TÂM TRÍ CHỮA LÀNH CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

CURE: A JOURNEY INTO THE SCIENCE OF MIND OVER BODY
by Jo Marchant
Copyright © Jo Marchant, 2016
Copyright Licensed by Canongate Books Ltd.
Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited
All rights reserved.

TÂM TRÍ CHỮA LÀNH CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?
NHỮNG BẰNG CHỨNG TỪ Y HỌC TÂM THỂ
Tác giả: Jo Marchant
Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2023
Tác phẩm này được xuất bản dựa trên thỏa thuận độc quyền giữa Canongate Books Ltd., Andrew Nurnberg Associates International Limited và Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam
Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2023
Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa mềm, tay gấp, 2023.

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam - thành viên của Alpha Publishing Group.

CÔNG TY CP SÁCH OMEGA VIỆT NAM (OMEGA PLUS) thành lập tháng 9/2016 với định hướng xuất bản tri thức nền tảng trong lĩnh vực Khoa học Nhân văn, Khoa học Tự nhiên, Chính trị - Xã hội, Triết học, Nghệ thuật... Đến nay, chúng tôi đã xuất bản gần 300 đầu sách thuộc 7 tủ sách, bao gồm: Kinh điển, Sử Việt, Khoa học, Nhân vật Vĩ đại, Nghệ thuật, Tủ sách Đời người, và Tủ sách Y sinh. Thông qua việc xuất bản các ấn phẩm có giá trị, mang hàm lượng tri thức cao, qua các hoạt động nhằm đưa tri thức hữu ích đến cộng đồng; Omega Plus mong muốn đóng góp theo cách riêng vào sự phát triển đang ngày càng mạnh mẽ của xã hội.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Marchant, Jo
Tâm trí chữa lành cơ thể như thế nào? : Những bằng chứng từ y học tâm thể / Jo Marchant ; Nguyễn Thị Mai dịch. - H. : Dân trí ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2023. - 440 tr. ; 23 cm

1. Y học tâm thể 2. Liệu pháp tâm lí
616.8914 - dc23
DTF0498p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: info@omegaplus.vn
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: hoptac@omegaplus.vn
Liên hệ dịch vụ bản quyền, xuất bản, ký gửi và phát hành: dichvu@omegaplus.vn

JO MARCHANT

TÂM TRÍ CHỮA LÀNH CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

NHỮNG BẰNG CHỨNG TỪ Y HỌC TÂM THỂ

Nguyễn Thị Mai *dịch*

OMEGA+ NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI OMEGA+

Phụ trách xuất bản: Trần Hoài Phương

Điều phối sản xuất: Hương Nguyễn

Biên tập viên Omega+: Loan Đặng

Thiết kế bìa: Hoàng Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Vũ Thị Giang

ĐƠN VỊ HỢP TÁC TRUYỀN THÔNG

TRẠM ĐỌC

https://www.facebook.com/tramdocvn
website: http://tramdoc.vn/

Mục lục

Lời tác giả 8

Giới thiệu 9

Chương 1 **Giả mạo**
Tại sao chẳng thứ gì có hiệu quả? 21

Chương 2 **Một ý tưởng điên rồ**
Khi ý nghĩa là trên hết 51

Chương 3 **Sức mạnh của Pavlov**
Làm thế nào để huấn luyện hệ miễn dịch của bạn? 81

Chương 4 **Chống lại sự mệt mỏi**
Lần vượt ngục cuối cùng 107

Chương 5 **Trong cơn mê**
Hãy tưởng tượng đường ruột của bạn như một dòng sông 132

Chương 6 **Nghĩ lại về cơn đau**
Vào hẻm núi băng 160

Chương 7 **Trò chuyện với tôi**
Tại sao quan tâm lại quan trọng đến vậy? 185

Chương 8 **Chiến đấu hay bỏ chạy**
Những suy nghĩ giết người 213

Chương 9 **Tận hưởng khoảnh khắc này**
Cách để thay đổi bộ não của bạn 246

Chương 10 **Suối nguồn tươi trẻ**
Sức mạnh bí ẩn của tình bạn 277

Chương 11 Dòng điện
Các dây thần kinh chữa lành 309

Chương 12 Đi tìm Chúa
Phép màu có thực ở Lourdes 341

Kết luận 378

Lời cảm ơn 402

Chú thích 406

Thân gửi ba mẹ, Jim và Diana Marchant.
Cảm ơn vì đã dạy con cách tư duy, đặt câu hỏi và
khám phá mọi điều.

Lời tác giả

Rất nhiều nhà khoa học và người bệnh đã chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ để giúp tôi viết nên cuốn sách này. Và dù không thể nêu đích danh từng cá nhân, tôi vẫn muốn tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến mỗi người trong số họ.

Những trích dẫn không được dẫn nguồn trong phần Chú thích được lấy từ các cuộc phỏng vấn của tôi với người bệnh và các y bác sĩ. Những trích dẫn được dẫn nguồn trong cuốn sách này được lấy từ các cuộc phỏng vấn với tôi hoặc từ các nguồn đã được xuất bản, và được ghi rõ thông tin trích dẫn trong phần Chú thích.

Một vài cái tên trong cuốn sách này đã được thay đổi nhằm đảm bảo quyền riêng tư. Với những trường hợp này, tôi chỉ nhắc đến tên thường gọi mà không nêu tên đầy đủ. Với những trường hợp được nêu tên đầy đủ, đó là tên thật của họ (ngoại trừ Davide ở Chương 1 và Fhena ở Chương 10, đây là tên thật của họ).

Giới thiệu

Mùa hè năm trước, vào một buổi sáng ngày thường, tôi ghé thăm công viên gần nhà. Một khung cảnh nam London tươi vui với những đứa trẻ tung tăng nghịch nước ở các đài phun và đá bóng trên bãi cỏ. Với lọ kem chống nắng và túi bánh gạo trong tay, tôi ngồi bên thành hố cát cho trẻ con chơi với hai bà mẹ khác trong lúc lũ trẻ xây lâu đài bằng những chiếc xẻng nhựa đủ màu rực rỡ.

Một trong hai bà mẹ tôi vừa mới gặp đó – một người phụ nữ sáng sủa và hoạt ngôn – nỗ lực giải thích cho chúng tôi cách mà một loại thuốc vi lượng đồng căn đã chữa khỏi căn bệnh chàm kinh niên của cô ấy. "Tôi yêu liệu pháp vi lượng đồng căn", cô nói. Là một nhà khoa học, tôi phải phản biện. Vi lượng đồng căn là nước (hoặc viên đường) đựng trong những cái chai đẹp đẽ – tất cả hoạt chất (nếu có) trong những phương thuốc này đều được pha loãng đến mức gần như chẳng còn tồn tại. "Nhưng những phương thuốc vi lượng đồng căn không có gì trong đó cả", tôi nói.

Người bạn mới nhìn tôi một cách khinh thị. "Không phải những thứ *đo lường được*", cô ấy đáp lại, như thể tôi có chút trì độn khi không hiểu được rằng những đặc tính chữa lành của phương pháp này bắt nguồn từ một thứ giá trị cốt lõi không thể đong đếm được, vượt ra ngoài tầm hiểu biết của các nhà khoa học. Và chỉ bằng mấy lời ngắn gọn, tôi cảm thấy cô ấy đã

tóm tắt một trong những cuộc tranh luận về triết học lớn nhất trong y học ngày nay.

Một bên là những người khởi xướng nền y học phổ thông ở phương Tây. Họ là những người duy lý, giản lược và chỉ tin vào thế giới vật chất hữu hình. Theo quan điểm của họ, cơ thể con người giống như một cỗ máy. Nhìn chung, suy nghĩ, niềm tin và cảm xúc đều không đóng vai trò nào trong việc điều trị bệnh. Khi một cỗ máy bị hỏng, chúng ta thường sẽ không trò chuyện với nó. Khi đó, các bác sĩ sẽ sử dụng những phương pháp vật lý như chụp chiếu, xét nghiệm, thuốc men hoặc phẫu thuật, để chẩn đoán và sửa chữa phần hỏng hóc.

Phía bên kia là những người theo đuổi những giải pháp khác: các bài thuốc cổ xưa, liệu pháp thay thế và cả nền y học từ những vùng đất xa xôi. Những phương pháp truyền thống này đề cao những thứ vô hình hơn những thứ hữu hình, đặt con người lên trên mọi điều kiện ngoại cảnh; trải nghiệm chủ quan và niềm tin hơn là những kết quả thử nghiệm lâm sàng. Thay vì kê đơn, thầy thuốc trị bệnh bằng châm cứu, chữa bệnh bằng tâm linh và dùng reiki (linh khí) để khai thác các trường năng lượng vô hình. Những người ủng hộ liệu pháp vi lượng đồng căn không quan tâm đến việc phương thuốc họ sử dụng không còn lại chút hoạt chất thực thể nào, bởi họ tin rằng đâu đó vẫn còn chút "dấu tích" còn lại nhưng khó mà phát hiện của thuốc điều trị.

Mặc dù y học phương Tây hiện chiếm ưu thế nhưng vẫn có hàng triệu người trung thành với các phương pháp y học thay thế. Tại Mỹ, sự kỳ diệu của việc chữa lành bằng tâm linh hay reiki được thảo luận thường xuyên trên sóng truyền hình. Có đến 38% người trưởng thành từng sử dụng một hình thức chữa bệnh thay thế nào đó (con số này là 62% nếu tính cả việc

cầu nguyện). Hằng năm, người ta chi khoảng 34 tỉ đô la cho việc này,[1] và số lượt thăm khám với những người thực hiện các liệu pháp thay thế là 354 triệu lượt (trong khi đó, số lượt thăm khám bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu là khoảng 560 triệu lượt).[2] Tại London, nơi tôi sống, các bà mẹ thường đeo vòng cổ hổ phách cho trẻ với niềm tin rằng loại đá quý này giúp giảm đau khi mọc răng. Những người phụ nữ thông minh, có học thức từ chối tiêm những loại vắc xin thiết yếu cho con của họ, như người bạn của tôi, cô ấy đặt trọn niềm tin vào phương pháp điều trị không có chút bằng chứng khoa học nào cả.

Không quá ngạc nhiên khi các nhà khoa học phản đối một cách mạnh mẽ. Những người hoài nghi đến từ cả hai bờ của Đại Tây Dương – từ những người chuyên đi vạch trần bí ẩn như James Randi và Michael Shermer, những người chuyên viết các blog khoa học như Steven Salzberg và David Gorski, cho đến nhà sinh học kiêm tác giả Richard Dawkins – đã lên án mạnh mẽ tôn giáo, những điều phi khoa học, đặc biệt là những phương pháp điều trị thay thế. Trong cuốn *Bad Science* (Khoa học tồi tệ) xuất bản vào năm 2009, nhà dịch tễ học Ben Goldacre đã đả kích những người lạm dụng khoa học để đưa ra những nhận định không chính đáng về sức khỏe, cuốn sách đã bán được hơn nửa triệu bản ở 22 quốc gia. Ngay cả những diễn viên hài như Tim Minchin và Dara Ó Briain cũng tham gia vào cuộc tranh luận thông qua những tiết mục của mình – họ ủng hộ lý tính và chỉ ra sự vô lý của các phương pháp này.

Những người ủng hộ họ đang đứng lên chống lại làn sóng những điều phi lý với các cuộc họp, các bài báo, các cuộc biểu tình và những việc mà nhà báo khoa học Steve Silberman gọi là "lằn ranh trên cát",[3] ví dụ như một kiến nghị yêu cầu Dịch vụ Y tế Quốc gia tại Anh ngừng việc chi trả cho phương

pháp điều trị vi lượng đồng căn được ký bởi hàng trăm bác sĩ. Những người hoài nghi chỉ ra rằng các thử nghiệm lâm sàng cho thấy đa số những liệu pháp này chẳng hơn gì giả dược (điều trị giả) – hay nói cách khác những người sử dụng các liệu pháp điều trị thay thế đều đang bị lừa. Nhiều người tranh luận rằng những phương pháp điều trị không có thật này cần được loại bỏ. Chẳng thứ gì trong chăm sóc sức khỏe mà chúng ta không thể có được từ những phương pháp điều trị thông thường dựa trên bằng chứng.

Tôi hoàn toàn bảo vệ một thế giới quan dựa trên lý trí. Tôi có một niềm tin sắt đá vào các phương pháp khoa học sau khi đã dành ba năm nghiên cứu cơ chế hoạt động bên trong của các tế bào tại một bệnh viện hàng đầu London trong thời gian học để lấy bằng tiến sĩ về di truyền và vi sinh vật y học. Tôi tin tưởng rằng mọi thứ trong tự nhiên đều có thể được nghiên cứu một cách khoa học nếu đặt đúng câu hỏi, các phương pháp điều trị mà chúng ta đặt niềm tin nên được kiểm tra trong các thử nghiệm nghiêm ngặt. Những người hoài nghi đúng ở chỗ: Nếu chối bỏ khoa học và lựa chọn những suy nghĩ mơ mộng, chúng ta có thể sẽ quay trở lại thời kỳ tăm tối với những thực hành như dìm chết phù thủy, trích máu để chữa trị hay cầu xin Chúa cứu chúng ta khỏi dịch bệnh.

Nhưng tôi cũng không chắc rằng đơn thuần loại bỏ các phương pháp điều trị thay thế là lời giải. Là một nhà báo khoa học, tôi không chỉ gặp những người được chữa khỏi bởi phương pháp điều trị hiện đại mà cả những người không được chữa khỏi. Họ là những người bệnh phải vật lộn bởi các vấn đề đường ruột hay chứng mệt mỏi nhưng thường bị bỏ qua và cho rằng không có một bệnh lý "thật" nào; những người bệnh bị đau mạn tính hoặc trầm cảm được kê thuốc với liều

tăng dần, dẫn đến việc lệ thuộc thuốc và vô vàn tác dụng phụ, nhưng vẫn không giải quyết được gốc rễ của vấn đề; những người bệnh ung thư phải trải qua những đợt điều trị tích cực dù việc đó hoàn toàn chẳng mang lại chút hi vọng nào cho việc kéo dài cuộc sống của họ.

Và tôi vẫn thường vô tình bắt gặp những kết quả nghiên cứu gợi ý rằng phương pháp điều trị phi vật thể, phi vật chất có thể mang lại lợi ích thực sự, đôi khi những phát hiện này được đưa lên tiêu đề tin tức, nhưng vẫn thường chìm nghỉm giữa vô vàn các tạp chí chuyên ngành. Người bệnh được thôi miên trước khi phẫu thuật sẽ ít có biến chứng và hồi phục nhanh hơn. Thiền định kích hoạt những thay đổi rất sâu bên trong tế bào ở cấp độ phân tử. Và như chúng ta sẽ thấy ở chương đầu tiên của cuốn sách này, một phương pháp không mang lại hiệu quả lớn hơn giả dược không đồng nghĩa với việc không hề mang lại bất kỳ tác dụng nào – chỉ đơn giản tin rằng bạn đang được nhận một phương pháp hiệu quả có thể mang lại lợi ích tuyệt vời về mặt sinh học. Những bà mẹ xung quanh tôi sử dụng những chuỗi hạt màu hổ phách và những viên thuốc vi lượng đồng căn đều không phải kẻ đần hay dốt nát; từ kinh nghiệm, họ biết chắc chắn rằng những thứ này có tác dụng.

Vì vậy, dù tin rằng những người ủng hộ y học thay thế đều bị đánh lừa bởi những bài nói chuyện về trí nhớ của nước hay trường năng lượng chữa lành, tôi cũng không nghĩ rằng những người hoài nghi đã hiểu chính xác về nó. Tôi bắt đầu viết cuốn sách này bởi tôi băn khoăn, liệu họ, cùng những bác sĩ thông thường hiện nay, có đang bỏ lỡ một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, một sự bỏ lỡ góp phần vào việc gia tăng bệnh mạn tính cũng như khiến hàng triệu

người thông tuệ, có quan điểm lành mạnh, tìm đến những người thực hành y học thay thế. Thứ mà tôi đang muốn nói đến chính là tâm trí.

*

Bạn đã bao giờ cảm thấy sự tăng đột biến của adrenaline trong cơ thể sau khi suýt chút nữa thì bị tông bởi một chiếc ô tô? Hay cảm thấy vô cùng phấn khích khi chỉ mới nghe giọng nói của người bạn yêu thương? Cảm giác buồn nôn khi nhìn thấy con dòi trong đống rác? Nếu câu trả lời là có, bạn đã từng trải nghiệm các hoạt động của tâm trí gây ảnh hưởng mạnh lên cơ thể vật chất của chúng ta như thế nào. Thông tin thu được từ trạng thái tinh thần liên tục giúp cơ thể chúng ta thích nghi với môi trường xung quanh, dù bản thân có thể không nhận ra điều đó. Nếu chúng ta nhìn thấy một con thú ăn thịt đang trong cơn đói, hay một chiếc xe tải đang lao đến gần, cơ thể chúng ta đã tự khởi động cơ chế tháo chạy nhanh hết sức có thể. Nếu ai đó nói rằng đồ ăn đang đến, chúng ta liền chuẩn bị sẵn sàng cho việc tiêu hóa thức ăn.

Đó là những điều chúng ta biết. Tuy nhiên, khi bàn về vấn đề sức khỏe, nền khoa học và y học phổ thông có xu hướng lờ đi hoặc xem nhẹ vai trò của tâm trí đối với cơ thể. Chúng ta đều đồng ý rằng những trạng thái cảm xúc tiêu cực như căng thẳng, lo âu có thể gây tổn hại đến sức khỏe về lâu dài (dù vài thập niên trước, điều này vẫn còn gây tranh cãi). Tuy nhiên, ý tưởng rằng điều *ngược lại* hoàn toàn có thể xảy ra, rằng trạng thái cảm xúc có thể đóng vai trò quan trọng trong việc phòng bệnh, và rằng tâm trí của chúng ta có thể có "sức mạnh chữa lành" thì lại được coi như vô cùng hoang đường.

Việc tách biệt cơ thể và tâm trí trong y học phương Tây thường bị đổ lỗi cho René Descartes, một triết gia người Pháp.

Những thầy thuốc cổ đại biết rất rõ rằng cơ thể và tâm trí luôn không thể tách rời, dù chỉ biết đến hiệu ứng giả dược. Thầy thuốc người Hy Lạp, Hippocrates, thường được biết đến như là cha đẻ của ngành y, đã nói về "năng lượng chữa lành tự nhiên bên trong cơ thể". Trong khi đó, từ thế kỷ II, thầy thuốc Galen đã cho rằng "lòng tin và hi vọng thậm chí còn hiệu quả hơn cả thuốc thang".[4]

Nhưng vào thế kỷ XVII, Descartes đã phân biệt hai loại vật chất cơ bản: các thực thể vật lý, như cơ thể người, thứ có thể nghiên cứu bằng các phương pháp khoa học; và những điều phi vật chất như tinh thần, thứ mà ông tin là một món quà của Chúa và không thể nghiên cứu bằng khoa học. Dù Descartes cho rằng hai loại vật chất này có thể giao tiếp với nhau thông qua hoạt động của tuyến yên trong não, ông kết luận rằng chúng tồn tại độc lập với nhau. Khi chúng ta chết đi và không còn thân xác, linh hồn chứa bản thể của chúng ta vẫn tiếp tục tồn tại.

Đa số triết gia và các nhà khoa học thần kinh ngày nay bác bỏ những ý tưởng về việc tồn tại đồng thời của cơ thể và tâm trí. Thay vào đó, họ tin rằng mỗi trạng thái của não bộ – từng mạng lưới liên kết của các tế bào thần kinh – về bản chất đều liên quan đến một suy nghĩ hoặc trạng thái tâm trí cụ thể và hai thứ này không tách rời. Tuy nhiên, Descartes đã có tầm ảnh hưởng vô cùng lớn đến nền khoa học và triết học sau này. Những suy nghĩ và cảm xúc chủ quan vẫn đang được nhìn nhận là những thứ ít có tính khoa học – ít được chấp nhận trong những nghiên cứu nghiêm ngặt và thậm chí ít "thực" – so với những thứ hữu hình, đo lường được.

Trong ngành y, những tiến bộ thực tế thậm chí còn bài trừ vai trò của tâm trí mạnh mẽ hơn cả những tranh luận triết

học. Các học giả đã tạo ra những công cụ chẩn đoán, như kính hiển vi, ống nghe, băng quấn đo huyết áp và việc khám nghiệm tử thi, ra đời tại Paris vào thế kỷ XIX. Trước đó, các bác sĩ chẩn đoán bệnh dựa vào mô tả của người bệnh về triệu chứng của họ; giờ đây, họ có thể đưa ra kết luận dựa trên những thay đổi cấu trúc có thể nhìn thấy được. Bệnh tật không còn được xác định bởi cảm nhận chủ quan của người bệnh mà bởi tình trạng thể chất của cơ thể; đến mức mà nếu một người cảm thấy ốm yếu nhưng bác sĩ không nhìn ra vấn đề gì thì người đó sẽ được coi như không thực sự mắc bệnh gì cả.

Vào những năm 1950, sự ra đời của thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng là một bước nhảy vọt vượt xa những trải nghiệm chủ quan của người bệnh. Để tránh những định kiến cá nhân khi thử nghiệm liệu pháp mới, cả bác sĩ và người bệnh đều không biết phương pháp điều trị nào đang được áp dụng và kết quả được phân tích bằng các kỹ thuật thống kê nghiêm ngặt. Những trải nghiệm không đáng tin cậy sẽ được thay thế bằng những con số cụ thể.

Đây được xem như một trong những ý tưởng có ảnh hưởng nhất thời hiện đại. Với một phương pháp khách quan để xác định phương pháp điều trị nào có hiệu quả, bác sĩ sẽ không còn bị đánh lừa bởi những liệu pháp đáng ngờ. Nhìn chung, cách tiếp cận duy vật hiện đại trong y học đã đạt được những kết quả chẳng kém gì phép màu. Giờ đây, chúng ta có thuốc kháng sinh để loại trừ nhiễm khuẩn, hóa trị liệu để chống lại ung thư và vắc xin để bảo vệ trẻ em khỏi những căn bệnh chết người như bại liệt hay sởi. Chúng ta có thể phẫu thuật cấy ghép thay thế nội tạng bị bệnh, chẩn đoán hội chứng Down từ trong bụng mẹ và các nhà khoa học đang tiếp tục nghiên cứu về ứng dụng tế bào gốc trong việc chữa trị mắt, tim và não đã bị tổn thương.

Nhưng mô hình này lại tỏ ra kém thành công trong việc ngăn chặn các vấn đề phức tạp như đau đớn, trầm cảm hay ngăn chặn sự gia tăng của bệnh mạn tính như bệnh tim mạch, đái tháo đường và chứng sa sút trí tuệ. Và điều này đã khiến các bác sĩ và nhà khoa học ít cân nhắc đến cách cơ thể chúng ta vận hành, thứ mà phần lớn mọi người cho là lẽ thường. Việc tập trung quá mức vào thể chất – điều có thể đo lường được – đã loại bỏ đi những tác động vô hình của tâm trí.

Điểm mù đó đã cho phép ý tưởng về suy nghĩ và niềm tin chữa lành bị lạm dụng bởi đủ loại người, từ những người mơ mộng đến kẻ bán hàng trục lợi. Bằng chứng khoa học bị bác bỏ hoặc bóp méo trắng trợn. Những cuốn sách self-help, trang web và blog tuyên truyền những tuyên bố cường điệu quá mức: xoa dịu xung đột cảm xúc có thể chữa khỏi ung thư (Ryke Hamer, nhà sáng lập của German New Medicine); tâm trí của chúng ta có khả năng kiểm soát DNA (nhà sinh học tế bào Bruce Lipton viết trong cuốn sách bán chạy *The Biology of Belief*); bệnh tật không thể tồn tại trong một cơ thể có suy nghĩ hài hòa (Rhonda Byrne đề cập trong cuốn sách đã bán hàng triệu bản *Bí mật*). Tâm trí được rao bán như một loại thuốc có khả năng chữa bệnh mà không yêu cầu bất kỳ nỗ lực nào trừ việc tuân theo một thế giới quan màu hồng.

Do vậy, sức mạnh chữa lành của tâm trí, hay việc thiếu đi nó, đã trở thành một chiến trường trọng yếu trong cuộc chiến lớn hơn chống lại lối suy nghĩ vô căn cứ. Vấn đề là, càng nỗ lực lật tẩy những tuyên bố "trời ơi đất hỡi" bằng cách đưa ra những lập luận, bằng chứng và các phương pháp khoa học, những người hoài nghi càng cô lập những người mà họ hi vọng sẽ thay đổi quan điểm. Bằng cách phủ nhận những điều dường như hiển nhiên với nhiều người – rằng tâm trí có ảnh

hưởng đến sức khỏe, rằng y học thay thế có hiệu quả trong nhiều trường hợp – những người này đã góp phần làm giảm niềm tin – thậm chí tạo ra sự chống đối – với khoa học. Nếu các nhà khoa học nói rằng những phương pháp điều trị như vậy vô tác dụng, điều đó chỉ chứng tỏ họ không biết đủ nhiều.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta tiếp cận theo một cách khác? Bằng cách thừa nhận vai trò của tâm trí đối với sức khỏe, liệu ta có thể giải cứu nó khỏi nanh vuốt của những thứ ngụy khoa học?

Khi viết cuốn sách này, tôi đã đi vòng quanh thế giới để làm rõ một số nghiên cứu đi đầu hiện nay về lĩnh vực này. Mục đích của tôi là theo dấu những nhà khoa học đang bơi ngược dòng quan điểm chủ đạo, họ nghiên cứu ảnh hưởng của tâm trí lên cơ thể và ứng dụng những kết quả đó trong việc điều trị cho người bệnh. Tâm trí thực sự có thể làm được những gì? Bằng cách nào và tại sao? Và làm thế nào chúng ta có thể ứng dụng những kết quả nghiên cứu mới nhất này vào cuộc sống mình?

Chúng ta bắt đầu với thứ có lẽ là ví dụ thuần túy nhất về ảnh hưởng của tâm trí lên cơ thể – hiệu ứng giả dược – và các nhà khoa học xem xét điều gì thực sự xảy ra khi chúng ta uống những viên thuốc giả. Sau đó, chúng ta khám phá một số cách kinh ngạc để đánh lừa tâm trí nhằm chiến đấu với bệnh tật, ví như việc sử dụng thuật thôi miên làm chậm các cơn co thắt ruột, hay huấn luyện hệ miễn dịch để đáp ứng với mùi vị. Và chúng ta tìm hiểu làm thế nào chỉ đơn giản lắng nghe những lời đúng đắn từ người chăm sóc cũng có thể quyết định việc phẫu thuật có cần thiết hay không – và thậm chí cả việc ta sẽ sống được bao lâu nữa.

Nửa sau của cuốn sách vươn xa khỏi những tác động tức thì của suy nghĩ và niềm tin để xem xét trạng thái tâm trí của

chúng ta định hình nguy cơ mắc bệnh trong suốt cuộc đời. Chúng ta sẽ ghé thăm những nhà khoa học sử dụng hình ảnh chụp não và phân tích DNA để kiểm tra xem liệu các liệu pháp tâm thể như thiền và phản hồi sinh học có thực sự giúp mình khỏe mạnh hơn không. Chúng ta sẽ xem xét cách bản thân nhận thức thế giới ảnh hưởng đến ngoại hình cũng như hoạt động của bộ gen như thế nào.

Trên hành trình này, chúng ta cũng đối mặt với giới hạn của các thủ thuật và phương pháp điều trị tâm lý. Tâm trí *không* thể làm được điều gì? Khi nào lời khẳng định của những người chữa lành toàn diện là đi quá xa? Và điều gì sẽ xảy ra khi tâm trí làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn?

Việc viết cuốn sách này đã đưa tôi đi xa hơn những gì bản thân từng mường tượng, từ việc ném những quả bóng tuyết ở một hẻm núi băng ảo, đến việc tắm cho khách hành hương trong thánh địa tôn giáo Lourdes. Tôi được truyền cảm hứng bởi thứ khoa học mà mình khám phá ra, bởi những bác sĩ, những nhà nghiên cứu kiên cường đấu tranh ở mọi cấp độ – thực tế, kinh tế và triết học – để đưa cơ thể và tâm trí trở về làm một. Nhưng trên hết, tôi cảm động trước những người bệnh, những người tham gia thử nghiệm mà tôi đã gặp, cũng như sự can đảm và phẩm giá của họ khi đối mặt với nỗi đau.

Cuối cùng, điều tôi học được từ họ và nhiều người khác nữa là tâm trí không phải liều thuốc tiên chữa bách bệnh. Đôi khi nó có tác dụng rõ rệt và tức thì lên cơ thể. Đôi khi nó là một yếu tố quan trọng nhưng khó phát hiện giữa nhiều yếu tố khác, định hình sức khỏe lâu dài, cũng như ảnh hưởng của chế độ ăn uống và tập luyện. Đôi khi nó lại không có bất kỳ ảnh hưởng nào cả. Chúng ta vẫn chưa tìm thấy tất cả các câu

trả lời. Nhưng tôi hi vọng cuốn sách này sẽ thuyết phục những người đang hoài nghi cân nhắc lại những điều có thể họ đang bỏ lỡ.

Vài lời tôi muốn gửi tới người bạn ngồi ở mép cái hố cát đó là: chúng ta không còn phải loại bỏ bằng chứng và lý trí để được hưởng lợi từ đặc tính chữa bệnh của tâm trí. Khoa học vẫn ở đó. Hãy cùng xem những điều nó nói.