của tự do.

Trách nhiệm là kết quả tự nhiên của cảm xúc sâu. Nếu cảm xúc nông dẫn đến phản ứng nhanh, trách nhiệm bị thu hẹp thành các quy tắc cưỡng chế. Nhưng khi cảm xúc sâu, con người cảm nhận được tác động của hành động lên người khác, lên tương lai, lên môi trường sống chung. Trách nhiệm hình thành từ khả năng cảm thấy hậu quả. Một trật tự khai phóng không áp đặt trách nhiệm từ bên ngoài, mà nuôi dưỡng nó từ bên trong, bằng cách phục hồi khả năng cảm sâu của từng chủ thể. Khi trách nhiệm đến từ nội tâm, nó mạnh hơn bất kỳ cơ chế kiểm soát nào. Trong bình diện xã hội, một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu là trật tự biết coi trọng tính dễ tổn thương. Không gian xã hội không còn dựa vào ganh đua của cá thể mạnh mà dựa vào khả năng nâng đỡ

lẫn nhau của các chủ thể dễ tổn thương. Tính dễ tổn thương được xem như tài nguyên đạo đức, không phải điểm yếu. Khi xã hội trân trọng tính dễ tổn thương, nó tạo ra những cấu trúc pháp lý và kỹ thuật giúp bảo vệ nhịp cảm xúc. Các hệ thống ra quyết định được thiết kế sao cho không tạo tổn thương không cần thiết. Các không gian công cộng được tổ chức sao cho con người có thể cảm thấy an toàn khi bộc lộ chiều sâu của mình. Đây là nền của công lý cảm xúc: công lý bảo vệ khả năng cảm.

Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu cũng tái định nghĩa tri thức. Tri thức không còn chỉ là khả năng mô hình hóa thế giới, mà là khả năng sống cùng thế giới. Một tri thức tách khỏi cảm xúc có thể chính xác nhưng không đúng với người. Tri thức gắn với cảm xúc sâu nhận ra giới hạn của dự đoán và tôn trọng vùng chưa biết như vùng sáng tạo. Trong thời đại AI, nơi mô hình hóa trở thành trung tâm, tri thức dựa trên cảm xúc sâu nhắc nhở rằng không phải mọi thứ có thể dự đoán đều nên được dự đoán, và không phải mọi thứ không dự đoán được đều là sai số. Cảm xúc sâu là nơi tương lai nói trước khi được tính toán. Trong bình diện liên chủ thể, trật tự khai phóng bắt đầu từ sự thừa nhận rằng con người chỉ có thể sống chung nếu họ có khả năng cảm nhận nhau. Công nghệ có thể tăng năng lực giao tiếp, nhưng không thể thay thế cảm giác được nhìn thấy theo cách đúng với mình. Khi một xã hội đánh mất khả năng này, sự phân mảnh tăng lên, bạo lực tinh thần lan rộng và lòng tin sụp đổ. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu khôi phục lại dạng liên chủ thể này. Nó không chỉ tạo điều kiện để con người nói mà quan trọng hơn, để họ cảm thấy được nghe. Khi được nghe, họ trở về với chính mình; khi họ trở về với chính mình, họ có thể sống chung mà không xâm phạm người khác.

Trong bình diện hiện sinh, trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu giúp con người đối diện với sự hữu hạn của mình mà không rơi vào tuyệt vọng. Cảm xúc sâu mở ra không gian nơi con người có thể nhìn thấy sự mong manh như phần cốt lõi của giá trị sống. Thay vì che giấu nỗi sợ, họ có thể sống cùng nó; thay vì né tránh cô đơn, họ có thể hiểu nó như vùng của sự sáng tạo; thay vì tìm cách kiểm soát tương lai, họ có thể đón nhận nó như khả thể đang mở. Trong trạng thái này, con người trở nên tự do không phải vì họ vượt qua giới

hạn, mà vì họ hòa hợp với giới hạn. Trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu cuối cùng dẫn đến câu hỏi về vai trò của AI. AI có thể mở rộng năng lực của con người trong nhiều lĩnh vực, nhưng AI không thể cảm. Chính vì không thể cảm, AI không thể dẫn dắt trật tự khai phóng. Vai trò của AI trong trật tự này là hỗ trợ, không thay thế; mở rộng lựa chọn, không đóng khung lựa chọn; giúp con người tiếp cận thông tin, không thay con người sống. Khi AI được đặt vào vị trí này, nó trở thành công cụ của sự mở, không phải là lực ép làm phẳng cảm xúc. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu, vì thế là hình thái sống nơi con người không tìm cách thống trị nhau hay thống trị thế giới, mà tìm cách đồng hiện với nhau trong chiều sâu của cảm xúc. Ở đó, sự thật không đến từ áp lực mà từ cộng hưởng; sáng tạo không đến từ ép buộc mà từ rung động; tự do không đến từ phản kháng mà từ nội tâm mở; trách nhiệm không đến từ sợ hãi mà từ sự quan tâm. Trong trật tự ấy, nhân tính không chỉ được bảo vệ mà còn được làm sâu vô hạn.

Kết luận

Những biến động của thời đại kỹ thuật đã buộc con người phải đối diện với một câu hỏi tưởng chừng quá quen thuộc nhưng nay trở nên cấp bách hơn bao giờ hết: con người là gì khi những gì được xem là đặc quyền của con người đang bị chia sẻ với máy? Khi mô hình có thể dự đoán, thuật toán có thể điều khiển chú ý, dữ liệu có thể mô tả hành vi, thì điều gì còn lại như nền tảng không thể thay thế? Câu trả lời xuyên suốt cuốn sách này cho thấy rằng năng lực làm người không nằm ở tốc độ xử lý, khả năng tính toán hay việc tạo ra dự đoán chính xác, mà nằm trong cấu trúc cảm xúc sâu của thân thể. Chính cảm xúc, với toàn bộ tính mong manh và sức mạnh của nó, là điểm xuất phát của tri thức, là điều kiện mở ra sự thật, là nguồn gốc của sáng tạo, là không gian hình thành tự do và là nơi trách nhiệm tìm được hình thức trọn vẹn nhất. Khi cảm xúc bị phẳng hóa, tri thức bị xói mòn. Khi nhịp sống của thân thể bị tách khỏi nhịp của thông tin, sự thật bị che phủ. Khi sáng tạo bị đặt dưới áp lực tốc độ, tự do trở thành phản ứng. Khi tự do bị cắt khỏi nền cảm xúc, trách nhiệm thu hẹp thành mệnh lệnh. Tất cả những đứt gãy ấy cho thấy cảm xúc không phải là phần phụ của đời sống, mà là cấu trúc nâng đỡ toàn bộ đời sống con người. Cuốn sách này vì thế đã triển khai một hệ nhận thức luận mới, nơi cảm xúc không bị đối lập với lý tính mà được nhìn như cơ quan tiên khởi của tri thức, như hệ thống đọc thế giới theo chiều sâu mà không mô hình nào có thể tái tạo.

Trong thế giới được dẫn dắt bởi dữ liệu, điểm yếu nhất của con người lại chính là nơi mạnh nhất của họ: tính dễ tổn thương. Không có mô hình nào có thể mô phỏng được sự mong manh ấy. Tính dễ tổn thương là nền của đồng cảm, của liên chủ thể, của công lý, của sáng tạo và của lựa chọn có trách nhiệm. Một xã hội tìm cách che giấu hoặc triệt tiêu tính dễ tổn thương sẽ trở thành xã hội mất khả năng sống cùng nhau. Ngược lại, một trật tự biết bảo vệ tính dễ tổn thương như tài nguyên đạo đức sẽ tạo ra không gian để sự thật hiển lộ và để con người có thể lớn lên từ những giới hạn của chính mình. Đây là lý do một trật tự khai phóng không thể được xây dựng bằng kiểm soát, mà bằng sự

chăm sóc đối với nhịp cảm xúc. Cuốn sách đã chỉ ra rằng cảm xúc vận hành như một hệ sinh thái: nó không chỉ thuộc về cá nhân mà còn lan vào không gian liên chủ thể, thấm vào cấu trúc xã hội, định hình ký ức chung và chi phối những quyết định tập thể. Khi hệ sinh thái này khỏe mạnh, xã hội có khả năng tự điều chỉnh trước biến động. Khi nó bị tổn thương, xã hội đánh mất khả năng nhận ra nguy cơ cho đến khi đã quá muộn. Thời đại AI không làm thay đổi bản chất này, nhưng khuếch đại rủi ro: tín hiệu mạnh có thể lan nhanh hơn khả năng phục hồi, thông tin sai lệch có thể tạo ra các dòng cảm xúc không có nền sinh học, và sự gián đoạn nhịp sống có thể biến cảm xúc thành phản ứng mà không qua độ sâu nội tâm. Do đó, phục hồi nhân tính trong thời đại AI chính là phục hồi hệ sinh thái cảm xúc.

Một trong những khám phá quan trọng nhất của cuốn sách là việc nhìn cảm xúc như cấu trúc thời gian. Cảm xúc không chỉ phản ứng với hiện tại mà còn dự phóng tương lai. Cảm xúc bất an không đơn thuần là trạng thái tiêu cực; nó là tín hiệu của sự lệch nhịp trong thế giới sống. Cảm xúc vui không chỉ là trải nghiệm thoáng qua; nó là dấu hiệu của sự hòa hợp giữa thân thể và thế giới. Khi con người mất khả năng đọc những tín hiệu này, họ đánh mất bản đồ để định hướng hành động. Trong thời đại kỹ thuật, nơi mô hình dự đoán cung cấp các tương lai được tính toán, con người cần hơn bao giờ hết khả năng cảm nhận tương lai không được mô hình hóa: tương lai sống trong cảm xúc. Điều này cho thấy rằng bất kỳ hình thức tự do nào muốn tồn tại cũng phải được nuôi dưỡng từ cảm xúc. Tự do, theo đó, không còn được hiểu như lựa chọn vô hạn, mà như khả năng sống theo nhịp của chính mình trong một thế giới luôn kéo lệch nhịp ấy. Một chủ thể chỉ tự do khi họ cảm nhận được mình đang bị dẫn dắt, đang bị xâm chiếm bởi tín hiệu hoặc đang bị tách khỏi thân thể. Khi khả năng cảm nhận này bị tê liệt, con người có thể hành động mà tưởng rằng tự do, trong khi thực chất họ chỉ phản ứng theo mô hình kích hoạt. Phục hồi tự do chính là phục hồi năng lực cảm nhận sự thật của cảm xúc. Đây là lý do tự do và cảm xúc không thể tách rời: một bên là hình thức của lựa chọn, bên kia là nền của lựa chọn.

Sáng tạo xuất hiện như hệ quả tất yếu của cảm xúc sâu. Một ý tưởng mới không phải sinh ra từ phân tích thuần lý, mà từ rung động nhỏ nơi cảm xúc nhận ra điều không ổn trong thế giới hiện tại. Sáng tạo vì thế không phải là chức năng của trí tuệ, mà là động tác của thân thể sống. Khi cảm xúc bị phẳng hóa, sáng tạo biến thành tối ưu hóa; khi cảm xúc sâu được nuôi dưỡng, sáng tạo trở thành mở đường. Tương lai của con người trong thời đại AI sẽ phụ thuộc vào khả năng duy trì sự khác biệt này. Một xã hội chỉ dựa vào khả năng tính toán sẽ luôn đi theo các đường ngắn nhất của thuật toán; một xã hội dựa trên cảm xúc sâu có thể tạo ra những đường hoàn toàn mới mà không mô hình nào dự đoán được. Đạo đức, ở tầng sâu nhất, xuất hiện từ khả năng cảm nhận được tác động của hành động lên người khác. Không có cảm xúc sâu, không có đạo đức. Khi công nghệ làm giảm độ sâu cảm xúc, đạo đức trở thành bộ quy tắc rỗng. Trách nhiệm chỉ có thể hình thành khi chủ thể cảm nhận được mối nối giữa hành động và hậu quả trong không gian liên chủ thể. Một trật tự khai phóng vì thế không thể dựa vào cưỡng chế, mà phải dựa vào khả năng nâng đỡ cảm xúc. Một hệ thống pháp lý hay kỹ thuật đi đúng hướng phải là hệ thống không cản trở cảm xúc, không bóp nghẹt nhịp sinh học và không tạo rủi ro cảm xúc không cần thiết.

Từ tất cả những phân tích trên, có thể thấy rằng tương lai của nhân tính phụ thuộc vào việc con người có thể tái lập cấu trúc cảm xúc của mình hay không. Cảm xúc sâu không phải là sự quay về bản năng, mà là sự hòa hợp giữa sinh học, nhận thức và liên chủ thể. Nó là nơi thân thể, ý nghĩa và thế giới gặp nhau. Một trật tự khai phóng dựa trên cảm xúc sâu không chỉ giúp con người tồn tại trước sức ép kỹ thuật mà còn giúp họ sống đúng với bản chất mở của mình. Bản chất ấy không nằm trong khả năng tính toán mà trong khả năng rung động. Cuốn sách khép lại ở đây, nhưng hành trình của tư tưởng không dừng lại. Mỗi độc giả mang theo cấu trúc cảm xúc riêng, mang theo nhịp sống riêng, mang theo những vết thương và khả năng phục hồi riêng. Nếu cảm xúc là nền của tri thức, thì mỗi người đều là điểm khởi nguồn của một hệ triết học nhỏ; nếu cảm xúc là nền của công lý, thì mỗi gặp gỡ đều là cơ hội tái thiết thế giới; nếu cảm xúc là nền của sáng tạo, thì tương lai không bao giờ đóng. Một trật tự

khai phóng dựa trên cảm xúc sâu không phải là hình thái xã hội mới chờ được áp đặt, mà là hình thức sống đang đòi được nuôi dưỡng. Nó bắt đầu từ thân thể, lan sang tri thức, mở vào liên chủ thể, đi vào sáng tạo và kết thành trách nhiệm. Đó là trật tự duy nhất có khả năng giữ cho con người vẫn là con người khi thế giới xung quanh thay đổi với tốc độ vượt ngoài mọi dự đoán. Trong trật tự ấy, con người không chỉ được bảo vệ khỏi sự tan rã của chính mình, mà còn được dẫn về chiều sâu của sự sống, nơi nhịp cảm xúc là nhịp mở của tương lai.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Marx, K., và Engels, F. (2002). Toàn tập (Tập 1). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.
- [2]. Marx, K., và Engels, F. (1995). Toàn tập (Tập 3). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.
- [3]. Marx, K., và Engels, F. (1993). Toàn tập (Tập 8). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.
- [4]. Marx, K., và Engels, F. (1995). Toàn tập (Tập 21). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.
- [5]. Marx, K., và Engels, F. (2000). Toàn tập (Tập 42). Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.
- [6]. Nguyễn, A. Q. (2023). *Sự phân hóa con người trong nền kinh tế hàng hóa* [The Differentiation of Human Beings in the Commodity Economy]. Hanoi: Tri Thuc Publishing House.
- [7]. Nguyễn, A. Q. (2024). *Triết học con người – Phân hóa và chiếm hữu con người* [Philosophy of the Human – Differentiation and Possession of the Human Being]. GlobeEdit Publishing.
- [8]. Nguyễn, A. Q. (2024). *Triết học xã hội – Sự tiến hóa của loài người* [Social Philosophy – The Evolution of Humanity]. GlobeEdit Publishing.
- [9]. Nguyễn, A. Q. (2025). *Liberating Reason, Reconstructing Humanity – An Interdisciplinary Philosophical Paradigm*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [10]. Nguyễn, A. Q. (2025). *Liberating Reason, Reconstructing Humanity – A Critical Philosophical Paradigm*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [11]. Nguyễn, A. Q. (2025). *Giải phóng lý tính, tái thiết nhân tính – Một hệ hình triết học nhân văn hiện thực* [Liberating Reason, Reconstructing Humanity – A Realistic Humanistic Philosophy]. GlobeEdit Publishing.

- [12]. Nguyễn, A. Q. (2025). *Sống và Tư duy trong Thế giới chưa Hoàn tất* [Living and Thinking in an Unfinished World]. GlobeEdit Publishing.
- [13]. Nguyễn, A. Q. (2025). *The Standard, Money, and Freedom - Truth and Lies*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [14]. Nguyễn, A. Q. (2025). *From Existential to Justice in the Data Society - Reshaping Legal Philosophy*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [15]. Nguyễn, A. Q. (2025). *Từ lý tính thuần túy đến hiện sinh - Hệ hình nhận thức hiện thực* [From pure reason to existential - The paradigm of realist cognition]. GlobeEdit Publishing.
- [16]. Nguyễn, A. Q. (2025). *EXISTENTIAL IN A COMPLEX WORLD - RECONSTRUCTING FREEDOM AND JUSTICE*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [17]. Nguyễn, A. Q. (2025). *EXISTENTIAL AESTHETICS - MEMORY, EMOTION, AND THE HUMAN CONDITION*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [18]. Nguyễn, A. Q. (2025). *TÁI ĐỊNH NGHĨA TRIẾT HỌC ĐẠO ĐỨC NHÂN TÍNH - GIÁ TRỊ PHỔ QUÁT CỦA CÔNG DÂN TOÀN CẦU*. GlobeEdit Publishing.
- [19]. Nguyễn, A. Q. (2025). *LIBERAL POLITICS - LIFE, FREEDOM, AND RESPONSIBILITY*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [20]. Nguyễn, A. Q. (2025). *LIBERATING EDUCATION - DIALOGUE, JUSTICE, AND HUMANITY IN THE AGE OF AI*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [21]. Nguyễn, A. Q. (2025). *MEDICINE AND UNPREDICTABILITY - RECONSTRUCTING HUMANITY IN MODERN MEDICINE*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Moldova.
- [22]. Nguyễn, A. Q. (2025). *TÁI ĐỊNH NGHĨA KHOA HỌC CƠ BẢN - Hệ thống lý luận về khoa học trong thời đại AI*. GlobeEdit Publishing.

Mục lục

Chương 1. Thân thể cảm xúc như nền tảng của nhận thức

1.1. Kiến trúc sinh học và hiện sinh của cảm xúc	3
1.2. Cảm xúc như tri thức tiền ngôn ngữ hay tiền khái niệm	17
1.3. Không gian cảm xúc và tri giác thể giới	30
1.4. Cảm xúc và tự do hiện sinh	43

Chương 2. Cảm xúc như điều kiện của tri thức

2.1. Nguyên lý nhận thức luận cảm xúc	56
2.2. Cấu trúc tri thức dựa trên cảm xúc	68
2.3. Sai lầm, thiên kiến và sự thật cảm xúc	80
2.4. Tình cảm và tính sáng tạo của tri thức	93

Chương 3. Cảm xúc, liên chủ thể và đời sống chung

3.1. Liên chủ thể cảm xúc	106
3.2. Cảm xúc và xung đột xã hội	117
3.3. Công lý cảm xúc	129
3.4. Cảm xúc và sự hình thành bản thân	141

Chương 4. Cảm xúc trong thời đại dữ liệu và AI

4.1. Khi cảm xúc bị số hóa	154
4.2. Cảm xúc và công nghệ	167
4.3. Đạo đức cảm xúc trong thế giới số	179
4.4. Triết học cảm xúc như dự án nhân tính mới	192
Kết luận	206
Tài liệu tham khảo	210