

天使與黑色翅膀



目錄 (中文)

自我介紹.....	4
第一章: 天使與感情	6
第二章: 天使與死神	14
第三章: 天使與惡魔	21
第四章: 天使與墮落	29
第五章: 天使與選擇	37
結語 :	
經驗分享 :	

Mục Lục (Việt ngữ)

Tự Giới Thiệu	49
Chương 1: Thiên Thần và Những cảm xúc	51
Chương 2: Thiên Thần và Thần chết.....	59
Chương 3: Thiên Thần và Ác quỷ.....	67
Chương 4: Thiên Thần và Sự sa ngã	76
Chương 5: Thiên Thần và Sự lựa chọn.....	84
Chương kết	91
Lời chia sẻ.....	91

自我介紹

「天使與黑色翅膀」是一本關於一個膽小而又比其他更冷靜的書。她出生在美麗的天使翅膀，帶著溫柔的笑容和溫暖的感情。這是一個關於我生活的許多現實的故事。透過這個故事，我想與我一樣處遇的朋友分享一種安慰，並是一種安撫那些比我更痛苦的人，同時也是一種鼓勵那些比我更快樂的人。特別是對那些正在需要陪伴的人，我想送給他們一個溫暖。

是什麼事情會讓一個軟弱的人可以改變一切，變成一個像英雄一樣強壯的人，甚至成為一個可怕的怪物？那是愛和痛苦。這個故事是關於缺乏愛，小孩對於家庭的恐懼，面臨死神的思想，尋找填滿的愛，學習給予和接受。這個故事也講述了小女孩失去最愛的人的痛苦、對糟糕謊言的失落、社會的薄情，看待世界的角度變狹窄。當一個白色的天使翅膀變成黑色時，小女孩要面對孤獨和她的憂鬱症，與一個在她身體內咆哮的怪物作戰鬥，她無助的痛苦將自己關在一個封閉的房間裡，所有光線都無法照進的地方。故事中描述了人類的精神墮落是整個地獄，她得面對精神上的痛苦和身體滿滿的傷痕。接著，是愛與恨交織，自己的親身父母之間的戰鬥之旅、笑與淚之間的鬥爭，是孤獨的自殺？還是堅強而活的戰鬥。

我們任何一個人中都會有痛苦無法說出來。我想寫一本充滿了情感的精神世界，是青少年心理複雜

性的書。我也正處於叛逆和成熟時期的青少年。我們的世界是大人已經經歷過，就永遠無法再進入的世界。青春是衝動的時代，是人生中最糟糕、也是最美好的事。我想透過這本書分享關於我的生命故事，同時也觸動那些正在尋找像我這樣的見解的人，這也是一個清晰的畫面要送給家長、成年人對於青少年的心理世界。

(注意：重繪畫的圖片來自網路，僅用於說明目的。)

非常感謝內政部移民署舉辦「新住民及子女築夢計畫」，讓這本書有機會展現，同時也感謝譯者及屏東區新住民家庭服務中心的協助。十分感謝並祝福各位有美好的一天。

第一章: 天使與感情

*<<You can fake a smile but you can't fake your
feeling.>>*



大多數嬰兒出身於父親的懷抱和母親溫暖的母乳。然後，孩子們開始慢慢地成長當她走過生命的路途，在充滿愛的灌溉或是痛苦形成的地方。

像其他普通的孩子一樣，Maria 出生在一個天主教家庭。她受到家庭的愛護和教會的祝福，她出生的故事對家庭來說也是一件奇蹟的真實故事。Maria 在九個月十天誕生，這個小孩也是透過一場夢後天使賦予，帶著燦爛的笑容和溫暖的眼神，Maria 被稱為「天使的小孩」。

Maria 長大了，開始學習如何交朋友。她在其他同年齡朋友總是突出，因為她好相處、幽默、寬容、容易接納，並願意成為任何人的朋友。她總是給人帶來興趣和好奇、以及尊重，Maria 以為她會用這雙小小的手永遠把這些美好的東西握住；然而，她的父母曾教過 Maria，即使是最美好事物有時也會結束。

飯、衣物、米、錢，... 經濟危機打倒了每個家庭成員的精神。父母為了金錢吵架，外公、外婆擔心飯菜。當家庭的經濟基礎被動搖時，也是家庭的幅畫及感情永遠被分裂的時候。Maria 在她五歲的第一堂課，不是學字母或是數字的加減法，而是金錢價值的殘酷。在這個年紀從來沒有觸碰過金錢，但是 Maria 意識到沒有金錢就買不到幸福，幸福就不存在了。也許一個小孩子不會這麼想，但 Maria 已

經把她的幸福定義為一頓家庭飯。這也是她的父母親告訴她這個永遠不會再上演，自從他們在餐桌上爭吵，翻倒了桌上的飯菜。每一頓飯拌著淚水、每一碗飯埋著恐懼，那些就是養育 Maria 長大的東西。

那一些幸福的第一感受，第一次微笑的意義來自家庭，但 Maria 也知道眼淚、恐懼、憤怒、甚至怨恨都是來自家庭。為了讓忘記恐懼，Maria 努力找填補她空虛的東西，Maria 把所有對家庭的情感都獻給她的朋友。她總是討好每一位朋友，因為她只希望得到他們的感情，那些溫暖從父母那裡遺失。她的外祖父母和阿姨都愛護她，但仍然無法填補那一些破洞，仍然也無法沖淡她的傷痛；那些玻璃碎片在父母爭吵中所砸碎，帶著她的血液。破碎的玻璃片尖銳和冰冷的閃閃發光深藏在心裡，同時也割破她的夢想。

Maria 畫得很漂亮，她在小學時有機會參加過各地縣市及國外的繪畫比賽。然而，Maria 在她的人生就算一次、也未曾有為自己的家庭畫一幅畫。Maria 擔心，當她把這麼多的情感放在圖片上時，最終也會被撕裂。

這些小天才幫助 Maria 更親近她的朋友，所以 Maria 有很多朋友，她把所有的快樂都放在學校，因此 Maria 很喜歡上學；雖然，孩子的靈魂就像一張白紙，但當每天要面對極度的恐懼，暴力的行為和

碗的破碎聲、那些鞭打、大人的憤怒，Maria 漸漸變了。

時間過得像時鐘的秒針一樣快，Maria 沒有意識到由於家庭的嚴重破壞，Maria 變得更加封閉，甚至與朋友，Maria 變得少講話、少笑、並有其他新奇的性格代替。她越來越會說謊，好像這是她的一個堅實的面具，即使是和她的家人；也許 Maria 意識到，即使她說謊或說實話，他們也會給她一頓鞭打，那一些憤怒和為了金錢而疲累的哀嘆。在意識到之前，Maria 已經把自己從朋友和家人中推開了。

在 Maria 七歲時，她參加了一個生活技能的課程，家庭希望她能像以前一樣變得更加自信。Maria 認識了一個叫 Anna 的女孩。Anna 是一位個子小但聰明又俐落的女孩，她總是指導和教 Maria 很多生活技能，都是 Maria 從未學過的；這也是 Maria 的第一位好朋友。

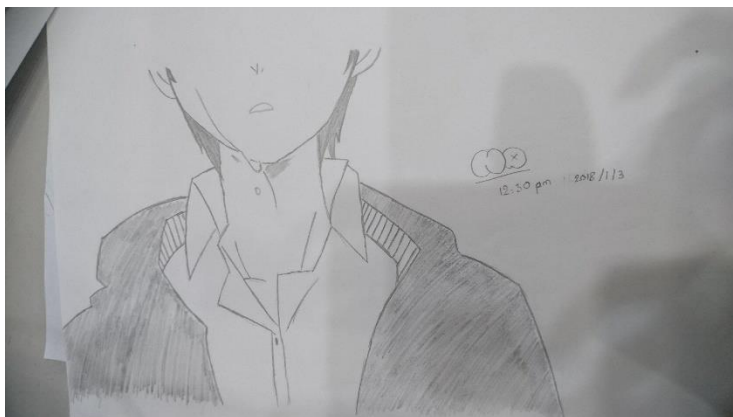
然而孤單與寂寞如黑夜籠罩，周圍的世界如同海洋般的夜晚，Maria 在那些巨浪、冷酷、驚恐裡漂浮，那個時候，好朋友就如同大海之間的小船。所以 Maria 深深地欣賞與珍惜 Anna，並且把她所有的信任和情感寄託給了她。然而，Anna 是一位個性直率的女孩，並沒有 Maria 那樣感性，所以有時 Anna 不理解 Maria 的想法，同時也開始產生許多誤解。

當友誼中有太多的感情，並開始超越普通好朋友所定義的界線，Anna 害怕 Maria 過度的關心，

Maria 總是在注目關心別人的最小細節，她擁有高度的敏感，總是擔心她在別人心中的存在，因為 Maria 害怕孤獨，所以她總是努力討好 Anna，她總是努力協助解決別人的煩惱；但 Maria 沒有想到，過度的關心會讓別人感到煩惱而害怕，當兩個女孩都進入青春時期，Maria 仍保留了依舊的性格，但她的敏感度越來越高，Maria 總是想太多，並總是忙著顧慮到別人的感受。然而，Anna 開始懷疑過度的關心，並對 Maria 有著性別的懷疑，這些誤會導致兩人沉默持續了一年，Maria 逐漸失去了友誼價值的定義。

隨著時間的流逝，也帶著精神崩潰因家人和朋友，Maria 陷入了極限寂寞的世界，因此自我懷疑的複雜性也逐漸形成。Maria 一直生活在欺騙的生活中，她說謊多到有時候自己相信那是事實，她意識到她說謊的時候，她的朋友會更珍惜她，她的家人也不會因她做錯了事而生氣，那也是 Maria 開始踏入自己黑暗世界的第一步，黑暗從未離開她，在那裡她發現了真相的邪惡。

消極的情緒是無法隱藏的，它就像毒藥一樣，會慢慢的破壞人體的內部。只有一個微笑是堅實的面具、是一層表皮完美掩護漸漸在內心破碎的精神。



<<Whenever my heart is filled with happiness. I always worry that something painful will happen next.>>

第二章: 天使與死神

<<*For once in my life, I just want to be good enough.*>>

在國中三年級要結束的時候，為了一個誤會，Maria 搬回和媽媽住在一起，而不是和家人一起生活。那天，家裡遺失了一件物品，家人以為是她拿走了，Maria 非常生氣，她沒有碰到這個物品，儘管家人不直接這樣說，但她知道他們在猜想是她拿的，因為他們表示：「大人永遠是對的。」

像她的哥哥一樣，因被認為偷竊而離開家中。哥哥非常生氣，因此離開了這個被稱為溫暖的地方，她的哥哥也不再對所謂的溫暖的家庭有太多信心；由於這個誤解，她搬回和母親生活，這也是動蕩一年的開始。

與母親生活在遠的地方，Maria 每天都要騎腳踏車好幾公里路，有時要在暴雨中淋雨，那些過期的食物、吃剩下的食物、壞掉的食物、沒有營養的食物，這些以上的食物慢慢毀了她的身體，但她並不知道。一個月後，在她生日的前一天，她接到她親愛的外祖父的電話，是過去十幾年每天都接送她上下學的人，外公說，家人非常擔心，並煮料理來慶祝她的生日，Maria 在她生日前一天回到家，去參加她一直想要的家庭聚餐。

但是她萬萬無法想到，Maria 的外婆在第二天也是她的生日就出事了，她生日一個月後，Maria 開始進入自己的災難。

在十一月的一個陽光燦爛的日子裡，Maria 開始感覺到有一些不對勁，Maria 的敏感度告訴她，她的

身體從來沒有經歷過這種不對勁的事情，儘管她每天騎腳踏車，但肌肉關節像石頭一樣堅硬，每天都開始眼花、頭暈、食物逐漸失去味覺，Maria 嘔吐了數小時，整個身體出現了紅點和發高燒。她肚子的陣痛每秒都折磨了她，醫師們努力找出原因，他們把所有的病名來為它命名，並給予所有相關的藥物，但仍然沒有解除。Maria 不得不轉醫院的次數，而她的身體也幾乎也無法負荷了；在一家大醫院，醫生已經診斷出來她所患的疾病是嚴重的腸道炎，病狀的原因是食物壞掉，過期或是吃不飽導致嚴重的腸胃損害，但他們又發現另一件事是 Maria 的血液被嚴重感染，需要更換血來預防血癌。

命運的轉動，壓在家人的精神上，他們沒有能力換血，而 Maria 本身也不想這樣做，換血就像失去了性格的一部分，Maria 完全無法接受這件事情。

Maria 在考試前要住院，每天止痛藥的希望是腹痛不會過度的折磨她，就連粥和水，Maria 也無法吞下，感覺連液體都很硬、讓她無法吞下肚子裡。敗血症繼續出現使得 Maria 的皮膚比以前更加敏感

，她不能在陽光下或風中過久，Maria 現在就像鐵籠裡的一隻鳥。

每夜裡，因那些陣痛連續折磨幾個小時而無法入睡，當她觀察著那些更嚴重的疾病的孩子在快樂地玩耍。Maria 自問，如果人類死於身體的疼痛會更快樂還是死於精神上的痛苦更快樂。

在急診室昏迷時，那些抗生素、止痛藥、水和過濾的血液管插滿了她的身體，Maria 夢見自己像一個小天使，而站在她面前的人像地獄裡的死神。在昏迷中，Maria 站在死亡與生命的界限之間，就如努力與放棄形成強烈對比，Maria 的病痛折磨了她幾個小時，呼吸困難並無法進食、精神與過去、Maria 比任何人更想放棄；但在她面前的那些小孩們，為什麼他們即使面對不能治癒的疾病又如此開心，為什麼在他們之間，她感到為了生命而如此激烈的戰鬥。或許沉淪在精神的痛苦使她如此軟弱無力嗎？她的同學們，發短信問候 Maria。之後，Anna 也出現復合在很長時間的誤會。家人輪流到她身邊，努力沖淡她內心的傷痛，當別人在努力抓住她時，有什麼理由讓她想放棄的呢？

Maria 看著他面前的那個人，問道：「為什麼人們要這樣的努力呢？為什麼人們即使知道自己會死也要努力選擇生存呢？」。

那位看不到那張臉的人說：「如果妳選擇了死亡，為什麼不來我身邊？妳不是也因為有人抓住妳而努力活著嗎？」

Maria 疲累地沉默下來，Maria 想到了她的家人、老師、她的朋友、以及她一生中遇過的好人。的確，沒有人欠她什麼，她也沒有欠任何人。家庭的愛帶著責任與愛，就像她為家庭的責任和愛而努力一樣。但是，她是否還在努力改變一個破碎的家庭在她的形象呢？

在 Maria 的沉默中、那個人說著：「人是在於罪惡和誠言之中誕生。愛與怨恨是拉扯他們活著的東西，有些人想享受世間的一切快樂，有些想要履行自己的責任，有些只是想報仇。所以，Maria，沒有任何東西在死亡裡等著妳，並沒有什麼讓妳去找死亡。就活著、繼續學習愛與原諒。」

Maria 在急診室的夢中醒來，這是第三次也是最後一次的急救，一個星期後，Maria 病情轉變使醫生和她的家人感到驚訝！因為她的家庭是天主教徒，所以他們更能相信奇蹟的事，Maria 出院後兩個月就是過新年。

那一位她非常愛的外公、那一位一直陪伴她在醫院裡、每天接送她上下學、不管是晴天還是雨天，當她犯錯的時候總是護著她，給她動力讓他繼續生活和愛。而那一位不完美卻又無可挑剔的男人，也在新年過後第一個離開的人。

在她的外公往生兩天後，Maria 仍然沒有哭，她仍然不接受這個真相。在她內心的某一處裡，是精神崩潰的聲音，是一顆心裂開的聲音。就算一生只有一次，她只希望自己已經活得夠好，並為這位外公已花足夠的感情。在葬禮當天，Maria 離開回房間，她幾乎站不穩，第一滴淚就落下來了，那也是一滴滿杯淚水，她尖叫在沉默中。她的心跳如此響亮，讓她可以聽到每一個跳聲，她嚎哭了！但無法發出聲音，Maria 無法講話。

她父親離開後，他的外公如親生父親的照顧她。他努力用愛和寬恕來填補她，但這一次，她心裡的空虛已擴散，看著她進入高中的承諾、看著她進入大學的承諾，已經不存在了。Maria 抱著頭倒在房間裡，她感到頭痛、身體不適，感覺頭部快要爆炸了！有人在叫她、她無法呼吸，而且也無法控制自己。在 Maria 內心，有一種無法解釋的憤怒和那些痛苦她從未經歷過，失去了她最愛的人之痛苦。

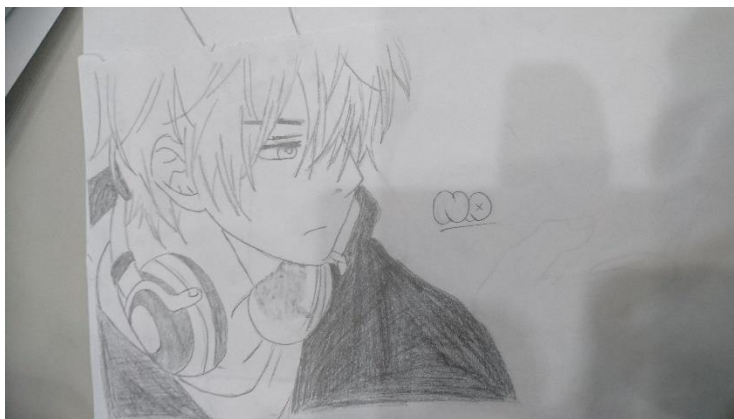
那個空虛讓 Maria 投入學習，Maria 不想把時間浪費在其他事情上，Maria 以高分錄取高中，但她並不知道，在她裡面，某個地方在她內心正在改變，比如，像她的性格。

由於外語表現不佳，高中一年級開始，Maria 在班上排最後一名。Maria 不介意，她知道在學年結束之前她會達到哪些事情。一個人的基本罪惡是：憤怒、嫉妒、懶惰、貪吃、貪婪、慾望和傲慢、貪婪和憤怒使 Maria 想要得到一切，她希望一切都是完美的，即使她知道這是不可能的，正因為如此，Maria 總是努力達到自己設定的目標，成功有時不是很好，因為這會讓人傲慢。Maria 在年底取得不錯的成績，就像她想要的一樣，但是她的內心一些不受歡迎的東西已形成，是一隻怪物或是一個魔鬼。

<<You can't sell a dream to someone who has walked through nightmares.>>

第三章: 天使與惡魔

<<*Everyone has another personality that they don't
want other to see.*>>



在高中的第一年，Maria 與朋友留下了美好的回憶，除了一件事。那一天，因為感情超越他的認知，她在街上幫助一位陌生人、就算知道她在撒謊，儘管她知道他們是騙子，但她卻把物品交給他們；那天的憐憫之心讓 Maria 不再有信心和別人。Maria 弄失了朋友的物品在騙子的手裡，Maria 很生氣，她不能遵守她的諾言和朋友的物品。

Maria 一直問自己，為何幫他們當她已經知道他們是騙子，Maria 意識到，善良有助於人變得愚蠢。這個社會不需要良心，他們所需要的是一個冷酷的頭腦和一顆鐵心，在一片憤怒的瞬間，Maria 失去了對她的控制，幾乎失去自己和她內心的聲音：「是的，我在生氣，我會去做些什麼來擺脫它。這種憤怒需要解脫.....需要解脫.....」Maria 在自己的憤怒裡，把教室裡的椅子扔掉，如果不是有人攬著她，如果沒有人抱住她，就算她的手被粉碎，她也會毀掉在她面前的桌子，Maria 一生中、第一次如此的生氣。

但是，那一些不能比她的母親知道真相的時候，她的母親打到她不能握筆，過去的畫面放映在腦裡，極度的恐懼、極度的憤怒和極度討厭，她的母親看起來很嚇人，母親用拐杖打到斷了，她不能走路。當母親因這個事件要抱她自殺時，Maria 無法呼吸，在她的腦海裡再次發出那個聲音說：「為什麼不抵抗呢？我必須抵抗....不行 就算怎麼樣那是

母親.....但不行，我必須抵抗，我更壯，所以....
必須反擊，推開.. 如哥哥所做的.....」

但到最後，Maria 甚麼都沒做。在痛苦的淚水背後，在她內心是淡定的，淡定到令人害怕；她想消失，或者...她的母親必須消失，但為了保持良好的狀態，Maria 打了自己的臉，希望她能清醒。

幾個月後，Maria 接到父親的電話，父親在四年前失蹤，Maria 很高興，直到父親開口提議讓她出國留學。他在國外，希望她更親近他的父親。Maria 想了很多，她從來沒有去過那個國家，她不懂這個國家的語言，她不能聽、說、讀、寫。在這種情況下她怎麼能生活在那個國家？Maria 拒絕，雖然她想念她的父親，Maria 知道她會發生什麼事情，敏感和直覺從來沒有背叛過她；Maria 知道，她內心的貪婪和傲慢會殺死她。Maria 得知，面對學校競爭，語言隔閡不足以減少她過於要求完美的本質。

但 Maria 仍然被迫接受，當她的母親堅持表示外婆沒有能力讓她繼續學習，家人一直說道出國留學將有美好的未來，這是一個值得的機會。Maria 只能皺起眉頭，離開了家鄉。

才剛開學，壓力、壓力再壓力慢慢地消滅了 Maria，她內心的傲慢使她不能輸給別人由於語言的隔閡，在她還不知道第一個字的時候，Maria 毫不猶豫地和其他學生一樣報名考證照，撇開朋友的驚

訝，Maria 已經把自己推往絕路，她把心中的惡魔叫起，在她黑暗的靈魂中。

是壓力、是自我的傲慢、是貪婪、導致憤怒。Maria 把自己鎖在鐵籠子裡。想要擁有，獨斷的個性使 Maria 比以往更渴望競爭；然後，Maria 成功了。即使她只學了幾個月的外語，但她已經獲得向其他高中同學所考到的證照。成功導致失去了平衡，Maria 因這幾個月的過度緊張和壓力得了憂鬱，這個鐵籠子是 Maria 建造的，而她自己也逃脫不了。

每天放學後，Maria 總是把自己鎖在黑暗的房間裡，她為何覺得生氣？她已經取得了一切，但為何她還想多要，即使她知道這樣會殺了她，Maria 仍然不滿意自己，但她的內心某一部分想要停下來，因為她太累了。疲憊和憂鬱使 Maria 產生了幻覺，她總是聽到她腦海中的聲音，那個聲音重複今天所上的課程，她想要休息，但那個聲音不停止。Maria 覺得她的頭已經緊繃如琴中的繩子，並不知道什麼時候會斷掉。

「真吵，真煩，要安靜！」Maria 在自己腦海裡尖叫著。在睡夢中、有人掐著她的脖子、笑聲響起、那些聲音是：「這還不夠，我必須得到更多.....還不夠...還不夠，我想要更多...」

在分數的圍繞、和那些小考不斷，讓 Maria 更渴望，因朋友們之間的競爭，那個瘋狂和渴望戰勝已帶給 Maria 一些距離，而 Maria 超越那些排名次的

人。但她也付出沈重的代價，那些問題只讓 Maria 的憂鬱症更嚴重，因為沒有任何東西能減掉內心的緊張，Maria 失去活著的感覺，她只像一台機器在動，天天上學後就回家，然後讀書，接著明天早上繼續去上學，再次面對考試。Maria 想要去找心跳的聲音，她想聽到它，Maria 砸破房間裡的所有東西，的確很痛，但這還不夠。Maria 看著門上的玻璃，在房間裡的東西，那些閃閃發光的玻璃真是美麗，但當碰到它時將是非常痛的。

每天放學後，Maria 用自己的拳頭把房間裡的玻璃打破，血液開始流出，Maria 認為，如果她不斷為這些玻璃片而繼續流血，她會感染，她的家人就會知道。於是 Maria 轉向牆壁，牆壁沒有使 Maria 流血，但她的手總是擦傷。

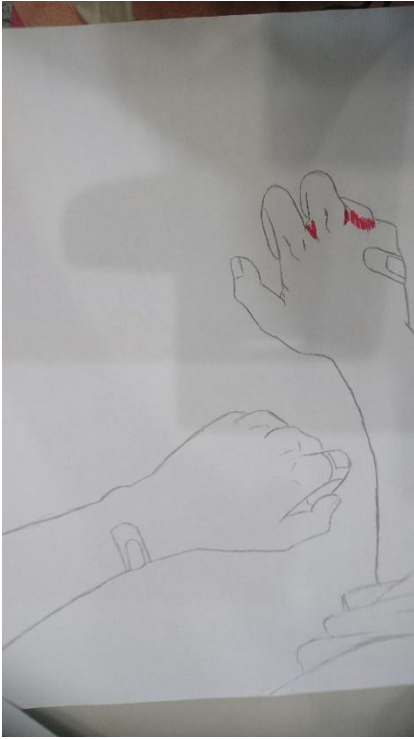
每天上學，Maria 總是帶著傷口，Yun Yun，她在這個國家最好的朋友，總是問她身上的傷痕。她覺得朋友的表情很有趣，當她說出關於她的傷口的真相時，但不能夠讓她停止。

自我毀滅是 Maria 展示自己活著的方式，痛苦是最真實的情緒，它會告訴她這種身體上的痛苦與她的精神崩潰是否類似。

在她的房間裡，一個沒有允許任何人進入的世界，Maria 如一個精神病的小孩，用各種手段來證明自己的存在。熬夜幾個小時讓 Maria 的精神崩潰了，她

懷疑事實，而開始相信黑暗中帶給她的謊言。每個人都有不同的方面來隱藏真實的本質，Maria 也是如此。Maria 的朋友總是想到一個幼稚的女孩，但有時很容易緊張和崩潰，這往往會導致嚴重的問題，但有時很容易討好別人，他們怎麼知道 Maria 在自己的世界裡用明亮的眼睛看著刀子，用一絲微笑看著傷口，謊言總是讓人們更得到寵愛。

<<We create our own demons. Some of us become their friends while others try to drown them.>>



第四章: 天使與墮落

<<*If I am an angel, paint me with black wings.*>>

Maria 一直在不停地想著各種辦法對於自己的死亡，如：上吊、刺肚子、跳樓、或者割自己的肉塊直到失血而死。Maria 不想死，她只是想把崩潰和緊張以及過去憤怒的痛苦永遠消失。Maria 想和某人說出，她需要傾聽，但是 Maria 找不到有人願意傾聽她的話。家庭，他們總是認為自己會理解她，他們總是談論所經歷過的人生經驗，他們不知道，當他們說和以前他們一樣的時候，就會讓她生氣。大人，他們一直認為他們經歷過的世界，當他們看著孩子時總是回想到他們。理解和同理，只是偏一點點就變成比較和強迫。

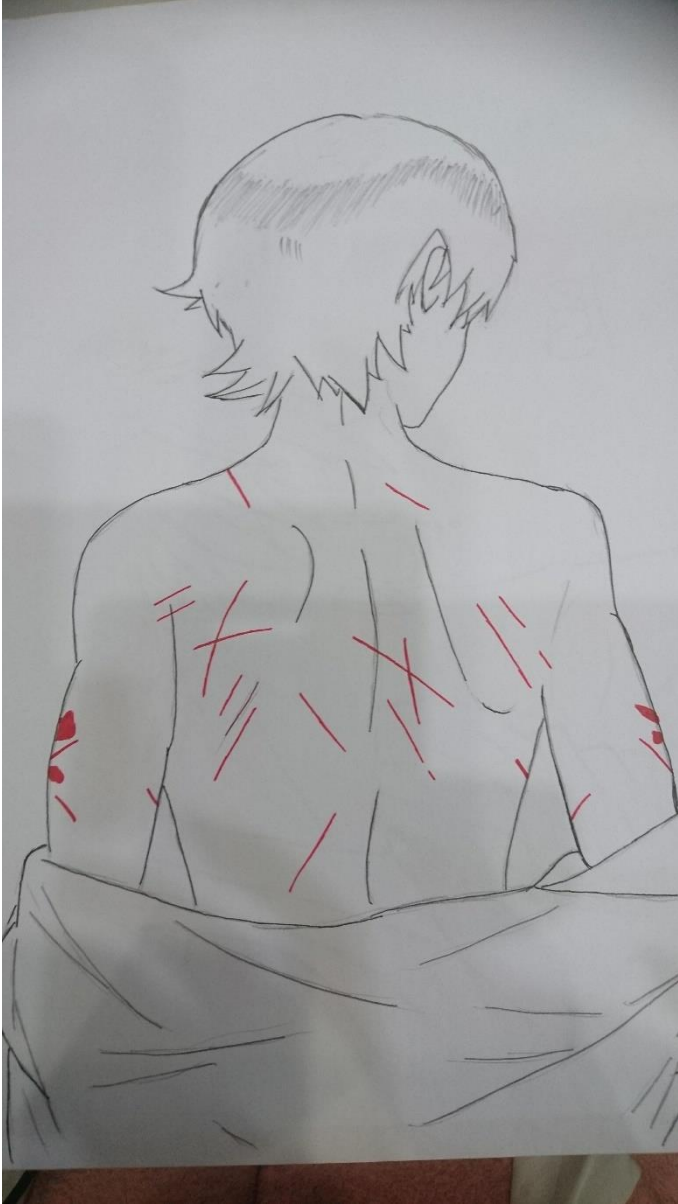
過去的鞭條使 Maria 更加瘋狂的毀掉自己，為了跟上班級的節奏，Maria 設定了殘酷的規則，當她無法吸課堂上的內容時，她會打她的手，當她不能完成作業時，她會打她的腿，就是這些規則讓 Maria 在課堂上學得更好，在朋友、老師和家人的驕傲和欽佩的背後，是一個未知的事實，那是她內心的魔鬼。

想要毀滅自己使得 Maria 有時害怕，有時她必須綁住自己的手腳在她要自殺之前，在她內心的某處仍然還在戰鬥，但是這件事沒有演變很久，當 Maria 意識到她必要克制自己，與他成為朋友會讓她感覺更舒服，和自己內心的怪物交了朋友。

憂鬱症使 Maria 被過去陰影影響，她變得害怕和生氣當有人把碗放得太大聲，發出大的聲音及有人

在生氣並大吼大叫時，或著是目擊人家在餐桌吵架，Maria用憤怒來掩飾自己的恐懼。

成年人的世界可能是競爭、工作壓力、嫉妒同事、社會的欺騙，兒童和家庭的負擔，金錢與幸福之間的計較等。所以大人總是有資格談論青少年時，他們認為壓力是每個人都會遇到的，他們應該要知道的一件事情是：建立生活的壓力和活著的壓力是兩個完全不同的事情。對於還沒建立自己的未來、和事業的孩子，還沒有建立起家庭和幸福，他們唯一擁有的財富就是精神。一旦失去了，死亡將是解放一個沒有靈魂的身體，如果得救無法死亡，當黑暗和身體成為一體時，孩子們將成為冷血的人，那些被稱為無心的人。如何還有那一顆心當失去了愛的概念，沉浸在寂寞中，卻沒人知道或沒人明白？



Maria 總是覺得每一樣都很吵，她總是用耳機塞進耳朵來聽音樂，耳朵上的音樂響起使外面的聲音變小，所以周圍的環境變得沉默的時候，這也會殺死她，Maria 要單獨面對這種疾病，而無人知道。那些矛盾複雜的想法不斷湧現。

在 Maria 面對大負荷的情況，老師似乎明白她受到了壓力，但這還不夠。當他們意識到的時候，Maria 在那些思維下不停地變了，她想要帶這些不愉快，痛苦來透露；的確，Maria 想讓別人知道這種痛苦，她希望有人和她一起感受，「那就殺人吧.....」那個聲音迴盪在她身邊，就像她想讓母親消失一樣。Maria 打了自己的臉、打到紅腫起來，讓自己擺脫了這種想法，Maria 逐漸意識到，這就是小孩變成精神殺手。他們只是想擺脫痛苦、希望有人一起感受、想要被人知道。把痛苦放在別人身上，就是毆打人，殺人，摧毀別人，來滿足自己不被理解的。

雖然 Maria 和她的父親住在一起，她非常愛她的父親，但是她的父親不明白這一點，因此 Maria 又一次在她和她父親之間建起了一個堵牆。時光流逝，Maria 逐漸意識到自己無法擺脫它。的確、這個惡魔的名稱為憂鬱。她只能死後才逃脫牠，尋找生活的目的，找感覺自己還在活著，等保持自己清醒在負面的思想前，Maria 不斷地自我毀滅，如抓到傷皮膚、用玻璃刺穿身體、磨切皮膚、洗冷水澡、打牆，用鋒利的物體劃傷身體，把頭浸在冰桶裡，....

她已經這樣生活了一年，也沒有人知道。 Maria 總是稱讚自己是一個天才的演員。在班上，Yun Yun 總是在關心和幫助她，然而、朋友的直接又天真的個性讓 Maria 意識到這位朋友從來沒有像她經歷過一個國家社會的毀滅，這位朋友無法認識人類的黑色一面。所以如果她繼續談她的事情，Maria 會再次失去這個朋友，因此，Maria 學會了接受孤獨。然而，精神上的衝突也殺死了她，就是因為害怕別人的難過，Maria 痛苦掙扎，渴望被別人聽到她的沉默的耐心。

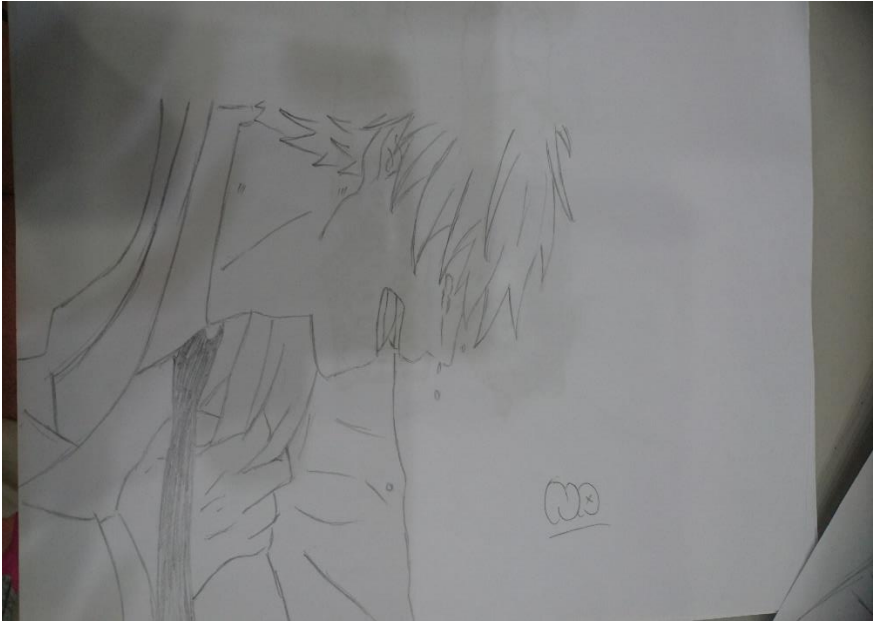
在教室裡，Maria 意識到一些能夠同理的同學，但是 Maria 也意識到不能說這些事情，因為會被比較和定位，那一些人被陰影說成長是習得孤立，看來這些朋友有時希望被認為是已成長和成熟。 Maria 的敏感度自從她與 Anna 接觸以來已經變得更加敏感， Maria 總是看著別人的眼睛來決定是停下來還是繼續談，有時 Maria 拒絕了許多教師和諮商師的幫助，接觸人越多，Maria 的失望就越高。

惡魔本身只是一個黑色翅膀的天使，闡明對與錯的定義是人類。尋找生活的目標是每個人都必須去尋找的，但是有時一些孩子去尋找死亡，那已經不再是必要的了，因為即使在死亡的邊界之中，沒有任何事情浮現在腦海裡能夠讓他們回頭了。當一個小孩來找人談心思時，他們不會想聽到對錯，他們只是想知道，什麼事情能讓他們繼續生存。Maria 曾經去找人談心思，但他們總是談同樣的問題，他們

認為 Maria 這樣對待自己的身體是錯誤的，但他們沒辦法說出來什麼是正確的。他們談論法律，關於社會規範、關於對和錯的定義，但他們不能說出理由讓 Maria 停止。背後那一副開朗的臉讓幫助者安慰，Maria 冷酷的情緒離開，Maria 知道連他們都不知道如何來幫忙。

思想停滯讓病情持續，Maria 逐漸失去了人的最基本的情緒，但她完美的狡猾還是足以保持一切變成正常。

<<In order to get out of hell, you have to dance with the devil.>>



第五章: 天使與選擇

<<*What's worse? Dying when you want to live or Living when you want to die?*>>

站在高聳的大樓，只需再一步，Maria 將消失在交通最擁擠的道路上。再一次，Maria 又面臨著死亡之門，有多少想法漂浮過她的頭，但這次沒有朋友，老師或家庭的身影，只單純是無盡的問題。「需要多久時間我才能掉落到地上？」；「在掉落時我會想到甚麼？」「多久的時間我才死？」，……這些問題總是浮現，而 Maria 停住當腦海中有另一個問題浮現「你為什麼活著？」。

別人總認為自殺是愚蠢的，是無情的，是沒有關心到那一些還活著的人的感受。這也許是事實，但是面對生死之間的選擇，一個人又如何保護自己在自己的瘋狂行為，又哪來的時間去思考到別人。有時候，大人們忘記自己應該把自己置身於一個將要自殺的孩子的想法中，而不是責怪他們愚蠢的選擇，Maria 知道，當她死後，身體上的痛苦和精神的崩潰就會消失；但要繼續活下去，她這輩子必須接受創傷無法治癒的問題。

人的生活中總有選擇，有些人選擇死亡是一種解脫，有些人選擇永遠活在自己的表面，有些人則選擇接受創傷，盡量適應並繼續生存。任何選擇都會導致遺憾，一個心靈破碎、一個精神崩潰、和一種無法治癒的憂鬱症，只是簡單地選擇要穿越或是在它之前停止。

住在房間裡的每一天，那個窗戶都被遮住的地方，那個陽光不能觸及的地方，那個 Maria 總是沉默地尖叫的地方，對她來說最好的事情是什麼？

Maria 選擇繼續活下去，努力而活在她推自己往死神之前，生命是一種神聖而人所擁有，放棄它來了結自己的痛苦，Maria 認為是否自己正在逃避，害怕面對自己的黑暗一面。

Maria 繼續尋找答案，她繼續畫，雖然那些圖畫是黑白的繪畫並會帶來可怕的感覺，但她還是繼續；她學彈樂器就算自己知道對它沒有興趣，而是創作音樂，創作出自己的旋律來改變自己。Maria 雖然不喜歡運動，但是她還是在運動，她強迫自己做一些她不想做的事情，她想找到一種熱愛，一種讓她忘記現在，忘記傷痛和過去的暴力。



在過去的十八年裡，Maria 生活恐懼比快樂還要多。Maria 意識到，當她自己毀掉自己在很長的時間，而她不能停止時當她要，它已成為一種習慣，上癮，對抗疾病的藥物。Maria 為了繼續活下去，想逃離心理的鐵籠，終於決定去找諮商輔導師。這位諮商師沒有給她任何的建議，也沒有要求她做點什麼，他們只是單純的聆聽並提出問題來保持話題的進展。那一刻，Maria 找到了聆聽者，人能理解她腦海中的語言，在諮商師的幫助下，Maria 減少了對自己的傷害。她學會了思考未來，而不是回憶過去。她學會像那一些孩子夢想，像之前她曾經夢想。Maria 學會寫下她自己的故事。

但 Maria 已經失去了基本的人類的情緒，如：快樂、期待、興奮，焦慮，驚訝，.....Maria 必須花時間再次學習，想要離開鐵籠，她必須死亡並重新起來。恢復她曾經過的生活，恢復她的天使就算她的翅膀染成黑色。

Maria 努力想到更好的未來，就算目前沒有任何感覺，但是這是她選擇的道路，在她失去一切之前，Maria 想活著像一個人，她去找關於心理學課程，學習看別人的世界，學習如何傾聽像她這樣的人或比她更糟的人。Maria 還在尋找其他的東西來讓自己開心回來。她想為別人而活著，沒有人欠她，她也不欠任何人，Maria 想繼續為自己而活；為自己而死。當想到父母過去所做的事時，Maria 在愛與憤怒之間掙扎，Maria 知道他們已經改變了，他們後悔

所發生的事情。但是，Maria 還沒有學會如何原諒和忘記過去，但她仍然每天都在努力。

對於一個人來說，有兩天是最重要的：第一天是他們出生的那一天；第二天是他們找到他們的目的而活。回頭來看自殺的人，這是他們的選擇。他們會後悔嗎？還是他們快樂因為獲得自由？更糟糕的是，當自己想要活而已死；想要死去還活著？Maria 仍在尋找答案。對於一個剛滿十八歲的女孩來說，談論這些問題還太早嗎？在一個人的生命中，在青少年時，是一個曾經經歷過的世界永遠不能再次的回來。青少年是衝動的歲月，是人生中最糟糕，最美好的事物。但也是成年的孩子看這個世界比大人更誠實，當孩子們活在夢想與實際，當孩子們不被錢的力量打敗時。

因此，即使這些傷痕永遠不癒，即使魔鬼在她的內心咆哮，Maria 仍然選擇活著。她想學會如何面對，她不想逃避自己，這是一個天使與黑色的翅膀，一顆心補滿洞的選擇。

<<Pain means you are growing

Fear means you are risking

Tears mean it mattered

Take what hurts you and let it helps you.>>

結語

每個人都有自己的故事。這些故事總是繼續寫，而還沒有結束。Maria 是一個普通的小女孩，在家庭衝突中造成不同的性格。那麼對於家長來說，最重要的是什麼？避免在孩子面前發生衝突，教導孩子最甜蜜的事物？只有當過父母才知道他們非常愛他們的孩子，但有時他們不知道如何表達。有時他們不知道他們會傷害自己的孩子。

世界在不斷地進步，事物總是在變化，只有一件事不會變化，就是「變化」。所以父母不能總是談論自己以往的經驗。比較會導致孩子自卑，降低自尊看低自己的價值觀並自我貶低。強迫定位將會導致孩子們失去主觀的意見，總是依靠別人。請讓孩子們自由的思考。

婚姻衝突是不可避免的，也是無意的在孩子面前發生，教導孩子學會道歉和原諒，說出「對不起」當他們做了一些傷害其他孩子的事情時。每一個孩子都像一張紙，一旦撕裂了，再粘起來也不會癒合。不要在家中以暴力衝突的方式釘上她的心中一個釘子。學習如何用他們的語言來關心他們，了解孩子的興趣，並談論孩子想要的事情。也許他們喜歡卡通，也許他們喜歡娃娃，也許他們喜歡超人和怪物。請看電影，聆聽孩子所遇到的事情，他們會毫不猶豫地打開口聊，父母也會理解孩子的話。當

孩子誠實時不要生氣，因為這樣使他們會害怕說出事實。請給予安慰與鼓勵孩子面對他們的錯誤。

對於青少年來說，這樣的生活充滿了不公平，一切都是不好的。請站在社會底層仰望。讓自己感受到最糟糕的事情當自己還處於可以原諒的年齡，雖然，是否能度過是一個選擇，是每個人的本事。

心理是一個複雜的世界，沒有定義，要理解一個人是不可能的。就失敗與後悔，然後克服後悔的感覺後繼續走。就痛苦和哭泣，然後越過眼淚學習快樂。每一個孩子一出生先會哭才會笑。每天晚上在房間裡哭泣，總是說自己的糟糕，一直想最糟糕的事情，以便當遇到一些社會變故時，自己鼓勵自己已經歷過更糟糕的事情。青少年不完全是衝動，成年不完全是成熟。除了社會規範之外，沒有對錯的生活定義，所以生活的錯誤是油本身自訂出規則與規律。為自己而活，而不是為了任何人而活。享受最糟告的，最美好的，只有這樣才知道自己還活著。

幾句話與你分享

<<Life is not a problem to be solved but a reality to be experienced.>>

2018年，開始的一年...

當寂寞達到一定程度時，它變成自由。

週末、在寫這本書的最後幾行，我正坐在一個嘈雜城市中的客人稀少的咖啡館裡。春節的氣氛並沒有在年輕人的心中冷卻下來，他們仍然穿著漂亮的衣服走跳在大街小巷。在咖啡的熱煙中、商人坐在筆記型電腦前，正在準備新的一年計劃。

那我呢？那你呢？

我們為下一個階梯做好準備什麼呢？新年的計劃是什麼？新的學習時間表？新的想法與行動？或著還是沉在去年的陰影中，不知道該怎麼辦？

也許在拿著這本書的人中，有些曾經經歷過殘酷憂鬱症的人，憂鬱症是一種可怕的疾病，是一種激烈的精神戰爭，只有那些經歷過的人才了解內心的殘酷。讚美和激勵是一種推動，但有時不適用，並停下來問問自己：“我真的沒事嗎？我是否在做甚麼超過我能力？”然後轉向旁邊的人，問他們：“你還好嗎？”

過去兩年，我活在憂鬱症和藥物中、即使我還沒有十九歲，我總是看著別人來創造自己的夢想。當我的生活在黑暗和惡夢中搖擺時，我總是想要一個結束。是一個年輕人站在選擇的道路中。我自問很多.....

我有夢想了嗎？

我已經做過了嗎，還是我已經做過多少了？

我有沒有想去旅行的地方但還沒去？

我有沒有愛某人還是有某人在暗戀我？

我有多少次為興趣而活呢？

我寫過多少篇關於生活的故事給自己？

...

小女孩 Maria 度過了複雜的童年時代而親身經歷青少年的疲憊。她笑了很多、但哭也不少、她尖叫、然後沉默，她想死，但後來想活下去，她曾夢想後來又放棄。但最終，Maria 還是活著找回她的微笑，可能是因為她不甘願成為情緒圈的傀儡。

我想告訴你要堅強，但是會有一些時候我們會需要變軟弱。上帝創造軟弱來平衡每個人的力量，所以在情緒上要自由，請在必要時哭泣，然後再燦爛的笑起。

當你想要轉彎的時候就轉彎，如果你害怕，就跟著人群走。你會感到安全，但是你將失去在你的生

活中尋找新路的機會。請繼續追隨自己的興趣，你不需要為任何人而活，你只要為了自己的興趣而活。如果沒有，就去找他。如果沒有找到它，請自己創造它。

我曾經非常害怕孤單，但如何孤單當煩惱和憂慮環繞著我。所以我品嚐它，儘管它像咖啡一樣苦澀，但又非常美味，很香的自由味道。

如果你無事可做，那就背起你的背包，開始你自己沒有目的的旅程，無需使用手機尋找出路的方法。如果你迷路了，就去問路，你會收到你一生中只會見過一次的陌生人的熱情。如果你感到疲倦，停下來，你會享受到平時太匆忙而遺忘的路邊風的溫暖。請進咖啡廳，享受咖啡的苦味及安靜的陌生人周圍。走進一家餐廳，享受你從未吃過的食物。在旅程結束時，再次停下來欣賞大自然僅僅適合你的美好日落景色。只要一段旅程，你會找到很多答案在你所煩惱的問題。

人生就是這樣，學會接受你無法改變的事物，過一天用一支冰棒或一顆糖果來獎勵自己，你將會發現一天就算好或壞都很甜美。我就是用這樣的方法把自己從憂鬱的黑暗中解救出來的。

這只是我的回答，那你呢？我仍然活著享受自己的努力，那麼你呢？

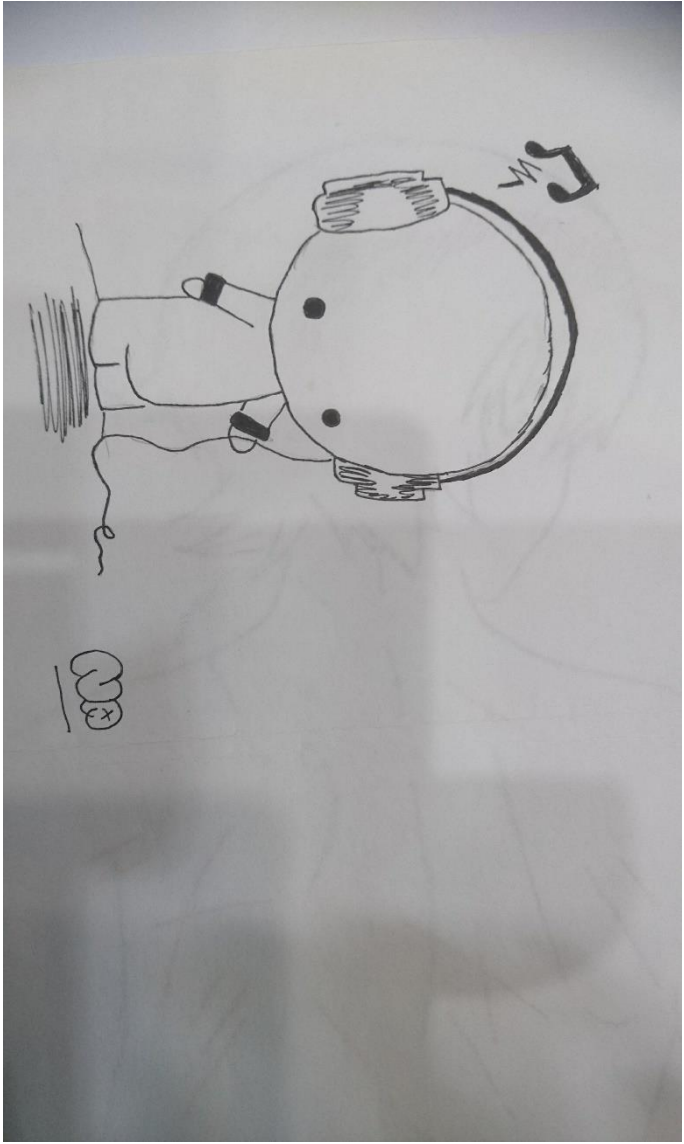
我願意結交朋友並傾聽每一個故事，讓我來你身邊，讓我給你我的手，讓我傾聽你。

感謝那些閱讀過本書和這幾段字的人。

然後轉向旁邊的人，對他們微笑，並叮嚀問候他們。

祝你有美好的一天。

*<<The only thing I know... that I'm full of wounds and
still stand on my feet.>>*



Phần Việt Ngữ

Tư Giới Thiệu

“Thiên Thần Và Đôi Cánh Đen” là một cuốn sách viết về một cô bé nhút nhát và bình thường hơn hẳn những những người bình thường khác. Cô bé được sinh ra với đôi cánh thiên thần tuyệt đẹp, một nụ cười hiền lành và sự yêu thương ấm áp. Đây là câu chuyện với nhiều tình tiết có thật được dựa trên cuộc đời của tôi. **Thông qua câu chuyện này, tôi muốn chia sẻ với những bạn đang trong hoàn cảnh như tôi một sự an ủi, với những người đang đau khổ hơn tôi một sự xoa dịu, với những người đang hạnh phúc hơn tôi một sự động viên và đặc biệt là với những người đang cần một ai đó, tôi muốn gửi tặng họ một sự ấm áp.**

Điều gì khiến một con người yếu đuối có thể thay đổi tất cả, biến thành một con người mạnh mẽ như một anh hùng hay thậm chí là trở thành một quái vật đáng sợ? Đó là tình yêu và nỗi đau. Câu chuyện này nói về sự thiếu thốn tình cảm, nỗi sợ gia đình của một đứa trẻ nhỏ, suy nghĩ khi đối mặt với thần chết, tìm kiếm sự đong đầy yêu thương, học cách cho đi và nhận lại. Câu chuyện cũng nói lên nỗi đau của cô bé khi mất đi người thân yêu nhất, sự hụt hẫng trước những lời nói dối tệ hại, sự bạc nghĩa của xã hội, góc nhìn nhỏ bé về thế giới này. Một thiên thần trắng với đôi cánh chuyển sang màu đen khi cô bé phải đối mặt với nỗi cô độc và căn bệnh trầm cảm một mình, chiến đấu với con quái vật gầm rú bên trong cơ thể, sự đau đớn bất lực khi nhốt mình trong căn phòng kín- nơi mà mọi ánh sáng đều không thể chạm tới. Câu chuyện cũng khắc họa tinh thần sa sút của con người là cả một địa ngục, cô bé đã phải tự đối mặt với những nỗi đau tinh thần và chằng chịt vết thương thể xác. Sau đó là hành trình của sự đấu tranh giữa yêu thương và

căm ghét chính cha mẹ ruột, là đấu tranh giữa nụ cười và nước mắt, là đấu tranh giữa việc tự sát trong đơn độc hay mạnh mẽ sống tiếp.

Bất kì ai trong chúng ta cũng đều có những nỗi đau buồn không thể nói ra. Tôi muốn viết về một cuốn sách chất chứa đầy cảm xúc của thế giới tinh thần, là sự phức tạp của tâm lý thiếu niên. Tôi cũng là một trong những con người trẻ tuổi còn ở độ tuổi cận kề sự nổi loạn và sự trưởng thành. Thế giới của chúng tôi là một thế giới mà một người đã đi qua sẽ vĩnh viễn không thể bước vào lại được. Tuổi trẻ là tuổi của sự nông nổi, của những thứ tồi tệ và đẹp đẽ nhất đời người. Tôi muốn thông qua cuốn sách này chia sẻ về cuộc đời mình và đồng thời chạm vào những người bạn đồng trang lứa đang tìm kiếm sự thấu hiểu như tôi, và đó cũng là một bức tranh rõ nét dành tặng cho những bậc phụ huynh và thế giới người lớn về tâm lý của tuổi thiếu niên.

(Lưu ý: Những bức tranh được vẽ lại có nguồn từ Internet và chỉ mang tính chất minh họa.)

Lời cảm ơn chân thành đến Sở Di dân Bộ Nội chính đã tổ chức 「Kế hoạch Con em và Tân di dân Xây dựng ước mơ」 để cuốn sách này được ra mắt., đồng thời cũng xin cảm ơn người phiên dịch và Trung tâm phục vụ gia đình Tân di dân huyện Bình Đông đã hỗ trợ. Xin cảm ơn và chúc các vị có một ngày tốt lành.

Chương 1: Thiên thần và Những cảm xúc.

*<<You can fake a smile but you can't fake your
feeling.>>*



Phần lớn những đứa trẻ đều được sinh ra trong vòng tay rắn chắc của người cha và dòng sữa ấm của người mẹ. Sau đó những đứa trẻ sẽ bắt đầu trưởng thành khi chúng bước qua những ngã rẽ của cuộc sống, nơi mà tình thương được vun đắp trọn vẹn hoặc là nơi mà những nỗi đau được hình thành.

Như bao đứa trẻ bình thường khác, Maria được sinh ra trong một gia đình Thiên Chúa Giáo. Cô được bảo bọc bình an trong sự yêu thương của gia đình và sự chúc lành của nhà thờ. Câu chuyện về sự ra đời của cô đồng thời cũng là một câu chuyện kì tích có thật đối với gia đình. Cô bé Maria ra đời sau chín tháng mười ngày và cũng là sau một giấc chiêm bao về một đứa trẻ được thiên thần ban tặng. Với nụ cười rạng rỡ và ánh mắt ấm áp, Maria được gọi là “đứa con của các thiên thần.”

Maria lớn lên và bắt đầu học cách kết bạn. Cô luôn nổi bật trong các đứa trẻ cùng lứa bởi sự hòa đồng, hài hước, dễ tha thứ, dễ chấp nhận và luôn sẵn sàng làm bạn với bất kì ai. Cô bé luôn mang lại cho người khác một sự thích thú và tò mò, đồng thời là sự tôn trọng. Maria đã nghĩ rằng cô sẽ nắm giữ tất cả những điều tốt đẹp này mãi mãi bằng đôi tay bé nhỏ này. Tuy nhiên, chính cha mẹ cô đã dạy cho Maria biết rằng ngay cả những điều tốt đẹp nhất cũng có lúc sẽ phải kết thúc.

Com, áo, gạo tiền,...sự khủng hoảng của nền kinh tế đánh gục tinh thần từng thành viên trong gia đình. Cha mẹ cãi nhau vì chuyện tiền bạc, ông bà lo lắng vì chuyện com áo. Khi nền móng kinh tế gia đình bị lung lay cũng

là lúc tình cảm và bức tranh gia đình bị rạn nứt vĩnh viễn. Bài học đầu tiên của Maria vào lúc năm tuổi, không phải là bảng chữ cái hay những phép cộng trừ, mà là giá trị tàn khốc của đồng tiền. Ở lứa tuổi chưa bao giờ chạm vào tờ giấy bạc ấy nhưng Maria hiểu được rằng những giấy bạc đấy không mua được hạnh phúc nhưng nếu không có chúng, thì hạnh phúc cũng không còn. Có thể một đứa trẻ không nghĩ được nhiều như vậy nhưng Maria đã tự định nghĩa hạnh phúc của cô là bữa cơm gia đình. Chính cha mẹ cô đã cho cô biết rằng điều đó vĩnh viễn không bao giờ xảy ra khi họ luôn cãi nhau trên bàn ăn và hất tung cả bàn cơm gia đình. Những bữa cơm chan nước mắt, những chén cơm chôn giấu sự sợ hãi, đó là thứ đã nuôi Maria lớn lên.

Những cảm xúc đầu tiên của sự hạnh phúc, những ý nghĩa đầu tiên của nụ cười đều đến từ gia đình nhưng Maria cũng biết rằng những giọt nước mắt, những sự lo sợ, sự tức giận và cả sự căm ghét cũng đến từ gia đình. Để quên đi những sự sợ hãi, Maria cố gắng tìm một điều gì đó vun đắp vào sự trống trải trong cô. Maria đã dành tất cả mọi tình cảm của mình vào bạn bè. Cô trân trọng từng người bạn, cô luôn làm hài lòng bạn bè vì cô chỉ mong nhận được tình cảm từ họ, sự ấm áp mà cô đã bị mất đi từ chính cha mẹ mình. Tình thương của ông bà và người dì đã che chắn cho cô nhưng đâu đó trong cô vẫn không thể lấp đầy lỗ hổng, cô vẫn không thể xoa dịu những vết thương ấy. Những mảnh thủy tinh mà cha mẹ cô đã đập vỡ trong những cuộc cãi vã, có cả máu của cô. Những sự sắc bén và lạnh lẽo của những mảnh thủy tinh

lấp lánh ghim sâu vào trong cô, và đồng thời rạch nát cả ước mơ của cô.

Maria vẽ rất đẹp, cô đã tham gia nhiều giải thi vẽ trên khắp thành phố và cả những cơ hội vẽ ở nước ngoài khi cô còn học tiểu học. Tuy nhiên Maria chưa một lần, dù chỉ một lần trong đời, vẽ một bức tranh về gia đình. Maria sợ rằng, khi cô đặt quá nhiều cảm xúc trong bức tranh ấy thì cuối cùng chúng cũng sẽ bị rách nát.

Những tài năng bé nhỏ ấy đã giúp Maria gần bạn bè hơn vì vậy Maria có rất nhiều người bạn, cô đã dành những sự vui vẻ và đặt tất cả nơi trường học, vì vậy Maria rất thích đến trường. Tuy nhiên, linh hồn của một đứa trẻ chỉ giống như một tờ giấy trắng, khi hàng ngày phải đối mặt với những sự sợ hãi tột cùng, những hành vi bạo lực và những tiếng chén bát bị vỡ, những đòn roi, những sự tức giận của người lớn, Maria dần dần thay đổi.

Thời gian trôi qua nhanh như chiếc kim giây trên đồng hồ, Maria không hề nhận ra rằng bởi sự tổn thương nặng nề từ gia đình, Maria càng trở nên khép mình, thậm chí với cả bạn bè. Maria trở nên ít nói, ít cười và có những tính cách mới lạ khác thay thế. Cô nói dối ngày càng nhiều, như thể đó là một chiếc mặt nạ vững chắc của cô, thậm chí với cả gia đình. Có lẽ Maria nhận ra rằng, dù cô nói dối hay nói thật thì họ cũng giành cho cô những đòn roi, những sự tức giận và sự than thở mệt mỏi về tiền bạc. Trước khi kịp nhận ra, Maria đã tự đẩy mình rời xa khỏi bạn bè và gia đình.

Vào năm Maria lên bảy, cô đã tham gia vào khóa học kỹ năng sống với hi vọng của gia đình rằng cô sẽ trở

nên tự tin hơn như lúc trước. Maria đã làm quen được với một cô bạn tên là Anna. Anna là một cô bé nhỏ nhắn nhưng tháo vát và lanh lẹ. Những kỹ năng sống mà Anna học được, cô luôn hướng dẫn và dạy cho Maria, có nhiều điều mà Maria chưa từng học trước đây. Đó cũng là người bạn thân đầu tiên của Maria.

Trong sự cô đơn như bầu trời đen phủ kín, thế giới xung quanh như đại dương vào ban đêm, sóng lớn, sự lạnh lẽo, sự đáng sợ mà Maria đang trôi nổi trong đó, bạn thân cũng giống như con thuyền giữa lòng đại dương khi đó. Vì vậy, Maria quý và trân trọng Anna vô cùng, cũng như đặt vào cô bạn ấy tất cả sự tin tưởng và cảm xúc của mình. Tuy nhiên, Anna là một cô bé thẳng tính chứ không sâu sắc như Maria nên đôi khi Anna không hiểu được ý của Maria và đồng thời bắt đầu phát sinh nhiều hiểu lầm.

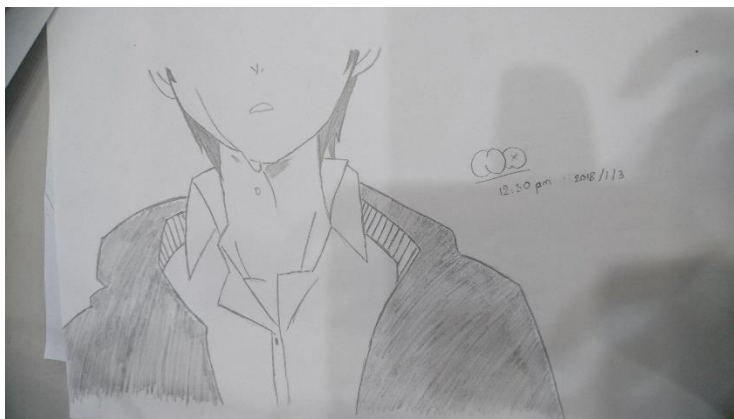
Khi tình bạn chứa đựng quá nhiều cảm xúc và bắt đầu vượt qua ngưỡng định nghĩa bạn thân thông thường. Anna lo sợ sự quan tâm quá mức của Maria. Cô bé Maria luôn để ý và quan tâm tới từng chi tiết nhỏ nhất của người khác, cô bé sở hữu sự nhạy cảm quá mức và luôn lo lắng về sự hiện diện của mình trong lòng người khác. Bởi vì Maria sợ sự cô đơn, cô luôn cố gắng làm hài lòng Anna, cô luôn cố gắng dập tắt mọi phiền lòng của người khác. Nhưng Maria không ngờ rằng chính những quan tâm vượt quá mức sẽ khiến người khác cảm thấy phiền phức và lo sợ. Khi cả hai cô bé tiến vào độ tuổi dậy thì, Maria vẫn giữ nguyên tính cách như vậy và sự nhạy cảm của cô càng lúc càng lớn. Maria luôn suy nghĩ quá nhiều và luôn bận lòng về suy nghĩ của người khác.

Còn Anna thì bắt đầu nghi ngờ về những sự quan tâm quá mức và đã có những suy nghĩ chéo chiều về giới tính của Maria. Những sự hiểu lầm dần dần dẫn đến sự im lặng kéo dài hơn một năm, Maria dần mất đi định nghĩa về giá trị của tình bạn.

Thời gian cứ thế mà trôi qua mang theo bao sự đổ nát trong tinh thần về mặt gia đình và cả bạn bè, Maria chìm vào thế giới của sự cô đơn tột cùng và những phức cảm tự ti dần dần hình thành. Maria sống một cuộc sống chìm trong sự dối trá. Cô đã nói dối nhiều đến mức mà có những khoảng khắc Maria đã tin rằng đó là sự thật. Cô nhận ra khi cô nói dối, bạn bè sẽ quý mến cô hơn, gia đình cũng sẽ không mãi tức giận khi cô làm một điều gì đó sai trái. Đó cũng là khoảng khắc mà Maria bắt đầu những bước chân đầu tiên bước vào thế giới bóng đêm trong cô, nơi mà bóng tối vĩnh viễn không rời bỏ cô, nơi mà cô tìm thấy những sự xấu xa của sự thật.

Những cảm xúc tiêu cực không thể bị che giấu được, nó giống như chất độc, sẽ từ từ phá hủy bên trong cơ thể con người. Chỉ duy nhất nụ cười là một mặt nạ vững chãi, là một lớp vỏ bọc hoàn mỹ cho một tinh thần đang từ từ tan vỡ bên trong.

<<Whenever my heart is filled with happiness. I always worry that something painful will happen next.>>



Chương 2: Thiên thần và Thần chết.

<<*For once in my life, I just want to be good enough.*>>

Cuối năm cấp hai, Maria chuyển về ở cùng mẹ chứ không còn ở chung với gia đình chỉ bởi một sự hiểu lầm. Ngày hôm ấy, trong nhà bị mất một món đồ vật và gia đình đã nghĩ rằng cô bé đã lấy nó. Maria đã rất tức giận vì cô đã không hề chạm vào món đồ ấy. Tuy người nhà không nói thẳng ra nhưng cô biết rằng họ đang nghĩ về cô bởi vì họ đã nói rằng: “Người lớn luôn luôn đúng.”

Cũng giống như anh trai của mình, người đã rời khỏi căn nhà này vì bị cho rằng ăn cắp vặt. Anh trai đã vô cùng tức giận và rời khỏi nơi được gọi là mái ấm này. Anh trai cô cũng không còn đặt quá nhiều niềm tin vào những gì được gọi là sự ấm áp của gia đình. Vì sự hiểu lầm ấy, cô đã chuyển đi ở cùng mẹ. Và điều này cũng là sự mở đầu của một năm đầy biến động.

Trong khoảng thời gian ở xa với mẹ, hàng ngày Maria phải đạp hàng cây số liền, có những lúc dầm trong những cơn mưa nặng hạt. Những món đồ ăn quá hạn, những thức ăn dang dở, những thức ăn nấu đã bị hỏng, không đủ chất,...tất cả những điều trên từ từ hủy hoại cơ thể cô mà chính cô cũng không hề biết. Một tháng sau đó, đó là ngày trước sinh nhật cô nhận được điện thoại từ người ông mà cô yêu thương, người đã từng chở cô đi học mỗi ngày trong suốt mười mấy năm qua. Ông cô nói rằng gia đình đã rất lo lắng và đã nấu những món ăn mừng sinh nhật của cô. Maria đã trở về nhà trước ngày sinh nhật của mình để tham gia bữa ăn gia đình mà cô luôn mong muốn.

Nhưng chính cô cũng không thể ngờ rằng bà của Maria đã phải gặp tai nạn vào ngày hôm sau, cũng chính là ngày sinh nhật của mình. Và một tháng sau ngày sinh nhật của mình, Maria đã bắt đầu chuỗi thảm họa của chính mình.

Vào một ngày nắng của tháng 11, Maria bắt đầu cảm thấy cơ thể có gì đó không ổn. Sự nhạy cảm của Maria đã cho cô biết rằng có điều gì đó không đúng mà cơ thể cô chưa từng trải qua. Các cơ cứng như đá dù cô đạp xe hàng ngày, mắt bắt đầu hoa và chóng mặt mỗi ngày, thức ăn dần mất đi mùi vị. Maria bị nôn mửa hàng giờ liền, sốt cao và nổi nốt đỏ khắp cơ thể. Con đau bụng hành hạ cô mỗi giây. Các bác sĩ cố gắng tìm ra lí do, họ đặt đủ thứ tên cho căn bệnh này và cho đủ mọi loại thuốc liên quan nhưng vẫn không hề thuyên giảm. Maria đã phải chuyển viện nhiều lần và cơ thể cô cũng gần như quá tải. Tại một bệnh viện lớn, các bác sĩ chuẩn đoán rằng các triệu chứng cô đang mắc phải do đường ruột bị viêm nặng vì các thức ăn trước đây hỏng, quá hạn hoặc ăn không đủ dẫn đến đường ruột bị tổn hại nặng nề. Nhưng họ lại phát hiện thêm một điều khác rằng máu của Maria bị nhiễm trùng nặng và cần phải được thay toàn bộ trước khi căn bệnh ung thư máu tìm đến cô.

Vòng quay của số phận lại lăn tròn và đè nặng lên tinh thần của các thành viên trong gia đình. Họ không đủ điều kiện để thay máu và chính Maria cũng không muốn điều đó. Thay máu cũng giống như mất đi một phần tính cách, Maria đã không hề chấp nhận việc ấy.

Maria đã phải nhập viện ngay trước kì thi của mình. Những viên thuốc giảm đau mỗi ngày vói hi vọng rằng cơn đau bụng sẽ không hành hạ cô quá mức. Ngay cả cháo và nước, Maria đều không nuốt nổi, cảm giác rằng ngay cả chất lỏng cũng quá cứng để cô có thể nuốt trôi xuống bao tử của mình. Cơn nhiễm trùng máu vẫn không ngừng bộc lộ ra ngoài da khiến da của Maria trở nên nhạy cảm hơn bao giờ hết. Cô không thể ở ngoài nắng cũng như trong gió quá lâu. Maria giờ đây chỉ như một con chim trong chiếc lồng sắt.

Mỗi đêm không thể chợp mắt vì cơn đau hành hạ hàng giờ liền, cô đã suy nghĩ về nhiều điều khi cô quan sát những đứa trẻ mang những cơn bệnh nặng hơn đang vui đùa ngoài kia. Maria đã tự hỏi rằng nếu con người chết vì nỗi đau thể xác thì sung sướng hơn hay là con người chết vì nỗi đau tinh thần sẽ sung sướng hơn.

Trong cơn hôn mê trong phòng cấp cứu, những sợi dây truyền thuốc kháng sinh, thuốc giảm đau, nước, và nước lọc máu gắn đầy trên người cô. Maria đã mơ thấy cô như một thiên thần nhỏ và người đứng trước mặt cô như một thần chết của địa ngục. Trong cơn mê, Maria như đứng giữa ranh giới của cái chết và sự sống, cũng như sự cố gắng và từ bỏ. Cơn đau hành hạ cô hàng giờ liền, khó thở và không thể ăn, tinh thần và quá khứ, Maria đã muốn từ bỏ hơn ai hết. Nhưng những đứa trẻ trước mặt cô, tại sao chúng lại vui đến như vậy dù chúng đang phải đối mặt với những căn bệnh không thể khỏi. Tại sao trong chúng, cô lại cảm thấy sự sống và sự đấu tranh mãnh liệt đến vậy. Phải chăng chìm mãi trong nỗi đau tinh thần khiến cô trở nên nhu nhược và yếu đuối

đến như vậy? Những người bạn cùng lớp, họ đã nhắn tin hỏi thăm Maria. Anna cũng đã tìm đến sau khi cả hai người làm lành sau một thời gian hiểu lầm quá dài. Gia đình đã thay phiên nhau đến cạnh cô, cố gắng xoa dịu mọi thứ của cô. Liệu còn điều gì khiến cô muốn từ bỏ khi vẫn có ai đó đang cố gắng níu kéo cô.

Maria nhìn người đứng trước mặt và đã hỏi rằng: “Tại sao con người lại cố gắng đến như vậy? Tại sao con người vẫn cố gắng chọn lấy sự sống dù biết rằng họ sẽ phải chết?”

Người không thể nhìn thấy gương mặt đó nói rằng: “Nếu con đã chọn lấy cái chết, vậy tại sao không bước đến cạnh ta? Không phải con cũng đang cố gắng sống vì có ai đó đang níu kéo lấy con sao?”

Maria thù người ra trong im lặng. Maria đã nghĩ về gia đình, về thầy cô, về bạn bè, về những người tốt mà cô chỉ gặp một lần trong đời. Đúng vậy, không ai nợ cô điều gì và cô cũng không nợ ai điều gì. Tình thương của gia đình mang theo trách nhiệm và sự yêu thương, cũng giống như cô cố gắng vì gia đình là bổn phận và cũng là vì sự yêu thương. Nhưng liệu có phải cô vẫn đang cố chấp thay đổi hình ảnh về một gia đình đã tan vỡ trong cô?

Trước sự im lặng của Maria, người kia đã nói rằng: “Con người được sinh ra giữa tội lỗi và các điều răn. Sự yêu thương và sự thù hận là điều níu giữ họ ở lại để tiếp tục sống. Có những người muốn tận hưởng hết mọi thú vui trên thế gian, có những người muốn làm tròn bổn phận, có những người chỉ muốn trả thù. Vì vậy,

Maria, không có điều gì ở sự chết chờ đợi con và con cũng không có điều gì để cần tìm đến cái chết cả. Cứ sống, tiếp tục học cách yêu thương và cả sự tha thứ.”

Maria tỉnh lại sau giấc chiêm bao trong phòng cấp cứu, đây là lần cấp cứu thứ ba và cũng là lần cuối cùng. Một tuần sau đó, căn bệnh của Maria biến chuyển trở nên tốt hơn trước sự ngạc nhiên của bác sĩ và gia đình. Vì gia đình cô theo đạo Thiên Chúa Giáo vì vậy họ dễ tin hơn vào những điều kì lạ. Sau khi Maria xuất viện, hai tháng sau là ngày mừng năm mới.

Người ông mà cô hết mực yêu thương, người đã luôn ở bên cạnh cô khi cô ở bệnh viện, người đã từng đưa đón cô đi học mỗi ngày dù nắng hay mưa, người luôn bênh vực cô khi cô mắc sai lầm, người đã cho cô động lực để sống tiếp và yêu thương. Và người ông không hoàn hảo nhưng lại hoàn hảo ấy cũng là người ra đi đầu tiên sau năm mới.

Sau khi ông mất được hai ngày, Maria vẫn chưa khóc, cô bé vẫn chưa chấp nhận được sự thật. Đau đó trong cô là tiếng đổ nát của tinh thần, là tiếng trái tim bị nứt mẻ. Dù chỉ một lần trong đời, cô chỉ mong rằng mình đã sống đủ tốt và dành đủ tình cảm cho người ông này. Trong ngày tang lễ, Maria đã bỏ lên phòng, cô gằn như không thể đứng. Khi giọt nước mắt đầu tiên rơi, nó cũng là giọt nước đã tràn ly, cô gào lên trong sự im lặng. Tiếng tim đập mạnh đến mức cô có thể nghe rõ từng nhịp đập. Cô đang gào khóc nhưng lại không thể phát ra tiếng, Maria không nói được.

Sau khi cha cô rời đi, ông đã chăm sóc cô như người cha ruột. Ông đã cố gắng dỗ dành cô bằng tình thương và sự tha thứ. Nhưng lần này, sự trống trải trong cô lan rộng. Lời hứa nhìn cô bước vào trường cấp ba, lời hứa nhìn cô bước chân vào đại học, đã không còn. Maria ôm đầu gục trong căn phòng. Cô cảm thấy đau đầu, cô cảm thấy không khỏe, cô cảm thấy đầu cô sắp nổ tung, có tiếng ai đó đang gọi cô, cô không thờ được và cô không kiểm soát được. Trong Maria hình thành sự giận dữ không rõ nguyên do và cả sự đau đớn mà cô chưa từng trải qua, nỗi đau mất đi người thân yêu nhất.

Sự trống trải ấy khiến cô lao đầu vào việc học, Maria không muốn dành thời gian cho những điều khác nữa. Maria đã đậu vào trường cấp ba với điểm số cao nhưng cô không biết rằng, điều gì đó trong cô đang thay đổi, như nhân cách chẳng hạn.

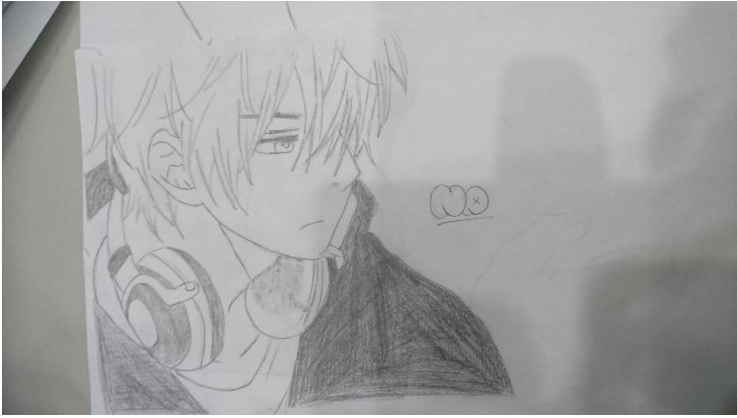
Năm học đầu tiên của cấp ba bắt đầu bằng việc Maria đứng cuối lớp do thành tích ngoại ngữ quá tệ. Maria không hề bận tâm điều đó, cô biết cô sẽ đạt được gì vào cuối năm học. Những tội lỗi cơ bản của một con người đó là: sự phẫn nộ, sự đố kỵ, sự lười biếng, sự ham ăn, sự tham lam, sự ham muốn và sự kiêu ngạo. Sự tham lam và sự phẫn nộ khiến Maria luôn muốn được nhiều thứ, cô muốn mọi thứ phải thật hoàn hảo dù cô biết rằng điều đó là không thể. Chính vì những điều này dẫn Maria luôn cố gắng đạt được những gì cô đã đề ra. Sự thành công đôi khi không quá tốt, vì nó khiến con người trở nên kiêu ngạo. Maria đã đạt được thành tích khá tốt vào cuối năm, đúng như cô đã muốn. Nhưng một điều gì đó

không được chào đón đã hình thành trong cô, giống như một loài thú dữ, một quái vật hoặc là một con quỷ.

<<You can't sell a dream to someone who has walked through nightmares.>>

Chương 3: Thiên thần và Ác quỷ.

*<<Everyone has another personality that they don't
want other to see.>>*



Năm học đầu tiên tại trường cấp ba, Maria đã có những kỉ niệm đẹp với bạn bè ngoại trừ một sự kiện. Ngày hôm ấy, chính vì sự yêu thương vượt qua cả sự nhận biết, cô đã giúp một người lạ trên đường dù cô biết rằng họ đang nói dối. Cô đã đưa đồ của mình cho họ dù cô biết rằng họ chính là những kẻ lừa gạt. Lòng trắc ẩn hôm ấy khiến Maria không còn niềm tin và những người khác. Maria đã đánh mất đồ của bạn bè mình vào tay kẻ lừa gạt. Maria đã rất giận dữ vì không giữ được lời hứa và món đồ bạn bè đưa cô.

Maria đã luôn hỏi rằng tại sao cô lại giúp đỡ trong khi cô đã biết rằng họ là những tên lừa gạt. Maria nhận ra rằng lòng tốt sẽ giúp con người trở nên ngu ngốc. Xã hội này không cần lương tâm, thứ họ cần là sự khôn ngoan của một cái đầu lạnh và trái tim sắt đá. Trong khoảng khắc tức giận, Maria đã mất kiểm soát, cô gần như đánh mất chính mình với giọng nói trong đầu thôi thúc cô: “Phải rồi, tôi đang tức giận, tôi sẽ làm điều gì đó để giải tỏa. Sự phẫn nộ này cần được giải tỏa....cần được giải tỏa....” Trong sự tức giận của chính mình, Maria đã ném đi chiếc ghế trên lớp học, nếu không phải ai đó đang giữ chặt lấy cô, nếu không phải ai đó đang ôm chặt lấy cô, cô sẽ đập nát chiếc bàn trước mặt mình dù tay cô trở nên bị đập nát vì điều đó. Lần đầu tiên trong đời, Maria phẫn nộ hơn bao giờ hết.

Nhưng điều đó cũng không so được khi mẹ cô biết sự thật, bà đã đánh cô đến không thể cầm bút, những hình ảnh quá khứ tuôn trong đầu cô, là sự sợ hãi tột cùng, là sự tức giận tột cùng và là sự căm ghét tột cùng. Mẹ cô trông thật đáng sợ, mẹ cô đánh cô đến gãy cả chiếc gậy,

cô không thể đi. Maria không thể thở khi mẹ cô đòi ôm cô tự sát chỉ vì sự kiện ấy. Trong đầu cô lại có giọng nói ấy vang lên: “Sao không phản kháng? Tôi phải phản kháng....không được đó là mẹ, dù sao cũng là mẹ.....nhưng không được, tôi phải phản kháng, tôi mạnh hơn nên....phải đánh lại, phải hét ra....như cách anh trai đã làm....”

Nhưng đến cuối cùng, Maria đã chẳng làm gì. Đằng sau những giọt nước mắt vì đau, trong cô là sự bình tĩnh, một sự bình tĩnh đến đáng sợ. Cô muốn biến mất, hoặc là....mẹ cô phải biến mất. Thế nhưng để giữ bản thân với những suy nghĩ tốt hơn, Maria đã tự tát vào mặt mình, Maria muốn cô phải được tỉnh táo.

Vài tháng sau, Maria nhận được cuộc gọi từ người cha, người cha ruột đã biến mất cách đây bốn năm trước. Maria đã rất vui mừng cho đến khi cha cô ngỏ lời muốn cô đi du học nước ngoài. Cha đang ở nước ngoài và muốn cô gần với cha hơn. Maria đã suy nghĩ rất nhiều, cô chưa từng đến đất nước ấy, không hề biết thứ tiếng ấy, cô không thể đọc cũng như nghe, nói và viết. Làm sao cô có thể sống tại một đất nước trong tình huống như vậy. Maria đã từ chối dù cô rất nhớ cha. Maria biết rõ điều gì sẽ xảy ra với mình. Sự nhạy cảm và trực giác chưa bao giờ phản bội cô. Maria biết rằng với tính cách tham lam và sự kiêu ngạo tiềm ẩn bên trong sẽ giết chết cô. Maria biết rằng khi đối mặt với sự cạnh tranh trường lớp, khoảng cách ngôn ngữ chưa đủ để làm giảm bản tính yêu cầu quá hoàn mỹ của mình.

Thế nhưng Maria vẫn buộc phải chấp nhận khi mẹ cô khẳng định rằng bà không còn đủ điều kiện để cho cô tiếp tục học. Gia đình mãi luyện thuyên về một tương lai tươi sáng khi du học nước ngoài, với mọi cơ hội đáng giá. Maria chỉ còn cách nhủu mày mà rời khỏi quê hương.

Áp lực, áp lực và áp lực giết chết Maria từ từ khi cô bắt đầu nhập học. Sự kiêu ngạo trong cô không cho phép cô thua người khác với lí do khoảng cách ngôn ngữ. Trong khi còn chưa biết được con chữ đầu tiên, Maria đã không ngần ngại đăng ký thi những bằng cấp như những học sinh khác. Gạt phăng sự ngạc nhiên từ bạn bè, Maria đã tự dồn bản thân vào đường cùng. Cô đã gọi tên con quỷ trong cô, bóng đêm của linh hồn cô.

Là áp lực, là sự ngạo mạn của bản thân, là sự tham lam, dẫn đến những phần nộ. Maria đã tự nhốt mình vào một chiếc lồng sắt. Sự chiếm hữu, sự độc đoán khiến Maria khát khao sự cạnh tranh hơn bao giờ hết. Và rồi, Maria đã thành công. Cô đã đạt được những bằng cấp của như các học sinh Cao Trung khác dù cô chỉ đang học ngoại ngữ vài tháng. Sự thành công dẫn đến sự cân bằng bị phá vỡ, Maria bị trầm cảm sau những tháng căng thẳng và áp lực quá độ. Chiếc lồng sắt Maria đã tự xây lên, chính cô cũng không thể thoát ra được.

Sau mỗi ngày học về, Maria luôn tự nhốt mình trong căn phòng tối. Sao cô lại cảm thấy giận dữ? Cô đã đạt được mọi thứ nhưng sao cô lại còn muốn thêm dù rằng cô biết rằng điều đó sẽ giết chết cô. Maria vẫn chưa hài lòng với những gì cô đã đạt được nhưng một phần trong cô muốn dừng lại, vì cô đã quá mệt. Sự mệt nhọc

và cơn bệnh trầm cảm khiến Maria bị ảo giác, cô luôn nghe được những giọng nói trong đầu. Giọng nói ấy lặp lại những bài học trên lớp, cô muốn nghỉ ngơi nhưng giọng nói ấy vẫn không ngừng. Maria cảm giác rằng đầu cô đã căng ra như dây đàn và không biết khi nào sẽ đứt.

“Thật ồn ào, thật phiền phức, im lặng đi!”, Maria đã tự gào thét trong đầu. Trong những giấc ngủ, có ai đó đang bóp chặt lấy cổ cô, những tiếng cười vang lên những âm thanh rằng:” vẫn chưa đủ, tôi phải được nhiều hơn...vẫn chưa đủ...vẫn chưa đủ...tôi muốn nhiều hơn...”

Vòng xoay của điểm số và những bài kiểm tra bắt tận không ngừng khiến Maria thèm khát hơn bao giờ hết vì sự ganh đua của bạn bè xung quanh. Sự điên cuồng và sự khao khát chiến thắng đã đem lại những khoảng khắc Mà Maria vượt qua cả những người đứng đầu nhưng Maria đã phải trả giá rất đắt. Điều đó chỉ khiến cơn trầm cảm trở nặng. Vì không còn điều gì làm giảm đi sự căng thẳng bên trong cơ thể, Maria mất đi cảm giác về cơ thể đang sống. Cô chỉ hành động như một chiếc máy, ngày ngày đi học rồi về nhà, sau đó học bài rồi sáng mai lại đi học, và lại đối diện với bài kiểm tra. Maria muốn đi tìm kiếm nhịp đập của trái tim, cô muốn nghe nó. Maria đã đập nát mọi thứ trong phòng. Đau thật đấy, nhưng có vẻ chưa đủ. Maria nhìn về sự trong suốt của thủy tinh trên những cánh cửa, trên các món đồ vật trong phòng. Những thủy tinh sáng lấp lánh ấy thật đẹp nhưng khi chạm vào cũng sẽ thật đau.

Sau mỗi ngày đi học về, Maria đập nát những món thủy tinh trong phòng bằng nắm đấm, máu bắt đầu

chảy ra. Maria đã nghĩ rằng nếu cô tiếp tục chảy máu liên tục vì những miếng thủy tinh này, cô sẽ bị nhiễm trùng và gia đình sẽ biết. Vì vậy Maria đã chuyển sang bức tường. Những bức tường không hề khiến Maria chảy máu nhưng khiến tay cô luôn bị bầm dập.

Mỗi ngày đến lớp, Maria luôn mang theo những vết thương trên mình. Yun Yun, bạn thân của cô tại đất nước này. Người luôn hỏi về những vết thương trên người cô. Maria cảm thấy thú vị với những biểu cảm của người bạn này khi cô nói sự thật về các vết thương của mình. Nhưng vẫn chưa đủ để cô dừng lại.

Tự hủy hoại là cách Maria tự chứng minh rằng cô đang sống. Nỗi đau là thứ cảm xúc chân thành nhất, nó sẽ cho cô biết được sự thật rằng nỗi đau thể xác này có giống với sự suy sụp tinh thần trong cô hay không.

Trong căn phòng của cô, một thế giới không ai được phép bước vào, Maria như một đứa trẻ tâm thần dùng đủ mọi cách để chứng minh sự tồn tại của mình trong tâm trí. Thức trắng hàng giờ liền khiến Maria bị suy sụp tâm trí, cô hoang mang về những sự thật và bắt đầu tin vào những dối trá mà bóng tối trong cô mang lại. Bất kì ai cũng có nhiều mặt khác nhau để che giấu đi bản chất thật sự, Maria cũng vậy. Bạn bè của Maria luôn nghĩ về một cô bé trẻ con nhưng đôi khi lại dễ suy sụp và căng thẳng, thường hay làm nghiêm trọng vấn đề nhưng đôi khi lại dễ chiều lòng người khác. Làm sao họ biết rằng Maria trong thế giới của chính mình đã nhìn những con dao với cặp mắt sáng hoắc và nhìn những vết thương

với nụ cười nửa miệng. Sự dối trá luôn khiến con người được yêu quý hơn.

<<We create our own demons. Some of us become their friends while others try to drown them.>>



Chương 4: Thiên thần và Sự sa ngã.

<<*If I am an angel, paint me with black wings.>>*

Maria đã không ngừng nghĩ đến cái chết của mình theo đủ mọi cách, treo cổ, đâm vào bụng, nhảy lầu hay tự cắt từng miếng thịt trên người cho đến mất máu mà chết. Maria không muốn chết, cô chỉ muốn sự suy sụp và sự căng thẳng cũng như sự nhức nhối về lòng phần nộ quá khứ được biến mất vĩnh viễn. Maria muốn nói ra với ai đó, cô muốn được lắng nghe nhưng Maria không thể tìm ra một ai đó sẵn sàng lắng nghe cô. Gia đình, họ luôn nghĩ rằng họ sẽ hiểu cô, họ luôn nói về những kinh nghiệm đường đời mà họ đã trải qua. Họ không biết rằng khi họ nói rằng cô giống họ khi trước, điều này sẽ khiến cô tức giận. Người lớn, một thế giới mà họ luôn nghĩ rằng họ đã trải qua, họ luôn nghĩ về họ khi nhìn những đứa trẻ. Sự thấu hiểu và sự thông cảm, chỉ sai lệch đi một chút sẽ trở thành sự so sánh và sự áp đặt.

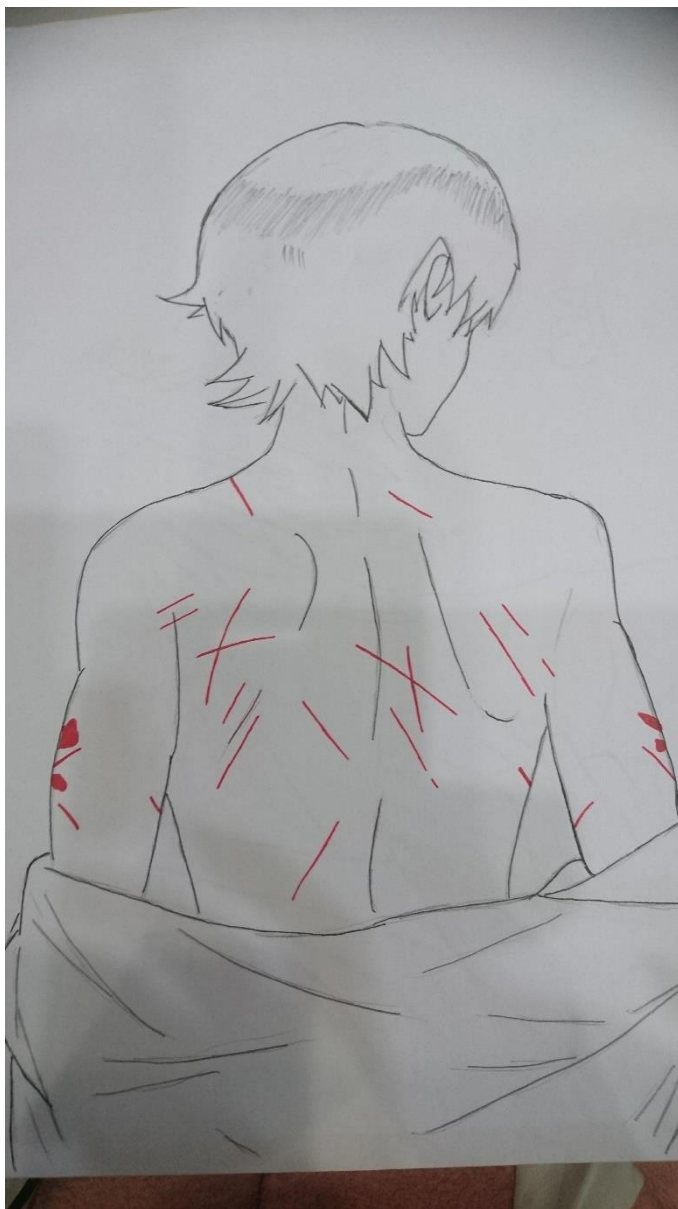
Những đòn roi trong quá khứ khiến Maria càng trở nên điên dại khi cô tự hủy hoại chính mình. Để theo kịp tiến độ trên lớp, Maria đã tự đặt ra những quy tắc tàn bạo. Khi cô không thể tiếp thu một bài học, cô sẽ tự đánh đập tay mình. Khi cô không thể hoàn thành bài học, cô sẽ tự đánh đập chân mình. Chính những luật lệ ấy đã khiến Maria học tốt hơn trên lớp. Đằng sau sự tự hào và ngưỡng mộ của bạn bè, thầy cô và gia đình, là cả một sự thật không được biết đến, con quỷ của cô.

Mong muốn hủy hoại bản thân khiến Maria đôi khi sợ hãi. Đôi khi cô đã phải tự trói chặt tay chân lại trước khi cô tự giết chính mình. Đầu đó trong cô vẫn là sự đấu tranh, nhưng điều đó không diễn ra lâu, khi Maria nhận ra không cần thiết để kiềm chế bản thân nữa. Làm

bạn cùng nó sẽ khiến cô dễ chịu hơn, làm bạn với con quái vật trong chính cô.

Căn bệnh trầm cảm khiến Maria bị ám ảnh quá khứ nặng nề, cô trở nên sợ hãi và tức giận khi ai đó đặt chén bát quá mạnh và gây ra tiếng động lớn hoặc là khi ai đó nổi giận và quát tháo hoặc là khi chứng kiến ai đó cãi nhau trong khi ăn. Maria đã che giấu sự sợ hãi của mình bằng sự tức giận.

Thế giới của người lớn có thể là sự cạnh tranh, áp lực trong công việc, sự đổ kỵ của đồng nghiệp, sự lừa gạt của xã hội, gánh nặng từ con cái và gia đình, là sự đong đếm giữa tiền bạc và hạnh phúc. Vì vậy người lớn luôn có đủ tư cách để nói về những đứa trẻ thành niên khi họ cho rằng áp lực là điều ai cũng gặp phải. Có điều họ nên biết rằng, áp lực để xây dựng cuộc sống và áp lực phải sống là hai điều khác nhau hoàn toàn. Với những đứa trẻ chưa gầy dựng tương lai và sự nghiệp, chưa gầy dựng gia đình và hạnh phúc, thứ tài sản duy nhất chúng có được chính là tinh thần. Một khi mất đi, cái chết sẽ là sự giải thoát cho một thân xác không có linh hồn. Nếu không thể chết và được cứu, khi bóng tối và thể xác hòa thành một, những đứa trẻ sẽ trở thành những tên máu lạnh, những kẻ được gọi là không có trái tim. Làm sao có được trái tim khi chúng đã mất đi khái niệm của tình thương và chìm mãi trong sự cô độc không được ai biết đến hay thấu hiểu?



Maria luôn cảm thấy mọi thứ thật ồn ào, cô luôn đặt trên đôi tai mình những bản nhạc thông qua chiếc tai nghe. Những bản nhạc vang bên tai khiến mọi âm thanh xung quanh mờ nhạt dần. Thế nhưng khi xung quanh trở nên im lặng, điều đó cũng giết chết cô. Maria đã phải đối diện với căn bệnh này một mình và không được ai biết đến. Những phức cảm và những luồng suy nghĩ đối lập không ngừng hình thành.

Trước tình hình quá tải của Maria, thấy cô có vẻ hiểu được rằng cô bị áp lực nhưng điều đó chưa đủ. Khi họ nhận ra, Maria đã thay đổi không ngừng trong suy nghĩ. Cô muốn đem những sự khó chịu, nỗi đau này bộc lộ. Đúng vậy, Maria muốn ai đó biết đến nỗi đau này. Cô muốn ai đó cảm nhận nó cùng cô. “Vậy thì giết người đi...” giọng nói ấy vang lên trong cô, cũng giống như lúc cô muốn mẹ mình phải biến mất. Maria đã đánh và tát vào mặt mình đến bầm và sưng cả lên để thoát khỏi dòng suy nghĩ đó. Maria dần hiểu ra rằng hóa ra đây là cách một đứa trẻ trở thành một tên sát nhân tâm thần. Họ chỉ muốn thoát khỏi nỗi đau, muốn ai đó cùng cảm nhận, muốn được ai đó biết đến. Đem đặt nỗi đau lên người khác, đó là đánh người, là giết người, là hủy hoại người khác để thỏa mãn sự không được thấu hiểu của bản thân.

Tuy rằng Maria sống cùng cha ruột và cô yêu thương cha cô vô cùng nhưng ông không hiểu được những điều này, vì vậy lại một lần nữa, Maria tự xây lên bức tường giữa cô và cha mình. Thời gian vẫn trôi qua và Maria dần hiểu rằng cô không thể thoát khỏi nó, đúng vậy con quỷ mang tên Trầm Cảm. Cô chỉ thoát khỏi nó khi cô chết mà thôi. Tìm mục đích sống, tìm cảm giác

chúng mình bản thân đang sống, để giữ bản thân tỉnh táo trước những suy nghĩ trái chiều, Maria không ngừng tự hủy hoại. Nào là cào đến rách da, tự đâm bằng thủy tinh, tự cứa vào da, tắm nước lạnh, đánh vào tường, dùng vật sắc nhọn cào lên người, nhúng đầu trong thùng đá,....

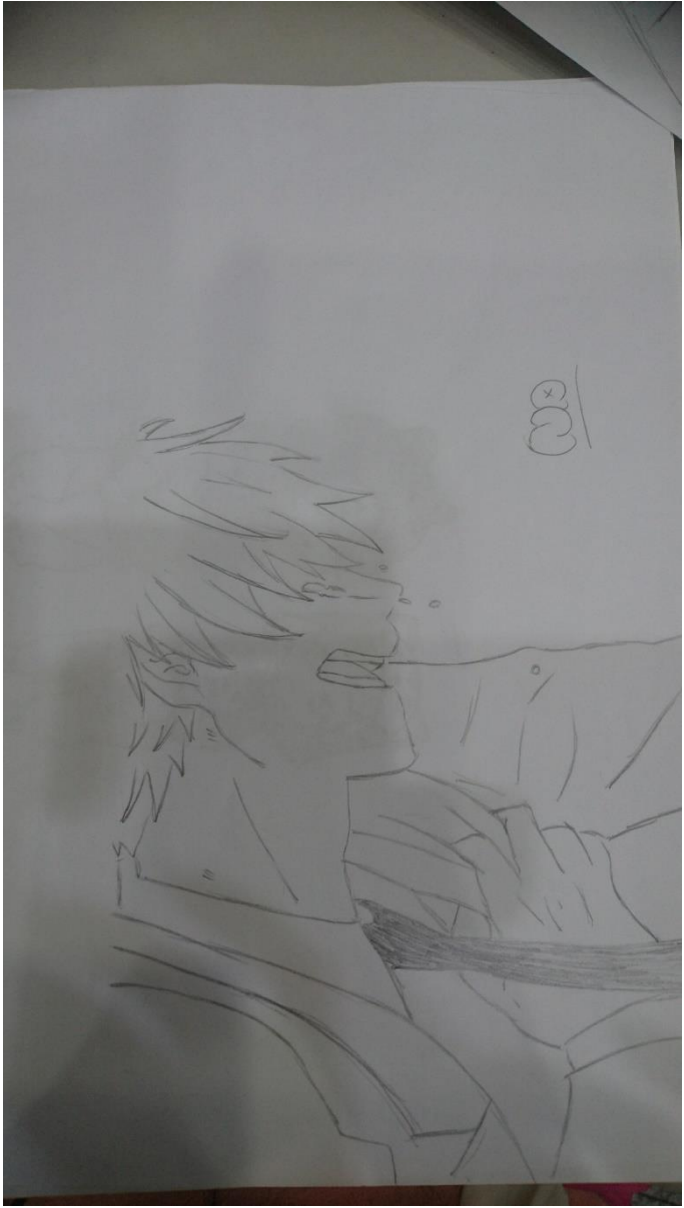
Cô đã sống như vậy một năm trời và vẫn không một ai biết được điều đó. Maria luôn tự khen mình là một diễn viên tài giỏi. Trên lớp, Yun Yun luôn quan tâm và giúp đỡ cô, tuy nhiên sự thẳng tính và ngây thơ đó khiến Maria nhận ra rằng người bạn này chưa hề trải qua một xã hội đồ nát như đất nước của cô, người bạn này không thể nhận ra những mặt đen của con người. Vì vậy nếu cô tiếp tục tâm sự về cô, Maria sẽ lại đánh mất người bạn này. Vì vậy Maria đã học cách chấp nhận sự đơn độc. Tuy nhiên sự mâu thuẫn tâm trí cũng giết chết cô, chính vì sợ sự buồn phiền từ người khác, Maria luôn đấu tranh với sự muốn được lắng nghe và sự nhẫn nại im lặng.

Trong lớp học, Maria nhận ra vài người bạn thuộc kiểu người có thể hiểu sâu sắc nhưng và rồi Maria lại không thể nói khi cô nhận ra sự so sánh và sự áp đặt, những con người bị ám ảnh rằng sự trưởng thành là cột mốc học được sự đơn độc. Có vẻ những người bạn này đôi khi mong muốn được công nhận trưởng thành và chín chắn. Sự nhạy cảm trong Maria đã trở nên quá lớn kể từ khi cô tiếp xúc với Anna. Maria luôn nhìn vào ánh mắt để quyết định nên tâm sự tiếp hay dừng lại nên đôi khi Maria đã từ chối sự giúp đỡ của nhiều thầy cô và các bác sĩ tâm lý. Càng tiếp xúc nhiều người, sự thất vọng trong Maria càng cao.

Ác quỷ vốn chỉ là một thiên thần với đôi cánh màu đen. Chính con người mới là người đã đặt ra những định nghĩa đúng sai và tốt xấu. Tìm kiếm mục đích sống là điều ai cũng sẽ phải tìm kiếm nhưng đôi khi đối với một vài đứa trẻ tìm đến cái chết, điều đó sẽ không còn cần thiết nữa vì ngay cả khi đứng giữa ranh giới của cái chết, không một điều gì hiện ra trong đầu chúng để đủ sức níu kéo chúng ở lại. Khi một đứa trẻ tìm đến tâm sự, chúng sẽ không muốn nghe sự đúng sai, chúng chỉ muốn biết rằng chúng sẽ phải tiếp tục sống vì điều gì. Maria đã tìm đến tâm sự nhưng họ luôn nói về những vấn đề giống nhau. Họ cho rằng Maria đã sai khi đối xử với cơ thể như vậy nhưng họ không nói ra được điều gì là đúng. Họ nói về luật pháp, về những chuẩn mực xã hội, về những định nghĩa đúng sai nhưng họ không thể nói ra lí do để khiến Maria dừng lại. Đằng sau bộ mặt thoải mái làm an lòng những người đã giúp đỡ, Maria đã rời đi với những cảm xúc lạnh lẽo. Maria biết rằng chính họ cũng không biết cách để giúp đỡ.

Căn bệnh kéo dài với sự bế tắc của suy nghĩ, Maria dần mất đi những cảm xúc cơ bản nhất của con người. Nhưng sự dối trá hoàn hảo của cô vẫn quá đủ để tiếp tục khiến mọi thứ xung quanh trở nên bình thường.

<<In order to get out of hell, you have to dance with the devil.>>



Chương 5: Thiên thần và Sự lựa chọn.

<<*What's worse? Dying when you want to live or Living when you want to die?*>>

Đứng trên tòa nhà cao chót vót, chỉ cần một bước nữa, Maria sẽ biến mất trong dòng xe cộ tấp nập dưới kia. Một lần nữa, Maria lại đối diện với cánh cửa tử thần, bao nhiêu luồng suy nghĩ lướt qua trong đầu cô, nhưng lần này không có bóng dáng bạn bè, thầy cô hay gia đình, chỉ đơn giản là những câu hỏi bất tận. “Sẽ mất bao nhiêu lâu để mình rơi xuống đất?”; “Trong khi rơi mình sẽ nghĩ về điều gì?”; “Sau bao lâu mình sẽ chết?”,.... Những câu hỏi luôn tuôn ra trong đầu và Maria dừng lại khi một câu hỏi khác trong đầu “Minh sống để làm gì?”...

Những người khác luôn cho rằng tự sát là ngu ngốc, là vô tâm, là không quan tâm đến cảm xúc của những người ở lại. Có thể là như vậy thật, nhưng khi đối diện trước sự lựa chọn giữa sống và chết, liệu một người không thể tự bảo vệ chính mình trước sự điên loạn của bản thân thì còn thời gian để nghĩ về người khác hay sao. Đôi khi người lớn quên mất rằng họ nên đặt bản thân vào suy nghĩ của một đứa trẻ sắp tự tử hơn là trách móc lựa chọn ngu ngốc của chúng. Maria biết rằng khi chết rồi, những nỗi đau thể xác và sự suy sụp tinh thần sẽ biến mất, nhưng tiếp tục sống thì cô phải chấp nhận mang vết thương không thể lành đó cả đời.

Luôn có những sự lựa chọn trong cuộc sống của con người. Có những kẻ chọn cái chết như một sự giải thoát, có những kẻ chọn sống mãi trong vỏ bọc của chính mình, có những kẻ lại chấp nhận vết thương, cố gắng quen dần và tiếp tục sống. Bất kì lựa chọn nào cũng có thể mang lại hối hận, một tâm lý bị rạn nứt, một tinh thần

đã từng sụp đổ và trầm cảm là căn bệnh không thể khỏi, chỉ đơn giản là phải chọn lựa bước qua nó hoặc ngừng bước trước nó.

Mỗi một ngày sống trong căn phòng, nơi mà mọi cửa sổ bị che lấp, nơi mà ánh sáng mặt trời không thể chạm đến được, nơi mà Maria luôn phải gào thét trong sự im lặng, liệu điều gì là tốt nhất với cô? Và Maria đã chọn tiếp tục sống, sống hết mình trước khi cô chìm bản thân vào cái chết. Sự sống là điều thiêng liêng mà con người có được, từ bỏ nó để chấm dứt nỗi đau của riêng mình, Maria nghĩ rằng phải chăng cô đang chạy trốn, phải chăng cô sợ đối mặt với mặt đen của chính mình.

Maria luôn đi tìm câu trả lời, cô đã tiếp tục vẽ dù những bức tranh mang màu trắng đen với những hình vẽ mang lại sự ghê rợn nhưng cô vẫn tiếp tục. Cô học đàn dù cô không có hứng thú với điều đó, nhưng tạo nên âm nhạc, tạo nên những giai điệu riêng để thay đổi chính cô. Maria chơi thể thao dù cô không thích vận động. Cô ép bản thân làm nhiều thứ mà chính cô cũng không muốn, cô muốn tìm kiếm sự đam mê, một điều gì đó khiến cô quên đi hiện tại, khiến cô quên đi những vết thương và quá khứ đầy bạo lực.



Mười tám năm qua, Maria đã sống trong sự sợ hãi nhiều hơn sự vui vẻ. Maria nhận ra rằng khi cô hủy hoại bản thân trong một thời gian dài và cô không thể dừng lại khi cô muốn. Điều đó đã trở thành một thói quen, một thứ gây nghiện, một liều thuốc để chống lại căn bệnh của mình. Để tiếp tục sống và để thoát ra khỏi chiếc lồng trong tâm trí của mình, Maria cuối cùng đã quyết định đi tìm bác sĩ tâm lý. Người bác sĩ này không cho cô lời khuyên hay yêu cầu cô làm điều gì, họ chỉ đơn giản lắng nghe và đặt câu hỏi để câu chuyện được tiếp tục. Đó cũng là khoảng khắc, Maria tìm được người lắng nghe, người có thể thấu hiểu ngôn ngữ trong đầu cô. Với sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý, Maria đã giảm bớt những sự hủy hoại bản thân. Cô học cách nghĩ về tương lai nhiều hơn nhớ lại quá khứ. Cô học cách ước mơ như những đứa trẻ, như cách mà cô đã từng. Maria học cách viết lại câu chuyện của chính mình.

Tuy nhiên những cảm xúc cơ bản của con người mà Maria đã đánh mất như niềm vui, sự háo hức, sự phấn khích, hay sự lo lắng, sự ngạc nhiên,... Maria phải dành thời gian để học lại nó. Muốn rời khỏi cái lồng, cô phải chết đi và sống lại. Khởi động lại cuộc sống mà cô đã từng, trở về một thiên thần dù cho đôi cánh đã bị nhuộm màu đen đúa.

Maria cố gắng nghĩ về những thứ tốt đẹp hơn dù cô chẳng có cảm giác gì nhưng đây là con đường cô đã chọn. Trước khi cô mất hết tất cả, Maria mong muốn mình sống như một con người. Cô tìm đến những khóa học tâm lý, học cách nhìn vào thế giới của người khác. Maria học cách lắng nghe những người giống cô hoặc tồi

tệ hơn cô. Maria vẫn đang tìm kiếm những điều khác để làm cho bản thân vui vẻ trở lại. Cô không muốn sống vì người khác, không ai nợ cô và cô cũng không nợ ai, Maria muốn tiếp tục sống vì chính mình cũng như chết vì chính mình. Khi nghĩ về cha mẹ và quá khứ mà họ đã gây ra, Maria luôn phải đấu tranh giữa sự yêu thương và sự giận dữ. Maria biết rằng họ đã thay đổi, họ đã hối hận vì những gì đã diễn ra. Tuy nhiên, Maria vẫn chưa học được cách tha thứ và quên đi quá khứ. Thế nhưng cô vẫn đang cố gắng hàng ngày.

Đối với một con người, có hai ngày là quan trọng nhất: ngày thứ nhất là ngày họ được sinh ra; ngày thứ hai là ngày họ tìm ra mục đích sống của mình. Khi nhìn về những người đã tự tử, đó là sự chọn lựa của họ. Liệu họ có hối hận hay không? Hay họ đang vui mừng vì được giải thoát? Điều gì tồi tệ hơn, giữa việc chết khi bản thân muốn sống hay là sống khi bản thân muốn chết? Maria vẫn đang đi tìm câu trả lời. Đối với một cô bé vừa bước qua tuổi mười tám, vẫn còn quá sớm để nói về những vấn đề này? Trong cuộc sống của một con người, độ tuổi thiếu niên là một thế giới một khi đã bước qua sẽ mãi mãi không thể bước vào lại. Tuổi trẻ là tuổi của những sự nông nổi, của những thứ tồi tệ và đẹp đẽ nhất đời người. Cách mà một đứa trẻ thành niên nhìn về thế giới này đôi khi sẽ chân thật hơn người lớn, khi những đứa trẻ sống giữa sự mộng mơ và thực tế, khi những đứa trẻ chưa bị đánh bật vì sức mạnh của đồng tiền.

Vì vậy, Maria vẫn chọn lựa sống dù cho những vết thương này vĩnh viễn không thể lành, dù cho những con quỷ gặm rú trong tâm trí. Cô muốn học cách đối

diện, cô không muốn trốn chạy khỏi chính mình. Đó là sự lựa chọn của một cô bé thiên thần với đôi cánh đen và một trái tim lấp đầy chỗ vá.

<<Pain means you are growing

Fear means you are risking

Tears mean it mattered

Take what hurts you and let it help you.>>

Lời kết

Ai cũng có một câu chuyện về chính mình. Những câu chuyện luôn được viết tiếp và vẫn chưa kết thúc. Cô bé Maria chỉ là một cô bé bình thường bị hỗn loạn giữa những xung đột gia đình mà tạo ra nhiều tính cách khác nhau. Vậy thì đối với một bậc phụ huynh, điều gì là quan trọng nhất? Tránh mâu thuẫn trước mặt con cái và dạy con bằng sự ngọt ngào nhất? Chỉ những ai làm cha mẹ mới biết rằng họ đã yêu thương con mình rất nhiều nhưng đôi khi họ chỉ không biết cách thể hiện. Đôi khi họ không biết rằng họ sẽ làm tổn thương con cái.

Thế giới không ngừng tiến bộ, mọi thứ luôn thay đổi, chỉ duy nhất một thứ không thay đổi, chính là “sự thay đổi”. Vì vậy cha mẹ không thể mãi nói về con bằng những kinh nghiệm bản thân đã có được trong quá khứ. Sự so sánh sẽ khiến những đứa trẻ phát sinh sự tự ti và luôn e dè về bản thân, luôn xem nhẹ giá trị của bản thân và hạ thấp chính mình. Sự áp đặt sẽ khiến những đứa trẻ bị mất đi ý kiến chủ quan và luôn trông chờ vào người khác. Hãy để những đứa trẻ tự do trong suy nghĩ của chính mình.

Mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi trong hôn nhân cũng như những lúc vô tình phát sinh trước mặt con cái, hãy dạy con học cách xin lỗi và tha thứ bằng cách nói lời xin lỗi chúng khi đã làm điều gì tổn thương những đứa trẻ. Mỗi một đứa trẻ chỉ giống như một mảnh giấy, một khi rách rồi thì có dán lại vẫn sẽ không thể lành được. Đừng đóng đinh vào tim chúng bằng những sự va chạm bạo lực trong gia đình. Học cách quan tâm

chúng bằng cách nói ngôn ngữ của chúng, tìm hiểu về sở thích của con và nói về những điều con trẻ muốn. Có thể chúng thích những bộ phim hoạt hình, có thể chúng thích những con búp bê, có thể chúng thích những loại siêu nhân và quái vật. Hãy xem phim, hãy lắng nghe câu chuyện từ những đứa trẻ để mỗi khi chúng gặp chuyện, chúng sẽ không ngần ngại mở lời và cha mẹ sẽ hiểu được lời con trẻ đang nói. Đừng nổi giận khi con trẻ thành thật, vì như vậy chúng sẽ phải sợ nói lên sự thật. Xin hãy an ủi và động viên những đứa trẻ trước sai lầm của chúng.

Đối với những bạn trẻ thiếu niên, cuộc sống này vốn đầy rẫy sự bất công và mọi thứ tồi tệ. Hãy cứ đứng từ tầng đáy của xã hội để nhìn lên. Để bản thân cảm nhận những gì tồi tệ nhất khi còn đang trong độ tuổi được tha thứ, tuy nhiên vượt qua được hay không là sự chọn lựa, là bản lĩnh của mỗi con người.

Tâm lý là một thế giới phức tạp và không có định nghĩa, để hiểu hết về một ai đó là không thể nào. Cứ thất bại và hối hận, sau đó vượt qua cảm giác hối hận và lại bước tiếp. Cứ đau khổ và gào khóc, sau đó vượt qua nước mắt để học cách vui vẻ. Mỗi đứa trẻ khi sinh ra đều biết khóc trước khi biết cười. Khóc mỗi đêm trong phòng và luôn nói về những điều tồi tệ của bản thân, cứ nghĩ về những điều tồi tệ nhất, để sau này khi gặp một biến cố nào đó trong xã hội, tự động viên chính mình rằng bản thân đã trải qua điều tồi tệ hơn như vậy. Trẻ tuổi chưa hẳn là nông nổi, lớn tuổi chưa hẳn là chín chắn. Không có định nghĩa sống đúng hay sai nào ngoại trừ chuẩn mực của xã hội, vậy sống sai hay sống đúng là do bản thân tự đặt ra những luật lệ và quy tắc. Sống vì chính

mình chứ không phải vì ai cả. Tận hưởng những điều tồi tệ nhất và tốt đẹp nhất, chỉ như vậy mới biết rằng bản thân vẫn đang sống.

Vài lời chia sẻ với bạn...

<<Life is not a problem to be solved but a reality to be experienced.>>

2018, năm của một sự khởi đầu...

Khi nỗi cô đơn đạt đến một giới hạn nào đó, sẽ trở thành sự tự do.

Khi viết những dòng cuối cùng của cuốn sách này, tôi đang ngồi trong một quán cà phê vắng khách giữa lòng một thành phố ồn ào ngày cuối tuần. Không khí Xuân vẫn chưa kịp ngội đi trong lòng các bạn trẻ, họ vẫn tung tăng trên các con phố với những bộ quần áo đẹp. Các doanh nhân ngồi bên máy tính xách tay, trong làn khói của ly cà phê, có lẽ họ đang chuẩn bị những kế hoạch cho một năm mới.

Vậy còn tôi thì sao? Vậy còn bạn thì sao?

Chúng ta đã chuẩn bị gì cho bậc thang tiếp theo của cuộc đời? Những kế hoạch làm việc cho năm mới? Thời khóa biểu học tập mới? Những suy nghĩ và hành động mới? Hay vẫn chìm trong cái bóng của một năm đã qua và chưa biết nên làm gì?

Có thể trong những người đang cầm cuốn sách này, đã có những người trải qua sự khốc liệt của trầm cảm. Trầm cảm thật là một căn bệnh quái ác, là một sự đấu tranh khốc liệt trong tinh thần. Chỉ những ai trải qua mới biết được sự tàn khốc của nội tâm. Khen ngợi và động viên là một sự thúc đẩy nhưng đôi khi đừng nên thúc đẩy nữa, mà hãy dừng lại và hỏi bản thân rằng: “Tôi đã thực sự ổn

chưa? Tôi có đang làm gì đó quá sức không?” và sau đó quay sang những người bên cạnh và hỏi họ rằng “Bạn ổn chứ?”.

Hơn hai năm vừa qua, tôi vẫn sống trong trầm cảm và những viên thuốc dù rằng tôi chưa tròn tuổi thứ 19. Tôi luôn nhìn về người khác để tạo ra mơ ước. Khi cuộc sống khiến tôi chao đảo trong bóng tối và những ác mộng, tôi luôn mong muốn một sự kết thúc. Là một con người trẻ tuổi đứng giữa những con đường của sự lựa chọn. Tôi tự hỏi rất nhiều...

Tôi đã có ước mơ chưa?

Tôi đã thực hiện chưa hay đã thực hiện được bao nhiêu rồi?

Tôi có nơi muốn đi du lịch mà chưa đi không?

Tôi có yêu ai đó không hay có ai đó đang thương thầm tôi không?

Tôi đã bao nhiêu lần sống cho đam mê?

Tôi đã viết ra cho mình bao nhiêu câu truyện về cuộc sống?

....

Cô bé Maria, cô đã sống qua những khoảng thời gian phức tạp của tuổi thơ để dần thân vào sự mệt mỏi của tuổi trẻ. Cô đã cười rất nhiều, khóc cũng không ít, cô đã gào thét lên rồi lại im lặng, cô đã muốn chết nhưng rồi lại muốn sống, cô đã ước mơ và lại từ bỏ. Nhưng cuối cùng, cô bé Maria vẫn sống để tìm lại nụ cười cho

minh, có thể là vì cô không can tâm trở thành con rối của vòng xoay cảm xúc.

Tôi rất muốn nói với bạn hãy mạnh mẽ nhưng sẽ có những khoảng khắc chúng ta cần yếu đuối. Thượng đế tạo ra sự yếu đuối để cân bằng sự mạnh mẽ trong mỗi con người, vì vậy hãy trở nên tự do trong cảm xúc. Hãy khóc khi cần thiết để rồi sau đó cười thật tươi. Hãy rẽ đường khi bạn muốn, nếu bạn sợ thì cứ đi thẳng theo đám đông. Bạn sẽ cảm thấy an toàn nhưng bạn sẽ mất đi cơ hội tìm được con đường mới trong cuộc sống của mình. Hãy tiếp tục đi theo đam mê, bạn không cần sống vì ai, bạn chỉ cần sống cho đam mê của mình. Nếu không có, hãy đi tìm. Nếu tìm không thấy, hãy tự tạo ra.

Tôi đã từng rất sợ sự cô đơn nhưng làm sao cô đơn khi những sự buồn phiền, lo lắng phủ đầy xung quanh tôi. Vì vậy tôi thưởng thức nó, dù đắng như cà phê nhưng lại rất ngon miệng, rất thơm mùi vị của sự tự do.

Nếu bạn không có gì làm, hãy xách balo lên và tự tạo cho mình những hành trình không cần đích đến. Không cần dùng điện thoại để tìm cách thoát khỏi con đường lạ. Nếu bị lạc, hãy đi hỏi và bạn sẽ nhận được những sự nhiệt tình của những người xa lạ mà có thể bạn chỉ gặp một lần trong đời. Nếu cảm thấy mệt, hãy dừng lại và bạn sẽ nhận được sự ấm áp của những cơn gió ven đường mà bạn đã từng quá vội vã bỏ quên. Hãy ghé vào một quán cà phê nào đó và thưởng thức những mùi vị đáng đáng cùng sự yên tĩnh của những vị khách lạ mặt xung quanh. Hãy bước vào một quán ăn nào đó và thưởng thức những món bạn chưa từng ăn. Và khi kết

thúc hành trình, hãy dừng lại một lần nữa để tận hưởng khung cảnh hoàng hôn tuyệt vời mà thiên nhiên chỉ dành riêng cho bạn. Chỉ cần một hành trình, bạn sẽ tìm được rất nhiều câu trả lời cho những phiền muộn của mình.

Cuộc sống vẫn sẽ như vậy, hãy học cách chấp nhận những thứ bạn không thể thay đổi. Hãy tự thưởng cho chính bạn sau một ngày bằng một que kem hoặc một viên kẹo, bạn sẽ thấy một ngày dù tốt hay xấu của bạn đều rất ngọt ngào. Đó là cách tôi đã tự đưa mình ra khỏi căn phòng tối của sự trầm cảm. Và đây chỉ là câu trả lời của tôi, vậy còn bạn thì sao? Tôi vẫn đang sống để thưởng thức sự nỗ lực của chính mình, vậy còn bạn thì sao?

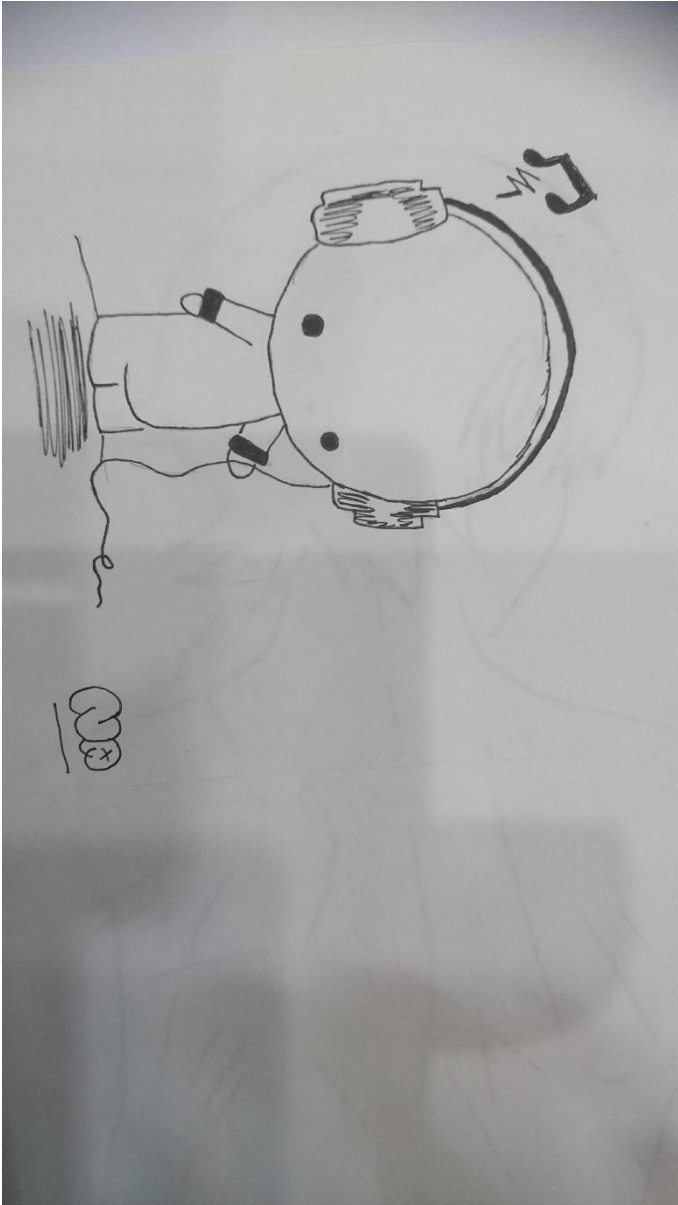
Tôi sẵn sàng làm bạn và lắng nghe mọi câu chuyện, hãy để tôi đến bên bạn, hãy cho phép tôi đưa tay cho bạn và hãy cho phép tôi lắng nghe bạn.

Cám ơn những ai đã đọc cuốn sách và những dòng này.

Sau đó hãy quay sang người kể bên và cười với họ, nhún nhủ họ một sự hỏi thăm.

Chúc bạn một ngày tốt lành.

<<The only thing I know... that I'm full of wounds and still stand on my feet.>>



專案名稱：第4屆新住民及其子女築夢計畫

計畫名稱：想要飛翔的翅膀~新二代夢想支持計畫

書名：天使與黑色翅膀

補助單位：內政部移民署

作者：巫美娜

圖文：巫美娜

翻譯：蘇玉英

校正：林意芬