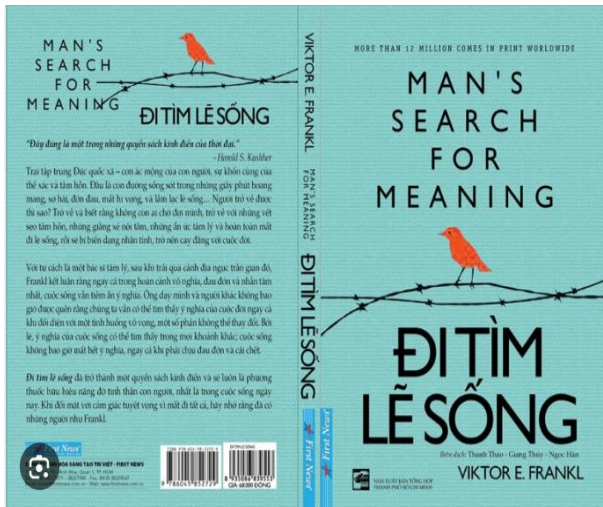


ĐI TÌM LẼ SỐNG



Tác giả: Viktor Emil Frankl

Nguyên bản: Man's Search For Meaning

Biên dịch: Thanh Thảo - Giang Thủy - Ngọc Hân

Xuất bản: 2017

Nxb: Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh

Kích thước: Khổ 14,5 x 20,5 cm

Sách dày: 220 trang

“Đi tìm lẽ sống” của Viktor Frankl ra đời trong những ngày đen tối nhất của lịch sử nhân loại. Quyển sách là hồi ký về những trải nghiệm bằng máu và nước mắt của thảm họa Holocaust – cuộc diệt chủng người Do Thái. Viktor Frankl, tác giả của quyển sách, viết về những trải nghiệm khắc nghiệt của mình khi là tù nhân ở trại tập trung của Đức Quốc xã trong thời gian Thế chiến II diễn ra khốc liệt. Quyển sách mang lại cái nhìn sâu sắc về cách con người vượt qua hoàn cảnh tưởng chừng không thể sống sót, khẳng định tầm quan trọng của việc tìm ra ý nghĩa cuộc sống.

Nội dung chính của sách:

Quyển sách được chia làm 2 phần. Phần thứ nhất, Frankl kể về trải nghiệm của mình, trong những trại tập trung của Đức quốc xã. Phần thứ hai, Frankl giới thiệu về “Liệu pháp ý nghĩa” – một học thuyết chữa trị vết thương cho tâm hồn bằng cách chỉ ra rằng động lực sống không phải là sự thỏa mãn mà là việc theo đuổi những gì ta thấy có ý nghĩa.

Phần đầu sách, Frankl kể lại ba giai đoạn tâm lý điển hình của tù nhân trong trại tập trung: một là khi vừa nhập trại, hai là khi đã quen với cuộc sống trong trại và ba là sau khi được thả tự do.

Giai đoạn đầu tiên là cú sốc. Các tù nhân bị bắt và đẩy ơ trại tập chung, trong đó có nơi được gọi là địa ngục trần gian, trong đó Auschwitz nổi tiếng là lò thiêu người. Nơi đây, tù nhân bị tước đoạt toàn bộ nhân tính. Từ quần áo, đồ đạc trên người đến tên họ của mình, thay vào đó là những con số. Thiếu lương thực và dinh dưỡng, vệ sinh nghèo nàn, phải đương đầu với bệnh tật luôn rình rập. Họ chứng kiến cảnh những người bạn tù bị trừng phạt theo những cách dã man nhất: một là sẽ bị đưa đến lò hơi ngạt, còn lại bị đẩy vào những trại lao động trong điều kiện khắc nghiệt và sự hành hạ kéo dài. Tất cả tù nhân ở trại tập trung đều đã nghĩ đến việc tự sát. Cách đơn giản nhất để tự sát là đâm đầu vào hàng rào kẽm gai có điện.

Những người chọn đương đầu với khó khăn hoặc nhận ra rằng con người có thể thích nghi với mọi hoàn cảnh. Đó là giai đoạn thứ hai. Khi cú sốc qua đi, tù nhân rơi vào trạng thái vô cảm để thúc đẩy sự sinh tồn. Tù nhân sớm trở nên quen thuộc với những cảnh tượng trước mắt: *“kẻ thì hấp hối, người thì chết lúc nào không hay, mùi hôi thối bốc lên, cảnh đánh đập man rợ diễn ra liên miên”*. Lúc này, mọi suy nghĩ đều hướng về sự sinh tồn. Họ cạo râu bằng mảnh kính vỡ để trông hồng hào, khỏe mạnh – bởi ai yếu đuối sẽ bị đưa vào lò thiêu. Họ nhặt nhanh thức ăn thừa, quần áo, giày dép... từ những người đã chết. Phần lớn tù nhân cho rằng họ đơn giản chỉ tồn tại, từ bỏ việc “sống” vì không có mục đích để hướng tới.

Giai đoạn sau khi được trả tự do, trái ngược với tưởng tượng về sự vui sướng. Những người tù quen với sự ngược đãi và giam cầm đã không

còn nắm bắt được ý nghĩa của tự do. Họ ra khỏi trại với sự cay đắng và vỡ mộng. Cay đắng vì khi trở về nhà không ai hiểu về những điều mình đã chịu đựng và vỡ mộng vì nhận ra không còn ai ở ngoài kia chờ đợi mình. Tất cả người thân đều không còn nữa.

Phần thứ hai, Frankl đưa ra phương pháp điều trị của mình là “liệu pháp ý nghĩa” (Logotherapy). Phương pháp này tập trung vào ý nghĩa của cuộc sống, ý nghĩa hiện hữu của con người. Có ba con đường mà qua đó con người có thể tìm thấy ý nghĩa của cuộc sống. Điều đầu tiên là thành tựu trong công việc, sự quan tâm chăm sóc với người thân yêu và lòng can đảm khi đối mặt với những thử thách gay go của cuộc sống. Trong đó, cách thứ ba được tác giả nói nhiều nhất vì mọi người thường coi nhẹ giá trị của nó. Đó là tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời mình thông qua bi kịch. Chúng ta phải chiến đấu. Chỉ khi chiến đấu với những bi kịch, chúng ta mới thấy được năng lực thực sự của bản thân. Đau khổ tự thân không có ý nghĩa gì cả, chính cách phản ứng của chúng ta mới khoác lên cho chúng ý nghĩa. Frankl khẳng định: *“Đau khổ là một phần của cuộc sống, nhưng cách chúng ta đối diện với nó sẽ quyết định con người của chúng ta.”*

Giá trị cho hậu thế

Nếu chúng ta đang phải chiến đấu với những căn bệnh hiểm nghèo, hãy nhìn vào cuộc đời của các tù nhân trong trại tập trung. Các tù nhân bị tước đoạt đến tận cùng nhưng họ có lý do để sống, có niềm tin để dựa vào và giúp họ vượt lên trên nghịch cảnh. Frankl đã chứng minh rằng con người có thể giữ vững sự tự do về tinh thần, sự độc lập về tâm trí. Ngay cả trong những điều kiện tồi tệ do căng thẳng về tinh thần lẫn thể chất,

“Người ta có thể lấy đi của một người mọi thứ, chỉ trừ một điều: sự tự do cuối cùng của con người – tự do lựa chọn thái độ của mình trong bất kỳ hoàn cảnh nào, tự do chọn con đường riêng cho mình.” Mỗi một ngày, mỗi một giờ, cuộc sống mang đến cho chúng ta cơ hội để đưa ra quyết định: chọn sống tự do hay làm nô lệ cho hoàn cảnh. Cho dù quỹ thời gian để sống không lâu nữa, nhưng cố gắng để không chấp nhận trở thành người tù. Hãy chọn cách vượt qua nỗi đau để tiếp tục sống sự tự do trong tâm hồn. Chính điều đó mới làm cho cuộc sống có ý nghĩa và có mục đích.

Nếu chúng ta đang cảm thấy chán nản trong cuộc sống, quay cuồng với công việc trong thời đại công nghiệp nhưng lại trống rỗng trong tâm hồn. Chúng ta hãy đọc đi đọc lại “liệu pháp ý nghĩa” để hiểu rằng con người được thôi thúc bởi một thứ gọi là “khát vọng tìm ra ý nghĩa sống”. Nó tồn tại ngay cả trong những hoàn cảnh khốn khổ nhất và động lực sống lại đến từ việc khám phá ra ý nghĩa đó, giúp chúng ta vượt qua nỗi bất hạnh, sự đau khổ. Vì theo Frankl, *“thế giới ở trong tình trạng tồi tệ, nhưng mọi thứ sẽ vẫn tồi tệ trừ khi chúng ta cố gắng hết mình.”* Chúng ta hãy thay đổi. Đừng tự xây nhà tù để giam mình và trở thành tù nhân của chính mình. Giữa cuộc sống vốn ngắn ngủi và đầy những điều bất định này, chúng ta hãy hành động để thực hiện ý nghĩa cuộc sống và có trách nhiệm về điều đó. Như chính Frankl đã vượt qua nỗi đau tinh thần và thể xác của đời mình để tiếp tục cống hiến cho cuộc đời. Khi được hỏi ý nghĩa cuộc sống là gì, Frankl trả lời: *“Đó chính là giúp người khác tìm ra ý nghĩa của cuộc đời họ.”*

Nếu chúng ta đang tự hỏi: “tôi nên sống như thế nào?” thì hãy nghiền gẫm những chữ cuối cùng của Frankl trong quyển sách: *“Rốt cuộc, con người chính là kẻ đã tạo ra phòng hơi ngạt ở Auschwitz, đồng*

thời cũng chính là sinh thể đã hiên ngang vào phòng hơi ngạt với kinh Lạy Cha hoặc câu kinh Shema Yisrael trên môi.” Con người có quyền tự quyết, chứ không phải do hoàn cảnh. Hơn nữa, Frankl muốn nhấn mạnh về ý nghĩa tối hậu của cuộc sống này. Chẳng hạn, trong trại tập trung như một “phòng thí nghiệm sống” cho việc kiểm định điều này. Chính Frankl đã nhìn thấy một số người tù cư xử chẳng khác gì loài cầm thú, trong khi những người khác thì hành xử như những vị thánh. Con người trở nên thánh vì ngay giữa những đau thương tột cùng về tinh thần và thể xác, trái tim họ luôn hướng về Đấng Thánh và môi miệng họ mãi vang lên lời kinh hướng thượng. Thật đẹp và ý nghĩa. Vị thánh mà Frankl muốn nói đến có thể là Thánh Maximilianô Maria Kolbe.

Nữ tu: Têrêxa Lã Thị Duyên Anh
Cộng đoàn Thánh Tôma Aquinô