

INTERNATIONAL BESTSELLER

MAN'S SEARCH
FOR MEANING

ĐI TÌM LỄ SỐNG

VIKTOR E. FRANKL



MORE THAN
12 MILLION COMES
IN PRINT
WORLDWIDE



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Đi Tìm Lễ Sống

Viktor E. Frankl

Nguyên tác: Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager

Biên dịch: Đặng Ngọc Thảo - Giang Thủy - Ngọc Hân

Công ty phát hành: First News - Trí Việt

Nhà xuất bản: NXB Trẻ

Số trang: 224 trang

Ngày xuất bản: 08-2011

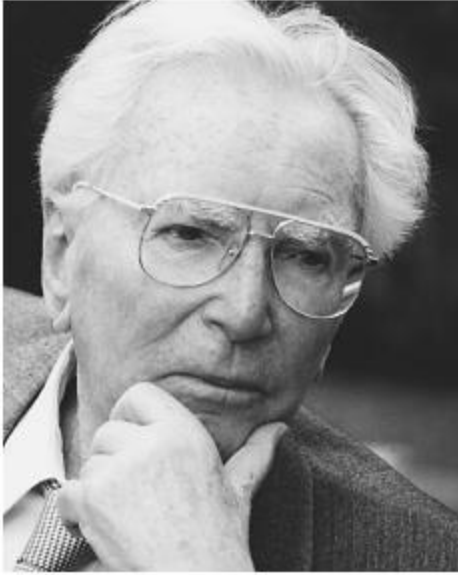
∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Đánh máy: notrinos

Soát lỗi & đóng gói: BỐ BỬM XÌ

Ngày hoàn thành: 29-05-2016

Nguồn: <http://sachmoi.net>



Viktor Emil Frankl (1905 - 1977)

Một lần, mọi người yêu cầu Viktor Frankl tóm gọn ý nghĩa cuộc sống của ông trong chỉ một câu. Ông đã viết câu trả lời trên giấy và hỏi lại các sinh viên xem họ đoán ông đã viết gì.

Sau một hồi im lặng, một sinh viên phát biểu: *“Ý nghĩa cuộc sống của thầy là giúp người khác tìm ra ý nghĩa cuộc sống của họ”*.

“Chính xác” - Frankl nói. - “Đó chính là những lời mà tôi đã viết”.

Mục lục

[LỜI NÓI ĐẦU](#)

[LỜI GIỚI THIỆU CHO LẦN ẤN BẢN NĂM 1992](#)

[PHẦN 1 NHỮNG TRẢI NGHIỆM TRONG TRẠI TẬP TRUNG](#)

[PHẦN 2 SƠ LƯỢC VỀ LIỆU PHÁP Ý NGHĨA](#)

[TÁI BÚT 1984](#)

[LỜI CUỐI](#)

LỜI NÓI ĐẦU

Đi tìm lẽ sống của Viktor Frankl là một trong những quyển sách kinh điển của thời đại. Thông thường, nếu một quyển sách chỉ có một đoạn văn, một ý tưởng có sức mạnh thay đổi cuộc sống của một người, thì chỉ riêng điều đó cũng đã đủ để chúng ta đọc đi đọc lại và dành cho nó một chỗ trên kệ sách của mình. Quyển sách này có nhiều đoạn văn như thế.

Trước hết, đây là quyển sách viết về sự sinh tồn. Giống như nhiều người Do Thái sinh sống tại Đức và Đông Âu khi ấy, vốn nghĩ rằng mình sẽ được an toàn trong những năm 1930, Frankl đã trải qua khoảng thời gian chịu nhiều nghiệt ngã trong trại tập trung và trại hủy diệt của Đức quốc xã. Điều kì diệu là ông đã sống sót, cụm từ “thép đã tôi thế đấy” có thể lột tả chính xác trường hợp này. Nhưng trong quyển sách này, tác giả ít đề cập đến những khó nhọc, đau thương, mất mát mà ông đã trải qua, thay vào đó ông viết về những nguồn sức mạnh đã giúp ông tồn tại. Nhiều lần trong quyển sách này, Frankl hay trích dẫn lời của Nietzsche^[1]: “Người nào có lý do để sống thì có thể tồn tại trong mọi nghịch cảnh”. Ông chưa xót kể về những tù nhân đã đầu hàng cuộc sống, mất hết hy vọng ở tương lai và chắc hẳn là những người đầu tiên sẽ chết. Ít người chết vì thiếu thức ăn và thuốc men, mà phần lớn họ chết vì thiếu hy vọng, thiếu một lẽ sống. Ngược lại, Frankl đã nuôi giữ hy vọng để giữ cho mình sống sót bằng cách nghĩ về người vợ của mình và trông chờ ngày gặp lại nàng. Ông còn mơ ước sau chiến tranh sẽ được thuyết giảng về các bài học tâm lý ông đã học được từ trại tập trung Auschwitz. Rõ ràng có nhiều tù nhân khao khát được sống đã chết, một số chết vì bệnh, một số chết vì bị hỏa thiêu. Trong tập sách này, Frankl tập trung lí giải nguyên nhân vì sao có những người đã sống sót trong trại tập trung của phát xít Đức hơn là đưa ra lời giải thích cho câu hỏi vì sao phần lớn trong số họ đã không bao giờ trở về nữa.

Những trải nghiệm kinh hoàng của tác giả trong trại tập trung Auschwitz đã củng cố một trong những quan điểm chính của ông: Cuộc sống không phải chỉ là tìm kiếm khoái lạc, như Freud^[2] tin tưởng, hoặc tìm kiếm quyền lực, như Alfred Adler^[3] giảng dạy, mà là đi tìm ý nghĩa

cuộc sống. Nhiệm vụ lớn lao nhất của mỗi người là tìm ra ý nghĩa trong cuộc sống của mình. Frankl đã nhìn thấy ba nguồn ý nghĩa cơ bản của đời người: thành tựu trong công việc, sự quan tâm chăm sóc đối với những người thân yêu và lòng can đảm khi đối mặt với những thử thách gay go của cuộc sống. Đau khổ tự bản thân nó không có ý nghĩa gì cả, chính cách phản ứng của chúng ta mới khoác lên cho chúng ý nghĩa. Frankl đã viết rằng một người “có thể giữ vững lòng quả cảm, phẩm giá và sự bao dung, hoặc người ấy có thể quên mất phẩm giá của con người và tự đặt mình ngang hàng loài cầm thú trong cuộc đấu tranh khắc nghiệt để sinh tồn”. Ông thừa nhận rằng chỉ có một số ít tù nhân của Đức quốc xã là có thể giữ được những phẩm chất ấy, nhưng “chỉ cần một ví dụ như thế cũng đủ chứng minh rằng sức mạnh bên trong của con người có thể đưa người ấy vượt lên số phận nghiệt ngã của mình”.

Frankl luôn trung thành với quan điểm: Những thế lực vượt quá khả năng kiểm soát của bạn có thể lấy đi mọi thứ mà bạn có, chỉ trừ một thứ, đó là sự tự do chọn lựa cách bạn phản ứng trước hoàn cảnh. Tôi luôn áp dụng quan điểm này của Frankl trong suốt cuộc đời mình cũng như trong vô số tình huống tư vấn. Bạn không thể kiểm soát điều gì sẽ xảy ra trong đời mình, nhưng bạn luôn có thể kiểm soát cách đón nhận cũng như cách phản ứng trước mọi tình huống của cuộc sống.

Có một cảnh trong vở kịch *Incident at Vichy* (*Sự cố tại Vichy*) của Arthur Miller, trong đó, một người đàn ông trung lưu xuất hiện trước chính quyền Đức quốc xã, vốn đang chiếm đóng thị trấn của ông và trưng ra bằng cấp của mình: tấm bằng đại học, các lá thư tham khảo do những người có tiếng tăm viết, v.v. Tên lính Đức quốc xã hỏi ông: “Mày chỉ có thể thôi sao?”. Người đàn ông gật đầu. Tên lính quăng tất cả vào sọt rác và nói: “Tốt, giờ mày chẳng còn gì nữa”. Người đàn ông cảm thấy bị tổn thương nặng nề. Frankl đã nói rằng chúng ta sẽ không bao giờ mất đi tất cả nếu chúng ta vẫn còn được tự do lựa chọn cách phản ứng với sự việc.

Trải nghiệm tôn giáo của tôi đã cho tôi thấy chân lý trong quan điểm của Frankl. Tôi biết có nhiều doanh nhân thành công sau khi nghỉ hưu, đã mất hết mọi nhiệt huyết với cuộc sống. Với họ, dường như ý nghĩa cuộc sống chỉ xoay quanh hai chữ “công việc”. Vì vậy, khi không có việc làm

nữa, họ cảm thấy cuộc sống trở nên vô vị. Mỗi ngày qua đi, họ lặng lẽ ngồi trong nhà bần khoản thấy mình “không biết làm gì”. Tôi biết nhiều người đã trưởng thành từ khả năng chịu đựng phi thường của họ một khi họ có lòng tin rằng những tai họa, nghịch cảnh của họ đang chịu đựng không vô ích. Đa phần đối với mọi người, việc có một lý do để sống khiến cho họ có thể chịu được Mọi hoàn cảnh, có thể đó là mong muốn được cùng mọi người trong gia đình gánh vác một trọng trách nào đó hoặc hy vọng các bác sĩ sẽ tìm ra phương thuốc điều trị căn bệnh của họ.

Tuy Frankl và tôi có những trải nghiệm không giống nhau song những gì chúng tôi rút ra được từ những bài học cuộc sống có nhiều điểm tương đồng. Những quan điểm trong tập sách *When bad Things Happen to Good People (Khi điếu tối tệ xảy ra với người tốt)* có được sự tín nhiệm của độc giả bởi vì chúng được rút ra từ chính những trải nghiệm của tôi trong quá trình tìm hiểu căn bệnh dẫn đến cái chết của con trai mình. Trong khi đó, học thuyết về liệu pháp ý nghĩa của Frankl trình bày phương thức chữa trị vết thương cho tâm hồn bằng cách dẫn dắt nó đi tìm ý nghĩa cuộc sống, những trang viết được đúc kết từ trải nghiệm mà tác giả phải chịu ở Auschwitz đã lập tức nhận được sự đồng cảm và ủng hộ của độc giả. Bạn không thể tiếp nhận toàn bộ giá trị sâu sắc của tập sách này nếu chỉ đọc phần sau mà bỏ qua nửa đầu của cuốn sách.

Một điểm rất có ý nghĩa nữa, là lời đề tựa cho ấn bản năm 1962, được viết bởi Gordon Allport - một nhà tâm lý học nổi tiếng, còn trong lần này, lời đề tựa được viết bởi một giáo sĩ. Đây là một quyển sách có bàn về những nội dung rất sâu sắc liên quan đến lĩnh vực tôn giáo. Nó thể hiện tư tưởng chủ đạo của tác giả là cuộc sống có ý nghĩa và chúng ta phải học cách nhìn cuộc sống theo hướng có ý nghĩa bất kể hoàn cảnh nào đi nữa. Tác phẩm cũng nhấn mạnh một điều: cuộc sống này có một ý nghĩa tối hậu. Và trong bản gốc, trước khi bổ sung phần tái bút, Frankl đã kết thúc quyển sách bằng những lời đậm chất tôn giáo nhất của thế kỉ hai mươi:

Chúng ta đã đến chỗ biết được Con người thực sự là gì. Rốt cuộc, con người là hữu thể đã tạo ra phòng hơi ngạt ở Auschwitz, nhưng cũng là hữu thể hiên ngang bước vào phòng hơi ngạt với kinh Lạy Cha hoặc câu kinh Shema Yisrael^[4] trên môi.

HAROLD S. KUSHNER^[5]

LỜI GIỚI THIỆU CHO LẦN ẤN BẢN NĂM 1992

Cho đến nay, quyển sách này được phát hành gần 100 lần bằng tiếng Anh và đã được xuất bản dưới 21 ngôn ngữ. Chỉ riêng các bản tiếng Anh đã được bán hơn 3 triệu bản.

Những thông số trên hoàn toàn là sự thật, và có lẽ chúng là lí do tại sao các phóng viên của nhiều tờ báo ở Mỹ, nhất là các đài truyền hình Mỹ thường bắt đầu buổi phỏng vấn, sau khi đã liệt kê các con số thực tế, bằng lời ca tụng: “Thưa tiến sĩ Frankl, cuốn sách của ông luôn nằm trong danh sách những ấn phẩm được đông đảo độc giả đánh giá cao. Ông cảm thấy thế nào về thành công này?”. Lúc ấy tôi luôn trả lời rằng trước hết, tôi không hề xem tình trạng ăn khách của cuốn sách là một thành tựu hay thành công gì về phía bản thân tôi cho bằng đó là biểu hiện cho nỗi bất hạnh của thời đại: nếu hàng trăm ngàn người tìm kiếm một cuốn sách mà tiêu đề của nó hứa hẹn sẽ giải quyết vấn đề về ý nghĩa cuộc sống, thì đây chắc hẳn là một vấn đề gai góc với họ.

Hiển nhiên, ấn tượng của cuốn sách còn nhờ đến những yếu tố khác nữa. Phần hai nặng tính lý thuyết hơn, và có thể nói nó đã cô đọng thành bài học mà người đọc có thể rút ra từ phần đầu cuốn sách, phần tự thuật. Trong khi đó, phần một có tác dụng như những bằng chứng xác thực, là cơ sở thực tế cho các lý thuyết của tôi. Như vậy, cả hai phần đều giúp cho nhau có được tính thuyết phục.

Vào năm 1945, khi thực hiện tập sách này, trong đầu tôi chưa bao giờ có ý niệm rằng mình viết sách để trở thành người nổi tiếng hay đạt được thành công gì đó. Trong suốt 9 ngày liên tiếp, tôi đã trăn trở rất nhiều trước khi đi đến quyết định không tiết lộ tên người viết. Sự thật là, bản in đầu tiên bằng tiếng Đức đã không có tên tôi trên trang bìa, mặc dù vào phút cuối, trước khi sách được xuất bản, tôi đồng ý để tên mình trong trang tiêu đề theo lời khuyên của bạn bè. Trong tôi luôn đinh ninh một điều rằng một tác phẩm khuyết danh sẽ không thể nào đem lại tên tuổi cho tác giả. Mục đích của tôi đơn thuần chỉ là muốn chuyển tải đến độc

giả một ví dụ cụ thể, cho thấy rằng trong mọi hoàn cảnh, cuộc sống bao giờ cũng chứa đựng một ý nghĩa nào đó, cho dù đó là hoàn cảnh khắc nghiệt nhất. Và tôi cho rằng nếu một quan điểm được minh họa từ những trải nghiệm khắc nghiệt như ở trại tập trung thì cuốn sách của tôi sẽ thêm tính thuyết phục. Vì vậy, tôi cảm thấy có trách nhiệm viết ra những gì mình đã trải qua, bởi vì tôi nghĩ rằng nó có thể giúp được những người đang trên bờ tuyệt vọng.

Và vì thế, điều khiến tôi cảm thấy kì lạ và chú ý là - trong số hàng chục cuốn sách mà tôi là tác giả thì chính cuốn này, cuốn sách mà tôi có ý định giữ kín tên tuổi lại đạt được thành công. Vì vậy, rất nhiều lần, tôi đã răn bảo các học trò của mình ở châu Âu và ở Mỹ rằng: “Đừng nhắm vào thành công - vì các em càng nhắm vào nó, và muốn đạt tới nó, thì các em càng dễ trượt qua nó. Vì thành công, cũng giống như hạnh phúc, không thể tìm kiếm mà có; nó phải tự sản sinh ra, và chỉ có thể xuất hiện khi một người cống hiến hết mình, hoặc sống vì người khác hơn là vì bản thân mình. Hạnh phúc sẽ đến, và thành công cũng sẽ xuất hiện: các em phải để nó diễn ra bằng cách đừng quan tâm đến nó. Tôi muốn các em lắng nghe những gì mà lương tâm các em ra lệnh phải làm và tiếp tục thực hiện hết mình. Và các em sẽ thấy rằng về lâu dài - tôi nhấn mạnh là về lâu dài - thành công sẽ đến với các em bởi vì các em đã *quên* nghĩ về nó!”.

Các độc giả có thể thắc mắc tại sao tôi không tìm cách thoát ly sau khi Hitler chiếm Áo. Hãy để tôi trả lời bằng cách kể lại câu chuyện sau. Ngay trước khi nước Mỹ tham chiến, tôi nhận được thư mời đến Lãnh sự quán Mỹ đặt tại Vienna để nhận giấy thị thực nhập cảnh đến Mỹ. Cha mẹ tôi rất vui mừng vì họ muốn tôi nhanh chóng rời khỏi nước Áo. Thế nhưng tôi bỗng nhiên do dự: Liệu tôi có thể để cha mẹ ở lại một mình đối mặt với số phận, và chẳng sớm thì muộn, họ cũng sẽ bị đưa đến trại tập trung, hoặc thậm chí bị đưa đến trại hủy diệt? Lẽ nào tôi là một người vô trách nhiệm? Liệu tôi có nên đi đến một vùng đất trù phú, có những điều kiện thuận lợi giúp tôi nuôi dưỡng đứa con tinh thần của mình - *Liệu pháp ý nghĩa* (logotherapy)? Hay tôi nên nhận lãnh trách nhiệm của một người con hiếu thuận đối với cha mẹ - những người đã không tiếc cả mạng sống của mình để bảo vệ tôi? Tôi đã đắn đo, trăn trở

rất nhiều nhưng vẫn không thể đưa ra quyết định cuối cùng. Đây đúng là tình huống khó khăn như khi người ta chỉ được ước một lần.

Chính khi đó, tôi trông thấy một mẫu đá hoa nằm trên mặt bàn. Tôi hỏi cha, và ông giải thích rằng ông đã tìm thấy nó tại nơi mà những người theo Đảng Xã hội quốc gia đã thiêu cháy thánh đường lớn nhất của người Do Thái tại Vienna. Mẫu đá cha tôi mang về nhà là một phần của những phiến đá có khắc Mười điều răn của Chúa, trong đó có một ký tự tiếng Hebrew mạ vàng được khắc trên phiến đá; cha tôi nói rằng ký tự này đại diện cho một trong Mười điều răn. Tò mò, tôi hỏi ông: “Thưa cha, điều răn đó nói gì ạ?”. Ông trả lời: “Hãy tôn kính cha mẹ, để người được sống lâu trên đất”. Vào lúc đó, tôi đã quyết định ở lại với cha mẹ của mình trên mảnh đất này, và tấm vé thị thực nhập cảnh sang Hoa Kỳ đã không có cơ hội được dùng đến.

VIKTOR E. FRANKL

Vienna - Áo, 1992

PHẦN 1

NHỮNG TRẢI NGHIỆM TRONG TRẠI TẬP TRUNG

Quyển sách này không hướng đến việc thuật lại những sự việc, sự kiện lịch sử mà đây là tập sách viết về những trải nghiệm của cá nhân tôi, cũng là những trải nghiệm mà hàng triệu tù nhân trong trại tập trung của Phát xít Đức đã phải chịu đựng trong suốt một khoảng thời gian dài. Đây là câu chuyện trong một trại tập trung, được một trong số những người sống sót kể lại. Tập sách này không chú trọng những điều ghê rợn kinh hoàng, vốn được mô tả khá nhiều (tuy rất ít người tin), mà nó viết về những nỗi dày vò nho nhỏ. Nói cách khác, cuốn sách sẽ tìm cách trả lời câu hỏi: *Các tù nhân nghĩ về cuộc sống hàng ngày trong trại tập trung như thế nào?*

Hầu hết các sự kiện được mô tả ở đây không xảy ra tại các trại tập trung lớn và nổi tiếng mà ở trong những trại tập trung nhỏ, nơi hầu hết các sự cách ly thực sự diễn ra. Câu chuyện này không phải nói về nỗi đau và cái chết của những anh hùng và liệt sĩ, cũng không nói về các Capo nhiều đặc ân - hay về những tù nhân nổi tiếng. Vì vậy, nó không tập trung nhiều vào nỗi đau của những con người mạnh mẽ, mà nó tập trung vào những hy sinh, sự giày vò và cái chết của số đông những nạn nhân vô danh mà không một tài liệu nào ghi nhận. Họ chính là những người tù thông thường, những người không có dấu hiệu đặc biệt trên tay áo, và bị các Capo coi thường. Trong khi những tù nhân bình thường này không đủ ăn hoặc không có gì để ăn thì các Capo không bao giờ biết đói; thực ra cuộc sống của nhiều Capo trong trại còn tốt hơn cuộc sống bên ngoài của họ. Chính họ thường gây khó dễ với tù nhân hơn là các lính canh, và cũng chính họ đánh đập các tù nhân tàn bạo hơn lính SS (Đội bảo vệ của quan Phát xít). Dĩ nhiên những Capo này chỉ được chọn từ những người tù có tính cách phù hợp với yêu cầu công việc. Nếu họ không đáp ứng những gì đội ngũ lãnh đạo trông chờ thì ngay lập tức họ sẽ bị đào thải. Vì vậy, khi được chọn, họ sẽ nhanh chóng trở nên tàn nhẫn giống những

tên lính SS và các trại trưởng. Càng độc ác và tàn bạo, các Capo càng được cấp trên đánh giá cao.

Những người bên ngoài thường có cái nhìn chưa đúng về cuộc sống trong trại - họ thường nhìn nhận về cuộc sống của các tù nhân bằng con mắt xót xa, thương cảm. Họ hoàn toàn không biết rõ về cuộc đấu tranh sinh tồn vô cùng khắc nghiệt giữa các tù nhân. Đây là một cuộc đấu tranh không ngơi nghỉ vì miếng ăn hàng ngày, vì sự sống còn, vì lợi ích của bản thân hay vì một người bạn tù.

Hãy lấy trường hợp vận chuyển tù nhân làm một ví dụ. Việc vận chuyển thường được thông báo chính thức để đưa một số tù nhân đến một trại khác; nhưng không khó để dự đoán rằng đích đến của những chuyến đi này có thể là phòng hơi ngạt. Một nhóm những tù nhân bị bệnh hoặc không còn khả năng làm việc sẽ được chọn ra để đưa đến một trại tập trung lớn hơn, nơi có trang bị phòng hơi ngạt và lò thiêu. Thông cáo tuyển chọn là dấu hiệu báo trước sẽ có một cuộc ẩu đả hỗn loạn giữa các tù nhân hoặc giữa các nhóm với nhau. Điều quan trọng là sau những trận quyết chiến sống còn này, tên của một vài tù nhân sẽ được loại ra khỏi danh sách các nạn nhân, mặc dù mọi người đều biết rõ rằng với mỗi một người được cứu thoát thì sẽ có một nạn nhân khác bị thế vào.

Có một lượng tù nhân nhất định trên mỗi lượt vận chuyển, nhưng ở đây số lượng không phải là vấn đề bởi vì mỗi tù nhân chẳng còn lại gì ngoài một con số. Lúc nhập trại, tất cả giấy giấy tờ cũng như những vật sở hữu của họ đều đã bị tịch thu (ít ra đây là cách thức ở Auschwitz). Vì vậy, mỗi tù nhân có cơ hội để nói đại một cái tên hoặc một nghề nghiệp nào đó; và vì nhiều lý do nhiều người đã làm thế. Những người phụ trách trại chỉ quan tâm đến các số tù. Những con số này thường được xăm lên da của tù nhân, khâu lên một nơi nào đó trên quần hoặc áo khoác của họ. Bất cứ lính canh nào muốn hoạn hộc tù nhân thì chỉ cần liếc nhìn con số ấy (ánh nhìn đó thật đáng sợ); hẳn chẳng bao giờ cần hỏi tên của người tù ấy làm gì.

Trở về với cuộc vận chuyển, ở đây không có thời gian lẫn nhu cầu xem xét các vấn đề về đạo lý. Mỗi người chỉ có một suy nghĩ trong đầu: cố gắng sống sót vì gia đình đang chờ mình ở nhà, và cứu các bạn mình.

Vì vậy, người đó sẽ không do dự khi tìm cách dàn xếp cho một tù nhân khác - một “con số” khác - thế chỗ cho mình trên chuyến vận chuyển đó.

Như tôi đã đề cập trước đó, quy trình chọn ra các Capo là một quy trình tiêu cực; chỉ những tù nhân hung bạo nhất mới được chọn để làm những công việc này (mặc dù cũng có những ngoại lệ thú vị). Nhưng ngoài việc tuyển chọn các Capo được lực lượng SS tiến hành, còn có một loại quá trình tự tuyển chọn luôn diễn ra giữa các tù nhân. Nhìn chung, chỉ còn những tù nhân như thế mới có thể sống sót, những người sau nhiều năm lê lết từ trại này sang trại khác, đã đánh mất mọi cảm thức lương tâm trong cuộc chiến sống còn. Họ sẵn sàng sử dụng bất cứ cách thức nào, trung thực hay không, thậm chí tàn bạo, trộm cướp và phản bội bạn bè của họ để giữ lại mạng sống cho mình. Những người được trở về nhờ vào sự may mắn hoặc một phép màu nào đó hay vì lý do gì đi nữa như chúng tôi đều biết rằng: những điều tốt đẹp nhất trong chúng tôi đã không bao giờ trở lại. Đã có nhiều trình thuật về những dữ kiện xảy ra trong các trại tập trung. Ở đây, các sự việc chỉ có ý nghĩa nếu chúng là một phần trải nghiệm của con người. Khảo luận sau đây sẽ cố gắng miêu tả bản chất đích thực của các trải nghiệm ấy. Đối với những bạn tù của tôi, tôi sẽ cố gắng khắc họa những trải nghiệm của họ theo cách hiểu hiện nay. Và với những người chưa từng ở trại, những miêu tả của tôi có thể giúp họ hiểu và hiểu rõ hơn những trải nghiệm của rất ít tù nhân sống sót và đang gặp khó khăn với cuộc sống hiện tại. Thông thường, họ không muốn nói về những trải nghiệm ấy. Họ không cần một lời giải thích nào, cũng như những người khác sẽ không thể hiểu được cảm nhận của họ khi ấy cũng như bây giờ.

Tôi đã nỗ lực trình bày một cách hệ thống về chủ đề này, nhưng thật sự đây là một việc rất khó, bởi vì tâm lý học cần sự nhận xét khách quan, khoa học. Liệu những quan sát, nghiên cứu từ một tù nhân có đủ sự khách quan cần thiết hay không? Những người ở ngoài trại tất nhiên sẽ có cái nhìn khách quan hơn, nhưng họ lại không có đủ trải nghiệm thực tế để có thể đưa ra nhận định về chân giá trị từ cuộc sống của những con người từng phải chịu đựng bao đau đớn cùng cực. Chỉ có người trong trại mới hiểu được. Trong tác phẩm của mình, tôi cố gắng không áp đặt bất kỳ ý niệm chủ quan nào, và đó là điều thực sự khó khăn đối với một cuốn sách như thế này. Để nói lên những trải nghiệm rất riêng của bản thân

đôi khi cần phải có dũng khí. Tôi đã định viết cuốn sách này mà không công bố tên tác giả, chỉ sử dụng số hiệu trong tù của mình. Nhưng khi bản thảo hoàn thành, tôi nhận thấy rằng, khi công bố sách mà giấu tên người viết thì cuốn sách sẽ bị giảm phân nửa giá trị. Tôi cần phải chịu trách nhiệm với đứa con tinh thần của mình, và trước hiện thực lịch sử. Tôi có thể khẳng định tôi là người không hề thích phô bày sự việc, song trong quá trình thực hiện tập sách này, tôi giữ quan điểm trung thành với hiện thực lịch sử, không cắt xén cũng không thêm bớt.

Tôi sẽ nhường phần phán xét cho các bạn - những độc giả đáng mến. Các bạn có thể tự rút ra những luận điểm lý thuyết khô khan sau khi tìm hiểu nội dung của cuốn sách. Những luận điểm này có thể góp phần vào việc nghiên cứu tâm lý của người tù, được tiến hành từ sau Thế chiến thứ nhất; những luận điểm này cũng không xa lạ với chúng tôi qua “hội chứng dây kềm gai”. Nhìn từ góc độ tích cực, Thế chiến thứ hai đã giúp giới nghiên cứu chúng tôi bổ sung thêm kiến thức về “tâm lý học đại chúng” (xin phép được trích dẫn thuật ngữ khá nổi tiếng và cũng là tựa đề một cuốn sách của LeBon). Cuộc chiến ngoài đời cũng đã đem lại cho chúng tôi cả trại tập trung lẫn cuộc chiến của các sợi thần kinh.

Mục đích tôi viết tập sách này là muốn nói lên những trải nghiệm của tôi với tư cách là một tù nhân bình thường. Tôi có thể tự hào khi tuyên bố rằng tôi không được tuyển vào trại với tư cách của một chuyên gia tâm thần hay như một bác sĩ, ngoại trừ những tuần cuối trong trại. Một số đồng nghiệp của tôi khá may mắn khi được chọn vào làm việc trong các trạm sơ cứu nóng bức, thiếu thốn, sử dụng các miếng băng gạc được làm từ đồng giấy thải. 119.104 là số hiệu của tôi trong trại, công việc của tôi gắn liền với chiếc xẻng đào đất và dụng cụ lắp ráp các thanh sắt trên đường ray xe lửa. Có lần, tôi được phân công đào hầm một mình để tạo đường nước ngầm bên dưới con đường và tôi đã hoàn thành nhiệm vụ. Với thành tích này, chỉ ngay trước lễ Giáng sinh năm 1944, tôi đã được thưởng một món quà mà mọi người thường gọi là “phiếu ưu đãi”. Những phiếu này do một công ty xây dựng phát hành, chúng tôi buộc phải làm việc cho công ty này như những nô lệ. Tiền công mỗi ngày của mỗi tù nhân sẽ được trả cho các trại trưởng, có khi được thanh toán dưới dạng những tấm phiếu ưu đãi. Mỗi tấm phiếu này có giá trị tương đương với 50 xu Đức thời đó và có thể dùng để đổi lấy sáu điều

thuốc, nhưng thường là sau nhiều tuần lao động cực nhọc những tấm phiếu này mới đến tay chúng tôi, và đôi khi chúng không còn hiệu lực nữa. Tôi tự hào trở thành người sở hữu những tấm phiếu có giá trị tương đương 12 liều thuốc. Nhưng quan trọng hơn là những liều thuốc có thể đổi được 12 phần xúp, và 12 phần xúp thực sự giúp tôi chống chọi với cơn đói.

Thực ra, đặc quyền hút thuốc được dành cho các Capo - những người có được mức phiếu tiêu chuẩn mỗi tuần; hoặc có thể dành cho một tù nhân làm quản đốc trong nhà kho hoặc phân xưởng, được nhận một số liều thuốc để làm những công việc nguy hiểm. Trường hợp ngoại lệ duy nhất là dành cho những người đã mất đi ý chí sinh tồn và muốn “tận hưởng” những ngày cuối cùng. Vì vậy, khi chúng tôi nhìn thấy một người đang được bao quanh bởi làn khói thuốc mờ đục như chìm trong cõi vô thức thì chúng tôi biết rằng anh ấy đã từ bỏ niềm tin, và một khi niềm tin ấy đã mất đi thì lòng ham sống cũng không còn nữa.

Khi kiểm tra vô số tài liệu được tích lũy từ nhiều quan sát và trải nghiệm của các tù nhân, ta sẽ thấy rõ ba giai đoạn phản ứng tinh thần của người tù đối với cuộc sống trong trại: giai đoạn đầu sau khi nhập trại; giai đoạn khi đã quen với cuộc sống trong trại; và giai đoạn sau khi được thả tự do.

Triệu chứng đặc trưng cho giai đoạn đầu là việc bị sốc. Trong một số hoàn cảnh nhất định, cú sốc diễn ra trước cả khi các tù nhân nhập trại. Tôi sẽ đưa ra ví dụ về việc nhập trại của tôi:

Một nghìn năm trăm người được vận chuyển bằng xe lửa trong nhiều ngày đêm: có tám mươi người ở mỗi toa xe. Tất cả đều phải ngồi lên hành lý của mình - đây là số tài sản cá nhân ít ỏi còn sót lại. Các toa xe chật đến nỗi ánh bình minh xám xịt chỉ có thể xuyên vào khe hở ở phía trên cửa sổ. Mọi người đều mong muốn chuyển xe sẽ đưa họ đến một nhà máy sản xuất vũ khí - nơi họ sẽ được làm việc như những lao động bắt buộc. Chúng tôi không biết mình còn đang ở Silesia hay đã đến Ba Lan rồi. Tiếng rít của động cơ thật quái đản, giống như một tiếng cầu cứu được gửi ra từ chuyến đi bất hạnh đang hướng đến đại ngục. Chiếc xe đột nhiên chuyển hướng, rõ ràng nó đang tới gần trạm. Thành linh, một tiếng khóc bật lên từ giữa những con người đang lo lắng: “Có bằng

hiệu kia, Auschwitz!”. Tim tất cả mọi người như ngừng đập vào lúc ấy. Auschwitz - một cái tên gợi lên tất cả những gì khủng khiếp nhất: phòng hơi ngạt, lò thiêu, sự chết chóc. Chiếc xe ì ạch trên đường như thể nó muốn cho hành khách của mình tránh được càng lâu càng tốt cái thực tại đáng sợ đang ủa đến: Auschwitz!

Bóng đêm dần khuất dạng, những đường nét của một trại giam khổng lồ dần hiện ra: hàng rào kẽm gai lưới điện; những tháp canh; những chiếc đèn pha; và hàng dãy những người ăn mặc rách rưới lơ mơ hiện lên trong buổi hừng đông u ám, lê bước trên những con đường hoang phế đến một nơi mà chúng tôi không hề biết. Có những tiếng la hét và tiếng còi ra lệnh. Chúng tôi không hiểu gì cả. Trí tưởng tượng của tôi hình dung ra chiếc giá treo cổ với những xác người đang giãy giụa. Tôi khiếp sợ, nhưng cũng chẳng sao, bởi vì từ từ rồi chúng tôi cũng phải quen với cảnh khiếp sợ và ghê rợn ấy thôi.

Cuối cùng, chúng tôi tiến vào trạm. Không gian yên ắng trước đó đã bị phá vỡ bởi nhiều tiếng quát tháo ra lệnh. Kể từ đây, chúng tôi sẽ phải nghe những âm thanh khản đục, gào thét không ngừng vọng ra từ tất cả các trại. Những âm thanh này nghe như tiếng thét cuối cùng của nạn nhân, nhưng có phần còn thảm thiết hơn thế nữa. Nó là âm thanh gay gắt, khản đục, như thể được phát ra từ cổ họng của một người cứ phải rên thét mãi, một người đã bị tra tấn, hành hạ đến mức chết đi sống lại không biết đã bao nhiêu lần. Cửa mở, một số tù nhân bên trong trại ủa đến. Họ mặc những bộ đồng phục có sọc vằn, đầu cạo trọc, nhưng trông họ khá khỏe mạnh. Các tù nhân ở đây đến từ các quốc gia châu Âu khác nhau, có người chỉ biết tiếng mẹ đẻ của mình, vì thế họ cố gắng trao đổi với nhau bằng ngôn ngữ riêng của mình. Trong hoàn cảnh cận kề cái chết này, những giọng nói đa quốc gia ấy khiến tôi cảm thấy tức cười, thậm chí kỳ quái. Giống như người chết đuối nắm được một khúc cây, tính lạc quan bẩm sinh của tôi (thật may mắn là trong những tình huống tuyệt vọng nhất, phẩm chất này trong tôi thường xuất hiện) đưa tôi đến suy nghĩ: Những tù nhân này trông hoàn toàn khỏe mạnh, họ có vẻ khá thoải mái và thậm chí còn cười đùa được. Biết đâu mình cũng sẽ được như họ.

Trong tâm lý học, đây là một trạng thái được gọi là chứng “ảo tưởng miễn tội”. Người bị kết án, trước khi bị hành quyết, có ảo tưởng rằng mình sẽ được ân xá vào phút cuối. Chúng tôi cũng cố bám víu vào tia hy vọng ấy và tin rằng sự việc cũng sẽ không đến nỗi quá tệ. Việc nhìn thấy đôi má hồng hào, khuôn mặt đầy đặn của những tù nhân này là khích lệ đáng kể đối với chúng tôi. Sau này chúng tôi mới biết chút ít rằng họ là những người được chọn để thành lập một đội đặc biệt, trong nhiều năm chuyên tiếp nhận các tù nhân mới được chuyển vào trại mỗi ngày với số lượng và tần suất càng tăng. Những người thuộc đội kiểm tra này chịu trách nhiệm lục soát những người mới đến bao gồm cả hành lý, vật dụng quý giá và nữ trang mà những người bị bắt đã lén mang theo. Như vậy, những đồ vật độc đáo bằng vàng, bạc, bạch kim và kim cương không chỉ nằm trong những kho lưu trữ chiến lợi phẩm của Đức quốc xã mà còn ở trong tay của lính SS.

Một ngàn rưỡi người bị giam trong một khu được xây dựng có sức chứa tối đa khoảng hai trăm người. Chúng tôi lạnh và đói. Không đủ chỗ cho mỗi người ngồi trên nền đất trống, nói chi chỗ để ngả lưng. Khẩu phần ăn của chúng tôi trong suốt bốn ngày chỉ là một mẫu bánh mì ít ỏi. Rồi tôi nghe các tù nhân lâu năm đàm trách việc trông coi trại mặc cả với một người trong nhóm tiếp nhận về một cái kẹp cà vạt bằng bạch kim đánh kim cương. Đến cả những chiến lợi phẩm cuối cùng họ chia nhau cũng được dùng để đổi lấy rượu - rượu sơ-náp^[6]. Tôi không nhớ rõ cần bao nhiêu ngàn mác Đức để đổi lấy lượng rượu sơ-náp đủ cho một “tối vui vẻ” nữa, nhưng tôi biết rõ rằng các tù nhân lâu năm đó cần rượu sơ-náp. Trong những hoàn cảnh như thế này, ai có thể trách họ về việc say sưa chứ? Có một nhóm tù nhân khác được lính SS cung cấp rượu không hạn chế: họ là những người được tuyển dụng làm việc trong các phòng hơi ngạt và lò thiêu. Họ biết rõ một ngày nào đó họ sẽ bị thay thế bởi một nhóm khác và phải rời bỏ vai trò kẻ hành quyết miễn cưỡng để chính họ trở thành nạn nhân.

Hầu như mọi người đi cùng tôi trong chuyến xe tử thần ấy đều sống trong ảo tưởng rằng họ sẽ được ân xá, rằng mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp. Chúng tôi đã không nhận thấy sự thật trần trụi đằng sau những cảnh tượng nối tiếp ngay sau đó. Chúng tôi bị yêu cầu để lại hành lý trong xe

và bước xuống xếp thành hai hàng - phụ nữ một bên, đàn ông một bên - để một tên lính SS cấp cao kiểm tra chúng tôi. Giờ đây nghĩ lại, tôi vẫn ngạc nhiên vì khi đó tôi đã có đủ can đảm để giấu chiếc ba lô vào bên trong chiếc áo khoác. Từng người một trong hàng bị lục soát. Thật nguy hiểm nếu một lính SS nào đó phát hiện chiếc ba lô của tôi. Kinh nghiệm cho tôi biết, nếu bị lộ, ít nhất tôi sẽ bị đánh tơi tả. Theo bản năng, tôi thẳng người tiến đến chỗ tên lính chịu trách nhiệm kiểm soát tù nhân để hấn không chú ý đến dáng vẻ nặng nhọc do chiếc ba lô của tôi gây ra. Rồi tôi cũng đối mặt với hấn. Hấn có dáng người cao ốm, vừa vặn trong bộ đồng phục mới nguyên. Bộ dạng của hấn hoàn toàn trái ngược với chúng tôi - những kẻ ăn mặc xốc xếch và dơ dáy sau chuyến đi dài! Với vẻ mặt hoàn toàn lãnh đạm, tay trái đỡ lấy khuỷu tay phải, hấn thờ ơ chỉ ngón trỏ vào phía bên trái hoặc bên phải, nhưng đa phần hấn thường chỉ về bên trái. Không một ai trong chúng tôi khi ấy hiểu được ý nghĩa tai họa đằng sau cái chỉ tay của tên lính.

Rồi cũng đến lượt tôi. Có người nói thầm với tôi rằng phía bên phải là cho những người sẽ được làm việc, còn phía bên trái là cho những người bệnh và những người không có khả năng lao động - những người này sẽ được đưa đến những khu trại đặc biệt. Tôi chỉ biết để mọi việc tự diễn ra, và rồi sự việc đầu tiên cũng đến. Chiếc ba lô nặng làm tôi hơi nghiêng về bên trái, nhưng tôi cố gắng đứng thẳng người. Tên lính SS nhìn tôi một lượt, có vẻ như hấn hơi ngập ngừng trước khi đặt hai tay lên vai tôi. Tôi gồng hết sức để tỏ ra nhanh nhẹn, hấn chậm chậm xoay người tôi cho đến khi mặt tôi hướng về phía bên phải, và rồi tôi thẳng bước về phía đó.

Cuối cùng, đến buổi chiều, chúng tôi cũng được biết ý nghĩa của “trò chơi chỉ chỗ” ban sáng. Đó là sự phán xét đầu tiên quyết định sự sống còn của chúng tôi, nó có nghĩa là cái chết. Bản án được thực thi trong vòng vài giờ sau đó. Những người bị đưa qua phía bên trái được dẫn thẳng từ trại tới lò thiêu. Theo một người làm việc ở đó kể lại, tôi được biết rằng những khu nhà được dùng làm lò thiêu có viết chữ “phòng tắm” ở ngay trước cửa bằng nhiều thứ tiếng châu Âu. Ở lối vào, mỗi tù nhân được đưa cho một cục xà phòng, và những sự việc diễn ra tiếp sau đó có lẽ tôi không cần thiết phải nói tới nữa. Nhiều tài liệu đã viết về cảnh tượng khủng khiếp này rồi.

Chúng tôi - số người ít ỏi đã thoát chết trong chuyển đi - đã biết được sự thật vào chiều hôm ấy. Tôi hỏi một tù nhân vốn đã ở đó lâu năm về nơi mà P. - người đồng nghiệp và là bạn của tôi được đưa đi.

- Anh ấy bị chuyển qua phía bên trái đúng không?

- Vâng! Tôi trả lời.

- Vậy thì anh có thể thấy anh ấy ở đằng kia.

- Ở đâu? - Một bàn tay chỉ về ống khói cách đó vài trăm mét, một cột lửa bùng lên trên bầu trời xám xịt của Ba Lan và nhanh chóng bốc lên những đám khói đầy sát khí.

- Đó là nơi bạn của anh ở, anh ấy đang bay đến Thiên đường. - Nhưng tôi vẫn không thể hiểu cho đến khi người đó nói thẳng sự việc cho tôi nghe.

Nhưng tôi không nói về những con người đã không bao giờ trở về nữa, tôi đang nói về những người ở lại. Là nhà tâm lý học, tôi biết rằng chúng tôi đã trải qua một chặng đường dài kể từ lúc bước xuống nhà ga vào lúc sáng sớm cho đến đêm đầu tiên ở trại.

Một nhóm lính SS có trang bị súng áp giải chúng tôi đi từ trạm xe lửa, qua hàng rào điện, bước vào trại để đến phòng vệ sinh; đối với những người đã vượt qua kỳ tuyển chọn đầu tiên, đó thực sự là một trận gột rửa. Một lần nữa, ảo tưởng về sự ân xá càng được củng cố. Ấn tượng ban đầu của chúng tôi về lính SS ở đây là dường như họ không có vẻ đáng sợ, mà thậm chí là còn dễ gần nữa. Chẳng mấy chốc chúng tôi tìm ra lý do đằng sau sự “dễ mến” đáng ngờ đó. Đó là vì những chiếc đồng hồ trên cổ tay của chúng tôi. Họ muốn thuyết phục chúng tôi đưa cho họ. Liệu chúng tôi có thể không giao nộp tài sản của mình được sao; và tại sao những người tốt bụng ấy lại không được có chiếc đồng hồ cơ chứ? Có thể một ngày nào đó anh ấy sẽ giúp lại chúng tôi.

Chúng tôi chờ trong một nhà kho nom có vẻ giống như phòng chờ để vào khu vực tẩy uế. Nhóm lính SS xuất hiện, bọn họ trải ra một tấm khăn và ra lệnh cho chúng tôi phải bỏ tất cả tài sản, đồng hồ và cửa cải vào đó. Vẫn còn một số tù nhân ngây thơ trong chúng tôi hỏi rằng họ có

thể giữ lại chiếc nhẫn cưới, miếng mề đay hoặc một vật may mắn không. Lúc này chưa ai hiểu được rằng mọi thứ đều sẽ bị tước đoạt.

Tôi cố gắng kết bạn với một trong số các tù nhân cũ. Lén đến gần ông ta, tôi chỉ vào cuộn giấy ở trong túi áo khoác của mình và nói: “Này anh, đây là bản thảo của một cuốn sách khoa học. Tôi biết anh sẽ nói rằng tôi nên cảm ơn Chúa vì còn sống, rằng được thế này là may mắn lắm rồi. Nhưng tôi không cầm lòng được, tôi phải giữ bản thảo này bằng bất cứ giá nào, nó chứa đựng công trình nghiên cứu cả đời tôi. Anh có hiểu không?”.

Đúng vậy, anh ta bắt đầu hiểu ra. Một nụ cười từ từ nhếch lên trên khuôn mặt anh ta, lúc đầu có vẻ thương hại, rồi dần dần chuyển thành chế nhạo, lảng mạ. Cuối cùng hắn ném vào mặt tôi một từ để trả lời - một từ nằm trong từ điển của các tù nhân trong trại: “Cút!”. Vào lúc đó, tôi đã nhìn ra sự thật trần trụi, và đã đi đến một quyết định đánh giấu giai đoạn đầu trong phản ứng tâm lý của tôi: từ bỏ toàn bộ cuộc đời trước kia của mình.

Bỗng nhiên, những tiếng hét ra lệnh một lần nữa vang lên khiến cho nhóm tù nhân chúng tôi vốn đã tái nhợt vì kinh hoàng càng trở nên khiếp đảm tột độ. Chúng tôi bị lừa tới căn phòng chờ trước khi tắm, tập hợp quanh một tên lính SS đã đợi sẵn ở đó. Hắn nói: “Cho chúng mày hai phút, và sẽ tính giờ bằng đồng hồ của tao. Trong hai phút, chúng mày phải cởi hết quần áo ra và ném xuống chân. Không được mang thứ gì theo người ngoại trừ giày, thắt lưng, dây đeo quần, và có thể là một cái dây buộc. Bắt đầu đếm đây - bắt đầu”.

Không một chút ngập ngừng, mọi người vội vã lột sạch quần áo. Khi thời gian gần hết, họ càng căng thẳng hơn và vụng về kéo đồ lót, thắt lưng và dây giày. Rồi chúng tôi nghe thấy những âm thanh đầu tiên của trận roi; tiếng roi da đang quất xuống những thân thể trần truồng.

Tiếp theo, chúng tôi bị dồn qua một phòng khác để cạo sạch lông - không chỉ là râu tóc mà ở tất cả mọi khu vực trên cơ thể. Sau đó chúng tôi xếp hàng trở lại dưới những vòi nước. Chúng tôi hầu như không thể nhận ra nhau; nhưng một số người thấy nhẹ nhõm hẳn khi để ý thấy nước thực sự nhỏ giọt từ các vòi phun.

Trong khi chúng tôi đợi tắm, sự trần truồng đã thức tỉnh chúng tôi: chúng tôi giờ thực sự chẳng còn gì ngoài thân thể trời sinh này - ngay cả một sợi lông cũng không; tất cả những gì mà chúng tôi sở hữu, theo đúng nghĩa đen, chỉ là thân thể trần trụi này. Còn gì khác sót lại cho chúng tôi như một mối liên hệ vật chất với cuộc đời trước đây của mình? Tôi còn cặp kính và cái thắt lưng; mà thắt lưng thì sau đó tôi đã phải dùng để đổi lấy một mẫu bánh mì.

Những ai còn giữ được giây buộc cảm thấy được an ủi chút ít. Vào buổi tối nọ, người tù lâu năm phụ trách trại của chúng tôi đã đón tiếp chúng tôi bằng một bài diễn văn mà trong đó anh tuyên bố rằng (trong khi nói anh ta chỉ vào xà) sẽ đích thân treo cổ bất cứ người nào khâu tiền hay đá quý vào dây buộc của mình “dưới cái xà đó”. Anh ta tự hào giải thích rằng luật của trại cho phép một người đã bám trụ ở đây lâu năm như anh ta cái quyền đó.

Còn những câu chuyện xoay quanh đôi giày của chúng tôi cũng không hề đơn giản. Mặc dù chúng tôi được phép giữ chúng, nhưng những người có giày còn khá tốt cuối cùng cũng phải đổi lấy loại giày không vừa khác. Rắc rối thực sự dành cho những tù nhân nào đã nghe theo lời khuyên có vẻ thiện chí (khi ở trong phòng chờ) của các tù nhân lâu năm, cắt ngắn ủng bằng cách bỏ đi phần ống trên rồi dùng xà phòng làm trơn vết cắt để che giấu. Bọn lính SS dường như chỉ chờ có thế. Tất cả những người bị nghi làm việc này được đưa vào trong một phòng nhỏ kín bên. Một lúc sau chúng tôi nghe thấy tiếng roi da, và tiếng thét của những người bị đánh. Và lần này thì nó kéo dài khá lâu.

Thế là những ảo tưởng mà chúng tôi mừng tượng trên xe đã bị triệt tiêu từng cái một. Điều bất ngờ là tới lúc đó, hầu hết chúng tôi đều bị xâm chiếm bởi một cảm giác hài hước. Chúng tôi biết rằng mình chẳng có gì để mất trừ cái sinh mạng trần truồng lồ bích này. Khi các vói nước bắt đầu phun, tất cả chúng tôi đã cố gắng vui đùa, về chính mình và về những người khác. Rốt cuộc thì nước thật sự đã chảy xuống từ các đường ống!

Không hiểu sao chúng tôi lại cảm thấy nực cười trước cảnh huống ấy, mặt khác trong tâm trí chúng tôi vẫn ngấm dấy lên sự tò mò. Tôi đã từng trải qua cảm giác này trước đây, đây là phản ứng của bản năng của

cơ thể trước những tình huống lạ lùng nào đó. Khi tính mạng của tôi có lần bị nguy hiểm bởi một tai nạn leo trèo, tôi chỉ có một cảm giác duy nhất trong thời khắc quan trọng ấy: sự tò mò, tò mò xem tôi sẽ thoát được an toàn hay là bị nứt sọ hoặc bị vài chấn thương khác.

Ngay cả tại Auschwitz, sự tò mò vẫn âm thầm hiện hữu và ở một góc độ nào đó, sự tò mò âm thầm đã giúp chúng tôi có thể tách mình ra khỏi hiện thực xung quanh, tạo cho mình một vỏ bọc sắt lạnh và xem tất cả những gì đang diễn ra trước mắt như một khách thể. Lúc này đây, sự tò mò cũng là một phương pháp phòng vệ. Chúng tôi đều bản khoăn không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, hình phạt nào đang chờ đợi chúng tôi phía trước; chẳng hạn như hậu quả sau việc chúng tôi đứng giữa trời trong cái giá lạnh của buổi cuối thu, trần như nhộng và ướt nhẹp sẽ là gì. Trong ít ngày tiếp theo, sự tò mò của chúng tôi chuyển thành ngạc nhiên - ngạc nhiên rằng chúng tôi không bị nhiễm lạnh.

Những người mới đến sẽ còn phải ngạc nhiên trước nhiều việc tương tự như thế. Còn bài học đầu tiên dành cho dân ngành y chúng tôi là: “Các cuốn sách giáo khoa đều nói dối!”. Ở đâu đó trong sách nói rằng con người không thể sống mà không ngủ trong một số giờ nhất định. Hoàn toàn sai! Tôi đã từng tin rằng có một số điều mà tôi không thể làm: tôi không thể ngủ mà không có cái này hoặc tôi không thể sống với cái kia cái nọ. Đêm đầu tiên ở Auschwitz chúng tôi đã ngủ trên những chiếc giường được làm từ những sợi dây bện. Trên mỗi giường (dài chừng 2 đến 2,5 mét) có 9 người ngủ, nằm trực tiếp trên những tấm ván. 9 người chia nhau 2 tấm chăn. Dĩ nhiên chúng tôi chỉ có thể nằm nghiêng, chen chúc và rúc vào nhau, điều này giúp chúng tôi đỡ lạnh hơn. Mặc dù bị cấm mang giày lên giường, song một số người vẫn bí mật dùng thay cho gối bất kể chúng bị dính đầy bùn đất. Nếu không, mỗi người sẽ phải gối đầu lên khuỷu tay. Và lúc này giấc ngủ kéo dài đem theo sự lãng quên và xoa dịu nỗi đau trong ít giờ ngắn ngủi.

Điều đáng nói là chúng tôi thực sự ngạc nhiên trước sức chịu đựng của chính mình: chúng tôi không thể đánh răng, thiếu vitamin trầm trọng, nhưng răng lợi của chúng tôi khỏe hơn cả trước đây. Chúng tôi chỉ mặc độc một cái áo sơ mi trong nửa năm cho đến khi nó rách mướp, không thể hình dung rằng trước đó từng là những chiếc áo. Chúng tôi không thể

tắm rửa trong nhiều ngày vì các đường ống nước bị đóng băng, nhưng những vết thương và những vết trầy xước trên da tay đầy cáu bẩn lại không hề bị nhiễm trùng. Hoặc một người từng bị chứng khó ngủ, trước đây thường giật mình tỉnh giấc chỉ vì một tiếng động nhỏ nhất ở phòng bên cạnh, thì giờ lại có thể ngủ ngon lành bất kể tiếng ngáy to như sấm của người nằm cạnh bên.

Nếu có người hỏi liệu câu nói của Dostoevski^[7] rằng con người là một sinh vật có thể thích nghi với mọi hoàn cảnh có đúng không, thì chúng tôi sẽ trả lời: “Đúng, con người có thể thích nghi với mọi hoàn cảnh, nhưng đừng hỏi chúng tôi bằng cách nào”. Nhưng các nghiên cứu tâm lý của chúng tôi khi ấy vẫn chưa đưa chúng tôi đi xa đến thế; những tù nhân chúng tôi vẫn chưa đạt tới mức độ thích nghi này. Chúng tôi vẫn còn ở chặng đầu tiên trong các phản ứng tâm lý của mình.

Hầu hết tù nhân đều có ý định tự sát, dù chỉ trong khoảnh khắc. Ý định này xuất phát từ sự tuyệt vọng, từ hiểm họa thường trực trên đầu chúng tôi từng ngày, từng giờ, và sự kề cận cái chết mà nhiều người phải chịu đựng. Từ những luận điểm cá nhân mà tôi sẽ đề cập ở phần sau, vào đêm đầu tiên ở trại, tôi đã tự hứa với mình rằng tôi sẽ không “đâm đầu vào hàng rào kẽm gai”. Đó là cách tự tử phổ biến nhất ở trại - chỉ cần chạm vào hàng rào dây kẽm gai có điện. Đối với tôi, để đưa ra quyết định này hoàn toàn không có gì khó. Chẳng ích lợi gì việc tự tử cả, bởi vì đối với người tù, nếu tính toán và đong đếm các cơ hội một cách khách quan thì hy vọng sống là rất ít. Không ai có thể chắc chắn bất kỳ điều gì. Làm sao họ có thể biết được rằng mình có nằm trong số người ít ỏi thoát khỏi các đợt thanh trừng tù nhân hay không? Cần nhấn mạnh rằng các tù nhân tại Auschwitz, trong giai đoạn choáng váng ban đầu, không hề sợ chết. Thậm chí các phòng hơi ngạt cũng mất đi vẻ đáng sợ của chúng sau vài ngày đầu ở đây bởi rốt cuộc thì chúng đã ngăn cản được ý định tự sát của tù nhân.

Những người bạn mà tôi gặp sau này đã nói với tôi rằng tôi không phải là một trong những người bị khủng hoảng vì cú sốc nhập trại. Tôi chỉ cười, khá thành thật, khi những sự việc sau xảy ra vào buổi sáng sau cái đêm đầu tiên ở Auschwitz: Bất chấp các quy định nghiêm khắc không được rời khỏi các lán trại, một đồng hương của tôi đã tới Auschwitz vài

tuần trước lên trốn đến lều của chúng tôi. Anh ấy muốn trấn tĩnh và an ủi chúng tôi nên kể cho chúng tôi nghe vài chuyện. Anh đã trở nên rất gầy đến nỗi thoát tiên chúng tôi không nhận ra anh. Với sự hài hước và thái độ bất chấp, anh vội vàng cho chúng tôi một ít mёo: “Đừng lo lắng quá! Đừng sợ các cuộc tuyển chọn! Bác sĩ M (bác sĩ trưởng thuộc đội SS) thường ít nhiều chiếu cố cho những ai là bác sĩ đấy”. (Điều này sai; những lời tử tế của bạn tôi là không đúng. Một tù nhân độ 60 tuổi - bác sĩ chịu trách nhiệm quản lý khu trại giam của tù nhân đã kể cho tôi nghe việc ông đã van xin bác sĩ M cứu con trai mình khỏi bị đưa tới phòng hơi ngạt nhưng bác sĩ M đã lạnh lùng từ chối).

“Nhưng có một việc mà tôi tha thiết đề nghị các anh”, anh ấy nói tiếp, “hãy cạo râu hàng ngày, vào mọi lúc có thể, dù cho phải cạo râu bằng mảnh kính hay dù các anh có phải cho đi mẩu bánh mì cuối cùng vì nó. Các anh sẽ trông trẻ hơn và việc cạo râu sẽ làm gò má các anh trông hồng hào hơn. Nếu các anh còn muốn sống, cách duy nhất là hãy chứng tỏ cho bọn lính thấy là mình còn sức làm việc. Để tôi nói cho nghe, nếu như một tay SS thấy các anh đi cà nhắc vì bị thương ở gót chân thì ngày hôm sau chắc chắn anh sẽ bị đưa đến phòng hơi ngạt. Các anh có biết chúng nó nói “Moslem” nghĩa là gì không? Moslem là từ để chỉ một người chán nản và kiệt sức vì đau ốm, không thể làm việc chân tay nặng được nữa... Chẳng sớm thì muộn, thường là sớm thôi, các “Moslem” sẽ bị đưa tới phòng hơi ngạt. Bởi vậy, hãy nhớ: cạo râu, đứng thẳng và đi đứng nhanh nhẹn. Tất cả các anh đang đứng đây, dù là mới chỉ đến đây 24 giờ, các anh cũng không phải sợ phòng hơi ngạt, có lẽ trừ anh này”. Rồi anh ta chỉ tay vào tôi và nói: “Đừng trách tôi nói thẳng nhé”. Quay sang những người khác anh ta đáp lại: “So với tất cả mọi người thì anh ta là người duy nhất phải sợ cuộc tuyển chọn tiếp theo. Vậy nên đừng lo lắng gì cả!”.

Và tôi đã cười. Tôi tin rằng bất cứ ai ở vị trí của tôi ngày đó cũng làm điều tương tự.

Tôi nhớ Lessing^[8] đã từng nói: “Có những thứ khiến bạn đánh mất lý trí hoặc bạn chẳng có gì để mất cả”. Một phản ứng khác thường trong một tình huống khác thường là một hành vi bình thường. Ngay cả những nhà tâm lý học chúng tôi cũng cho rằng các phản ứng của con người

trong một tình huống bất thường, như việc bị tống vào nhà thương điên cũng phải bất thường tùy theo mức độ bình thường của người đó. Phản ứng của một người trước việc nhập trại biểu hiện một trạng thái khác thường của trí óc, nhưng từ góc độ khoa học, hiện tượng này được đánh giá là bình thường và như bạn sẽ thấy ở phần sau, nó là phản ứng bình thường của tâm lý con người trước một hoàn cảnh định sẵn. Những phản ứng này của các tù nhân, như tôi đã mô tả, đã bắt đầu thay đổi trong ít ngày. Người tù chuyển từ giai đoạn một sang giai đoạn hai; giai đoạn vô cảm tương đối, khi anh ta tạo thành một kiểu chết về cảm xúc.

Ngoài những phản ứng đã nói trên, người tù mới đến còn trải qua những đau đớn về cảm xúc khác nữa, tất cả cảm xúc mà anh ta cố làm dịu đi. Trước tiên, đó là nỗi nhớ nhung vô tận về tổ ấm gia đình của mình. Cảm xúc này thường mạnh mẽ đến mức người tù cảm thấy như bị nuốt chửng bởi nỗi day dứt. Tiếp đến là cảm giác ghê tởm; ghê tởm tất cả những điều xấu xa xung quanh mình, từ cách con người cư xử với nhau cho đến hình thù gớm ghiếc của tất cả mọi vật trong tù.

Hầu hết tù nhân đều được phát một bộ đồng phục rách rưới hơn cả bộ đồ của con bù nhìn. Giữa các lều trại toàn là rác, càng cố dọn sạch thì càng thấy nhiều thêm. Theo thông lệ, người mới đến trại thường được cho vào nhóm dọn dẹp hầm xí và thông cống. Và trong lúc vận chuyển, nếu phân bắn lên mặt người tù và họ có biểu hiện kinh tởm hoặc cố quệt đi thì cũng sẽ bị Capo cho ăn đấm. Cho nên họ càng cố nén nhịn ngay cả những phản ứng bình thường.

Giai đoạn đầu, không chịu được cảnh nhìn những người bạn tù ở các nhóm khác bị trừng phạt, người tù quay mặt đi; anh ta cũng không thể chịu được việc chứng kiến các bạn tù chạy lên chạy xuống hàng giờ liền trong bùn theo sự hướng dẫn của các cú đấm. Nhiều ngày, nhiều tuần sau thì mọi việc thay đổi. Từ tờ mờ sáng, khi trời vẫn còn tối, người tù đã lặng lẽ đứng trước lán trại, sẵn sàng đi làm. Anh có thể nghe thấy tiếng hét và nhìn thấy một bạn tù bị đánh ngã, bị dựng dậy và bị đánh quỵ một lần nữa chỉ vì người tù đó bị sốt nhưng đã báo cáo tại bệnh xá vào lúc không thích hợp. Anh ta bị trừng phạt vì bị cho rằng trốn việc.

Song người tù nào đã đạt tới giai đoạn hai trong chuỗi phản ứng tâm lý của mình sẽ không có phản ứng gì cả, dù chỉ là một cái chớp mắt. Vào

lúc ấy, cảm giác của anh đã bị chai sạn và anh thản nhiên chứng kiến cảnh tượng diễn ra trước mắt. Một ví dụ khác: người tù đang chờ trong trạm xá, hy vọng được cấp cho hai ngày làm việc nhẹ trong trại vì bị thương, có lẽ anh bị phù nề và sốt. Anh ta đứng yên trong khi một cậu bé 12 tuổi được khiêng vào. Cậu bé bị bắt đứng phạt nhiều giờ trong tuyết hoặc phải làm việc bên ngoài với đôi chân trần bởi vì không có giày cho cậu. Chân cậu bé bị hoại tử vì tê cóng và bác sĩ gấp từng mẫu hoại tử đen ra khỏi chân cậu, từng miếng từng miếng một. Sợ hãi, gớm ghiếc và thương cảm là những cảm xúc mà người tù ấy không còn cảm nhận được nữa. Cảnh những người đau đớn, hấp hối và chết đã trở nên quá quen thuộc với anh trong suốt nhiều tuần ở trại; chúng không còn có thể khiến anh xúc động được nữa.

Có một thời gian, tôi ở trong trại dành cho các bệnh nhân bị sốt. Những bệnh nhân này bị sốt cao và thường trong tình trạng mê sảng, nhiều người gần như hấp hối. Sau khi một người chết, tôi nhìn những cảnh tượng tiếp theo mà không hề có chút cảm giác xót xa nào. Từng tù nhân sẽ đến bên cạnh cái xác vẫn còn ấm đó. Người thì nhặt nhanh phần khoai tây thừa còn sót lại; người thì đổi giày của mình lấy đôi giày gỗ của người đã chết, người thì lấy áo, người thì vui mừng vì có thể lấy được một thứ gì đó - dù chỉ là một sợi dây còn tốt.

Tôi đã nhìn những cảnh tượng này mà chẳng chút động lòng. Cuối cùng, tôi gọi “y tá” khiêng cái xác đi. Để khiêng xác, anh ta nắm hai chân của người đã chết, kéo nó từ tấm ván - vốn là giường của 50 bệnh nhân - rớt xuống đất, rồi lôi xềnh xệch cái xác trên mặt sàn lồi lõm hướng về phía cửa. Việc vượt qua hai bậc thêm để bước ra ngoài luôn là điều khó nhọc đối với chúng tôi bởi hầu như ai cũng đã kiệt sức vì thiếu ăn. Sau vài tháng sống trong trại, chúng tôi không thể bước lên nổi những bậc thang cao 15 cm này mà không vịn vào tay vịn để kéo mình lên.

Người bạn tù kéo cái xác lên những bậc thang. Anh ấy khó nhọc lê thân mình lên trước. Tiếp đến, anh kéo cái xác lên theo: đầu tiên là chân, rồi đến thân, và cuối cùng - với một tiếng bộp rồ to - cái đầu được kéo giật lên hai bậc.

Chỗ ở của tôi đối diện với bệnh xá, cạnh bên là một chiếc cửa sổ nhỏ duy nhất nằm thấp ở gần sàn. Lúc này tôi đang xì xụp húp chén xúp nóng

được giữ chặt trong hai bàn tay tê cóng. Tôi vô tình nhìn ra cửa. Cái xác vừa mới bị vứt ra ngoài đang nhìn chằm chằm về phía tôi với đôi mắt trắng dã. Hai tiếng đồng hồ trước tôi còn nói chuyện với ông ấy, vậy mà... Tôi tiếp tục húp chén xúp của mình.

Nếu sự vô cảm của tôi không khiến tôi bất ngờ - xét về mặt chuyên môn, thì giờ đây tôi cũng chẳng còn nhớ nổi sự việc này bởi vì có quá ít cảm xúc liên quan.

Sự thờ ơ, chai sạn cảm xúc là các triệu chứng gia tăng ở giai đoạn hai trong phản ứng tâm lý của người tù, và cuối cùng anh ta trở nên chai lỳ trước những màn đánh đập như trút hàng ngày, hàng giờ. Sự chai lỳ giúp người tù tự tạo cho mình một chiếc vỏ bảo vệ cần thiết.

Chỉ cần phạm phải những lỗi nhỏ nhất nhất là lập tức chúng tôi phải hứng chịu những cú đánh trời giáng, đôi khi chẳng có lý do gì cả. Ví dụ, chúng tôi phải xếp hàng ở công trường để chờ đến lượt nhận bánh mì và có lần, một người ở sau tôi đứng lệch ra khỏi hàng một chút, và việc không thẳng hàng đã khiến một lính SS khó chịu. Tôi không biết chuyện gì đang diễn ra ở phía sau mình cũng như chẳng hiểu nổi người lính SS đó nghĩ gì, thế mà tự nhiên tôi lại nhận ngay hai cú quất vào đầu. Chỉ đến lúc ấy tôi mới nhìn thấy người lính canh đang đứng cạnh mình với vây gậy đã đánh vào đầu tôi. Vào lúc ấy, không phải cơn đau về thể xác khiến tôi cảm thấy bị tổn thương (điều này cũng đúng với một số người lớn và bọn trẻ con khi bị phạt) mà chính cảm giác đau về tinh thần do bất công, vô lý mới khiến tôi cảm thấy bị xúc phạm nhất.

Lạ là ở chỗ, có khi một vết hằn trong tâm trí còn khiến người ta đau đớn hơn cả vết roi trên thân xác. Một lần nọ, tôi phải đứng ngay trên đường ray xe lửa trong cơn bão tuyết. Bất kể thời tiết thế nào, nhóm của tôi vẫn phải làm việc không ngừng. Tôi đã làm việc cật lực để sửa đoạn đường ray bởi vì đó là cách duy nhất giúp tôi giữ ấm. Chỉ có một lần tôi dừng lại để lấy hơi và đứng tựa vào cái xẻng. Thật không may, đúng lúc ấy tên lính canh quay lại và nghĩ rằng tôi đã lười biếng. Vết thương mà hằn gây cho tôi không phải từ những lời nhục mạ hoặc những cú đánh. Có lẽ hằn nghĩ hằn không đáng phải phí lời chửi một tên tù rách rưới, hốc hác, không ra hình dáng con người đang đứng trước mặt hằn. Thay vào đó, hằn nhặt một viên đá và chọi tôi. Đối với tôi, hành động này

giống như cách bạn muốn thu hút sự chú ý của một con vật, gọi con vật đó quay lại làm việc, một sinh vật hầu như chẳng có điểm gì giống với bạn đến nỗi bạn chẳng cần phải trừng phạt nó.

Những cú đánh không làm chúng tôi đau bằng sự nhục mạ. Có lần chúng tôi phải mang những thanh xà dài và nặng trên đoạn đường đóng băng. Nếu một người bị trượt chân thì người đó không chỉ gây nguy hiểm cho chính mình mà còn cho cả những người đang cùng khiêng cây xà với anh ấy. Một người bạn cũ của tôi bị trật khớp hông bẩm sinh. Nhưng dù vậy, anh ấy vẫn vui vì được làm việc, bởi vì tàn tật có nghĩa là sẽ phải chết khi cuộc tuyển chọn diễn ra. Anh ấy đi khắp khiêng trên con đường đóng băng với thanh xà nặng, gần như muốn ngã và kéo theo những người khác với mình. Lúc ấy, tôi đang không phải khiêng cây xà nào nên đã chạy sang giúp anh ấy mà không nghĩ ngợi gì. Ngay lập tức tôi bị quất vào lưng, bị quở trách và bị ra lệnh quay về vị trí cũ. Một vài phút trước, cũng tên lính ấy đã đánh tôi và nói với vẻ trách móc rằng “lũ lợn các người” không biết tinh thần đồng đội là gì.

Một lần nọ, ở trong rừng, nhiệt độ lúc ấy khoảng âm 16°C, chúng tôi đang đào phần đất đã bị đóng băng ở phía trên để đặt đường ống nước. Lúc ấy, sức khỏe của tôi không được tốt. Một quân đốc với đôi má căng tròn hồng hào đến bên cạnh. Khuôn mặt của hắn khiến tôi liên tưởng đến cái đầu heo. Tôi nhìn thấy tay hắn được ủ ấm trong đôi găng tay ấm áp. Hắn quan sát tôi một lúc. Tôi biết rằng thế nào mình cũng gặp rắc rối bởi vì đóng đất mà tôi đào cho biết tiến độ công việc của tôi không tốt.

Rồi hắn cũng lên tiếng:

- Đồ con lợn, tao đã quan sát mày cả buổi! Giờ tao sẽ dạy cho mày cách làm việc! Cứ đợi cho đến khi mày dùng răng đào thứ đất bẩn thỉu này - mày rồi cũng sẽ chết như một con vật! Tao sẽ kết thúc cuộc sống của mày chỉ trong hai ngày thôi! Mày chẳng làm được cái thá gì ở đời cả. Trước đây mày làm gì hả đồ con lợn? Kinh doanh à?

Tôi định không nói gì. Nhưng tôi phải cẩn trọng với lời đe dọa sẽ giết tôi, vì vậy tôi đứng thẳng người và nhìn thẳng vào mắt hắn.

- Tôi là bác sĩ chuyên khoa.

- Cái gì? Bác sĩ cơ à? Chắc mày moi được rất nhiều tiền từ mọi người hả?

- Sự thật thì tôi gần như làm không công trong các bệnh viện dành cho người nghèo.

Nhưng lúc này thì tôi đã nói quá nhiều. Hắn lao đến và đánh tôi, la hét như một kẻ điên. Tôi không nhớ rõ hắn đã la hét những gì.

Từ câu chuyện nhỏ nhặt này, tôi muốn cho mọi người biết rằng có những khoảnh khắc, sự phẫn uất cũng vỡ oà ngay cả với người tù chai sạn nhất - tôi uất ức không phải vì sự độc ác và những cú đánh của hắn, mà vì hắn đã nhục mạ tôi. Lúc ấy, tôi tức giận bởi vì tôi phải lắng nghe một gã chẳng biết gì về cuộc sống của tôi, một gã (tôi phải thú nhận: câu nói mà tôi đã nói với các bạn tù của mình sau sự việc ấy, đã đem lại cho tôi cảm giác khoái chí của trẻ con) “thô tục và hung bạo đến nỗi cả y tá ở khu vực bên ngoài ở bệnh viện của tôi còn không cho phép hắn vào khu vực chờ”.

May thay, nhóm của tôi được một Capo có thiện cảm với tôi quản lý; hắn ta thích tôi bởi vì trong những lần đi bộ đến công trường, tôi chịu lắng nghe những câu chuyện yêu đương và các rắc rối trong đời sống hôn nhân của hắn. Tôi đã tạo ấn tượng với hắn về khả năng phân tích tính cách cũng như việc đưa ra những lời khuyên tâm lý. Hắn dành cho tôi một sự cảm kích đặc biệt và điều này có lợi cho tôi rất nhiều. Trong nhiều dịp, hắn đã cho tôi đi cạnh trong năm hàng đầu của chi đội, mỗi chi đội gồm khoảng 280 người. Sự ưu ái này rất quan trọng. Chúng tôi phải xếp hàng từ sáng sớm trong khi trời vẫn còn mờ tối. Ai cũng sợ bị trễ và phải đứng ở những hàng sau. Nếu phải chọn người cho những công việc vất vả, nhân viên Capo cấp cao sẽ đến và thường chọn những người mình cần từ hàng phía sau. Những người này phải đi ngay đến một nơi làm việc khác, nhất là làm những loại việc đáng sợ dưới sự điều khiển của các lính canh lạ. Thỉnh thoảng, nhân viên Capo cấp cao sẽ chọn những người ở năm hàng đầu, nhiệm vụ của những người được chọn là bắt những người đang cố tỏ vẻ nhanh nhẹn. Tất cả sự phản đối và van xin đều bị dập tắt bởi những cú đá, và các nạn nhân được chọn sẽ bị lừa vào chỗ họp trong tiếng la hét và và những cú đánh.

Tuy nhiên, chỉ cần người lính Capo quản lý nhóm của tôi vẫn còn muốn trút bầu tâm sự thì sự việc này sẽ không xảy ra với tôi. Tôi đã có một chỗ an toàn bên cạnh hẳn. Ngoài ra còn có một thuận lợi nữa. Giống như các bạn trọng trại, tôi cũng bị chứng phù nề. Chân của tôi sưng phù và lớp da căng đến nỗi tôi khó mà gập gối lại được. Tôi buộc phải không cột dây giày, chỉ có như vậy bàn chân sưng to của tôi mới xỏ vừa vào giày. Không còn đủ chỗ để mang vớ cho dù tôi có vớ đi nữa. Vì vậy, một phần chân trần của tôi lúc nào cũng ướt và giày lúc nào cũng đầy tuyết. Dĩ nhiên điều này khiến chân tôi bị tê cóng và nứt nẻ. Mỗi bước đi là một sự tra tấn. Tuyết đông lạnh quanh giày của chúng tôi trong suốt chuyến đi băng qua cánh đồng tuyết. Hết người này tới người khác bị trượt ngã và những người phía sau sẽ ngã đè lên những người phía trước. Thế là hàng người buộc phải dừng lại một lúc. Một trong những lính canh sẽ chạy tới giải quyết ngay sự cố, hẳn đập báng súng lên những người bị trượt ngã, quát tháo ra lệnh cho họ mau chóng đứng dậy. Những người đứng ở đầu hàng sẽ ít phải dừng lại còn những người đi sau sẽ phải vội vã chạy trên đôi chân trần để bắt kịp mọi người. Tôi rất vui sướng khi được chỉ định là chuyên gia tâm lý riêng cho ngày Capo và được phép đi ở đầu hàng.

Để đáp trả cho sự tận tụy của tôi, mỗi lần chia xúp để ăn trưa tại công trường, khi tới lượt của tôi, bao giờ hẳn cũng múc sâu cái môi đến tận đáy nôi để vớt cho tôi một ít đậu. Tay Capo này - một cựu quân nhân - thậm chí còn dám nói với những người quản đốc mà tôi đã gây chuyện rằng hẳn biết tôi là một lao công chăm chỉ. Điều này dĩ nhiên chẳng thể thay đổi ác cảm của tên quản đốc đối với tôi (một trong nhiều lần tôi thoát chết). Sau chuyện xảy ra với người quản đốc, ngày hôm sau hẳn chuyển tôi qua nhóm làm việc khác.

Có một số quản đốc rất thông cảm với các tù nhân và đã làm hết sức để giúp cho chúng tôi có điều kiện làm việc, ăn uống dễ chịu hơn, nhất là ngay tại công trường xây dựng. Nhưng họ vẫn không ngừng nhắc chúng tôi rằng một lao động bình thường có thể làm gấp mấy lần chúng tôi trong một thời gian ngắn hơn. Nhưng họ cũng hiểu rằng một công nhân bình thường sẽ không thể sống nổi chỉ với 325g bánh mì (đó là về mặt lý thuyết - còn về thực tế chúng tôi thường nhận ít hơn) và chưa tới một lít xúp mỗi ngày; rằng một công nhân bình thường sẽ không sống trong sự

căng thẳng thần kinh mà chúng tôi đang phải chịu, không có tin tức từ gia đình - những người đã bị gửi sang các trại tập trung khác hoặc bị cho chết ngạt ngay lập tức; rằng một công nhân bình thường sẽ không bị cái chết đe dọa liên tục từng ngày, từng giờ. Tôi thậm chí còn cho phép bản thân nói với một quản đốc tử tế rằng “nếu ông có thể học từ tôi cách vận dụng trí não trong khoảng thời gian ngắn như việc tôi đang học làm đường này từ ông thì tôi thật sự nể phục ông”. Nghe vậy, ông ấy chỉ mỉm cười.

Sự vô cảm, biểu hiện chính của giai đoạn hai này là một cơ chế tự bảo vệ cần thiết. Tất cả mọi nỗ lực đều được tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất: duy trì cuộc sống của mình và bạn tù. Vào buổi tối, trong lúc bị dồn trở về trại từ nơi làm việc, các tù nhân thường thở dài tự an ủi: “Tốt rồi, lại qua được một ngày nữa”.

Chúng ta có thể hiểu được rằng tình trạng căng thẳng cùng với sự tập trung không ngừng vào việc duy trì sự sinh tồn không chỉ vắt kiệt sức lực mà còn khiến cho đời sống tâm hồn của người tù cũng bị đẩy xuống mức cùng cực. Nhiều đồng nghiệp của tôi ở trong trại, những người đã được đào tạo về tâm lý thường nói về “sự thoái bộ” ở người tù - sự lui về hình dạng nguyên sơ hơn của đời sống tinh thần. Những mong ước và khát khao sẽ trở nên rõ ràng hơn trong những giấc mơ của người ấy.

Người tù thường mơ thấy gì nhiều nhất? Đó là bánh mì, bánh ngọt, thuốc lá và những buổi tắm nước nóng. Sự thiếu thốn những nhu cầu đơn giản này đã khiến tù nhân tìm kiếm sự thỏa mãn trong những giấc mơ. Những giấc mơ này có làm được gì tốt đẹp hay không lại là một chuyện đáng sợ khác; kể mơ mộng rồi cũng phải thức dậy với cuộc sống thực tế trong trại, cùng với sự trái ngược khủng khiếp giữa đời thực và mộng ảo.

Tôi đã không bao giờ quên được việc mình đã bị đánh thức giữa đêm bởi tiếng ú ớ của người bạn tù nằm bên, rõ ràng anh ấy đang trong cơn ác mộng. Bởi luôn thấy thương cảm cho những người đang phải chịu đựng những cơn ác mộng hay mê sảng nên tôi đã muốn đánh thức người đàn ông tội nghiệp đó dậy. Tôi đưa tay định lay anh ấy dậy nhưng bỗng nhiên tôi rút tay lại, lo sợ điều mình sắp làm. Vào lúc đó, tôi nhận thức rõ một sự thật rằng không có giấc mơ nào, cho dù có ghê sợ đến mấy, lại

đáng sợ bằng thực tế ở trại, vốn đang vây bủa chúng tôi; vậy mà tôi lại định đưa anh ấy trở lại với thực tế còn khủng khiếp hơn cả ác mộng kia.

Bởi vì thiếu ăn trầm trọng nên không có gì khó hiểu khi sự thèm ăn luôn là vấn đề ưu tiên hàng đầu trong tâm trí của những người tù. Hãy quan sát các tù nhân khi họ được làm việc gần nhau và không bị giám sát chặt chẽ. Ngay lập tức họ sẽ bàn về thức ăn. Một người sẽ hỏi người đang làm việc bên cạnh mình về món ăn yêu thích của người đó. Và rồi họ sẽ trao đổi công thức và lên thực đơn trong ngày khi được trả tự do và trở về nhà. Họ cứ tiếp tục tưởng tượng mọi việc thật chi tiết và câu chuyện chỉ kết thúc khi nhận được lời cảnh báo được truyền từ trên xuống, thông thường lời cảnh báo này được truyền dưới dạng mật khẩu đặc biệt hoặc một con số với hàm ý: “Lính canh đang đến”.

Tôi luôn xem những cuộc bàn tán về thức ăn giữa các bạn tù là nguy hiểm. Dù rằng việc kích thích cơ thể bằng hình ảnh các món ăn ngon thật chi tiết và hấp dẫn đã phần nào đó giúp các tù nhân giải tỏa tâm lý tạm thời, nhưng nó là một ảo giác, mà nếu xét về mặt tâm lý thì ảo giác chắc chắn là có hại.

Trong suốt thời gian ở tù sau này, khẩu phần ăn mỗi ngày của chúng tôi chỉ còn là nước xúp - được phân phát một lần trong ngày kèm với một mẫu bánh mì. Ngoài bữa ăn đó, chúng tôi còn có một “bữa ăn bổ sung” trong ngày: hôm thì một mẫu bơ vụn hoặc một lát xúc xích, hôm là một miếng phô-mát, có khi lại là một chút mật ong hoặc là một thìa mứt. Về dinh dưỡng, chế độ ăn này chắc chắn không đáp ứng được yêu cầu tối thiểu của cơ thể, nhất là khi các tù nhân phải lao động chân tay nặng nhọc không nghỉ ngơi, phơi mình trong tiết trời lạnh buốt không đủ quần áo che người. Những người bị bệnh được “chăm sóc đặc biệt” - tức là những người được phép nằm ở trong lều trại mà không cần phải rời trại để đi làm việc - thậm chí còn bị đối xử tệ hơn.

Khi những lớp mỡ dưới da biến mất, trông chúng tôi chẳng khác nào những bộ xương khô, có khác chăng là được khoác thêm lớp da và bộ quần áo cũ rách. Cơ thể chúng tôi bị bào mòn theo từng ngày. Nó sử dụng chính nguồn dưỡng chất đã tích lũy để duy trì sự tồn tại của chính nó. Sau nhiều lần quan sát, mỗi một người trong chúng tôi có thể dự đoán khá chính xác ai sẽ là người ra đi tiếp theo và khi nào. “Anh ấy không còn

sống được lâu đâu” hoặc “Tiếp theo sẽ là anh ấy”, chúng tôi thì thâm trong lúc bắt chấy rặn cho nhau. Mỗi một ngày qua đi, đến chiều tối, chúng tôi quan sát chính cơ thể trần truồng của mình và có cùng suy nghĩ: Cơ thể của tôi thực sự chỉ còn là một cái xác. Tôi còn gì là tôi nữa? Tôi vẫn là tôi bên dưới lớp da bọc xương này, là một thành viên thuộc đám đông đứng sau hàng rào kẽm gai, tụ tập trong những lều trại chật hẹp. Tôi là một phần của đám người mà mỗi ngày ai ai cũng nhận ra rằng một phần nào đó của cơ thể bắt đầu mục rã.

Như đã đề cập ở trên, ý nghĩ về thức ăn và các món khoái khẩu đã ăn sâu vào trong nhận thức của người tù. Mỗi khi có thời gian rảnh là họ nghĩ ngay đến thức ăn, đây là điều không thể tránh khỏi. Mọi người sẽ thông cảm với chúng tôi khi biết rằng ngay cả những người cứng cỏi nhất trong chúng tôi cũng ao ước đến ngày có đủ thức ăn, không phải chỉ vì cơ thể chúng tôi thêm khát thức ăn, mà còn vì biết rằng những chuỗi ngày sống không ra sống này - sự thiếu thốn những nhu cầu tối thiểu của con người khiến chúng tôi không thể nghĩ gì khác ngoài thức ăn - cuối cùng cũng chấm dứt.

Những người chưa từng trải qua hoàn cảnh như vậy thì khó mà hiểu được những cuộc đấu tranh tinh thần dữ dội mà một người đang trong cơn đói phải trải qua. Họ khó mà hiểu được nỗi thống khổ của việc phải đứng đào xới hàng giờ liền trong một cái hào, mòn mỏi chờ đợi âm thanh duy nhất phát ra từ chiếc còi thông báo 9 giờ 30 hay 10 giờ sáng - khoảng thời gian nửa tiếng được nghỉ để ăn trưa - lúc này, các tù nhân sẽ được tự do bên khẩu phần ăn của mình (miễn là bánh mì vẫn còn). Các bạn cũng khó mà hiểu được sự khổ sở của những người tù khi họ liên tục hỏi người quản đốc - nếu người đó không phải là người quá khắt khe - rằng mấy giờ rồi; và khẽ chạm vào mẫu bánh mì trong túi áo, trước tiên mân mê nó bằng những ngón tay tê cóng, sau đó mới bẻ một mẫu nhỏ cho vào miệng, và cuối cùng, với một chút ý chí cuối cùng, bỏ mẫu bánh mì vào túi trở lại, và tự hứa rằng phải để dành cho đến chiều.

Dù là vô thức hoặc có ý thức đi nữa thì chúng tôi cũng không ngừng đấu tranh để tìm ra cách sử dụng hợp lý nhất phần bánh mì ít ỏi vốn chỉ còn được phát duy nhất một lần vào lúc cuối ngày. Có hai phương án để xử lý vấn đề này. Một là sẽ ăn hết phần bánh mì đó ngay lập tức. Điều

này có hai thuận lợi, thứ nhất là sẽ thoả mãn ngay cơn đói tức thời trong một lúc, ít nhất một lần trong ngày, và thứ hai là sẽ không phải lo lắng bị mất trộm. Cách giải quyết của nhóm thứ hai là chia nhỏ phần bánh mì đó thành nhiều phần cho nhiều lần sử dụng, và nhóm này cũng có những lí lẽ riêng của họ. Tôi cuối cùng cũng nhập bọn với nhóm thứ hai.

Thời điểm kinh khủng nhất trong 24h ở trại là thời điểm thức dậy lúc trời vẫn còn tối, ba tiếng còi inh ỏi lôi chúng tôi dậy từ giấc ngủ mỗi một, ai cũng chưa kịp tỉnh hẳn. Chúng tôi bắt đầu vật vã với đôi giày ướt, cổ nhét đôi chân đau nhức và sưng phồng do bị phù vào trong. Có những tiếng rên rỉ, kêu than quen thuộc về những phiền phức lặt vặt, chẳng hạn như việc lấy dây kềm thay cho dây giày bị đứt. Một sáng nọ, tôi nghe một người mà tôi biết là rất ngoan cường và tự trọng khóc nức lên như một đứa trẻ bởi ông buộc phải đi chân trần trên tuyết do không thể mang vừa đôi giày của mình. Trong thời khắc kinh khủng đó, tôi tìm thấy một chút an ủi; tôi lấy ra mẩu bánh mì từ trong túi và khoan khoái nhai trệu trạo.

Sự thiếu ăn là mối quan tâm hàng đầu của các tù nhân, đó cũng là lý do của sự thiếu vắng yếu tố tình dục ở đây. Ngoài những tác động từ cú sốc ban đầu, suy dinh dưỡng có lẽ là lời giải thích duy nhất cho điều mà nhà tâm lý sẽ quan sát được trong các trại toàn đàn ông này: đó là, tỷ lệ như trại lính, thì ở đây hầu như không xảy ra các lệch lạc về tình dục. Ngay cả trong những giấc mơ, người tù dường như cũng không quan tâm đến tình dục, mặc dù các cảm xúc tuyệt vọng, cái đẹp hoặc các cảm giác hưng phấn vẫn thể hiện rõ ràng trong những giấc mơ.

Với phần lớn tù nhân, mọi nỗ lực của họ được dùng để chống chọi với cái đói, cái rét và để tập trung giữ lại phần da thịt còn lại đã khiến họ không còn quan tâm đến những việc không phục vụ cho các mục đích ấy, và điều này giải thích sự thiếu thốn tình cảm hoàn toàn của người tù. Trên đường vận chuyển từ Auschwitz đến trại Dachau, tôi đã có cơ hội nhìn lại mái nhà xưa yêu dấu của mình. Chuyển xe lửa chở chúng tôi - khoảng 2000 tù nhân - đi ngang qua Vienna. Vào khoảng giữa đêm, chúng tôi đi ngang qua một trong những trạm xe lửa ở thủ đô. Tàu sẽ đi ngang qua con đường có ngôi nhà đã gắn bó với tôi từ thuở lọt lòng cho đến lúc tôi bị bắt.

Trong khoang tàu chở 50 người chúng tôi có hai lỗ thông hơi nhỏ. Chỉ có đủ chỗ cho một nhóm ngồi xúm trên sàn, còn những người khác phải đứng hàng giờ liền, chen chúc quanh cái lỗ thông hơi. Tôi kiễng chân nhìn qua đầu những người khác qua chấn song cửa sổ và bắt gặp một cái nhìn kỳ lạ của thị trấn quê nhà. Chúng tôi cảm thấy mình đang đi đến gần cái chết hơn bao giờ hết bởi vì chúng tôi nghĩ rằng chuyến xe đang đi đến trại ở Mauthausen và chúng tôi chỉ còn một hoặc hai tuần để sống. Tôi có cảm giác kỳ lạ rằng mình đang nhìn những con đường, quảng trường và các ngôi nhà thời thơ ấu qua đôi mắt của một người đã chết, đang trở về từ một thế giới khác và nhìn xuống thành phố ma.

Sau nhiều giờ trì hoãn, xe lửa rời khỏi trạm. Và rồi xuất hiện một con đường - con đường của tôi! Những thanh niên đã ở tù nhiều năm xem chuyến đi là một sự kiện tuyệt vời, họ nhìn chăm chú thông qua cái lỗ thông hơi. Tôi khẩn khoản xin họ cho tôi đứng trước lỗ thông hơi một lúc thôi. Tôi cố giải thích việc nhìn thấy hình ảnh đó có ý nghĩa với tôi như thế nào. Nhưng lời khẩn nài của tôi đã bị từ chối một cách thẳng thừng với giọng điệu đầy chế nhạo: “Ông đã sống ở đây nhiều năm rồi sao? Vậy thì ông đã ngắm nhìn đủ rồi!”.

Có thể nói rằng trong trại cũng có “sinh hoạt văn hoá”. Trong đó, hai vấn đề được các tù nhân quan tâm nhất là chính trị và tôn giáo. Tình hình chính trị được bàn tán khắp nơi trong trại; các cuộc nói chuyện giữa các tù nhân chủ yếu xoay quanh các tin đồn. Tin đồn về tình hình chiến sự thường trái ngược nhau. Các tin đồn liên tục được truyền đi nhanh chóng và khiến nhiều tù nhân lo lắng hơn. Nhiều lần, những tin đồn lạc quan về việc chiến tranh sớm kết thúc đã thổi bùng lên ngọn lửa hy vọng trong các tù nhân để rồi sau đó họ lại thất vọng nào nề. Một vài người đã mất hết lòng tin vào ngày trở về, nhưng chính những người lạc quan là những người dễ bị kích thích vì những tin đồn nhất.

Niềm tin tôn giáo của những người tù - cho đến chừng nào họ còn giữ được niềm tin ấy - là điều chân thật nhất. Sự mộ đạo và sức mạnh trong niềm tin tôn giáo từ những tù nhân mới nhập trại khiến những người khác ngạc nhiên và xúc động. Ấn tượng nhất là hình ảnh những người cầu nguyện trong góc nhà, hoặc trong bóng tối của chiếc xe chở

gia súc dùng để chở chúng tôi về từ chỗ làm việc xa, khi tất cả chúng tôi đều mệt mỏi rồi, đói và lạnh cóng trong bộ quần áo rách nát của mình.

Vào mùa đông và mùa xuân năm 1945, dịch sốt phát ban bùng nổ, hầu hết mọi tù nhân đều nhiễm bệnh. Đa số những người ốm yếu đều không thể chống chọi lại căn bệnh, thế nhưng họ vẫn phải tiếp tục công việc nặng nhọc của mình chừng nào còn có thể. Không có đủ chỗ ở cho người bệnh, thiếu thuốc men và người chăm sóc. Một vài triệu chứng của căn bệnh cực kỳ khó chịu: bỏ ăn (triệu chứng này tất yếu càng đe dọa mạng sống của họ) và những cơn mê sảng. Một người bạn của tôi bị mê sảng nặng, đã nghĩ rằng mình sắp chết và muốn cầu nguyện. Trong cơn mê, anh ấy không thể tìm được ngôn từ để cầu nguyện. Để không bị mê sảng, tôi và những người khác cố gắng thức suốt đêm. Trong nhiều giờ, tôi tự tạo nên một bài diễn văn trong đầu. Cuối cùng, tôi bắt đầu tái cấu trúc bản thảo mà mình đã làm mất trong phòng tẩy uế ở Auschwitz, và nguệch ngoạc ghi lại những từ chính lên một mẫu giấy nhàu nát.

Thỉnh thoảng, trong trại có một cuộc thảo luận khoa học. Có lần, tôi đã chứng kiến một việc mà tôi chưa bao giờ thấy trước đây, mặc dù nó gần với lĩnh vực chuyên môn của tôi: đó là lễ cầu cơ. Vị bác sĩ trưởng của trại (cũng là tù nhân) mời tôi tham dự bởi ông biết rằng tôi là một chuyên gia tâm lý. Sự việc này diễn ra ở căn phòng nhỏ trong bệnh xá. Những người tham gia quây lại thành một vòng tròn nhỏ xung quanh một viên sỏi quan từ đội vệ sinh.

Một người bắt đầu gọi hồn bằng một loạt thần chú nào đó. Thư ký của trại ngồi trước tờ giấy trắng, không có ý định viết gì cả. Trong suốt mười phút tiếp theo (sau khi buổi lễ bị gián đoạn vì không thể gọi hồn) cây viết chì của ông ấy bắt đầu vẽ những đường thẳng khắp mặt giấy thành chữ “VAE V”. Cần phải khẳng định rằng người thư ký này chưa bao giờ biết chữ Latin và anh ấy chưa bao giờ nghe thấy từ “*vae victics*” - có nghĩa là “khốn cho kẻ thua trận”. Theo tôi, trước đây anh ấy chắc hẳn đã nghe thấy những từ này một lần trong đời nhưng anh không để ý đến chúng, và “các linh hồn” ắt hẳn đã nắm bắt được các từ này (linh hồn ngự trị trong tiềm thức của anh ấy) vào lúc ấy - chuyện này xảy ra một vài tháng trước khi chúng tôi được tự do và chiến tranh kết thúc.

Bất kể tình trạng bị quản thúc về thể xác và áp lực căng thẳng về tinh thần, đời sống nội tâm của các tù nhân trong trại tập trung vẫn rất sâu sắc. Những người xuất thân là trí thức có thể cảm thấy rất đau đớn về thể xác (do thể chất ốm yếu), nhưng thế giới nội tâm của họ lại rất kiên cường. Họ thường có thể tự rút mình ra khỏi hoàn cảnh khủng khiếp xung quanh để đến với cuộc sống nội tâm phong phú và sự tự do về tinh thần. Chỉ có cách này mới giải thích được nghịch lý tại sao một số tù nhân trông bề ngoài yếu đuối lại có thể tồn tại trong trại tốt hơn những người cường tráng khác. Để làm rõ sự việc, tôi buộc phải nhớ lại trải nghiệm của cá nhân mình. Hãy để tôi kể điều gì đã xảy ra vào những buổi sáng sớm khi chúng tôi phải đi bộ đến công trường.

Tên lính hét vang hiệu lệnh: “Toàn đội, đi thẳng! Trái 2-3-4! Trái 2-3-4! Trái 2-3-4! Trái 2-3-4! Người đứng đầu bước sang trái, trái, trái, trái và trái! Cởi nón ra!”. Những câu hiệu lệnh này vẫn còn ám ảnh tôi đến tận bây giờ. Ngay khi hiệu lệnh “Cởi nón ra!” được thét lên, chúng tôi bước qua cổng trại, ánh đèn pha chiếu xuống đầu chúng tôi. Những ai không đi đều hàng sẽ bị đá. Người nào đội nón trùm tai lại cho đỡ lạnh trước khi được cho phép sẽ càng thêm khổ hơn.

Chúng tôi dò dẫm trong bóng tối, bước qua những tảng đá lớn và đi qua nhiều vũng nước, dọc theo con đường dẫn từ trại. Bọn lính canh đi cùng không ngừng la hét với chúng tôi và hướng dẫn bằng bóng súng. Bất cứ ai bị đau chân đều phải nhờ vào cánh tay của người đi bên cạnh giúp đỡ. Hầu như không ai nói câu nào; những cơn gió rét buốt không có lợi cho việc nói chuyện. Giấu đôi môi sau chiếc cổ áo dựng lên, người đi bên cạnh tôi bỗng thì thầm: “May mà vợ chúng ta không thấy chúng ta như thế này! Tôi hy vọng họ sống khá hơn ở trại của họ và không biết việc đang xảy ra với chúng ta”.

Điều này khiến tôi nhớ đến người vợ thân yêu của mình. Chúng tôi bị dẫn đi hàng dặm, nhiều lần bị trượt té trên những chỗ đóng băng, mọi người giúp nhau đứng dậy và lại tiếp tục, tuy không ai nói gì, nhưng cả hai chúng tôi biết: mỗi người đang nghĩ về người bạn đời của mình. Thỉnh thoảng, tôi ngước nhìn bầu trời, những ngôi sao đang mờ dần và ánh sáng hồng của bình minh bắt đầu trải dài đằng sau những đám mây u ám. Những khi ấy, hình ảnh về người vợ yêu dấu chiếm trọn tâm trí tôi,

tôi nhớ hình dáng của nàng, mừng tượng đang trò chuyện cùng nàng, giọng nói của nàng dường như vang vọng đâu đây. Tôi nghe nàng trả lời, nhìn thấy nụ cười, ánh mắt đầy khích lệ của nàng. Dù thức hay hư thì ánh mắt ấy nhìn tôi còn sáng hơn cả ánh bình minh đang hé rạng.

Một ý nghĩ loé lên trong tôi: lần đầu tiên trong đời tôi đã nhìn thấy chân lý mà loài người từ bao đời nay đã ca tụng qua những vần thơ, cũng là chân lý tối thượng của các bậc học giả, rằng: Tình yêu là mục đích cuối cùng và là mục đích cao cả nhất của nhân loại. Rồi tôi hiểu được ý nghĩa huyền diệu nhất trong các vần thơ, tư tưởng và niềm tin của nhân loại truyền lại: Linh hồn của con người chỉ có thể tìm thấy sự cứu rỗi thông qua tình yêu và trong tình yêu. Tôi hiểu được làm sao mà một người không còn gì trên thế gian này vẫn biết thế nào là hạnh phúc dù chỉ thoáng qua, đắm chìm trong suy nghĩ về người mình yêu thương. Trong lúc cảm thấy cô độc, khi không thể làm gì tích cực, khi điều duy nhất một người có thể làm là nhẫn nại chịu đựng thì nỗi nhớ về những người yêu thương là niềm hạnh phúc duy nhất của các tù nhân. Lần đầu tiên trong đời, tôi có thể hiểu được ý nghĩa của câu nói: “Các thiên thần chìm đắm trong suy tư bất tận về một chiến thắng xa xôi”.

Phía trước tôi có một người bị trượt chân, khiến cho những người đi sau té nhào theo. Tên lính gác nhanh chóng chạy tới và quất roi vào họ. Vì vậy, suy nghĩ của tôi bị gián đoạn một vài phút. Nhưng chẳng mấy chốc tâm hồn tôi lại tìm thấy lối đi đến một thế giới khác, và tôi tiếp tục nói chuyện với người vợ thân yêu: tôi hỏi cô ấy vài câu, cô ấy trả lời; cô ấy hỏi lại tôi vài câu, và tôi đáp trả.

“Dừng lại!”.

Chúng tôi đã đến công trường. Mọi người hối hả vào khu lều tối với hy vọng tìm thấy dụng cụ tương đối tốt. Mỗi người lấy một cái thuổng hoặc một cái cuốc.

“Lũ lợn chúng bây không thể nhanh chân lên được à?”.

Chẳng mấy chốc chúng tôi quay lại vị trí làm việc trong hào của mình. Dưới mỗi nhát cuốc, mặt đất đông cứng bị nứt ra và toé lửa. Mọi người đều im lặng, dường như mọi suy nghĩ của họ đều bị tê cứng.

Hình ảnh về người vợ thân yêu chưa lúc nào phai mờ trong tâm trí tôi. Bỗng nhiên tôi chợt nhận ra: Tôi thậm chí không biết nàng có còn sống hay không. Tôi chỉ biết có một điều mà giờ đây tôi hiểu rất rõ: Tình yêu không chỉ gắn liền với sự hiện hữu của thể xác. Tình yêu tìm thấy ý nghĩa sâu sắc nhất trong tâm trí, trong chính nội tâm của con người. Cho dù người ấy có thực sự tồn tại, có còn sống hay không cũng không quan trọng.

Tôi không biết vợ mình có còn sống hay không, và tôi không có cách nào để biết được điều đó (trong suốt thời gian ở tù, các tù nhân không được trao đổi thư từ); nhưng điều đó cũng không quan trọng vào lúc ấy. Tôi không cần phải biết, bởi không gì có thể vượt qua sức mạnh tình yêu, không gì có thể chạm vào tình cảm thiêng liêng tôi dành cho nàng. Nếu sau này tôi có biết rằng vợ mình đã chết đi nữa thì tôi nghĩ điều đó cũng không quấy nhiễu bản thân tôi cũng như ảnh hưởng đến hình ảnh nàng trong lòng tôi, những cuộc trò chuyện trong tâm trí giữa chúng tôi vẫn sẽ sống động, viên mãn. “Hãy khắc tên tôi trong trái tim của em, tình yêu cũng mạnh như cái chết”.

Sức mạnh bên trong giúp cho người tù tìm thấy sự cứu rỗi trong nỗi cô đơn, trống vắng và buồn chán trước cuộc sống. Những lúc rỗi rãi hiếm hoi, trí tưởng tượng của người tù thường trở về sống với quá khứ. Những điều họ nhớ nhiều nhất không phải là những sự kiện quan trọng mà là những sự việc bé nhỏ, vật vãnh. Không gian hoài niệm tô điểm thêm cho những sự việc rất đối bình dị ấy một ý nghĩa đặc biệt. Thế giới của những mảnh ký ức chắp nối ấy dường như rất xa xăm, và tâm trí phải cố hết sức mới có thể tái hiện chúng: Trong đầu tôi hiện lên hình ảnh tôi đi xe buýt, mở cửa căn hộ, trả lời điện thoại và bật đèn. Suy nghĩ của tôi thường tập trung vào những chi tiết như thế, và những ký ức này có thể khiến tôi bật khóc.

Cuộc sống nội tâm của người tù có khuynh hướng sâu sắc hơn nên giờ đây cái nhìn của họ về nghệ thuật và thiên nhiên cũng khác trước - họ có một cảm nhận mà trước kia họ chưa từng biết đến. Nhờ đó mà đôi khi họ quên mất hoàn cảnh tồi tệ của mình. Nếu có ai đó nhìn thấy khuôn mặt của chúng tôi trên chuyến đi từ Auschwitz đến trại Bavaria, lúc chúng tôi đang nhìn qua những song chắn cửa sổ chiêm ngưỡng

những ngọn núi ở Salzburg in hình trên nền trời lồng lộng ánh chiều tà, thì người đó sẽ không bao giờ nghĩ rằng đây là khuôn mặt của những người đã từ bỏ hy vọng về cuộc sống và tự do. Cho dù điều đó là sự thật đi chăng nữa thì chúng tôi cũng không thể rời mắt khỏi khung cảnh thiên nhiên trước mắt, những cảnh vật mà bao lâu nay chúng tôi không còn được nhìn thấy.

Ở trong trại cũng vậy, một người có thể phát hiện và gọi người bạn tù làm việc bên cạnh cùng ngắm cảnh sắc tuyệt đẹp khi mặt trời xuyên qua những tàng cây cao trong khu rừng Bavaria (giống như bức vẽ bằng màu nước nổi tiếng của họa sĩ Dürer) - nơi chúng tôi đã xây dựng một kho đạn bí mật khổng lồ. Một chiều nọ, khi chúng tôi đang ngồi nghỉ trên sàn của khu lều, một lữ, trên tay là những chén xúp, một người tù vội vã chạy vào và gọi chúng tôi ra ngoài để ngắm cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp. Đứng bên ngoài lều, chúng tôi nhìn những đám mây u ám ửng hồng ở phía Tây và cả bầu trời sống động với những đám mây thay đổi hình dạng và màu sắc, từ màu xanh thép đến màu đỏ thẫm như máu. Màu xám hoang tàn của khu lều trại hoàn toàn tương phản với hình ảnh rực rỡ của bầu trời phản chiếu trong vũng nước trên mặt đất. Sau vài phút lặng im vì xúc động, một người tù đã nói với người bên cạnh: “Thế giới này sao có thể đẹp đến thế!”.

Một lần nọ, chúng tôi đang làm việc trong hào. Bình minh xám xịt vây quanh chúng tôi; màu xám của bầu trời; màu xám của tuyết trong ánh sáng nhạt nhạt của bình minh; màu xám trên những bộ đồ của những người tù, và màu xám u tối trên khuôn mặt họ. Tôi lại nói chuyện trong tâm tưởng với người vợ của mình, mà có lẽ cũng là đang đấu tranh để tìm thấy lý do cho sự chịu đựng, cho cái chết từ từ của tôi. Trong nỗ lực cuối cùng chống lại nỗi tuyệt vọng trước cái chết sắp đến, tôi nhận thấy linh hồn mình đang xuyên qua bức màn ảm đạm. Tôi có cảm giác rằng linh hồn của tôi vượt qua cả cái thế giới vô vọng, vô nghĩa lúc ấy và vắng vắng ở đâu đó, tôi nghe thấy câu trả lời “Có” cho câu hỏi về sự tồn tại của ý nghĩa sâu xa nhất của cuộc sống. Ngay khoảnh khắc ấy, bỗng một tia sáng loé lên trên một nông trại ở phía xa, trong làn sương mờ ảo buổi bình minh ở Bavaria. “*Ex lux in tenebris lucet*” - ánh sáng rồi cũng xuất hiện từ trong bóng tối. Trong nhiều giờ, tôi đứng cuốc trên mặt đất đóng băng. Tên lính gác đi ngang, sỉ nhục tôi, tôi coi như hấn và những lời

của hắn không còn tồn tại, tôi lại tiếp tục nói chuyện với người vợ thân yêu của mình. Càng ngày tôi càng cảm nhận rõ hơn sự hiện diện của nàng, rằng nàng luôn ở cạnh tôi; tôi có cảm giác rằng mình có thể chạm vào nàng, có thể đưa tay ra và nắm lấy bàn tay của nàng. Cảm giác ấy rất mạnh: nàng đã ở đây. Đúng vào lúc ấy, một con chim nhẹ nhàng bay đến và đậu ngay trước mặt tôi - trên đồng đất mà tôi vừa đào xong - và nhìn tôi chăm chú.

Ở đoạn trước, tôi đã đề cập đến vấn đề nghệ thuật trong trại. Liệu trong trại tập trung có tồn tại hình thái nghệ thuật nào đó hay không? Điều này phụ thuộc vào cách nhìn nhận của mỗi người. Thỉnh thoảng, trong trại cũng tổ chức múa hát. Khu trại tạm thời được thu xếp một khoảng trống, một vài chiếc ghế gỗ được đặt hoặc cột vào nhau và lịch biểu diễn được phác thảo. Đến chiều tối, những người có địa vị khá cao trong trại - các Capo và những công nhân không phải rời trại đi đến công trường - tụ tập tại khu sân khấu tạm bợ này. Họ đến để được thỏa thích cười vui hoặc để cho người ta thấy rằng họ cũng biết rơi lệ; dù gì đi nữa họ cũng chỉ muốn tạm quên hết sự việc xung quanh. Các tiết mục biểu diễn bao gồm những bài hát, bài thơ, chuyện cười, một số tác phẩm ngâm dả kích tội ác trong trại. Tất cả đều nhằm giúp chúng tôi quên đi hoàn cảnh của mình, và đúng là như vậy thật. Các buổi văn nghệ hiệu quả đến mức một vài tù nhân thường đến xem biểu diễn, bất kể sự mệt mỏi của bản thân hoặc thậm chí là phải mất cả khẩu phần ăn hằng ngày của mình.

Trong nửa tiếng nghỉ trưa, khi người ta phát xúp tại công trường (xúp do những nhà thầu trả công cho tù nhân với số lượng ít ỏi), chúng tôi được phép ngồi trong một phòng máy chưa xây xong. Khi bước vào, mỗi người đều cầm trên tay một tô xúp lỏng bỏng nước. Trong khi chúng tôi xì xụp húp, một tù nhân trèo lên một cái ống và hát các bài hát của Ý. Chúng tôi rất thích các bài hát, và anh sẽ được cho gấp đôi phần xúp mức “tù đầy nổi” - có nghĩa là sẽ có thêm ít đậu.

Phần thưởng không chỉ dành cho các “diễn viên bất đắc dĩ” mà còn dành cho khán giả - những người đến cổ vũ. Chẳng hạn nhờ tinh thần cổ vũ hăng hái, tôi nhận được sự che chở (thật may là tôi chưa cần nó bao giờ!) từ một Capo đáng sợ nhất trong trại - người có biệt hiệu là “Capo

sát thủ”. Chuyện diễn ra như sau: Một chiều nọ, tôi lại được vinh dự mời đến căn phòng diễn ra buổi cầu cơ một lần nữa. Ở đó đã tụ tập nhiều người bạn của vị bác sĩ trưởng (việc này trái với luật của trại), và viên sĩ quan đội vệ sinh cũng có mặt. Vị Capo sát thủ tình cờ bước vào phòng và hỏi mọi người có muốn nghe bài thơ nổi tiếng (đúng ra là tai tiếng) của hần hay không. Không cần hỏi tới lần thứ hai, hần ta nhanh chóng lấy ra một tập ghi chép và bắt đầu đọc áng thơ “tuyệt tác” của mình. Tôi mím chặt môi để khỏi bật cười trước những vần thơ yêu thích của hần, cũng là để cứu mạng mình. Vì tôi vồ tay quá nhiệt liệt nên dù tôi có bị cắt cửi sang làm việc ở đội của hần thì tôi vẫn có cơ hội sống sót, trước đây tôi đã từng bị chỉ định sang đó làm việc trong một ngày - một ngày là quá đủ với tôi. Dù sao, việc có được thiện cảm của Capo sát thủ cũng có ích, vì vậy tôi đã cố hết sức mà vồ tay thật to.

Dĩ nhiên nhìn chung, bất cứ hình thức nghệ thuật nào ở trong trại cũng là một điều kỳ quái. Có thể nói rằng bất cứ ấn tượng nào có liên quan đến nghệ thuật đều nảy sinh từ cảnh trái ngược ma quái giữa hình thức biểu diễn với hiện trạng hoang tàn của cuộc sống trong trại. Tôi sẽ không bao giờ quên tôi đã tỉnh dậy như thế nào từ giấc ngủ vùi mệt lử vào đêm thứ hai của mình ở Auschwitz - bị khuấy động bởi tiếng nhạc. Người lính canh già tổ chức ăn mừng gì đó trong phòng của mình, gần với lối vào trại. Giọng nói lè nhè trong cơn say. Bỗng mọi thứ trở nên im bật và rồi tiếng đàn vĩ cầm ngân lên giai điệu buồn bã, cô độc xuyên phủ màn đêm. Tiếng vĩ cầm da diết khiến tôi muốn bật khóc, bởi vì vào ngày hôm đó, có một người vừa bước sang tuổi 24. Người đó hần giờ này đang nằm trong một khu trại nào đó ở Auschwitz, có thể chỉ cách tôi từ vài trăm tới một ngàn dặm, nhưng chúng tôi chẳng thể nào gặp được nhau. Người ấy chính là vợ tôi.

Việc khám phá ra rằng bên trong trại tập trung cũng có bóng dáng của nghệ thuật có lẽ sẽ khiến cho người bên ngoài ngạc nhiên. Và họ sẽ càng kinh ngạc khi biết người tù lại còn có thể tìm thấy sự hài hước trong hoàn cảnh khủng khiếp ấy, dĩ nhiên tâm trạng vui vẻ ấy chỉ xuất hiện trong giây lát rồi tất cả lại chìm trong bóng đêm vô vọng. Sự hài hước là một loại vũ khí tinh thần trong cuộc đấu tranh duy trì sự sống. Nó có sức mạnh hơn bất cứ phẩm chất nào khác, có thể đưa con người vượt lên bất kỳ hoàn cảnh nào, cho dù chỉ là trong phút chốc. Thực tế tôi

đã giúp một anh bạn làm cạnh tôi tại công trường xây dựng cách phát triển óc hài hước. Chúng tôi hứa với nhau rằng mỗi người ít nhất phải nghĩ ra một câu chuyện cười mỗi ngày về một việc bất ngờ nào đó có thể xảy ra khi chúng tôi đã được tự do. Anh ấy là một bác sĩ phẫu thuật và đã từng làm việc trong một bệnh viện lớn. Thế là có lần tôi khiến anh ấy cười bằng cách diễn tả việc anh ấy không thể quên được thói quen ở trong trại sau khi đã trở về với công việc cũ của mình như thế nào. Trong công trường xây dựng (nhất là khi có giám sát viên đi kiểm tra), tay đốc công sẽ thúc chúng tôi làm việc nhanh hơn bằng cách hét lên “Làm việc đi! Làm việc đi!”. Vì thế, tôi đã nói với anh ấy: “Anh nghĩ sao nếu một ngày nào đó, lúc anh trở lại phòng mổ và đang tiến hành một ca phẫu thuật bụng. Bỗng nhiên một nhân viên chạy ào vào phòng và thông báo sự xuất hiện của bác sĩ phẫu thuật cấp cao bằng cách hét toáng lên: “Mổ đi! Mổ đi!”

Đôi khi những người khác cũng sáng tác ra những giấc mơ hài hước về tương lai, chẳng hạn như câu chuyện về buổi tiệc mà họ được mời đến dự sau khi đã được giải thoát khỏi trại. Khi xúp được mang ra, họ quên mất mình đang ở hiện tại, và thế là họ năn nỉ người chủ nhà hãy múc xúp “từ đáy nồi” cho họ.

Nỗ lực phát triển khiếu hài hước và nhìn mọi việc theo cách vui nhộn là một mảnh khoé mà tôi đã học được trong lúc làm chủ nghề thuật sống. Mặc dù ở đâu cũng có đau khổ, ở đâu cũng cần khiếu hài hước, nhưng trong trại tập trung thì càng phải rèn luyện nghề thuật sống khôi hài. Cơ chế vận hành của nỗi đau khổ trong con người cũng tương tự như cách vận hành của chất khí. Nếu ta bơm một số lượng khí nhất định vào một căn phòng trống thì lượng khí đó sẽ lấp đầy hoàn toàn căn phòng, cho dù căn phòng ấy có lớn đến thế nào chẳng nữa. Tương tự, đau khổ sẽ chế ngự tâm hồn và trí não của một người, cho dù nỗi đau khổ ấy là lớn hay nhỏ. Như vậy, “kích thước” của đau khổ là hoàn toàn tương đối.

Theo đó, một việc rất nhỏ cũng có thể đem lại niềm hạnh phúc lớn lao. Hãy lấy ví dụ về một việc đã xảy ra trong chuyến đi từ Auschwitz đến trại tập trung Dachau. Chúng tôi đều lo sợ chuyến xe sẽ đưa chúng tôi đến trại Mauthausen. Căng thẳng dâng cao khi chúng tôi tiến gần đến cây cầu bắc qua sông Danube - nơi xe lửa phải băng qua để đến

Mauthausen (chúng tôi biết được điều này là do một tù nhân có kinh nghiệm kể lại). Những ai chưa bao giờ trải qua điều gì đó tương tự thì khó mà hình dung được điều nhảy vui sướng của những tù nhân trong xe khi thấy chúng tôi không băng qua cây cầu mà “chỉ” đi đến Dachau.

Điều gì xảy ra trên đường chúng tôi đến trại Dachau trong suốt chuyến đi kéo dài hai ngày, ba đêm? Sàn xe lửa không đủ chỗ cho mọi người cùng ngồi, cho dù là kiểu ngồi co người lại cho ít tốn diện tích nhất. Đa số chúng tôi phải đứng suốt đường đi, trong lúc một số người thay phiên nhau ngồi xồm lên những bó rơm ít ỏi thấm đẫm nước tiểu. Khi vừa đến nơi, tin quan trọng đầu tiên mà chúng tôi biết được từ các tù nhân cũ: Dachau là một trại tương đối nhỏ (sức chứa khoảng 2.500 người), không có “cái lò” nào cả, không lò thiêu, không phòng hơi ngạt! Điều đó có nghĩa là nếu một người chẳng may trở thành một “Moslem” thì người đó cũng sẽ không bị đưa thẳng đến phòng hơi ngạt mà phải chờ đến chuyến “vận chuyển bệnh nhân” về lại Auschwitz. Sự ngạc nhiên sung sướng này đã khiến tâm trạng chúng tôi phấn chấn lên. Lời ước của viên tự quản của chúng tôi ở Auschwitz đã thành hiện thực: chúng tôi đã nhanh chóng được chuyển đến một khu trại không “ống khói” - không giống Auschwitz. Chúng tôi cười và đùa nghịch, bất chấp những gì mình sẽ phải trải qua trong những giờ tới.

Khi điểm danh, một trong số chúng tôi không có mặt. Thế là chúng tôi buộc phải đợi bên ngoài dưới mưa, trong cơn gió lạnh cho đến khi người ta tìm thấy người vắng mặt đó. Cuối cùng người ta tìm thấy anh ấy trong khu nhà mà anh đã ngủ quên do kiệt sức. Việc điểm danh chuyển thành việc trừng phạt tập thể. Suốt cả đêm cho đến sáng, chúng tôi buộc phải đứng ngoài sân, lạnh cóng và ướt sũng sau chuyến hành trình căng thẳng. Tuy nhiên, tất cả chúng tôi đều thấy vui! Vui vì không có bóng dáng của ống khói lò thiêu và vì Auschwitz đã ở phía sau.

Một lần khác, chúng tôi nhìn thấy một nhóm tù bị kết án đi ngang qua chỗ làm việc của chúng tôi. Tính tương đối về sự bất hạnh hiện lên mới rõ rệt làm sao! Chúng tôi ghen tị với những người tù phạm tội thật sự ấy. Họ chắc chắn có cuộc sống điều độ, an toàn và hạnh phúc. Họ chắc chắn có được cơ hội tắm rửa thường xuyên - chúng tôi buồn bã nghĩ. Họ chắc chắn có bàn chải răng, bàn chải giặt, nệm ngủ - mỗi người một cái

- và hàng tháng nhận được thư từ tin tức về người thân, hoặc ít nhất cũng biết được họ có còn sống hay không. Còn chúng tôi đã mất cái quyền ấy từ rất lâu rồi. Và chúng tôi cũng cảm thấy ghen tỵ khi một số người trong chúng tôi có cơ hội vào nhà máy và làm việc trong một căn phòng có mái che! Ai cũng ao ước có được sự may mắn nhỏ nhoi đó. Nhưng những điều được gọi là “may mắn” này cũng có nhiều mức độ khác nhau. Trong số các đội làm việc ngoài trại (tôi là thành viên của một trong các đội đó) có một vài đơn vị được xem là tệ hơn những đơn vị khác. Một số tù nhân phải chịu cảnh lội ở khu đất sình lầy trên sườn dốc để dỡ than từ xe đẩy xuống trong suốt 12 giờ liền. Hầu như mỗi ngày đều có tai nạn xảy ra với công việc cực khổ này, và thường là dẫn đến tử vong.

Ở một số nhóm làm việc khác, tên quản đốc giám sát theo cách truyền thống, tức là bằng roi vọt. Điều này khiến chúng tôi cảm thấy khá may mắn khi không thuộc quyền quản lý của bọn chúng hoặc nếu có cũng chỉ tạm thời. Một lần nọ, thật không may tôi lại rơi vào một nhóm như thế. Trước khi chuông báo động có không kích vang lên, chúng tôi làm việc liên tục suốt hai giờ không nghỉ (trong thời gian này, tên quản đốc đặc biệt để mắt tới tôi). Nếu như hôm đó không có tiếng chuông giải thoát kia, tôi nghĩ rằng mình sẽ phải về trạm trên một trong những chiếc xe chở những người đã chết hoặc gần như chết do kiệt sức. Không ai có thể tưởng tượng được rằng trong tình huống đó tiếng chuông báo động đã khiến tù nhân chúng tôi cảm thấy nhẹ nhõm như thế nào, ngay cả cảm giác của võ sĩ quyền anh khi nghe tiếng chuông kết thúc hiệp đấu đúng lúc cứu anh ta khỏi nguy cơ đo ván cũng không thể so sánh được.

Chúng tôi biết ơn cả những ân huệ nhỏ nhặt nhất - nếu có thể gọi đó là “ân huệ”. Chẳng hạn như chúng tôi vui mừng khi có thời gian bắt chấy cho nhau trước khi đi ngủ, mặc dù việc này cũng chẳng có gì thú vị do phải đứng trần truồng trong khu nhà không có lò sưởi với tuyết đóng cục trên trần nhà. Nhưng chúng tôi biết ơn nếu như tiếng còi không vang lên trong lúc bắt chấy và đèn không bị tắt. Bởi nếu làm việc đó không xong, chúng tôi sẽ bị lũ chấy rận đánh thức vào lúc nửa đêm.

Những niềm vui ít ỏi về cuộc sống trong trại đã sản sinh một loại hạnh phúc tiêu cực - theo cách nói của triết gia Schopenhauer^[9] là một

hình thức “thoát khổ” - cho dù sự cứu rỗi đó chỉ mang tính tương đối, tạm thời. Niềm vui thật sự, dù nhỏ nhoi, cũng rất ít. Tôi nhớ có lần tôi đã vẽ một bảng cân bằng hạnh phúc và thấy rằng trong nhiều tuần qua, tôi chỉ có được hai lần vui vẻ. Một lần là lúc trở về trại từ nơi làm việc, sau khi chờ đợi rất lâu, tôi được vào nhà bếp và được xếp vào hàng do một tù nhân - đầu bếp F. phân phát thức ăn. Ông ấy đứng sau một cái chảo lớn và múc xúp vào bát của những tù nhân đang vội vã cầm bát đi qua. Ông ấy là đầu bếp duy nhất không nhìn vào những người đang cầm tô đợi ông múc xúp; là đầu bếp duy nhất múc phần xúp bằng nhau, bất kể người nhận là ai; và là người không ưu ái cho cả những người bạn hoặc đồng hương của mình, thêm cho họ khoai tây trong khi những người khác chỉ được múc một ít xúp toàn nước.

Nhưng thật không phải nếu tôi phán xét những người tù vốn coi trọng tình đồng hương. Ai có thể trách những người này khi họ ưu ái bạn bè của mình hơn trong hoàn cảnh như thế này, bởi không sớm thì muộn, ai ai ở đây cũng phải đối mặt với vấn đề sự sống hay cái chết. Không người nào được quyền phán xét họ trừ khi người đó thực lòng hỏi chính mình rằng liệu trong tình huống tương tự mình sẽ không làm như thế chẳng.

Sau một thời gian dài quay trở lại cuộc sống bình thường (một thời gian dài sau khi ra trại), một người đã cho tôi xem những bức ảnh của các tù nhân trong trại tập trung đang nằm chen chúc trên giường, ánh nhìn vô cảm hướng về những người khách viếng thăm. “Thật là khủng khiếp, những khuôn mặt gầy rộc với những đôi mắt toát lên cái nhìn đe dọa - điều ấy đã nói lên tất cả”.

“Tại sao anh lại nghĩ như vậy?”, tôi hỏi, thật sự không hiểu lý do đằng sau lời phán xét kia. Lúc ấy, tôi nhớ lại tất cả mọi việc: 5 giờ sáng, bên ngoài trời vẫn còn tối. Tôi đang nằm trên tấm ván cứng trong khu bệnh xá, nơi có khoảng 70 người đang “được chăm sóc”. Chúng tôi bệnh và không phải rời trại để đi làm; không phải đi xếp hàng. Chúng tôi có thể nằm cả ngày ở một góc nhỏ trong bệnh xá, ngủ chập chờn và chờ đến lúc được phát bánh mì (dĩ nhiên, phần bánh mì sẽ bị cắt giảm) và phần xúp trong ngày (toàn nước và cũng bị giảm số lượng). Nhưng chúng tôi hài lòng; chúng tôi hạnh phúc cam chịu tất cả. Trong lúc nằm cuộn mình vào nhau để giữ ấm, và cũng vì quá lười, không buồn cử động nếu

không cần thiết, chúng tôi nghe thấy tiếng còi chát chúa và những tiếng la hét ở ngoài sân, nơi những người làm ca đêm vừa trở về và đang được điểm danh. Cánh cửa mở toang, gió tuyết lạnh lùa vào trong bệnh xá. Một người tù kiệt sức, toàn thân phủ đầy tuyết, chạy vào phòng và ngồi xuống một vài phút. Nhưng tên trạm trưởng lôi anh ấy ra ngoài. Quy định nghiêm ngặt không cho người lạ vào khu nhà trong khi đang tiến hành điểm danh. Tôi thấy thương cảm cho người ấy biết bao và vui mừng vì mình không phải là người ấy, thay vào đó tôi lại ốm và có thể ngủ chập chờn trên những chiếc giường bệnh! Căn bệnh quả thật là một vị cứu tinh cho tôi trong hai ngày ở đó, và tôi có thể được nghỉ thêm hai ngày nữa.

Khi nhìn thấy những tấm ảnh trên tạp chí, ký ức về những ngày nằm bệnh trong trại lại hiện về trong tâm trí tôi. Sau khi nghe tôi giải thích, mọi người đã hiểu tại sao tôi không thấy tấm ảnh là đáng sợ: những người trong các bức ảnh đó có lẽ cũng không quá bất hạnh.

Ngày thứ tư trong khu bệnh xá, tôi vừa bị điều động đi làm ca đêm thì vị bác sĩ trưởng bước vào và muốn tôi tình nguyện phục vụ y tế ở một trại khác đang có nhiều bệnh nhân bị sốt. Mặc kệ lời khuyên của các bạn mình (và bất chấp sự việc rằng hầu như không có đồng nghiệp nào của tôi tình nguyện), tôi vẫn quyết định xung phong. Tôi biết rằng khi nhận công việc đó, có thể tôi sẽ chết sớm. Nhưng nếu tôi phải chết ở đó thì ít nhất cái chết của tôi cũng có ý nghĩa. Tôi nghĩ chắc chắn việc có thể giúp đỡ những người tù khác với tư cách bác sĩ sẽ có ý nghĩa hơn là sống một cuộc đời tẻ nhạt và cuối cùng phí hoài nó trong vai một tên lao động khổ sai vô nghĩa.

Đối với tôi, đây là một phép toán đơn giản, tôi không phải hy sinh gì cả. Nhưng viên sĩ quan từ đội vệ sinh đã bí mật ra lệnh phải “chăm sóc kỹ” hai bác sĩ tình nguyện trong suốt thời gian chúng tôi ở đó. Trông chúng tôi yếu ớt đến nỗi anh ta sợ rằng mình sẽ có thêm hai cái xác hơn là hai bác sĩ.

Như tôi đã đề cập trước đó, ở trong trại tập trung, việc giữ mạng sống của mình và người bạn tù tri kỷ là mối quan tâm thường trực, còn lại thì tất cả những việc không có liên quan tới nhiệm vụ ấy đều bị xếp vào hàng thứ yếu. Mọi sự hy sinh cũng chỉ vì mục đích này. Tính cách của

một người có liên quan tới việc người ấy bị vây hãm trong trạng thái bất loạn, bị đe dọa những giá trị bản thân đến mức khiến cho người ấy trở nên hoài nghi chính những giá trị ấy. Dưới tác động của một thế giới đã không còn công nhận giá trị của cuộc sống và phẩm giá con người, một thế giới đã cướp đi ý chí của con người và biến họ thành đối tượng để tiêu huỷ (kế hoạch đã lập ra, nhưng cần phải sử dụng triệt để đến tận xương tuỷ con người ấy) - bản ngã của con người cũng mất đi chân giá trị. Nếu một người trong trại không đấu tranh chống lại điều này để giữ lấy phẩm giá của mình thì người ấy sẽ mất luôn cảm giác mình là con người - một con người có đầu óc, có sự tự do bên trong và có giá trị riêng. Người đó sẽ nghĩ mình chỉ là một phần của đám đông; sự tồn tại của người đó rơi xuống cấp độ sống của loài thú. Một đám đông bị chặn dất - đôi khi từ nơi này đến nơi khác; đôi khi đi cùng nhau, rồi tách ra - giống như một bầy cừu không có suy nghĩ hoặc ý chí. Một đàn chó săn nhỏ nhưng nguy hiểm luôn rình rập họ khắp nơi, thành thạo trong những màn tra tấn và những trò hung bạo. Chúng không ngừng chặn dất cả đàn, bao vây phía trước, phía sau, với những tiếng hét, cú đá và những cú quất roi. Và chúng tôi, đàn cừu, chỉ nghĩ được hai việc - làm sao để tránh lũ chó xấu xa và làm sao để có được chút thức ăn.

Giống như một con cừu nhút nhát giữa đàn, mỗi người chúng tôi cố gắng chen vào giữa đội hình. Điều này giúp chúng tôi có cơ hội tránh được những cú đánh của những tên lính gác ở hai bên, phía trước và phía sau hàng. Vị trí trung tâm còn có thuận lợi là được che chắn khỏi những cơn gió lạnh. Vì vậy, để cố gắng giữ ấm, một người sẽ cố gắng len lỏi vào đám đông. Điều này được thực hiện tự động trong các đội hình. Nhưng có nhiều lúc, đây là một nỗ lực có nhận thức ở phía chúng tôi - tuân theo một trong các quy luật bắt buộc nhất để sinh tồn trong trại: Không được gây sự chú ý. Lúc nào chúng tôi cũng cố gắng tránh sự chú ý của bọn SS.

Dĩ nhiên có những lúc cần tách mình khỏi đám đông. Rõ ràng một cuộc sống cộng đồng mà bất cứ điều gì mình làm cũng đều bị để ý, là nguyên nhân thôi thúc con người thoát khỏi đời sống ấy, dù chỉ là trong chốc lát. Người tù muốn ở một mình, với chính mình và với những suy nghĩ của mình. Anh ta khao khát có được sự riêng tư và yên tĩnh một mình. Sau chuyển đi đến nơi được gọi là “trại an dưỡng”, tôi có cơ hội hiếm hoi

được yên tĩnh trong khoảng 5 phút. Phía sau khu bệnh xá mà tôi làm việc - nơi có khoảng 50 bệnh nhân mê sảng chen chúc, có một chỗ vắng vẻ ở một góc hàng rào dây thép gai kép bao quanh trại. Đó là nơi một cái lều được dựng tạm bằng vài cái sào và một số cành cây để đặt nửa tá xác chết (con số tử vong bình quân mỗi ngày trong trại). Nơi đó có một cái hầm dẫn nước thông tới các ống nước. Tôi thường ngồi trên cái nắp gỗ của căn hầm này mỗi khi không phải làm việc. Tôi chỉ ngồi và nhìn về phía những triền dốc có hoa xanh mướt và những ngọn đồi xanh mờ xa xa của vùng Bavaria được đóng khung trong những vòng dây thép gai chằng chịt. Tôi đã mơ màng một cách thiết tha, đầu óc lang thang lên vùng phía Bắc và Tây Bắc theo hướng nhà mình, nhưng tất cả những gì tôi thấy được chỉ là những đám mây lơ lửng trên bầu trời.

Những cái xác lúc nhúc giòi bọ bên cạnh cũng không ảnh hưởng đến tôi. Chỉ có bước chân của những tên lính gác đi ngang mới có thể kéo tôi ra khỏi những giấc mơ của mình; hoặc là tiếng gọi từ khu bệnh xá, hoặc là để nhận những đồ dùng y tế mới được chuyển đến bệnh xá - gồm khoảng 5 hoặc 10 viên thuốc aspirin cho 50 bệnh nhân trong nhiều ngày. Tôi nhận thuốc rồi chia đều ra, cảm nhận mạch đập của bệnh nhân và cấp nửa viên thuốc cho những trường hợp bệnh nặng. Những ca bệnh đã đến mức vô phương cứu chữa sẽ không được nhận thuốc. Việc này sẽ chẳng giúp ích gì cho họ, hơn nữa nên dành thuốc cho những người vẫn còn chút ít hy vọng sống. Với những trường hợp nhẹ, tôi chẳng có gì ngoài những lời động viên. Tôi lê bước đến chỗ nằm của từng bệnh nhân, cố gắng an ủi họ mặc dù tôi cũng yếu và mất sức từ lúc bị sốt. Rồi tôi quay lại nơi riêng tư của mình trên cái nắp gỗ che hầm nước.

Cái hầm này có lần đã vô tình cứu mạng của ba người tù. Trước ngày giải phóng không lâu, có nhiều cuộc vận chuyển tù nhân hàng loạt đến Dachau; và ba tù nhân này đã khôn ngoan cố tìm cách để không bị chuyển đi. Họ leo xuống cái hầm và núp ở đó, trốn bọn lính. Tôi bình tĩnh ngồi trên nắp, ra vẻ không biết gì và chơi một trò chơi trẻ con là ném đá qua những hàng rào dây kẽm gai. Nhìn thấy tôi, lính canh ngập ngừng một chút nhưng rồi bỏ qua. Một lúc sau tôi nói với ba người bên dưới rằng điều nguy hiểm tồi tệ nhất đã qua.

Người ở bên ngoài trại thật khó có thể hiểu được rằng cuộc sống của người trong trại hầu như chẳng có giá trị gì. Các tù nhân trong trại tuy chai sạn, nhưng cũng nhận thức rõ rằng khả năng sống sót của những người có mặt trong chuyến vận chuyển người bệnh chắc chắn là con số 0. Những cái xác gầy yếu của người bệnh được ném vào xe đẩy và được những người tù kéo đi trong nhiều dặm, dưới cơn bão tuyết, để đến trại tiếp theo. Nếu một trong số người bệnh chết trước khi chiếc xe được kéo đi, anh ta cũng sẽ bị quăng lên xe - danh sách phải chính xác! Danh sách là thứ duy nhất quan trọng. Một người chỉ được tính khi anh ấy có một số hiệu. Cái đại diện cho mỗi sinh mạng chỉ là một con số: chết hoặc sống - điều đó không quan trọng; cuộc sống của “một con số” nào có quan trọng gì. Cái gì đằng sau con số ấy và cuộc sống ấy chẳng có giá trị gì: số phận, tiểu sử, tên họ của một con người. Trong chuyến vận chuyển các bệnh nhân mà tôi với tư cách bác sĩ phải đi cùng từ một trại ở Bavaria đến một trại khác, có một tù nhân trẻ mà anh trai của cậu không có trong danh sách và đáng lẽ ra anh ta sẽ bị bỏ lại đằng sau. Cậu bé đã năn nỉ thống thiết đến nỗi người quản trại quyết định sẽ đổi người: có một tù nhân muốn được ở lại và người anh được nhận vào thế chỗ cho người này. Nhưng danh sách phải chính xác! Điều đó thật dễ dàng. Người anh trai chỉ cần đổi số hiệu của mình với một tù nhân khác.

Như tôi đã đề cập trước kia, chúng tôi không có giấy tờ gì; chỉ riêng việc giữ được mạng sống của mình đã là một điều vô cùng may mắn rồi. Còn lại, tất cả đều không quan trọng. Tất cả những điều khác về chúng tôi, chẳng hạn như đồng quần áo rách trên bộ xương gầy còm, chỉ được quan tâm nếu chúng tôi bị chỉ định vào chuyến vận chuyển người bệnh. Mọi người lục soát các “Moslem” đã chết một cách thô bạo để xem chiếc áo khoác hoặc đôi giày của họ có tốt hơn của mình hay không. Dù gì thì số phận của họ đã chấm hết, nhưng những người còn lại trong trại vẫn phải làm việc và vì thế phải tận dụng mọi phương tiện để tìm cơ hội sống sót cho mình. Trái tim của người tù dường như đã chai sạn. Họ nhận thấy số mệnh của mình hoàn toàn tùy thuộc vào tâm trạng của những tên lính canh - những quân cờ của số phận - và điều này càng khiến họ ít giống con người hơn.

Trong suốt thời gian ở Auschwitz, tôi đã đưa ra một quy tắc ứng xử cho bản thân, và với kinh nghiệm của mình, tôi có thể khẳng định rằng

đây là một quy tắc hữu hiệu. Hầu hết những người bạn tù của tôi sau này cũng noi theo quy tắc này. Nhìn chung, tôi sẽ thành thật trả lời tất cả các câu hỏi và chỉ dừng lại ở đó, tuyệt đối không bàn về những việc không được hỏi tới. Nếu người ta hỏi tôi về tuổi, tôi sẽ trả lời về tuổi. Nếu hỏi tôi về nghề nghiệp, tôi sẽ nói “bác sĩ” nhưng không nói chi tiết. Buổi sáng đầu tiên ở Auschwitz, một lính SS bước đến sân tập trung. Chúng tôi bị chia thành những nhóm nhỏ: nhóm tầm bốn mươi tuổi, nhóm dưới bốn mươi tuổi, nhóm công nhân cơ khí, kỹ sư, và cứu thế. Rồi chúng tôi lại bị tách ra, tạo thành những nhóm mới. Nhóm của tôi bị đưa sang một dãy nhà khác, tại đây chúng tôi lại phải xếp hàng. Sau khi bị phân loại một lần nữa và trả lời những câu hỏi về tuổi và nghề nghiệp, tôi bị đưa qua một nhóm nhỏ hơn. Một lần nữa, chúng tôi lại bị đưa qua một trạm khác và bị phân nhóm khác. Điều này tiếp diễn thêm vài lần nữa, tôi thấy khổ sở, lạc lõng giữa những người lạ đang nói những thứ ngôn ngữ kỳ quặc. Rồi đến lần xét chọn cuối cùng, tôi thấy mình quay trở lại nhóm mà tôi đã bị xếp vào ở lần phân loại đầu tiên! Họ chắc không để ý rằng tôi đã bị đưa từ trạm này sang trạm khác trong lúc chờ đợi. Nhưng tôi nhận ra trong những phút ngắn ngủi ấy, số phận đã đi lướt qua tôi dưới nhiều hình thái khác nhau.

Khi có đợt chuyển bệnh nhân tới “trại an dưỡng”, tên của tôi (tức số hiệu của tôi) được đưa vào danh sách, bởi vì người ta cần một số bác sĩ. Nhưng không ai tin rằng đích đến thật sự của chuyến đi ấy là trại an dưỡng. Vài tuần trước, một cuộc vận chuyển như thế đã được chuẩn bị. Và mọi người cũng nghĩ rằng nơi đến là lò hơi ngạt. Khi được thông báo những ai tự nguyện làm ca đêm sẽ được đưa ra khỏi danh sách chuyển đi, 82 tù nhân đã xung phong ngay lập tức. Mười lăm phút sau, chuyến vận chuyển bị hủy, nhưng 82 người trong danh sách ca đêm vẫn còn ở đó. Điều này đồng nghĩa với việc hầu hết họ đều chết trong vòng hai tuần tới.

Bây giờ, cuộc vận chuyển đến trại an dưỡng được sắp xếp lần thứ hai. Một lần nữa, không ai biết liệu đây có phải là một trò bịp để dụ một số người bệnh làm việc - dù chỉ trong 14 ngày - hay đó sẽ là chuyến đi đưa họ đến phòng hơi ngạt hoặc đến trại an dưỡng thật sự. Bác sĩ trưởng, người thích tôi, lên nói cho tôi vào lúc 10 giờ kém 15 phút đêm

ấy: “Tôi đã nói với mọi người trong phòng rằng anh có thể gạch tên mình khỏi danh sách trước 10 giờ”

Tôi nói với ông rằng đó không phải là cách hành xử của tôi; rằng tôi đã học được cách để số phận tự nó diễn ra. “Tôi sẽ ở cùng với các bạn của mình”, tôi nói. Có gì đó thương cảm trong ánh mắt của ông, như thể ông đã biết sự thật đằng sau cuộc vận chuyển này. Ông nhẹ nhàng bắt tay tôi, như thể đó là lời tạm biệt, không phải cho cuộc sống, mà từ cuộc sống. Tôi chậm chậm đi về lều của mình. Ở đó, tôi thấy một người bạn mà tôi rất tin tưởng đang chờ.

- Anh thật sự muốn đi với họ sao? - Anh ấy buồn bã hỏi.

- Ừ, tôi sẽ đi.

Anh ấy khóc, và tôi cố an ủi anh ấy. Còn một việc nữa phải làm - tôi lấy lại bình tĩnh và nói:

- Nghe này Otto, nếu tôi không thể trở về nhà với vợ tôi, và nếu anh có thể gặp lại cô ấy, hãy nói với cô ấy rằng tôi đã nói chuyện với cô ấy hàng ngày, hàng giờ. Anh hãy nhớ nhé. Thứ hai, tôi yêu cô ấy hơn bất cứ ai. Thứ ba, tuy chỉ cưới cô ấy trong thời gian ngắn, nhưng điều ấy có ý nghĩa lớn lao đối với tôi, thậm chí hơn tất cả những gì chúng ta đã trải qua ở đây.

Otto, bây giờ anh đang ở đâu? Anh vẫn còn sống chứ? Chuyện gì đã xảy ra với anh từ giây phút cuối chúng ta ở cạnh nhau? Anh có tìm thấy vợ tôi không? Và anh có nhớ tôi đã bắt anh học thuộc lòng những lời nói của tôi - từng từ một - như thế nào không, mặc dù anh đã khóc như trẻ con?

Sáng hôm sau, tôi bị chuyển đi theo đoàn. Lần này không phải là trò bịp. Chúng tôi không đi đến phòng hơi ngạt mà thật sự đến trại an dưỡng. Những người đã thương tiếc cho tôi vẫn ở lại trong trại cũ với điều kiện sống còn tồi tệ hơn ở trại mới của chúng tôi. Họ đã cố tự cứu mình, nhưng việc ấy rốt cuộc chỉ là sự đóng đinh của chính họ vào số phận. Nhiều tháng sau, khi đã được tự do, tôi gặp lại một người bạn ở trại cũ. Anh ấy, một kiểm soát viên trong trại, đã kể cho tôi nghe việc anh đã tìm thấy những mảnh thịt người bị cắt ra từ các xác chết đang được

nấu trong nồi như thế nào. Trong trại đã xảy ra tình trạng ăn thịt người. Tôi đã rời khỏi đó đúng lúc.

Điều này khiến tôi nhớ đến câu chuyện về thần chết ở Teheran. Một lần nọ, một người Ba Tư giàu có đang đi dạo trong vườn cùng người đầy tớ của mình. Người hầu ấy khóc rằng anh ta vừa mới gặp Thần Chết và bị Thần Chết dọa nạt. Anh cầu xin chủ nhân cho mình một con ngựa chạy thật nhanh để có thể trốn đến Teheran vào buổi chiều hôm ấy, Người chủ bằng lòng và người hầu phi nước đại trên lưng ngựa. Khi trở về nhà, chính người chủ lại gặp Thần Chết và ông đã hỏi: “Tại sai ngài dọa nạt và làm tên hầu của ta khiếp sợ?”. Ta chẳng dọa nạt gì cả, ta chỉ tỏ vẻ ngạc nhiên vì thấy hăn ở đây mà thôi. Theo dự tính, ta sẽ gặp hăn ở Teheran đêm nay”, Thần Chết nói.

Người tù thường rất sợ hãi khi phải đưa ra quyết định và hành động. Đó là kết quả từ niềm tin rằng số phận làm chủ con người, và rằng con người không nên cố tác động vào số phận bằng bất cứ cách nào mà hãy để nó tự diễn ra. Ngoài ra, sự vô cảm cũng góp phần không nhỏ trong việc tác động đến tâm lý của người tù. Có một số khoảnh khắc cần phải đưa ra quyết định thật nhanh, quyết định sẽ đem lại sự sống hoặc cái chết, thì người tù vẫn muốn để số phận định đoạt cho mình. Sự tránh né này thể hiện rõ ràng nhất khi người tù phải đưa ra quyết định ở lại hay bỏ trốn. Trong thời khắc phải đưa ra quyết định - thời khắc này thường kéo dài vài phút - anh ta luôn phải chịu đựng sự hành hạ của Địa Ngục. Mình có nên thử bỏ trốn? Mình có nên mạo hiểm?

Tôi cũng đã từng trải qua cảm giác khổ sở như vậy. Khi trận địa tiến đến gần hơn, tôi đã có cơ hội bỏ trốn. Một đồng nghiệp của tôi được phái đến các khu trạm bên ngoài trại để thực hiện nhiệm vụ y tế có ý định bỏ trốn và đưa tôi đi cùng anh ấy. Trong lúc giả vờ bàn bạc về ca bệnh đòi hỏi lời tư vấn của chuyên gia, anh ấy lôi tôi ra ngoài. Bên ngoài trạm, một thành viên của phong trào kháng chiến nước ngoài sẽ đưa cho chúng tôi đồng phục và tài liệu. Vào phút cuối, do một vài trục trặc kỹ thuật, chúng tôi buộc phải trở về trại. Chúng tôi đã tranh thủ cơ hội này để chuẩn bị một số đồ đạc cho mình - một ít khoai tây hư - và tìm một chiếc ba lô.

Chúng tôi lao vào một căn lều bỏ trống của một trại nữ, lều bỏ hoang vì họ đã bị chuyển sang một trại khác. Lều trại khá lộn xộn; rõ ràng nhiều người đã đem theo nhiều đồ đạc và bỏ đi. Có nhiều đồ rách nát, nón rơm, thức ăn hư và bát đĩa vỡ. Một vài cái tô vẫn còn trong tình trạng tốt và rất có giá trị đối với chúng tôi, nhưng chúng tôi quyết định không mang đi. Chúng tôi biết rằng trong tình trạng thiếu thốn cùng cực, họ không chỉ sử dụng những cái tô ấy để ăn mà còn làm chậu rửa và bô tiểu. (Có quy định nghiêm cấm sử dụng bất kỳ đồ gia dụng nào trong trại. Tuy nhiên, một vài người buộc phải phá luật, nhất là các bệnh nhân bị sốt phát ban, những người quá yếu để đi ra ngoài cho dù có được giúp đỡ). Trong khi tôi đứng canh gác bên ngoài, bạn tôi bước vào lều và nhanh chóng trở ra với một cái ba lô mà anh giấu dưới áo khoác. Anh ấy đã nhìn thấy một cái khác ở bên trong và tôi sẽ lấy nó. Vì vậy chúng tôi đổi chỗ và tôi tiến vào trong. Khi lục lọi trong đống rác, tôi tìm thấy một chiếc ba lô và cả một cái bàn chải. Đột nhiên tôi nhìn thấy một cái xác phụ nữ giữa những thứ đồ mà họ bỏ lại.

Tôi chạy về lều của mình và gom hết đồ đạc: tô đựng thức ăn, đôi găng tay bị rách được “thừa kế” từ một bệnh nhân đã chết vì sốt, và một ít giấy vụn có những ghi chú về công trình khoa học mà tôi phải bỏ dở lúc bị bắt (như đã nói trước đó, tôi bắt đầu tái cấu trúc lại bản thảo mà tôi đã bị mất ở Auschwitz). Tôi kiểm tra một lượt các bệnh nhân của mình, những người đang nằm co quắp trên những tấm ván mục được kê thành hai dãy trong bệnh xá. Tôi đến bên cạnh người đồng hương duy nhất của mình, người gần như sắp chết và mạng sống của anh ấy được tôi cố gắng níu kéo bất chấp tình trạng hiện tại của anh. Tôi phải giữ ý định trốn khỏi đây, nhưng người bạn của tôi dường như đã đoán ra được điều gì đó (có lẽ tôi có một chút căng thẳng). Bằng giọng yếu ớt, anh ấy hỏi tôi: “Cả anh cũng bỏ đi nữa à?”. Tôi chối, nhưng tôi thấy khó mà tránh khỏi ánh nhìn buồn bã của anh ấy. Một lần nữa, ánh nhìn vô vọng của anh khiến tôi có cảm giác tội lỗi. Cảm giác khó chịu đã bám lấy tôi từ lúc tôi nhận lời trốn cùng người bạn bây giờ lại càng trở nên mạnh mẽ. Bỗng nhiên tôi quyết định đặt số phận trong tay mình lần nữa. Tôi chạy ra khỏi lều và nói với anh bạn kia rằng tôi không thể đi cùng anh ấy. Ngay khi tôi nói rằng tôi đã quyết định sẽ ở lại với các bệnh nhân của mình, cảm giác khó chịu trong tôi bỗng trôi tuột đi. Tôi không biết những

ngày sắp tới sẽ xảy ra chuyện gì, nhưng tôi đã tìm thấy sự bình yên bên trong mà tôi chưa từng trải qua trước đó. Tôi trở lại lều, ngồi trên tấm phản dưới chân người đồng hương, cố trấn an anh; rồi tôi trò chuyện với những người khác, cố gắng làm cho họ bớt mê sảng.

Ngày cuối cùng trong trại của chúng tôi đã đến. Khi mặt trận tiến đến sát bên, cuộc chuyển tù hàng loạt đã được tiến hành. Các viên chức trong trại, các Capo và các đầu bếp đã bỏ trốn. Trong ngày này, giới chỉ huy trong trại ra lệnh di tản toàn trại trước hoàng hôn. Thậm chí một số ít tù nhân còn lại (người bệnh, các bác sĩ, và một vài “y tá”) cũng phải rời đi. Đến đêm, trại bị đốt cháy. Vào buổi trưa, các xe tải tiếp nhận người bệnh vẫn chưa đến. Thay vào đó, tất cả các cánh cổng trại bỗng nhiên bị đóng lại và hàng rào kẽm gai được bốn lính SS giám sát chặt chẽ để không một ai có thể trốn thoát. Các tù nhân còn lại có nguy cơ bị thiêu cháy cùng với trại. Lần thứ hai, tôi và bạn tôi quyết định bỏ trốn.

Chúng tôi được lệnh phải chôn ba xác người bên ngoài hàng rào kẽm gai. Trong trại chỉ còn có hai chúng tôi đủ sức làm việc này. Gần như tất cả những người khác đều đang nằm trong các dãy nhà còn dùng được, sốt mê man. Chúng tôi lên kế hoạch: Chúng tôi sẽ giấu chiếc ba lô của bạn tôi trong cái chậu giặt đồ cũ vốn được dùng như cái quan tài và chuyển nó ra ngoài cùng với cái xác đầu tiên. Khi chuyển cái xác thứ hai, chúng tôi sẽ giấu ba lô của tôi bên trong và đến lần chuyển xác thứ ba, chúng tôi sẽ bỏ trốn. Hai chuyển đầu tiên diễn ra theo đúng kế hoạch. Sau khi trở về, tôi đợi anh bạn đi tìm một ít bánh mì để chúng tôi có thể ăn trong vài ngày tới trong rừng. Tôi chờ đợi. Mười phút trôi qua. Tôi trở nên mất kiên nhẫn khi không thấy anh ấy quay lại. Sau ba năm trong tù, nhiều lần tôi đã mừng tượng khung cảnh ngày tự do, cảm giác tuyệt vời khi được chạy đến chiến tuyến. Nhưng ngày ấy vẫn chưa đến.

Vào lúc bạn tôi quay trở lại, cánh cổng trại mở ra. Một chiếc xe tuyệt đẹp, màu sáng, sơn một chữ thập đỏ lớn, chậm chậm chạy vào trong. Một phái đoàn từ Hội Chữ Thập Đỏ Quốc Tế ở Geneva đã đến, trại và những người tù được bảo vệ dưới quyền kiểm soát của những người này. Phái đoàn tạm trú trong một trang trại ở vùng lân cận để có thể đến được trại vào bất cứ lúc nào trong trường hợp khẩn cấp. Giờ thì ai thêm quan tâm về việc chạy trốn nữa chứ? Những chiếc hộp đựng đầy thuốc

được dỡ xuống khỏi xe, thuốc lá được phân phát, người ta chụp ảnh chúng tôi, không bao giờ chúng tôi có thể quên niềm hạnh phúc dâng trào tại thời khắc ấy. Giờ thì chúng tôi không cần phải mạo hiểm chạy đến nơi chiến sự nữa.

Trong lúc vui mừng, chúng tôi quên mất cái xác thứ ba, vì vậy chúng tôi khiêng cái xác ra ngoài và đặt vào cái huyệt nhỏ mà chúng tôi đã đào cho ba xác chết. Người lính canh đi cùng với chúng tôi - một người khá hiền lành - đột nhiên trở nên hòa nhã. Anh ấy thấy tình thế có thể đã thay đổi và cố gắng lấy lòng chúng tôi. Anh ấy tham dự buổi cầu nguyện ngắn dành cho những người chết trước khi lấp đất. Sau những căng thẳng và hào hứng trong những giờ phút vừa rồi, sau những ngày cuối cùng trong cuộc đua của chúng tôi với tử thần, những lời cầu nguyện tha thiết của chúng tôi cho sự thanh thản, bình an cuối cùng cũng được nhiệt thành cất lên.

Chúng tôi trải qua ngày cuối cùng trong trại với tâm trạng háo hức chờ đón tự do. Nhưng chúng tôi đã vui mừng quá sớm. Phái đoàn Chữ Thập Đỏ đảm bảo với chúng tôi rằng một thỏa thuận đã được ký kết và trại sẽ không bị sơ tán. Nhưng vào đêm đó, bọn lính SS đã đến với những chiếc xe tải và mang theo lệnh sơ tán. Những tù nhân cuối cùng ở lại sẽ được chuyển đến trại trung tâm, từ nơi đó chúng tôi sẽ được chuyển đến Thụy Điển trong vòng 48 tiếng để đổi lấy một số tù nhân chiến tranh. Chúng tôi khó mà nhận ra các lính SS lúc này. Họ rất thân thiện, cố gắng thuyết phục chúng tôi đừng sợ khi bước lên xe, nói rằng chúng tôi nên biết ơn vì sự may mắn này. Những người còn khỏe tập trung trong xe tải, còn những người bệnh nặng và yếu sức được khiêng lên. Tôi và bạn tôi - chúng tôi lúc này không cần giấu những chiếc ba lô nữa - đứng ở nhóm cuối, từ nhóm đó 13 người sẽ được chọn cho chuyến xe cuối cùng. Vị bác sĩ trưởng đếm số lượng cần thiết, nhưng ông ấy đã bỏ sót hai chúng tôi. Người thứ 13 đã được đưa lên xe tải còn chúng tôi bị bỏ lại phía sau. Tâm trạng chúng tôi nhanh chóng đi từ ngạc nhiên đến tức giận và thất vọng, chúng tôi trách vị bác sĩ trưởng. Ông xin lỗi, nói rằng vì quá mệt và bị phân tâm, ông nghĩ rằng chúng tôi vẫn còn có ý định muốn bỏ trốn. Chúng tôi ngồi xuống mà cơn giận vẫn dâng trào, trên vai vẫn còn đeo những chiếc ba lô, cả hai cùng với những tù nhân còn lại chờ đợi chuyến xe cuối. Chúng tôi phải đợi rất lâu. Cuối cùng, chúng tôi nằm trên những

tắm nệm trong căn phòng bỏ trống của lính canh, kiệt sức vì đã phần khích trong những ngày giờ qua, dao động liên tục giữa tâm trạng hy vọng và thất vọng. Chúng tôi ngủ thiếp đi, để nguyên cả quần áo, giày dép trên người để sẵn sàng cho chuyển đi.

Tiếng ồn từ súng trường và đạn pháo đánh thức chúng tôi; các vệt sáng của súng đạn đan chéo trong phòng. Vị bác sĩ trưởng xông vào và ra lệnh cho chúng tôi nằm úp xuống sàn nhà. Một tù nhân từ trên giường nhảy xuống, đập trúng bụng tôi. Tôi tỉnh giấc hoàn toàn! Rồi chúng tôi hiểu chuyện gì đang xảy ra: chiến trường đã lan đến chỗ chúng tôi! Tiếng súng rồi cũng ngớt và bình minh ló dạng. Bên ngoài, trên chiếc cọc ngay cổng trại, một chiếc cờ trắng bay phấp phới trong gió.

Nhiều tuần sau, chúng tôi nhận ra rằng ngay cả trong những giờ phút cuối cùng đó, số phận vẫn đùa giỡn với số ít tù nhân còn lại chúng tôi. Chúng tôi nhận ra sự mong manh của kiếp người, đặc biệt là trong những thời khắc giữa sự sống và cái chết. Người ta đưa cho tôi những tấm hình đã được tìm thấy trong một trại nhỏ cách trại của chúng tôi không xa. Các bạn của chúng tôi, những người đã nghĩ rằng họ đang trên đường đến với tự do vào đêm hôm ấy, đã bị đưa lên những chiếc xe tải chở đến trại này, ở đó họ bị nhốt trong những dãy nhà kho khóa chặt và bị thiêu cho đến chết. Những thi thể bị cháy thành than ở nhiều chỗ đã được nhận diện trên tấm ảnh. Một lần nữa, tôi lại nghĩ về câu chuyện Thần Chết ở Teheran.

Ngoài vai trò như một cơ chế bảo vệ, sự vô cảm của người tù cũng là kết quả từ nhiều nhân tố khác. Đói và thiếu ngủ góp phần vào trạng thái đó (giống như trong cuộc sống bình thường) và tính cáu bẳn - một đặc điểm khác trong trạng thái thần kinh của người tù. Sự thiếu ngủ một phần là do đám cháy rận lúc nhúc trong các lều trại đông đúc thiếu vệ sinh và hệ thống nhà xí bẩn thỉu. Việc cơ thể chúng tôi không được cung cấp nicotin và cafein cũng là nguyên nhân góp phần tạo ra sự vô cảm và tính cáu bẳn.

Ngoài những nguyên nhân bên ngoài này, các tác nhân tinh thần cũng góp phần dẫn đến những diễn biến tâm lý phức tạp của người tù. Trong đa số tù nhân đều có phức cảm tự ti. Tất cả chúng ta đều một lần hoặc đã từng tưởng tượng mình là “một người nào đó”. Ở trong trại, chúng tôi

bị đối xử như những sinh vật vô giá trị. (Nhận thức về giá trị bên trong của một người nằm ở mức độ cao hơn, mang tính tâm linh hơn và không thể bị dao động bởi cuộc sống trong trại. Nhưng có bao nhiêu người tự do, không tính những người tù, nhận thức được điều này?). Không cần nghĩ về điều đó thì người tù cũng đã có cảm giác bị thoái hóa rồi. Điều này thể hiện rõ khi quan sát sự tương phản trong cấu trúc xã hội đơn lẻ của trại. Như một quy luật ở trại, những tù nhân, Capo, đầu bếp, người giữ kho, các cảnh sát viên càng “nổi tiếng” thì họ càng ít có cảm giác bị thoái hóa như đa số các tù nhân khác, mà ngược lại, còn có cảm giác được nâng cấp! Một vài người thậm chí còn tạo ra những ảo tưởng về sự vĩ đại. Phản ứng tâm lý của số đông ghen tị và chống đối với thiểu số có lợi này thể hiện ở nhiều cách khác nhau, đôi khi là trong các câu chuyện đùa. Ví dụ, tôi nghe một tù nhân nói với một tù nhân khác về một Capo rằng: “Xem này! Tôi biết cái tên ấy khi hắn chỉ là chủ tịch của một ngân hàng lớn. Số của hắn phải đỏ lăm mới leo lên được thế này!”.

Bất cứ khi nào số đông bị giáng cấp và thiểu số được thăng cấp thì sẽ nảy sinh xung đột (có rất nhiều dịp xảy ra việc này, bắt đầu từ việc phân phát thức ăn), và kết quả là các xung đột này sẽ bùng nổ. Vì vậy, cường độ cáu bẳn (mà nguyên nhân từ thể chất đã được nói ở trên) gia tăng cùng với những căng thẳng thần kinh. Chẳng có gì ngạc nhiên khi tình trạng căng thẳng này thường kết thúc bằng năm đấm. Bởi vì tù nhân cứ phải liên tục chứng kiến những cảnh đánh nhau cho nên tính bạo lực trong họ cũng gia tăng. Chính tôi đã cảm thấy năm tay của mình siết chặt lại khi tức giận trong những lúc đói khát và mệt mỏi. Tôi thường rất mệt bởi vì phải canh để cho than vào bếp lò cả đêm (chúng tôi được phép giữ nó trong bệnh xá cho những bệnh nhân bị sốt). Tuy nhiên, tôi có được vài giờ tĩnh lặng cho riêng mình vào giữa đêm, khi mọi người hoặc đã ngủ yên, hoặc chìm trong cơn mê sảng. Tôi có thể nằm duỗi người trước lò than và nướng một ít khoai tây đã ăn cắp được. Nhưng ngày hôm sau tôi còn cảm thấy mệt mỏi hơn, căng thẳng và dễ cáu bực hơn.

Trong lúc chăm sóc các bệnh nhân trong khu bệnh xá với tư cách một bác sĩ, tôi cũng phải làm luôn việc của người lính canh đang bị bệnh. Vì vậy, tôi có trách nhiệm giữ lều trại sạch trước ban quản lý trại - nếu từ “sạch” có thể được dùng trong trại để mô tả cho điều kiện sống như vậy. Việc giả bộ kiểm tra lều trại thường được thực hiện với mục đích

tra tấn hơn là vệ sinh. Giá như họ có thể cung cấp thêm thực phẩm và một ít thuốc men, nhưng mối quan tâm duy nhất của những giám sát viên là cọng rơm đã được quét khỏi phòng chữa hay những chiếc khăn bẩn, rách nát và đầy chí của bệnh nhân có được xếp gọn gàng dưới chân họ không. Giống như số phận của các tù nhân, chúng thường không được chú ý đến. Nếu tôi khôn khéo báo cáo, dỡ nón khỏi cái đầu trọc của mình và dậm chân: “Trạm số VI/9: 52 bệnh nhân, hai y tá, và một bác sĩ” thì họ sẽ hài lòng và rời khỏi. Nhưng cho đến lúc họ đến - thường sẽ trễ hơn vài giờ so với thông báo, và đôi khi chẳng hề có thông báo gì - tôi vẫn phải giữ tấm chăn thật thẳng, nhặt từng cọng rơm nhỏ rơi từ trên giường và la hét những con quỷ tội nghiệp đang làm bừa bộn giường, đe dọa họ vì đã phá hỏng bao công sức của tôi trong việc giữ cho lều trại được gọn gàng và sạch sẽ. Sự vô cảm đặc biệt gia tăng trong các tù nhân bị sốt, vì họ không có phản ứng nào trừ khi bị la hét. Thậm chí có khi la hét cũng chẳng ích gì, và tôi phải kiềm chế lắm mới không đánh họ. Sự tức giận của một người tử lệ thuận trước sự vô cảm của đối phương, nhất là khi nguy hiểm đang tới gần (chẳng hạn như sắp bị kiểm tra).

Khi cố gắng lý giải về những đặc điểm tâm lý tiêu biểu của người tù trong trại, tôi nhấn mạnh việc con người hoàn toàn bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh. (Trong trường hợp này, môi trường xung quanh là cấu trúc duy nhất về cuộc sống trong trại mà người tù buộc phải thích ứng theo một khuôn mẫu nào đó). Thế còn sự tự do của con người thì sao? Chẳng lẽ không có sự tự do về tinh thần trong hành vi và phản ứng của con người trước môi trường xung quanh sao? Có phải lý thuyết cho rằng con người chẳng qua chỉ là một sản phẩm của hoàn cảnh và môi trường là đúng? - Tính cách của con người được quyết định bởi các nhân tố thuộc về bản chất sinh học, tâm lý hoặc xã hội? Có phải con người là một sản phẩm ngẫu nhiên của những điều này? Điều quan trọng hơn, các phản ứng của người tù đối với thế giới duy nhất là trại tập trung có chứng minh được rằng con người không thể thoát khỏi tác động của môi trường xung quanh? Có phải con người không có lựa chọn cho hành động của mình trước những hoàn cảnh này?

Chúng tôi có thể trả lời những câu hỏi này từ trải nghiệm cũng như từ niềm tin của mình. Những trải nghiệm từ cuộc sống trong trại cho thấy con người có sự lựa chọn cho hành động của mình. Có đủ ví dụ cho điều

này, thường là về bản tính quả cảm, chứng minh rằng con người có thể vượt qua sự vô cảm và kiềm chế sự tức giận. 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.

Chúng tôi, những người đã sống trong trại có thể nhớ đến những người đã đi bộ qua các dãy nhà để động viên những người khác, chia sẻ với họ mẩu bánh mì cuối cùng của mình. Có thể họ chỉ có vài người, nhưng điều đó cũng đủ để chứng minh rằng người ta có thể lấy đi của một người mọi thứ, chỉ trừ một điều: sự tự do - sự tự do trong việc lựa chọn thái độ sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào, và sự tự do lựa chọn hướng đi của mình.

Và luôn có những lựa chọn mà ta phải quyết định. Mỗi một ngày, mỗi một giờ thường đem đến cho ta cơ hội để đưa ra quyết định, quyết định về việc bạn sẽ khuất phục hay ngẩng cao đầu trước những thế lực đang đe dọa cướp đi con người thật của bạn, cướp đi sự tự do bên trong của bạn; quyết định về việc bạn có trở thành trò đùa của hoàn cảnh, chối bỏ sự tự do và phẩm giá của mình để bị nhào nặn thành hình nhân tiêu biểu cho phận tù hay không.

Theo quan điểm này, các phản ứng tâm lý của người tù trong trại dường như xuất phát từ chính bản thân họ hơn là từ tác động của những điều kiện nhất định về vật chất và xã hội. Thậm chí ngay cả các điều kiện như thiếu ngủ, thiếu ăn và các kiểu căng thẳng thần kinh có thể gợi ý rằng người tù bị buộc phải phản ứng theo những cách nhất định thì trong phân tích cuối cùng, rõ ràng người tù trở thành loại người nào là kết quả từ quyết định bên trong của họ, chứ không đơn thuần chỉ là kết quả từ ảnh hưởng của hoàn cảnh sống trong trại. Vì vậy, về cơ bản, bất cứ ai cũng có thể quyết định mình sẽ trở thành người như thế nào về mặt tinh thần và tâm hồn, ngay cả trong những hoàn cảnh như thế. Người ấy vẫn có thể giữ lại phẩm giá của mình, dù là ở trong trại tập trung. Dostoevski đã nói rằng: “Chỉ có một điều mà tôi sợ: không xứng đáng với những đau khổ của mình”. Những lời này thường hiện lên trong đầu tôi sau khi tôi quen biết những người mà cách cư xử ở trại, sự chịu đựng và cái chết của họ đã xác nhận một điều rằng sự tự do còn lại bên trong tâm hồn không thể mất đi. Mọi người có thể nói rằng họ đã xứng đáng với

những đau khổ của họ; cách họ trải qua đau khổ đã là một thành công đích thực. Chính sự tự do về tinh thần này - vốn không thể bị cướp đi - đã khiến cuộc sống trở nên có ý nghĩa và có mục đích.

Một cuộc sống chủ động đem lại cho con người cơ hội nhận ra giá trị trong những công việc sáng tạo, trong khi một cuộc sống hưởng thụ thụ động mang lại cơ hội để trải nghiệm cái đẹp, nghệ thuật hoặc tự nhiên. Nhưng trong cuộc sống còn có một kết quả khác mà hầu như không đem lại sự sáng tạo lẫn việc hưởng thụ, một cuộc sống chỉ chấp nhận một khả năng duy nhất về hành vi đạo đức: đó là thái độ của con người về sự tồn tại của mình, một sự tồn tại bị giới hạn bởi các tác nhân bên ngoài. Người đó bị cấm đoán sống một cuộc sống sáng tạo lẫn một cuộc sống hưởng thụ. Nhưng không chỉ có cuộc sống sáng tạo và cuộc sống hưởng thụ mới có ý nghĩa. Nếu cuộc sống có ý nghĩa, thì sự đau khổ nhất định cũng phải có ý nghĩa. Đau khổ là một phần không thể thiếu trong cuộc sống, thậm chí giống như số phận và cái chết. Không có đau khổ và cái chết, cuộc sống của con người không thể hoàn thiện.

Cách một người chấp nhận số phận và những đau khổ của mình, cách một người dám vượt qua những thử thách đó đem lại cho người ấy nhiều cơ hội để hiểu được ý nghĩa sâu xa hơn của cuộc sống ngay cả trong những hoàn cảnh khắc nghiệt nhất. Người đó có thể giữ được lòng dũng cảm, tự trọng và bao dung. Hoặc trong lúc đấu tranh sinh tồn, người đó có thể quên đi phẩm giá của mình và trở nên không khác gì một con thú. Ở đây ẩn chứa cơ hội mà một người có thể tận dụng hoặc bỏ qua để nắm giữ các giá trị đạo đức mà nghịch cảnh đem lại. Và điều này quyết định việc người đó có xứng đáng với nỗi đau khổ của mình hay không.

Đừng nghĩ rằng những suy xét này cao xa và quá viễn vông. Đúng là chỉ có một số ít người mới có thể chạm tay vào các tiêu chuẩn đạo đức cao như thế. Chỉ có một số ít tù nhân giữ được sự tự do bên trong và hiểu được giá trị mà những đau khổ đem lại, nhưng chỉ riêng những ví dụ ấy thôi cũng đã đủ chứng minh rằng sức mạnh bên trong của con người có thể giúp người ấy vượt lên số phận. Những người như vậy không chỉ có ở trong các trại tập trung. Ở đâu con người cũng phải đương đầu với số phận và cũng có cơ hội đạt được điều gì đó từ chính nỗi đau của mình.

Hãy lấy số phận của những người bị bệnh, nhất là những người mắc bệnh nan y, làm ví dụ. Có lần tôi đọc được lá thư của một cậu bé bị bệnh viết cho người bạn của mình. Trong thư, cậu bé nói rằng cậu vừa biết mình sắp chết, và việc phẫu thuật cũng chẳng giúp gì. Cậu ấy nhớ lại một bộ phim mà mình đã từng xem, trong đó kể về hình ảnh một người đang chờ đón cái chết với lòng dũng cảm và tự trọng. Cậu bé đã nghĩ rằng đó là một thái độ sống đáng nể phục. Giờ đây - cậu viết - số phận đã đem lại cho cậu một cơ hội tương tự.

Những ai trong chúng ta từng xem bộ phim Phục sinh chuyển thể từ tiểu thuyết của Tolstoy nhiều năm trước có lẽ cũng có ý nghĩ tương tự. Phim kể về nhiều số phận thú vị và nhiều con người tuyệt vời. Đối với chúng tôi vào lúc đó, số phận chẳng có gì lớn lao, cũng không có cơ hội đạt được điều gì vĩ đại. Sau khi xem phim xong, chúng tôi bước vào một tiệm cà phê gần nhất, uống một ly cà phê và ăn một cái bánh sandwich, và quên mất những ý nghĩ trừu tượng kỳ lạ vừa lướt qua đầu mình. Nhưng khi phải đối mặt trước bước ngoặt cuộc đời và buộc phải đưa ra các quyết định của mình, nếu không còn nhớ chút gì về quyết tâm của thời tuổi trẻ nhiều năm về trước, chúng tôi sẽ thất bại.

Có lẽ một ngày nào đó, chúng ta sẽ có dịp chiêm nghiệm cảm giác này khi xem lại bộ phim ấy hoặc một tác phẩm tương tự. Nhưng đến lúc ấy, những bức tranh khác cùng lúc sẽ được mở ra trong tâm tưởng chúng ta - đó là hình ảnh về những con người mà cuộc đời họ có thể nói lên nhiều điều hơn cả những tình tiết của một bộ phim. Một số chi tiết về sự vĩ đại bên trong một con người đặc biệt có thể sẽ đến với tâm trí chúng ta, giống như câu chuyện về một thiếu nữ mà tôi đã chứng kiến cái chết của cô trong trại tập trung. Đây là một câu chuyện rất bình thường. Có rất ít điều để kể và nghe có vẻ như thể tôi bịa ra nó, nhưng đối với tôi nó giống như một bài thơ.

Cô gái trẻ biết rằng mình sẽ từ biệt cõi đời trong một vài ngày tới. Nhưng khi tôi nói chuyện với cô, cô rất vui. “Tôi biết ơn vì số phận đã nghiệt ngã với mình”, cô nói. “Trong cuộc sống trước kia của mình, tôi chẳng là gì và không đạt được sự trưởng thành đáng kể nào cả”. Chỉ tay qua phía cửa sổ của trạm xá, cô nói: “Cái này là người bạn duy nhất của tôi lúc cô đơn”. Qua cánh cửa sổ đó, cô chỉ có thể nhìn thấy một cảnh của

cây dẻ, và trên cành cây đó có hai đoá hoa. “Tôi thường nói chuyện với cái cây này”, cô gái nói. Tôi ngạc nhiên và hoàn toàn không biết phải hiểu lời nói của cô như thế nào. Có phải cô đang bị mê sảng không? Hay cô đang bị ảo giác? Lo lắng, tôi hỏi cô rằng cái cây có trả lời cô không. “Có chứ”. “Nó nói gì với cô?”, tôi hỏi. Cô trả lời: “Nó nói với tôi rằng: “Tôi đây - tôi đây - tôi là sự sống, sự sống bất diệt”.

Như đã nói, tác nhân chịu trách nhiệm cuối cùng cho trạng thái bên trong của người tù không phải là các tác nhân tâm sinh lý mà phần nhiều là kết quả của một quyết định tự do. Các cuộc nghiên cứu về tâm lý tù nhân đã chứng minh rằng chỉ những người nào giữ được tâm hồn và tinh thần bên trong tỉnh tại thì mới không trở thành nạn nhân của những ảnh hưởng suy đồi trong trại. Câu hỏi lúc này mới xuất hiện, rằng cái gì có thể, hoặc sẽ tạo thành “sự kìm giữ bên trong” này?

Các cựu tù nhân, khi viết hoặc nói về những trải nghiệm của họ, đều đồng ý rằng việc họ không biết mình còn phải ở tù bao lâu nữa khiến họ vô cùng chán nản. Họ không biết ngày nào mình sẽ được thả ra. (Trong trại của chúng tôi, cho dù có được nhắc tới thì đó cũng là một đề tài vô vị.) Thực ra, thời gian ở tù không những không xác định mà còn không giới hạn. Một nhà nghiên cứu tâm lý học nổi tiếng đã chỉ ra rằng cuộc sống trong trại tập trung có thể gọi là “sự tồn tại tạm bợ”. Chúng tôi bổ sung bằng cách định nghĩa nó là “sự tồn tại tạm bợ và vô hạn định”.

Những người mới đến thường chẳng biết gì về điều kiện ở trại tập trung. Những người đã trở về từ những trại khác bị bắt phải giữ im lặng, và ở một số trại thì chẳng có ai trở về. Khi bước vào trại tập trung, sự thay đổi diễn ra ngay lập tức trong tâm trí mọi tù nhân. Với một cái kết không chắc chắn thì sự không chắc chắn về một cái kết là điều hiển nhiên. Thật không thể đoán trước được khi nào hoặc bao giờ hình thái tồn tại này mới chấm dứt.

Từ *finis* trong tiếng Latin có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là sự kết thúc hoặc chấm dứt, và nghĩa thứ hai là một mục đích để vươn tới. Một người không thể nhìn thấy sự kết thúc của việc “tồn tại tạm bợ” của mình thì không thể hướng tới một mục đích tối hậu trong đời. Người đó ngừng sống cho tương lai, khác với một người có cuộc sống bình thường. Vì vậy, toàn bộ cấu trúc đời sống tinh thần của người đó cũng

thay đổi; các dấu hiệu suy thoái xuất hiện, và chúng ta có thể nhận biết các dấu hiệu này trong các lĩnh vực khác của đời sống. Ví dụ, một công nhân thất nghiệp cũng ở trong tình thế tương tự. Sự tồn tại trở nên tạm bợ và chắc chắn anh ta không thể sống cho tương lai hoặc nhắm tới một mục tiêu nào đó. Công trình nghiên cứu trên các công nhân mỏ thất nghiệp cho thấy họ phải trải qua một loại thời gian méo mó kỳ lạ - thời gian tinh thần - là kết quả của tình trạng thất nghiệp. Các tù nhân cũng chịu đựng “trải nghiệm thời gian” kỳ lạ này. Trong trại, một đơn vị thời gian nhỏ nhất, ví dụ một ngày, với sự tra tấn và mệt mỏi thì dường như kéo dài vô tận. Trong khi một đơn vị thời gian lớn hơn, có thể là một tuần, lại dường như trôi qua rất nhanh. Các bạn trong trại của tôi cũng đồng ý khi tôi nói rằng một ngày dài hơn một tuần. Thật là một nghịch lý thời gian! Trong mối liên hệ này, chúng tôi nhớ tới tác phẩm *Ngọn núi phù thủy* của Thomas Mann với những nhận xét tâm lý sắc sảo. Mann đã nghiên cứu diễn biến tinh thần của những người đang trong trạng thái tâm lý tương tự, chẳng hạn như các bệnh nhân bị lao phải nằm điều trị trong bệnh viện mà không biết khi nào mới được xuất viện. Họ trải nghiệm một sự tồn tại tương tự - không có tương lai và không có mục đích.

Một trong số tù nhân đi cùng với những người tù mới trên đường từ bến xe về trại đã nói với tôi rằng anh ấy có cảm giác như đang đi trong chính đám tang của mình. Đời anh như hoàn toàn không có tương lai. Anh xem như nó đã qua và mọi chuyện đã chấm dứt như thể anh đã chết rồi. Cảm giác sống mà không phải đang sống càng được nhấn mạnh vì các nguyên nhân khác: thời gian tù đầy vô định và sự gò bó về không gian trong tù.

Bất cứ thứ gì bên ngoài những hàng rào kẽm gai đều trở nên xa xôi ngoài tầm với và theo một cách nào đó là những điều không thật. Tất cả những sự kiện và con người ở ngoài đó, tất cả cuộc sống bình thường ở ngoài đó đều có vẻ ma quái đối với người tù. Cuộc sống bên ngoài hiện lên trước người đó như trước một người chết đang nhìn về từ một thế giới khác.

Một người buông xuôi vì không thể nhìn thấy tương lai và mục đích thường hay hồi tưởng về quá khứ. Trong con người tìm về quá khứ để

tạo dựng một hiện tại ít đáng sợ hơn so với thực tại. Nhưng việc bỏ qua hiện thực cũng bỏ qua các cơ hội làm cho cuộc sống trong trại tích cực hơn, trong khi các cơ hội ấy là có thật. Chính cuộc sống “tồn tại tạm bợ” của chúng tôi là một nhân tố quan trọng khiến cho người tù buông xuôi, thấy mọi thứ đều trở nên vô nghĩa. Những người này quên rằng chính ngoại cảnh đặc biệt khó khăn ấy mới đem lại cho con người cơ hội phát triển vượt bậc về tinh thần. Thay vì xem những khó khăn trong trại là một bài kiểm tra sức mạnh bên trong của mình, họ đã xem nhẹ cuộc sống và cho đó là điều vô ích. Họ thích nhắm mắt và sống với quá khứ. Cuộc đời của những người này đều trở nên vô nghĩa.

Dĩ nhiên chỉ có một số người có khả năng vươn tới một tầm cao vĩ đại về tinh thần. Nhưng một vài người đã có được cơ hội để vươn tới tầm cao ấy nhờ cuộc sống trong trại tập trung, cho dù họ có phải thất bại và phải chết đi nữa; nhưng đó là điều mà trong hoàn cảnh bình thường, họ sẽ không bao giờ đạt được. Đối với những người khác trong số chúng tôi, những con người bình thường và sợ sệt thì lời nói của Bismarck^[10] có thể áp dụng: “Cuộc sống giống như việc bạn đang ở chỗ nha sĩ. Bạn luôn nghĩ rằng điều tồi tệ nhất vẫn còn đang đến, thế nhưng nó đã qua mất rồi”. Theo đó, chúng ta có thể cải biên và nói rằng, hầu hết mọi người trong trại đều tin rằng cơ hội được trở lại cuộc sống thực sự của họ đã hết. Thế nhưng trên thực tế, cơ hội và thử thách vẫn còn đó. Con người có thể vượt qua những trải nghiệm đó, biến cuộc sống thành một chiến thắng cho bản thân, hoặc có thể bỏ qua thử thách và sống một cuộc sống vô vị như hầu hết những người tù khác.

Bất kỳ biện pháp nào chống lại ảnh hưởng về tâm thần ở trại lên người tù, dù bằng tâm lý trị liệu hay tâm lý thần kinh, thì cũng đều phải hướng đến việc trao cho người đó sức mạnh bên trong bằng cách chỉ ra một mục tiêu ở tương lai mà người đó có thể nhìn thấy được. Theo bản năng, một số tù nhân cố tìm kiếm một mục tiêu nào đó cho mình. Điều kỳ lạ về con người là chúng ta chỉ có thể sống bằng cách hướng về tương lai - *sub specie aeternitatis*. Và đây là sự cứu rỗi cho con người trong những lúc khó khăn nhất, mặc dù đôi khi ta phải buộc tâm trí mình vào nhiệm vụ đó.

Tôi nhớ lại trải nghiệm của chính mình. Gần như chảy nước mắt vì đau (bàn chân đau buốt vì những vết thương trong đôi giày rách nát), tôi lết đi nhiều cây số trong hàng người dài từ trại đến công trường. Những cơn gió lạnh buốt đập vào chúng tôi tê cóng. Tôi luôn nghĩ đến những vấn đề nhỏ nhất, vô tận trong cuộc sống khốn khổ của mình. Tối nay tôi sẽ ăn gì? Liệu người ta có phát cho tôi thêm một ít xúc xích không, liệu tôi có nên đổi nó để lấy một mẫu bánh mì không? Liệu tôi có nên bán đi điều thuốc cuối cùng còn sót lại từ phần thưởng nhận được hai tuần trước để lấy một chén xúp không? Làm sao tôi có thể kiếm được sợi dây để thay cho sợi dây giày bị đứt? Không biết tôi có đến nơi làm việc đúng giờ để nhập vào nhóm quen hay là phải nhập vào một nhóm khác và có thể gặp phải một tên quản đốc hung bạo? Tôi có thể làm gì để tạo thiện cảm với tên Capo để được hãn giúp cho vào làm trong trại thay vì phải làm việc bên ngoài và buộc phải đi bộ hàng ngày kinh khủng như thế này?

Tôi cảm thấy ghê sợ với việc mỗi ngày, mỗi giờ đều nghĩ về những việc tầm thường như thế. Tôi buộc đầu óc mình phải nghĩ đến một chủ đề khác. Bỗng nhiên tôi thấy mình đang đứng trên bục giảng trong một căn phòng sáng sủa, ấm áp và dễ chịu. Trước mặt tôi là những khán thính giả đang ngồi trên những chiếc ghế nệm êm ái và chăm chú lắng nghe. Tôi đang giảng bài về tâm lý học trong trại tập trung! Tất cả những gì đề nặng lên tôi vào lúc ấy bỗng trở thành đối tượng nghiên cứu, được xem xét và mô tả một cách khách quan từ góc nhìn khoa học. Bằng cách này, tôi đã thành công phần nào trong việc cải thiện tình hình, vượt lên trên những đau khổ mà tôi đang phải chịu đựng lúc ấy và quan sát chúng như thể chúng đã là quá khứ. Cả tôi và những khó khăn của tôi trở thành đối tượng của một đề tài nghiên cứu tâm lý thú vị do chính tôi phụ trách. Spinoza^[11] đã nói gì trong tác phẩm *Ethics* (Đạo đức học) của mình? “*Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque eius claram et distinctam formamus ideam*”. Cảm giác đau khổ sẽ chấm dứt ngay khi chúng ta có được một bức tranh rõ ràng và chính xác về nó.

Người tù nào mất niềm tin vào tương lai của chính mình thì coi như người đó đã chết. Với việc mất niềm tin ở tương lai, người ấy cũng đã đánh mất cả tâm hồn, bị suy sụp và rệu rã cả thể chất lẫn tinh thần. Thông thường, điều này xảy ra khá đột ngột, dưới hình thức một cuộc

khủng hoảng - một triệu chứng khá quen thuộc với những tù nhân có kinh nghiệm. Chúng tôi đều sợ khoảnh khắc này - không phải chúng tôi sợ cho bản thân mình, mà sợ cho bạn bè của chúng tôi. Thông thường sự việc bắt đầu bằng việc một sáng, người tù không chịu mặc đồ, không rửa ráy hoặc không muốn tập trung ra sân. Không lời khẩn nài, cưỡng ép hay đe dọa nào có tác dụng với anh ta. Người ấy chỉ nằm đó, bất động. Nếu thăm họa này là do bệnh tật, anh ấy sẽ không chịu cho người khác đưa đến bệnh xá hoặc làm bất cứ điều gì để giúp mình. Chỉ đơn giản là anh ta muốn từ bỏ tất cả. Anh ta cứ nằm lì ra đó, bài tiết tại chỗ, và chẳng màng bận tâm đến gì cả.

Tôi có lần đã nhìn thấy một ví dụ sống động về mối quan hệ mật thiết giữa việc mất niềm tin ở tương lai và sự từ bỏ nguy hiểm này. F. - viên tự quản khối kỳ cựu của chúng tôi, một nhà thơ và nhà viết nhạc kịch khá nổi tiếng - một ngày nọ, đã kể cho tôi nghe một bí mật: “Tôi sắp kể cho cậu nghe một chuyện. Bác sĩ, tôi đã có một giấc mơ lạ. Có một giọng nói đã nói với tôi rằng nếu tôi tha thiết ước muốn được biết một điều gì đó thì những câu hỏi của tôi về điều đó sẽ được trả lời. Cậu nghĩ tôi đã hỏi điều gì? Tôi muốn biết khi nào thì chiến tranh sẽ kết thúc với tôi. Cậu biết ý của tôi là gì rồi đấy, bác sĩ - kết thúc với tôi! Tôi muốn biết khi nào chúng ta, trại của chúng ta, sẽ được giải phóng và những đau khổ này sẽ kết thúc”.

“Ông mơ thấy điều ấy khi nào?”, tôi hỏi.

“Vào tháng 2 năm 1945”, ông trả lời. Lúc ấy đã là đầu tháng 3.

“Rồi giọng nói trong giấc mơ của ông đã trả lời ra sao?”

Ông thì thầm: “Ngày 30 tháng 3”.

Khi F. kể cho nghe về giấc mơ của ông, ông vẫn tràn đầy hy vọng và tin tưởng rằng giọng nói trong giấc mơ của mình sẽ trở thành sự thật. Nhưng càng đến gần ngày đó, tin tức chiến sự đến trại của chúng tôi đã cho thấy rõ ràng rằng chúng tôi sẽ không được tự do vào ngày ấy. Và ngày 29 tháng 3 năm ấy, F. bỗng nhiên trở bệnh và sốt cao. Ngày 30 tháng 3, ngày mà lời tiên tri đã nói với ông rằng chiến tranh và những đau khổ sẽ chấm dứt với ông, F. bị mê sảng và không còn biết gì nữa. Và ông mất

vào ngày 31 tháng 3. Về tác nhân sinh lý bên ngoài thì ông chết vì bệnh sốt phát ban.

Người nào hiểu được mối quan hệ mật thiết giữa trạng thái tinh thần của con người - sự phấn khởi, hy vọng hoặc sự thiếu thốn những điều này - với tình trạng miễn dịch của cơ thể thì sẽ hiểu được rằng việc đột ngột mất đi những thứ đó có thể tạo ra những tác động chí mạng ra sao. Nguyên nhân quan trọng nhất tạo nên cái chết của F. là vì sự tự do mà ông ấy hằng mong đợi đã không đến, và ông bị rơi vào sự thất vọng thâm trầm. Điều này làm giảm đột ngột sức đề kháng của ông trước căn bệnh vốn vẫn âm ỉ trước đây. Niềm tin vào tương lai và ý chí sống đã bị tê liệt, cơ thể của ông trở thành miếng mồi ngon cho căn bệnh chết người - và vì vậy, tiếng nói trong giấc mơ cuối cùng cũng đúng với ông.

Những quan sát và kết luận rút ra từ trường hợp này cùng với ý kiến của bác sĩ trưởng trại đã khiến tôi chú ý. Tỷ lệ tử vong trong tuần lễ từ Giáng sinh năm 1944 đến Tết năm 1945 tăng vọt, vượt hẳn các số liệu trước đó. Theo bác sĩ trưởng trại, sự gia tăng này không phải vì điều kiện làm việc vất vả hơn hay do thức ăn thiếu thốn hơn, cũng không phải vì thay đổi thời tiết hoặc một dịch bệnh mới. Nguyên nhân đơn giản là vì đa số tù nhân đã sống với hy vọng ngây thơ rằng họ sẽ được trở lại nhà vào dịp Giáng sinh. Và khi thời gian đến gần và không có tin tức nào tốt, người tù bị nhụt chí và không gì ngăn nổi sự thất vọng ập tới. Nó tác động nguy hiểm lên sức đề kháng của họ và khiến nhiều người mất mạng.

Như tôi đã nói ở trước, muốn thành công trong bất cứ nỗ lực nào nhằm khôi phục sức mạnh bên trong của một người ở trong trại thì điều đầu tiên là phải cho người đó thấy được mục tiêu của họ ở tương lai. Câu nói của Nietzsche: “Người nào có lý do để sống thì có thể tồn tại trong mọi nghịch cảnh” có thể là kim chỉ nam cho các phương pháp điều trị và giải toả tâm lý cho người tù. Bất cứ khi nào có cơ hội đối mặt với tình huống này, ta cần phải cho những người đó một lý do - một mục tiêu - cho cuộc sống của chính họ, để gia tăng sức chịu đựng của họ trước thực tại kinh khủng trước mắt. Thảm họa sẽ đến với những người không nhìn thấy được ý nghĩa cuộc sống của mình, không mục tiêu, không mục đích, vì nó khiến họ không còn lý do để tiếp tục sống và sẽ

nhANH chóng tự xoá đi chính sự tồn tại của mình. Một người không còn muốn nghe những lời động viên thường buông ra câu nói: “Tôi chẳng còn trông mong gì vào cuộc sống này nữa”. Làm sao có câu trả lời cho những người như thế?

Điều thật sự cần thiết là sự thay đổi cách nhìn của chúng ta về cuộc sống. Chúng ta phải tự học hỏi và hơn nữa, phải truyền dạy cho những người đang bị thất vọng một điều rằng vấn đề không phải là chúng ta mong đợi gì từ cuộc sống, mà vấn đề là cuộc sống mong đợi gì ở chúng ta. Chúng ta hãy ngưng hỏi về ý nghĩa của cuộc sống mà thay vào đó nên nghĩ về chúng ta như những người đang bị cuộc sống chất vấn - hàng ngày, hàng giờ. Câu trả lời của chúng ta không chỉ nằm trong lời nói và tâm trí, mà còn phải nằm trong cách cư xử và hành động đúng đắn. Cuộc sống của chúng ta rất cuộc là trách nhiệm tìm ra câu trả lời thích hợp cho các vấn đề mà cuộc đời đã đặt ra và thực hiện các nhiệm vụ mà nó không ngừng giao phó.

Những nhiệm vụ này - và từ đó kéo theo ý nghĩa của cuộc sống - khác nhau ở từng người, từng giai đoạn. Do đó chúng ta không thể xác định ý nghĩa của cuộc sống theo một cách chung chung. Những câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống không thể nào được giải đáp bằng những câu trả lời chung chung. “Cuộc sống” không mơ hồ mà nó rất thật và thực sự tồn tại, giống như những nhiệm vụ mà cuộc sống đưa ra cũng rất thật và rõ ràng. Chúng hình thành nên số phận của mỗi người, khác biệt và duy nhất cho từng cá nhân. Không một ai hay một số phận nào có thể so sánh với bất kỳ một người nào hay một số phận nào khác. Không có tình huống lặp lại, và một tình huống đều yêu cầu được trả lời một cách khác nhau. Đôi lúc hoàn cảnh mà một người tìm thấy chính mình trong đó đòi hỏi người đó phải tạo ra số phận bằng hành động. Vào thời điểm khác, anh ta có thể sẽ có cơ hội trầm tư suy nghĩ và qua đó nhận ra những điều có giá trị. Đôi khi con người chỉ cần biết chấp nhận số phận và chịu đựng đau khổ. Mỗi hoàn cảnh có một sự khác biệt và chỉ có một câu trả lời đúng cho một vấn đề mà hoàn cảnh lúc ấy đem lại.

Khi một người nhận ra số phận của mình là phải đau khổ, anh ta sẽ chấp nhận sự đau khổ như một nhiệm vụ của mình - một nhiệm vụ duy nhất và riêng biệt. Anh ta sẽ nhận ra rằng trong đau khổ, anh ta là một

sinh thể duy nhất và đơn độc của vũ trụ. Không ai có thể giải thoát anh ra khỏi sự đau khổ hoặc chịu đau khổ thay cho anh. Cơ hội duy nhất của anh ta nằm trong cách mà anh ta chịu đựng đau khổ.

Đối với chúng tôi, những tù nhân, những suy nghĩ này không phải là những suy đoán xa rời thực tế. Chúng là những suy nghĩ duy nhất có thể giúp đỡ chúng tôi. Chúng giữ cho chúng tôi khỏi tuyệt vọng, thậm chí cả khi gần như không có chút cơ hội nào. Đã rất lâu rồi chúng tôi bỏ qua giai đoạn hỏi về ý nghĩa cuộc sống bằng những câu hỏi ngây thơ - những câu hỏi được giải đáp bằng việc đạt được một số mục tiêu nào đó như là *tạo ra một cái gì đó có giá trị*. Đối với chúng tôi, ý nghĩa cuộc sống bám theo các vòng quay lớn hơn của sự sống và cái chết, của những đau khổ và mất mát.

Một khi chúng tôi đã hiểu được ý nghĩa của sự đau khổ, chúng tôi không muốn giảm nhẹ những đau đớn trong trại bằng cách phớt lờ chúng đi hoặc nuôi chứa những ảo tưởng sai lệch và giả bộ lạc quan. Đau khổ đã trở thành một nhiệm vụ mà chúng tôi không muốn trốn tránh nữa. Chúng tôi nhận ra các cơ hội ẩn chứa sự trưởng thành, các cơ hội mà nhà thơ Rilke^[12] đã viết: “*Wie vie ist aufzuleiden!*” (Có biết bao đau khổ mà ta phải vượt qua!). Rilke nói về “vượt qua đau khổ” như người ta nói về “hoàn thành công việc”. Có nhiều đau khổ mà chúng tôi phải vượt qua. Vì vậy, cần phải biết đối mặt với những nỗi đau, cố gắng hạ thấp sự yếu ớt và tiết giảm những giọt nước mắt âm thầm. Nhưng khóc cũng chẳng có gì đáng xấu hổ, bởi vì nước mắt sẽ là chứng nhân cho thấy con người rất mạnh mẽ, mạnh mẽ để chịu đựng như thế nào. Chỉ rất ít người nhận ra điều đó. Thỉnh thoảng, một vài người then thùng thú nhận rằng họ đã khóc, giống như một người bạn đã trả lời câu hỏi của tôi về việc làm sao anh ấy vượt qua được chúng phù nề đã thú nhận: “Tôi đã khóc rống lên”.

Sự tiếp cận đầu tiên đối với việc điều trị và giải toả tâm lý ở trong trại là hướng về hoặc cá nhân, hoặc tập thể. Những cố gắng để điều trị tâm lý cho cá nhân thường là một “quy trình cứu hộ”. Nhiệm vụ của tôi chủ yếu liên quan tới việc ngăn chặn hành vi tự sát. Trong trại có quy định nghiêm ngặt cấm bất kỳ hành vi nào cố gắng cứu một người đang cố tự sát. Ví dụ như cấm cắt dây treo cổ. Vì vậy, điều quan trọng là phải ngăn ngừa những việc này trước khi nó xảy ra.

Tôi nhớ lại hai trường hợp sắp tự tử và sự tương đồng ở mỗi trường hợp. Cả hai đều dùng những lý lẽ phổ biến - họ không còn trông mong gì về cuộc sống nữa. Trong cả hai trường hợp, điều quan trọng là phải cho họ hiểu được rằng cuộc sống vẫn còn đang trông đợi ở họ một điều gì đó ở tương lai. Với người đầu tiên, đó chính là đứa con mà anh ấy hết mực yêu thương và đang chờ anh ấy ở nước ngoài. Đối với người kia thì không phải là một con người, mà là một sự việc. Người này là một nhà khoa học. Ông đã viết rất nhiều sách và vẫn cần phải hoàn thiện các công trình ấy. Người khác không thể tiếp tục các nghiên cứu của ông, giống như không ai có thể thay thế vị trí của người cha trong tình yêu thương với đứa con.

Chính các lý do độc đáo và duy nhất ấy - ở người này là sự sáng tạo trong công việc và ở người kia là tình thương con - đã mang lại ý nghĩa cho sự tồn tại của hai tù nhân ấy. Khi nhận ra rằng không ai có thể thay thế được vị trí của mình, con người buộc phải có trách nhiệm cho sự tồn tại và tiếp tục cuộc sống của mình. Một người trở nên thức tỉnh khi thấy mình có trách nhiệm với sự trỗi dậy trông đợi của một ai đó, hoặc có trách nhiệm với một công việc còn chưa hoàn thành, thì người ấy sẽ không bao giờ có thể ném bỏ cuộc đời mình. Người đó hiểu được “lý do” cho sự tồn tại của mình, và sẽ có thể chịu đựng được bất cứ điều gì.

Cơ hội điều trị tâm lý cho tập thể đương nhiên là bị giới hạn trong trại. Một ví dụ thích hợp hiệu quả hơn mọi lời nói. Chỉ bằng thái độ động viên đúng mực, một viên tự quản hiếm hoi không đứng về phái ban quản lý trại đã để lại ảnh hưởng sâu sắc lên những người tù dưới quyền của ông. Hành động tức thời luôn hiệu quả hơn lời nói. Nhưng đôi khi lời nói cũng có hiệu quả khi hoàn cảnh bên ngoài tác động mạnh lên nhận thức. Tôi nhớ lại một sự việc mà tôi đã có dịp tiến hành trị liệu tâm lý cho các tù nhân ở trại nhờ vào tác động nhận thức của họ gia tăng trước hoàn cảnh bên ngoài.

Đó là một ngày tồi tệ. Trên đường đi, loa phóng thanh thông báo những trường hợp được xem như hành vi phá hoại và có thể bị trừng phạt bằng cách treo cổ ngay lập tức. Trong số các tội đó bao gồm cả những tội như cắt một miếng chăn cũ của mình (để băng mắt cá chân) và một vài hành vi “ăn cắp” rất nhỏ. Một vài ngày trước, một tù nhân vì quá đói đã phá

kho chứa khoai tây và ăn trộm vài ký khoai. Vụ trộm bị phát hiện và một số tù nhân biết “tên trộm” là ai. Khi ban quản lý trại biết được vụ việc này, chúng ra lệnh giao nộp tên trộm hoặc cả trại sẽ bị bỏ đói trong một ngày. Đương nhiên rằng 2.500 người đã chấp nhận thà chịu đói trong ngày hôm đó còn hơn phải thi hành mệnh lệnh trên.

Vào buổi chiều tối của ngày hôm ấy, chúng tôi nằm trong lều của mình - tâm trạng chán nản. Rất ít người nói chuyện, mà mỗi lời nói đều mang vẻ cáu kỉnh. Rồi sự việc càng tồi tệ hơn khi bị cúp điện. Nhiệt độ hạ xuống mức thấp nhất. Nhưng viên tự quản của chúng tôi là người từng trải. Ông đã nói rằng có nhiều người đã chết trong những ngày qua, cả vì bệnh lẫn vì tự tử. Và ông cũng đề cập đến điều có thể là nguyên nhân thực sự của những cái chết đó: sự mất hy vọng. Ông tiếp tục nói rằng có vài cách để phòng ngừa những nạn nhân tương lai khỏi trạng thái cực đoan này. Tôi nhận thấy rõ ràng ông đang muốn đưa ra lời khuyên.

Có trời chứng giám, lúc ấy tôi không hề có tâm trạng để giải thích tâm lý hoặc giảng nghĩa cho những người bạn tù như một kiểu chăm sóc y tế cho tinh thần. Tôi lạnh, đói, bức bối và mệt mỏi, nhưng tôi phải cố tận dụng cơ hội đặc biệt này để thực hiện nhiệm vụ của một bác sĩ tâm lý. Giờ đây, hơn lúc nào hết, các tù nhân đang rất cần sự khích lệ.

Thế là tôi bắt đầu bằng cách đề cập tới những việc có thể an ủi họ trước. Tôi nói rằng ngay cả ở Châu Âu này trong mùa đông thứ sáu của cuộc chiến thế giới thứ II, tình trạng của chúng tôi vẫn chưa phải là tồi tệ nhất. Tôi nói, mỗi người trong chúng tôi cần phải hỏi chính mình rằng những mất mát không thể nào lấy lại được từ trước tới nay là gì. Tôi tự suy ra rằng đối với hầu hết chúng tôi, những mất mát kiểu ấy thực sự rất ít. Ai còn sống là vẫn còn có lý do để hy vọng. Sức khỏe, gia đình, hạnh phúc, công việc, vận may, vị trí xã hội - tất cả những điều này là có thể tạo dựng lại được. Vậy thì chúng ta vẫn chưa mất hết tất cả. Tất cả những gì chúng ta phải trải qua, bất kể điều gì, đều có thể trở thành tài sản cho chúng ta trong tương lai. Tôi trích dẫn câu nói của Nietzsche: “*Was mich nicht umbringt, macht mich stärker* “. (Điều gì không đánh gục được ta sẽ khiến ta mạnh mẽ hơn).

Rồi tôi nói về tương lai. Công bình mà nói, tương lai đối với chúng tôi thật mờ mịt. Tôi đồng ý là mỗi người trong chúng tôi đều có thể thấy

rằng cơ hội sống sót của chính mình là rất thấp. Với tôi, mặc dù không có dịch sốt trong trại, nhưng tôi ước tính cơ hội sống sót của mình chỉ là 1/20. Dù thế, tôi cũng không có ý định đánh mất hy vọng và bỏ cuộc. Bởi vì không ai biết tương lai sẽ đem lại điều gì. Cho dù nếu chúng tôi không nhận được tin tức chiến sự giạt gân nào trong thời gian tới thì cũng chẳng sao bởi vì chẳng ai biết rõ hơn chúng tôi, với kinh nghiệm ở trại, rằng đôi khi cơ hội đến một cách bất ngờ, ít nhất là với cá nhân. Ví dụ, một người có thể tình cờ được làm việc với một nhóm đặc biệt có điều kiện lao động tốt - và đây là điều tạo nên “sự may mắn” của người tù.

Và tôi không chỉ nói về tương lai với bức màn đang bao phủ đó. Tôi còn nhắc về quá khứ, về những niềm vui và ánh sáng của nó đã lan toả như thế nào trong những thời khắc đen tối của hiện tại. Một lần nữa, tôi lại trích dẫn lời của một nhà thơ - để tránh cho lời nói của mình mang vẻ như lời truyền giáo - “*Was Du erlebst, kann keine Macht der Welt Dir rauben*” (Những gì bạn đã trải qua, không sức mạnh nào có thể lấy mất). Không chỉ những trải nghiệm của chúng tôi mà rất cả những gì chúng tôi đã từng làm, bất cứ suy nghĩ tuyệt vời nào chúng tôi từng có, và cả những gì chúng tôi phải chịu đựng đều không mất đi, dù nó đã là quá khứ. Nó đã nhập vào bản thể của chúng tôi. Những gì chúng tôi đã từng trải qua cũng là một phần của bản thể, và có lẽ đó là phần chắc chắn nhất.

Rồi tôi nói về những cơ hội đem lại ý nghĩa cho cuộc sống. Tôi đã nói với những người tù (những người đang nằm bất động, mặc dù thỉnh thoảng tôi có thể nghe được tiếng thở dài của họ) rằng cuộc đời của một con người, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cũng không bao giờ mất đi ý nghĩa; và rằng ý nghĩa vô hạn của cuộc sống bao gồm cả sự chịu đựng và khát khao, thiếu thốn và cái chết. Tôi đã kêu gọi những con người tội nghiệp đang chăm chú lắng nghe trong bóng tối của dây lều rằng hãy dừng cảm đối mặt với hoàn cảnh nghiêm trọng của mình. Họ không được mất hy vọng mà nên can đảm tin rằng sự vô vọng trong cuộc đấu tranh của chúng tôi sẽ không làm chúng tôi mất đi phẩm giá và ý nghĩa của mình. Tôi nói rằng có người đang nhìn vào chúng tôi trong những giờ phút khó khăn này - đó có thể là một người bạn, một người vợ, một ai đó còn sống hoặc đã chết, hoặc có thể là Thượng Đế - và người đó sẽ không mong đợi chúng tôi làm cho họ thất vọng. Người đó sẽ mong nhìn

thấy chúng tôi đang vượt qua đau khổ một cách đầy kiên nhẫn - chứ không phải khổ - và biết cách chết kiên nhẫn ra sao.

Và cuối cùng tôi nói về sự hy sinh của chúng tôi và ý nghĩa của sự hy sinh ấy. Bản chất của sự hy sinh này không hề có ý nghĩa trong một thế giới bình thường, thế giới của những thành công vật chất. Nhưng trong thực tại, sự hy sinh của chúng tôi không vô nghĩa. Những ai có niềm tin vào tôn giáo thì sẽ dễ dàng hiểu được điều tôi đang nói. Tôi kể cho mọi người nghe câu chuyện về một người tù trên đường đến trại đã có lời nguyện cầu với Thượng Đế rằng hãy để những đau khổ và cái chết của anh ấy cứu được những người mà anh ấy yêu thương khỏi kết cục đau đớn. Đối với người này, sự chịu đựng và cái chết là có ý nghĩa; đó là sự hy sinh mang ý nghĩa sâu sắc nhất. Anh ấy không muốn chết vô ích. Không một ai trong chúng ta muốn điều ấy.

Mục đích của những lời tôi nói là để tìm ra một ý nghĩa đầy đủ cho cuộc sống của chúng tôi, trong tương lai và ở ngay tại nơi đó - trong dây lều ấy và trong tình trạng vô vọng ấy. Và tôi thấy những cố gắng của mình đã thành công. Khi có điện trở lại, tôi thấy những con người tội nghiệp bước khập khiễng về phía tôi, cảm ơn tôi với những giọt nước mắt lăn dài trên má. Nhưng tôi phải thú nhận rằng rất hiếm khi tôi có can đảm nói với bạn tù về những nỗi đau khổ như thế, và hẳn là tôi đã bỏ qua nhiều cơ hội để làm điều ấy.

Chúng ta hiện đang ở giai đoạn ba trong chuỗi phản ứng tâm lý của người tù: tâm lý của người tù sau khi tự do. Nhưng trước tiên, chúng ta nên xem xét câu hỏi mà một chuyên gia tâm lý thường được hỏi, nhất là khi người đó đã từng kinh qua hoàn cảnh này: Ông có thể nói gì về bản chất tâm lý của những người lính canh trong trại? Làm sao con người bằng xương bằng thịt có thể đối xử với đồng loại theo cách mà nhiều người tù đã bị đối xử? Ai đã từng nghe những chuyện này thì sẽ giật mình muốn biết về mặt tâm lý, vì sao những chuyện ấy lại có thể xảy ra. Để trả lời câu hỏi này mà không đi quá nhiều vào chi tiết, có một số điều cần được nêu ra:

Thứ nhất, trong số những người lính canh, có một số kẻ rất tàn bạo, tàn bạo một cách bệnh hoạn.

Thứ hai, khi cần có các lính canh tay sai độc ác, những tên tàn bạo này luôn là những ứng viên sáng giá.

Có một niềm vui to lớn ở nơi làm việc khi chúng tôi được phép tự làm ấm mình trong vài phút (sau hai giờ làm việc trong băng giá) trước một cái lò sưởi được đốt bằng các cành cây nhỏ và gỗ vụn. Nhưng luôn có một số tay quân đốc tìm thấy niềm vui khi tước đi niềm an ủi này của chúng tôi. Khuôn mặt chúng toát lên sự khoái trá rõ rệt khi chúng không chỉ cấm chúng tôi đứng ở đó mà còn ra tay lật úp cái lò và vùi ngọn lửa ấm áp vào trong tuyết lạnh! Khi một tên lính SS không thích một người nào đó, hắn luôn có một danh sách những tên tay sai đặc biệt có hứng thú tra tấn người khác và cũng rất chuyên nghiệp trong việc này, những nạn nhân khốn khổ sẽ được giao vào tay những kẻ khát máu ấy.

Thứ ba, cảm giác của đa số lính canh ngày càng trở nên chai sạn theo năm tháng vì phải chứng kiến nhiều kiểu hành hạ dã man ở trại. Những kẻ chai sạn về đạo đức và tâm hồn đó dù không chủ động tham gia vào các biện pháp tàn bạo thì cũng không ngăn kẻ khác thực hiện việc đó.

Thứ tư, cần phải nói rằng trong số những chỉ huy / lính gác vẫn có người thương cảm cho chúng tôi. Tôi không thể nào quên vị chỉ huy của cái trại cuối cùng trước khi tôi được trả tự do. Sai giải phóng, mọi người mới biết được rằng vị chỉ huy thuộc đội lính SS này đã bỏ một số tiền không nhỏ của mình để mua thuốc cho tù nhân từ một khu chợ gần nhất, còn trước đó, chỉ có một vị bác sĩ trong trại vốn cũng là một tù nhân biết chuyện^[13]. Nhưng tên tự quản cấp cao của trại, cũng là một tù nhân, lại khắc nghiệt hơn bất cứ lính SS nào. Hắn thích thú đánh đập những người tù khác mỗi khi có dịp, trong khi vị chỉ huy trại, theo tôi biết, lại không bao giờ đưa tay đánh bất cứ người nào trong chúng tôi cả.

Rõ ràng là lời kể của một người, dù người đó là lính canh hay tù nhân, đều không thể toàn diện. Lòng tốt của con người có thể được tìm thấy ở mọi nhóm người, thậm chí cả những nhóm mà nhìn chung rất dễ bị lên án. Ranh giới giữa các nhóm lại chông chéo nhau, và chúng ta phải cố gắng tránh việc đơn giản hoá vấn đề bằng cách cho rằng nhóm người này là thiên thần và nhóm kia là ác quỷ. Chắc chắn việc bắt chấp những tác động trong trại để một lính gác hoặc một quân đốc đối xử tốt với

người tù xứng đáng được xem như một điểm son đáng kể. Ngược lại, việc một người tù đối xử với các bạn của mình tệ bạc là một điều cực kỳ đáng khinh. Rõ ràng tù nhân khinh bỉ những người như vậy, trong khi họ thực sự xúc động trước lòng tốt, dù là nhỏ nhất, của bất kỳ một người lính canh nào. Tôi vẫn nhớ cảm giác của mình khi một quản đốc lén cho tôi mẫu bánh mì mà tôi biết anh ấy phải để dành từ khẩu phần ăn sáng của mình. Lúc đó, không phải mẫu bánh mì ấy khiến tôi xúc động và bật khóc mà chính vì một “điều gì đó” rất nhân văn mà anh ấy đã trao cho tôi - trong lời nói và cách nhìn kèm với món quà.

Từ tất cả những điều này, chúng ta có thể thấy rằng có hai loại người trên thế giới này, và chỉ có hai loại người ấy mà thôi: “loại” người tốt và “loại” người xấu. Cả hai loại người này đều có thể bắt gặp ở mọi nơi; họ có mặt trong tất cả các nhóm xã hội. Không có nhóm nào bao gồm toàn người tốt và cũng không có nhóm nào chỉ toàn những người xấu cả. Như vậy, không có nhóm nào là “thuần chủng” - và bởi vậy đôi khi người ta thấy có một người tử tế trong số lính canh.

Cuộc sống trong trại tập trung đã mở toang tâm hồn con người và phơi bày những điều sâu thẳm nhất. Chẳng ngạc nhiên sao khi trong những điều sâu thẳm ấy, chúng ta một lần nữa lại nhìn thấy những đặc tính của con người mà bản chất thật sự của nó là sự hoà trộn giữa cái tốt và cái xấu? Sự phân hoá tốt xấu, vốn diễn ra xuyên suốt trong đời sống nhân loại, đã đạt tới chỗ sâu sắc nhất và càng trở nên rõ ràng ở ngay dưới đáy vực mà trại tập trung đã mở ra.

Và giờ đây là giai đoạn cuối của tâm lý người tù ở trại tập trung - tâm lý của những người tù sau khi đã được trả tự do. Để miêu tả về những trải nghiệm này, chúng tôi sẽ thuật lại vài chi tiết về buổi sáng mà lá cờ trắng được kéo lên cổng trại sau nhiều ngày căng thẳng tột độ. Trạng thái căng thẳng chờ đợi cuối cùng cũng được thay thế bằng cảm giác nhẹ nhõm. Nhưng nếu có ai đó nghĩ rằng chúng tôi đã điên lên vì vui sướng thì họ đã lầm. Vậy thì mọi sự diễn ra như thế nào?

Đám tù nhân chúng tôi một mỗi lê bước đến cổng trại, bối rối nhìn xung quanh và nhìn nhau đầy nghi ngại. Rồi chúng tôi mạo hiểm tiến thêm vài bước ra khỏi cổng. Lần này không có mệnh lệnh nào quát vào chúng tôi và chúng tôi cũng không cần hụp đầu né tránh những làn roi

hoặc cú đá. Thật ngoài sức tưởng tượng! Lần này, những người lính canh mời chúng tôi thuốc lá! Lúc đầu chúng tôi khó mà nhận ra họ; họ đã nhanh chóng đổi sang trang phục thường dân. Chúng tôi chậm chạp đi bộ dọc theo con đường dẫn ra khỏi trại. Chẳng lâu sau, chân bị đau và có vẻ muốn sừng nhưng chúng tôi vẫn khấp khiễng bước tiếp; chúng tôi muốn nhìn thấy quang cảnh xung quanh trại lần đầu tiên với đôi mắt của người tự do. “Tự do” - chúng tôi tự nhắc lại mãi với chính mình mà vẫn chưa thể nắm bắt được ý nghĩa của nó. Chúng tôi đã nói từ này không biết bao nhiêu lần trong suốt những tháng năm mơ về nó, đến nỗi nó đã mất đi ý nghĩa thực sự. Thực tại tự do lúc ấy không thấm thấu được vào nhận thức của chúng tôi; chúng tôi không thể tin rằng mình đã được tự do.

Chúng tôi tiến vào một cánh đồng đầy hoa. Nhìn thấy và biết rằng chúng ở đó, nhưng chúng tôi không có cảm giác gì về thực tại ấy. Cảm giác vui sướng đầu tiên xuất hiện khi chúng tôi nhìn thấy một chú gà trống với bộ lông đuôi sặc sỡ. Nhưng đấy chỉ là một tia sáng loé lên; chúng tôi vẫn chưa thuộc về thế giới này.

Vào buổi chiều khi tất cả chúng tôi gặp lại nhau, một người thăm hỏi người bên cạnh: “Nói tôi nghe, hôm nay anh có vui không?”

Và người kia trả lời, hơi xấu hổ vì anh ấy không biết rằng chúng tôi đều cảm thấy như thế. “Thật sự là không!”. Chúng tôi đã mất đi khả năng cảm thấy vui vẻ; và để có lại được cảm giác này, chúng tôi phải học lại từ từ.

Về mặt tâm lý, những gì đang xảy ra đối với những người tù tự do có thể được xem là “trạng thái mất nhân cách”. Mọi thứ xuất hiện không thật, tất cả giống như trong một giấc mơ. Chúng tôi không thể tin đó là sự thật. Đã bao lần trong quá khứ chúng tôi đã bị những giấc mơ lừa dối! Chúng tôi đã mơ rằng ngày tự do sẽ đến, rằng chúng tôi sẽ được tự do, sẽ được trở về nhà, gặp lại bạn bè, ôm người vợ thương yêu trong tay, ngồi tại bàn và bắt đầu nói về những sự việc mà chúng tôi đã trải qua - không biết đã bao nhiêu lần chúng tôi nằm mơ thấy cái ngày tự do này. Và rồi - một tiếng còi lệnh rít lên ngang tai, đánh thức chúng tôi dậy để bắt đầu một ngày khổ sai, chấm dứt những giấc mơ về tự do. Và giờ thì giấc mơ đã thành sự thật. Nhưng chúng tôi có thể nào tin được giấc mơ đó chẳng?

Cơ thể ít bị ức chế hơn tâm trí. Nó đã sử dụng quyền tự do ngay từ giây phút đầu tiên. Nó bắt đầu bằng việc ăn ngẫu nhiên trong nhiều giờ, nhiều ngày, thậm chí cả vào lúc nửa đêm. Thật ngạc nhiên về số lượng thức ăn mà một người có thể ăn được. Và khi một tù nhân được một người nông dân thân thiện sống gần đó mời dùng bữa, anh ấy sẽ ăn và ăn, rồi uống cà phê cho đến khi lưỡi trơn tru, và bắt đầu nói huyền thuyên trong nhiều giờ liền. Áp lực đè nặng trong tâm trí anh ấy trong nhiều năm cuối cùng cũng được trút bỏ. Lắng nghe anh ấy nói, ta sẽ có cảm giác rằng anh ấy phải được nói, rằng khát khao được nói là điều không thể cưỡng lại được. Tôi biết những người chịu áp lực nặng nề chỉ trong một thời gian ngắn (ví dụ, thông qua một cuộc kiểm tra chéo do Gestapo tiến hành) cũng có các phản ứng tương tự. Nhiều ngày trôi qua, cho đến khi không chỉ có chiếc lưỡi hoạt động mà dường như tất cả các bộ phận trong cơ thể đều muốn lên tiếng; và rồi cảm giác bỗng nhiên vỡ oà, phá vỡ những xiềng xích kỳ lạ đã trói buộc nó.

Một hôm, vài ngày sau khi được tự do, tôi đi bộ qua đồng cỏ đầy hoa kéo dài nhiều dặm hướng về khu chợ trị trấn ở gần trại. Tôi có thể nghe tiếng hót vui tươi của những con chim chiến chiến đang bay lượn trên bầu trời. Tôi không nhìn thấy người nào khác trong nhiều dặm xung quanh; không có gì ngoài mặt đất và bầu trời rộng mở, sự vui vẻ của những chú chim và khung trời tự do. Tôi dừng lại, nhìn xung quanh, ngước lên trời - và rồi khụy xuống. Vào giây phút ấy, tôi biết rất ít về mình hoặc về thế giới ngoài trừ một câu nói cứ vang vang trong đầu: “Tôi đã gọi tên Chúa từ trong ngục tù nhỏ hẹp, và Người đã trả lời tôi trong khoảng không tự do”.

Tôi đã quỳ ở đó và lặp lại câu nói ấy bao lâu thì tôi cũng không nhớ nữa. Nhưng tôi biết rằng vào ngày hôm đó, cuộc đời mới của tôi đã bắt đầu. Từng bước từng bước một, tôi tiến lên cho đến khi một lần nữa được trở lại làm người.

Quá trình chuyển biến tâm lý vô cùng phức tạp ở người tù trong những ngày cuối ở trại (từ cuộc chiến thần kinh căng thẳng cho đến sự bình thần về tinh thần) chắc chắn không tránh khỏi trở ngại. Thật sai lầm khi nghĩ rằng người tù không cần được chăm sóc tâm lý sau khi đã được tự do. Chúng ta cần xem xét việc một người, vốn đang chịu áp lực

kinh khủng trong một thời gian dài, sẽ gặp nguy hiểm sau khi tự do như thế nào, nhất là khi áp lực ấy đột ngột biến mất. Nguy hiểm này (theo ý nghĩa của phương pháp giải toả tâm lý) là một bản sao tâm lý nghịch đảo. Giống như việc người thợ lặn sẽ gặp nguy hiểm nếu anh ấy bất ngờ rời khỏi khoang lặn (dưới áp lực không khí cực thấp). Tương tự, việc một người đột nhiên thoát khỏi áp lực tinh thần có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ tâm lý và vấn đề đạo đức.

Trong giai đoạn tâm lý này, ta thấy rằng ngay cả những người có bản chất hiền lành cũng không thoát khỏi ảnh hưởng của sự tàn bạo ở khắp nơi trong trại. Giờ đây, khi được tự do, họ cho rằng mình có quyền sử dụng sự tự do ấy một cách phóng túng và vô độ. Đối với họ, điều duy nhất thay đổi chính là giờ đây, họ không còn là kẻ bị áp bức nữa mà là người đàn áp. Họ trở thành chủ thể chứ không phải là đối tượng của sự ngang trái và bất công. Họ bào chữa cho hành vi của mình bằng những trải nghiệm tồi tệ của họ. Điều này thường được thể hiện rõ trong những sự việc bình thường. Chẳng hạn, tôi và một người bạn đang đi ngang qua cánh đồng hướng về trại thì bỗng nhiên chúng tôi gặp một đồng lúa đang mùa thu hoạch. Theo phản xạ, tôi tránh đi nhưng anh ấy kéo tay và lôi tôi băng qua. Tôi lắp bắp về việc đừng giẫm vào đồng lúa. Thế là anh ấy bức bối nhìn tôi và giận dữ hét lên: “Anh thôi đi! Chúng ta bị mất mát như vậy chưa đủ hay sao? Vợ và con tôi đều bị chết ngạt - chưa tính đến mọi thứ khác nữa - vậy mà anh lại cấm tôi đạp lên mấy cây lúa này ư?”.

Những người này chỉ có thể được hướng dẫn từ từ để quay về với chân lý rằng không ai có quyền làm sai, ngay cả khi bản thân họ từng phải hứng chịu sự bất công từ người khác. Chúng tôi phải đấu tranh để đưa họ về với chân lý này, nếu không hậu quả sẽ còn tồi tệ hơn nhiều so với thiệt hại của vật lúa kia. Tôi vẫn nhớ một người tù đã xắn tay áo, dúi nắm đấm trước mũi tôi và hét lên: “Nếu bàn tay tôi không nhuốm máu khi trở về nhà thì cầu cho nó bị chặt phăng đi!”. Tôi muốn nhấn mạnh một điều rằng người đã nói những lời này không phải là một kẻ xấu. Anh ấy là một trong số những người tù tốt nhất trong trại và cả trong cuộc sống sau này.

Ngoài sự suy đồi về đạo đức do bỗng nhiên thoát khỏi áp lực tinh thần, có hai trải nghiệm cơ bản đe dọa làm hỏng tính cách của người tù sau khi được tự do: sự cay đắng và vỡ mộng khi anh ta trở lại với cuộc sống trước kia của mình.

Sự cay đắng là do những gì mà người đó nhìn thấy tại quê nhà. Lúc trở về, đâu đâu anh ra cũng chỉ thấy những cái nhún vai và bao giọng điệu chán nản, anh ta chưa chát tự hỏi vì sao mình lại phải chịu đựng tất cả những điều đó. Khi nghe những câu nói tương tự nhau ở khắp mọi nơi: “Chúng tôi không biết việc đó”. “Chúng tôi cũng đau khổ”, anh ta tự hỏi, liệu họ không có gì hay hơn để nói với mình hay sao?

Trải nghiệm vỡ mộng lại hoàn toàn khác. Ở đây, anh ta bỗng dưng cảm thấy mình thật lạc lõng, không có ai chào đón mình cả (cảm giác cô độc đó khủng khiếp đến nỗi cuối cùng anh ta có cảm giác muốn trốn tránh tất cả và cũng không muốn nghe hay biết gì về thế giới xung quanh nữa) và số phận dường như quá cay nghiệt. Một người trong nhiều năm đã nghĩ rằng mình đã chạm đến giới hạn cùng cực của mọi đau khổ, thì giờ đây lại thấy rằng đau khổ là vô hạn, và rằng mình đang phải đối diện với nhiều khổ đau kinh khủng hơn.

Khi nói về những nỗ lực kích lệ tinh thần đối với một người ở trại, chúng ta thấy rằng cần phải cho anh ấy thấy một điều gì đó để trông chờ ở tương lai: rằng cuộc sống cần còn trông chờ vào anh ấy, rằng vẫn có người đang chờ đợi anh ấy trở về. Nhưng đằng sau cánh cửa tự do là gì? Một số người đã nhận ra là không có ai chờ đợi họ cả. Nỗi đau ập đến khi người đó thấy rằng người mà kỷ niệm về họ đã tiếp thêm nghị lực cho anh ấy ở trại đã không còn sống nữa! Nỗi đau ập đến khi người đó phát hiện ra sự khác biệt quá lớn giữa hiện thực với những gì anh ấy từng mơ ước! Lẽ nào anh ấy bắt một chuyến tàu trở về nhà - rồi nhấn chuông đúng như điều anh đã khao khát làm trong hàng ngàn giấc mơ, chỉ để biết rằng người đáng lẽ sẽ ra mở cửa cho anh ấy đã không còn ở đó, và sẽ không bao giờ ở đó nữa.

Ở trong trại, chúng tôi đều nói với nhau rằng có lẽ trên đời này không còn niềm vui nào có thể bù đắp được cho tất cả những gì chúng tôi đã phải chịu đựng. Chúng tôi không hy vọng gì về hạnh phúc - đó không phải là điều giúp cho chúng tôi thêm nghị lực cũng như cảm thấy những

đau khổ, hy sinh và chết chóc của mình là có ý nghĩa. Thế nhưng chúng tôi cũng chưa chuẩn bị cho những bất hạnh. Sự vỡ mộng này xảy ra ở hầu hết tù nhân và là một trải nghiệm rất khó vượt qua. Đây cũng là những ca khó đối với các chuyên gia tâm lý nhưng nó không làm họ nản lòng mà ngược lại, là một tác nhân kích thích họ tìm cách giải quyết vấn đề.

Đối với những người tù đã được tự do, đến một lúc nào đó nhìn lại những trải nghiệm ở trong trại tập trung, họ cũng không thể hiểu được vì sao mình có sức chịu đựng đến mức ấy. Và cuối cùng ngày tự do thật sự của họ cũng đến khi họ thấy mọi điều hiện tại quanh mình hiện lên như một giấc mơ đẹp và những trải nghiệm trong trại chỉ còn là một cơn ác mộng.

Đối với những người được trở về nhà, vượt trên tất cả chính là cảm giác tuyệt vời rằng sau mọi điều đã phải chịu đựng, họ chẳng còn gì phải sợ nữa - ngoại trừ Đức Chúa ở trong lòng mình.

PHẦN 2

SƠ LƯỢC VỀ LIỆU PHÁP Ý NGHĨA

Sau khi tìm hiểu cuốn tự truyện ngắn của tôi, các độc giả thường xuyên yêu cầu giải thích đầy đủ và trực tiếp hơn về chủ trương điều trị của tôi. Chính vì thế, tôi đã đưa một phần ngắn về liệu pháp ý nghĩa vào trong bản gốc của cuốn *From Death - Camp to Existentialism (Từ trại tập trung tử thần cho đến Học thuyết sinh tồn)*. Nhưng điều đó vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu tìm hiểu của bạn đọc, mọi người lại hỏi tôi về phương pháp điều trị sâu hơn. Vì vậy, trong ấn phẩm hiện hành, tôi đã viết lại hoàn toàn và mở rộng câu chuyện của mình khá nhiều.

Nhiệm vụ đó không dễ chút nào. Để chuyển tải đến bạn đọc tất cả nội dung tài liệu của một bộ sách dày hai mươi tập bằng tiếng Đức trong giới hạn khuôn khổ của một tập sách nhỏ là một nhiệm vụ bất khả thi. Tôi nhớ lại vị bác sĩ người Mỹ có lần đã đến văn phòng tôi ở Áo và hỏi: “Này tiến sĩ, anh có phải là một nhà phân tâm học không?”. Tôi trả lời: “Tôi không hẳn là một nhà phân tâm học, hãy gọi tôi là chuyên gia điều trị tâm lý”. Và rồi ông ấy tiếp tục hỏi: “Anh theo trường phái nào?”. Tôi trả lời: “Đây là học thuyết riêng của tôi; nó được gọi là *Liệu pháp ý nghĩa*.”. “Anh có thể giải thích cho tôi một cách ngắn gọn về *Liệu pháp ý nghĩa* được không?” ông ấy hỏi. “Ít ra thì đâu là sự khác biệt giữa phân tâm học với liệu pháp ý nghĩa?”. Tôi trả lời: “Vâng, nhưng trước hết, anh có thể nói cho tôi nghe một câu xem anh nghĩ bản chất của phân tâm học là gì không?”. Câu trả lời của anh ấy như sau: “Trong phân tâm học, bệnh nhân phải nằm trên một chiếc ghế dài, và nói ra những điều mà họ không muốn nói đến”. Ngay lập tức tôi đã đáp lời anh ấy: “Vậy thì trong liệu pháp ý nghĩa, bệnh nhân vẫn ngồi thẳng lưng nghe những điều mà đôi khi họ rất không thích nghe”.

Dĩ nhiên, nhận xét trên chỉ mang ý hài hước và không phải là cách nhìn tổng quan về liệu pháp ý nghĩa. Tuy nhiên, điều quan trọng là liệu pháp ý nghĩa, khi so sánh với phân tâm học, là một phương pháp ít *hồi tưởng về quá khứ* và ít *quán xét nội tâm* hơn. Liệu pháp ý nghĩa tập trung hơn vào

tương lai, tức là vào những ý nghĩa cuộc sống sẽ được bệnh nhân xây đắp trong tương lai. (Liệu pháp ý nghĩa thực ra là một phương pháp phân tâm học nhưng tập trung vào ý nghĩa). Đồng thời, liệu pháp ý nghĩa không tập trung vào các hình mẫu và cơ chế phản hồi theo vòng luẩn quẩn - nguyên nhân chính khiến chứng rối loạn thần kinh gia tăng. Theo đó, tính vị kỷ trung tâm của người bị rối loạn thần kinh sẽ bị phá vỡ thay vì tiếp tục được nuôi dưỡng và củng cố.

Trên đây chỉ là những tóm tắt cơ bản nhất về liệu pháp ý nghĩa; nhưng trong liệu pháp này, bệnh nhân thực sự đổi mới và thay đổi thái độ về ý nghĩa cuộc sống. Liệu pháp ý nghĩa còn giúp bệnh nhân vượt qua căn bệnh rối loạn thần kinh của mình.

Hãy để tôi giải thích tại sao tôi đã lấy thuật ngữ “Liệu pháp ý nghĩa” (logotherapy) để đặt tên cho học thuyết của mình. *Logos* là một từ trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “ý nghĩa”. Liệu pháp ý nghĩa, hay còn được một số tác giả gọi là “Trường phái thứ ba của Áo về tâm lý liệu pháp”, tập trung vào ý nghĩa của sự hiện hữu của con người cũng như ý nghĩa của việc con người đi tìm lẽ sống của đời mình. Theo liệu pháp ý nghĩa, nỗ lực tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống chính là động lực thúc đẩy con người. Đó là lý do tại sao tôi đã nói *khát khao lẽ sống* trái ngược với nguyên tắc hạnh phúc (hay còn gọi là *khát khao được thỏa mãn*) mà phân tâm học của Freud thường dùng, và nó cũng trái ngược với *khát khao quyền lực* - hay cụm từ “phấn đấu trở thành người xuất chúng” mà tâm lý gia Adler đã sử dụng.

Khát khao lẽ sống

Việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống ở con người là một động lực cơ bản chứ không phải là một động lực “duy lý thứ cấp” theo bản năng. Ý nghĩa này mang tính duy nhất và mang dấu ấn đặc thù của cá nhân; và chỉ như vậy nó mới đáp ứng những tiêu chuẩn về ý nghĩa cuộc sống theo quan niệm của cá nhân đó. Có một vài tác giả cho rằng ý nghĩa và giá trị của cuộc sống “chẳng là gì khác ngoài cơ chế phòng thủ, các hình thái phản ứng và sự thăng hoa”. Nhưng đối với tôi, tôi sẽ không sống đơn thuần chỉ vì “các cơ chế phòng thủ” và cũng không muốn chết chỉ vì “các hình thái phản ứng” của mình. Tuy nhiên, con người có thể sống và thậm chí hy sinh vì lý tưởng và các giá trị của mình!

Một cuộc khảo sát ý kiến của công chúng đã được thực hiện nhiều năm trước ở Pháp. Kết quả cho thấy có 89% người thừa nhận rằng con người cần “một điều gì đó” để sống. Ngoài ra, 61% người cho rằng có một điều gì đó, một người nào đó trong cuộc đời mà họ sẵn sàng chết cho điều ấy/người ấy. Tôi lặp lại khảo sát này trong phòng khám ở Vienna với các bệnh nhân và nhân viên trong viện, và kết quả thực tế cũng giống như kết quả mà hàng ngàn người ở Pháp đã được khảo sát; chỉ có 2% khác biệt.

Một cuộc khảo sát khác được tiến hành với 7.948 sinh viên ở 48 trường đại học đã được các nhà khoa học xã hội của đại học Johns Hopkins thực hiện. Báo cáo sơ bộ của họ là một phần trong nghiên cứu kéo dài 2 năm được viện sức khỏe Tâm thần Quốc gia tài trợ. Khi được hỏi điều gì là “quan trọng nhất” ở hiện tại, có 16% sinh viên đã đánh dấu vào ô “kiếm được nhiều tiền”; 78% cho rằng mục tiêu đầu tiên của họ là “tìm được mục đích và ý nghĩa của cuộc sống”.

Dĩ nhiên cũng có một vài trường hợp mà con người quan tâm tới giá trị nhằm che đậy những mâu thuẫn bên trong. Nếu vậy, đó chỉ là những trường hợp ngoài quy luật. Trong các trường hợp này, chúng ta đang thực sự đối mặt với các giá trị giả tạo, và cần phải lột bỏ chúng. Tuy nhiên, việc này sẽ chấm dứt ngay khi người ấy phải đương đầu với những giá trị đích thực và chân chính của con người, chẳng hạn như khát khao về một cuộc sống có ý nghĩa. Nếu việc đó không dừng lại, điều duy nhất mà “một chuyên gia tâm lý gỡ mặt nạ” cần phải làm là lột bỏ “động cơ tiềm ẩn” của người đó - tức nhu cầu vô thức của người ấy trong việc xem nhẹ sự chân thực, hạ thấp những giá trị đích thực trong con người mình.

Nỗi thất vọng về sự tồn tại

Việc mong muốn tìm thấy lẽ sống cũng có thể khiến một người thất vọng, và liệu pháp ý nghĩa gọi đó là “nỗi thất vọng về sự tồn tại”. Khái niệm “sự tồn tại” có thể được phân làm ba cấp độ: một là bản thân sự tồn tại, ví dụ như cách thức sống, tồn tại cụ thể của con người; hai là ý nghĩa của sự tồn tại; và ba là cố gắng tìm kiếm ý nghĩa thực sự trong sự tồn tại của bản thân, tức *lẽ sống*.

Nỗi thất vọng về sự tồn tại cũng có thể dẫn đến chứng rối loạn thần kinh. Với loại rối loạn này, liệu pháp ý nghĩa đã đưa ra khái niệm “rối loạn tinh thần” ngược với rối loạn thần kinh theo nghĩa đen, ví dụ như bệnh tâm thần. Rối loạn tinh thần có nguồn gốc không phải từ tâm lý mà từ “tâm trí” về sự tồn tại của con người (trong tiếng Hy Lạp, *noös* có nghĩa là tâm trí). Đây là một thuật ngữ khác trong liệu pháp ý nghĩa, bao hàm bất cứ yếu tố nào gắn liền với nhân tố con người cụ thể.

Rối loạn tinh thần

Tình trạng rối loạn tinh thần không xuất phát từ những xung đột về ý chí và bản năng mà từ những mâu thuẫn trong các vấn đề về sự tồn tại. Trong số các vấn đề này, việc thất vọng về ý nghĩa cuộc sống chiếm tỷ trọng đáng kể.

Rõ ràng đối với các trường hợp rối loạn tinh thần, liệu pháp điều trị thích hợp và hiệu quả không chỉ là điều trị tâm lý nói chung; mà còn là phương pháp điều trị từ bên trong, giúp bệnh nhân tìm lại được ý nghĩa cuộc sống.

Hãy để tôi đưa ra một ví dụ: Một nhà ngoại giao người Mỹ đến văn phòng tôi ở Áo để tiếp tục việc điều trị mà ông ấy đã bắt đầu năm năm trước với một bác sĩ tâm lý ở New York. Theo thông lệ, tôi hỏi ông ấy lý do tại sao ông nghĩ mình cần phải điều trị và tại sao ông bắt đầu điều trị. Nguyên nhân là vì bệnh nhân bất mãn với công việc và cảm thấy khó mà tuân theo chính sách đối ngoại của Mỹ. Tuy nhiên, nhà phân tích tâm lý trước đây cứ khuyên ông nên giảng hoà với cha của ông; bởi vì chính phủ Mỹ cũng như cấp trên của ông “chẳng khác gì hơn” là hình ảnh của người cha đối với ông, và vì thế sự bất mãn của ông với công việc là do lòng căm ghét mà ông đã che giấu một cách vô thức đối với cha mình. Suốt quá trình trị liệu kéo dài năm năm đó, các bác sĩ đã tìm cách thuyết phục ông chấp nhận lời giải thích của họ, và kết quả là ông không thể nhìn thấy bản chất hiện trạng của mình mà chỉ thấy một rừng những lý giải mang tính biểu tượng và hình ảnh. Sau nhiều cuộc nói chuyện với ông, tôi nhận thấy rằng rõ ràng công việc đã khiến ông thất vọng về sự tồn tại của bản thân, và thực ra ông mong muốn được làm một việc khác. Bởi vì không có lý do gì buộc ông phải tiếp tục công việc của mình nên tôi khuyên ông chuyển việc. Và thực tế là ông đã gạt hái những kết quả

đa phần tốt đẹp trong công việc mới này. Đã năm năm trôi qua và ông thông báo với tôi là hiện ông vẫn hài lòng với công việc ấy. Vì vậy, tôi không nghĩ đó là một bệnh nhân bị rối loạn tinh thần, và đó cũng là lý do tại sao tôi nghĩ rằng ông ấy không cần phải điều trị tâm lý, thậm chí cũng chẳng cần đến liệu pháp ý nghĩa. Ông ấy không phải là một bệnh nhân. Không phải xung đột nào cũng là chứng rối loạn tinh thần; một số xung đột là bình thường và cho thấy một trạng thái khỏe mạnh. Như vậy, sự đau khổ không phải lúc nào cũng là một bệnh lý, tuy nó thường được xem là một nguyên nhân của chứng rối loạn tinh thần. Nỗi đau khổ cũng có thể đánh dấu một bước trưởng thành của con người, đặc biệt là khi nó có khả năng đưa con người vượt lên nỗi thất vọng về sự tồn tại của bản thân. Trong bất kỳ trường hợp nào, tôi cũng tuyệt đối lên án những nghi ngờ cho rằng việc con người tìm kiếm ý nghĩa cho sự tồn tại là kết quả hay biểu hiện của một căn bệnh nào đó. Bản thân sự thất vọng về hiện trạng cuộc sống không phải là một căn bệnh hoặc biểu hiện của bệnh tật. Mỗi bận tâm hàng đầu của một người đang tuyệt vọng là tình trạng *chán nản với sự tồn tại của mình*, nhưng điều đó không có nghĩa là họ mắc *bệnh tâm thần*. Rất có thể vì cho rằng tình trạng chán nản ấy là triệu chứng của bệnh tâm thần nên nhiều bác sĩ đã dùng các loại thuốc an thần như một phương án giúp các bệnh nhân chôn giấu sự thất vọng về cuộc sống. Trong khi đó, đúng ra nhiệm vụ của bác sĩ là phải dẫn dắt bệnh nhân trưởng thành và phát triển qua những bất hạnh trong đời.

Liệu pháp ý nghĩa có nhiệm vụ trợ giúp bệnh nhân tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống của họ. Bởi vì liệu pháp ý nghĩa khiến người bệnh nhận ra được ý nghĩa bị che khuất trong sự tồn tại của mình, cho nên nó là một quá trình phân tích. Theo hướng tiếp cận này, liệu pháp ý nghĩa cũng có điểm giống với phân tâm học. Tuy nhiên, trong nỗ lực giúp bệnh nhân nhận thức được điều gì đó một lần nữa, liệu pháp ý nghĩa không giới hạn các hoạt động của nó với những sự việc mang *tính bản năng* bên trong vô thức của cá nhân, mà nó còn quan tâm đến *thực trạng của sự tồn tại*, chẳng hạn như đáp ứng ý nghĩa sâu xa của sự tồn tại và khát khao lẽ sống của bệnh nhân. Tuy nhiên, bất cứ phân tích nào, cho dù không tính đến yếu tố tinh thần trong quá trình trị liệu, cũng cố gắng giúp bệnh nhân nhận ra điều mà họ thực sự khao khát tận sâu bên trong sự tồn tại của mình. Liệu pháp ý nghĩa khác với phân tâm học ở chỗ nó xem con người

là một chủ thể mà mỗi quan tâm chính bao gồm cả việc thực thi ý nghĩa cuộc sống, chứ không chỉ đơn thuần đem lại sự hài lòng và thoả mãn của ý chí và bản năng; hay chỉ hoà giải các xung đột về xung lực, bản ngã, siêu ngã; hoặc chỉ là sự thích ứng và điều chỉnh bản thân trước môi trường và xã hội.

Động lực tinh thần

Chắc chắn rằng việc con người đi tìm ý nghĩa cuộc sống có thể gây ra căng thẳng nội tâm hơn là cân bằng trạng thái tâm lý nội tâm. Tuy nhiên, sự căng thẳng đó là một điều không thể thiếu về mặt sức khoẻ tinh thần. Tôi dám chắc rằng không có gì trên đời này có thể giúp một người sinh tồn trong những hoàn cảnh khắc nghiệt nhất một cách hiệu quả bằng việc hiểu rằng cuộc sống của mỗi người luôn có ý nghĩa. Nietzsche đã nói một câu rất thông thái rằng: “Người nào có lý do để sống thì sẽ có thể tồn tại trong mọi nghịch cảnh”. Tôi có thể tìm thấy trong câu nói này một chân lý cho bất kỳ phương pháp điều trị tâm lý nào. Người ta thấy rằng, trong các trại tập trung của Đức quốc xã, những người hiểu rằng mình còn có việc phải hoàn thành thường có nhiều khả năng sống sót nhất. Một kết luận tương tự cũng được đưa ra từ phía các tác giả có sách viết về trại tập trung, và từ những cuộc điều tra trên các tù nhân trong các trại giam ở Nhật Bản, Triều Tiên...

Như trường hợp của tôi, lúc tôi bị đưa tới trại tập trung ở Auschwitz, một bản thảo chuẩn bị xuất bản của tôi^[14] đã bị tịch thu. Dĩ nhiên, chính khát khao cháy bỏng viết lại bản thảo này đã giúp tôi sống sót trong hoàn cảnh khắc nghiệt ở trại. Chẳng hạn như lúc ở trong trại tại Bavaria, khi bị bệnh sốt phát ban, tôi đã viết lên mẫu giấy vụn các ghi chú của mình với ý định sẽ viết lại bản thảo khi được tự do. Tôi chắc rằng việc tái cấu trúc lại bản thảo đã mất của mình trong bóng đêm ở trại tại Bavaria đã giúp tôi tránh được cơn đột quỵ tim.

Vì vậy, sức khoẻ tinh thần dựa trên một mức độ căng thẳng nhất định - sự căng thẳng giữa những gì mà một người đã hoàn thành với những điều mà người đó vẫn còn phải hoàn thành, hoặc khoảng trống giữa con người hiện tại của người đó với con người mà họ muốn trở thành. Sự căng thẳng đó là điều vốn có trong con người và cũng là điều không thể

thiếu đối với một tinh thần khoẻ mạnh. Vì vậy, chúng ta không nên ngăn ngại trong việc thách thức con người bằng những mục đích sống thật ý nghĩa mà người đó có thể thực hiện. Chỉ có như thế chúng ta mới có thể khơi dậy khát khao sống tiềm tàng trong bản thân người đó. Một số nhà tâm lý học cho rằng điều mà con người cần đầu tiên là trạng thái cân bằng về tâm lý, hay theo cách gọi sinh học là “trạng thái nội cân bằng”, ví dụ như trạng thái bình tĩnh, tôi xem đây là một nhận thức sai lệch nguy hiểm trong phương pháp giải toả tâm lý. Điều mà con người thực sự cần không phải là trạng thái bình tĩnh mà là sự phấn đấu và đấu tranh cho một mục tiêu xứng đáng, một công việc được tự do lựa chọn. Điều mà con người cần không phải là việc loại bỏ căng thẳng bằng bất cứ giá nào mà là nhu cầu thực thi ý nghĩa tiềm tàng trong cuộc sống của mình. Điều mà con người cần không phải là trạng thái nội cân bằng mà là một động lực tinh thần, chẳng hạn như các động lực liên quan đến sự tồn tại của con người giữa trường căng thẳng của hai cực, một cực tượng trưng cho ý nghĩa cần phải thực thi và cực kia tượng trưng cho người phải thực hiện nó. Và ta không nên nghĩ rằng điều này chỉ đúng trong những hoàn cảnh bình thường; ở những người bị rối loạn tinh thần, điều này thậm chí còn rõ ràng hơn. Nếu các kiến trúc sư muốn gia cố mái vòm lung lay, họ cần phải gia tăng tải trọng ở phía trên để các phần của mái vòm kết chặt hơn. Vì vậy, nếu một nhà trị liệu muốn gia cố sức khoẻ tinh thần của bệnh nhân, họ không nên sợ khi phải tạo ra một mức độ căng thẳng qua việc tái định hướng về ý nghĩa cuộc sống cho các đối tượng họ điều trị.

Như đã chứng minh tác động ích lợi của việc sống có mục tiêu, tôi chuyển sang nói về tác động có hại của cảm giác đó qua những than phiền của nhiều bệnh nhân ngày nay về cảm giác vô nghĩa trong cuộc sống của họ. Họ không nhận thấy được ý nghĩa trong cuộc sống. Họ bị ám ảnh bởi cảm giác trống rỗng trong tâm hồn, vết khuyết bên trong; họ bị mắc kẹt trong tình huống mà tôi gọi là “trạng thái tồn tại chân không”.

Trạng thái tồn tại chân không

Trạng thái tồn tại chân không là một hiện tượng tâm lý phổ biến của con người ở thế kỷ 20. Đây là một điều dễ hiểu; có lẽ là do sự mất mát nhân đôi mà con người từng phải trải qua từ khi trở thành con người thực

sự. Vào buổi bình minh của lịch sử loài người, con người đã mất đi một số bản năng cơ bản của loài thú. Từ đó, sự an toàn, giống như trên Thiên đường, đã đóng chặt mãi mãi với con người; và con người buộc phải có những lựa chọn khác. Rồi sau đó, trong tiến trình phát triển ở các giai đoạn sau này, con người còn phải chịu những mất mát khác như các truyền thống nhằm củng cố hành vi của con người giờ đã bị suy giảm nhanh chóng. Không còn bản năng cho một người biết mình phải làm gì, và không còn truyền thống nói cho người đó biết mình nên làm gì; đôi khi người đó thậm chí còn không biết mình muốn làm gì nữa. Thay vào đó, người đó muốn làm những gì mà người khác làm (chủ nghĩa tuân thủ) và muốn làm những gì mà người khác yêu cầu mình thực hiện (chế độ chuyên chế).

Một cuộc khảo sát gần đây đã cho thấy trong số các sinh viên châu Âu, 25% có biểu hiện ít nhiều về mức độ của “trạng thái tồn tại chân không”. Giữa các sinh viên Mỹ, con số này không chỉ ở 25% mà lên tới 60%.

Trạng thái tồn tại chân không biểu hiện chủ yếu qua tâm trạng chán nản. Giờ thì chúng ta có thể hiểu luận điểm của Schopenhauer khi ông ấy nói rằng con người rõ ràng bị đoạ đày để sống lơ lửng vĩnh viễn giữa hai thái cực đau khổ và buồn bã. Thực tế, sự chán nản chắc chắn đem lại cho các chuyên gia tâm lý nhiều vấn đề để giải quyết, chứ không chỉ đơn thuần là sự đau khổ của con người. Và tình trạng tồn tại chân không này đang gia tăng mạnh bởi vì quá trình tự động hoá có thể đem lại nhiều giờ nghỉ hơn cho đa số công nhân. Đáng tiếc là nhiều người trong số họ sẽ không biết làm gì với số lượng thời gian rảnh rỗi mới này.

Hãy xem xét ví dụ về tình trạng “rối loạn tinh thần vào ngày chủ nhật”, nhiều người rơi vào trạng thái trầm cảm vào ngày nghỉ cuối tuần, khi những ngày bận rộn trong tuần trôi qua và đến chủ nhật, họ nhận ra cuộc sống của mình thật trống trải, vô vị. Một số trường hợp tự đã sát đã được xác nhận nguyên nhân là do trạng thái tồn tại chân không. Các triệu chứng phổ biến như trầm cảm, cáu bẳn và nghiện ngập là những biểu hiện khác nhau của trạng thái này. Trạng thái tồn tại chân không cũng là nguyên nhân đứng đằng sau những triệu chứng khủng hoảng ở nhiều tù nhân và người cao tuổi.

Hơn nữa, trạng thái tồn tại chân không còn được nguy trang dưới những chiếc mặt nạ hay vỏ bọc khác nhau. Đôi khi, mong muốn tìm hiểu ý nghĩa cuộc sống bị thất bại và được thay thế bằng hình thái cổ xưa nhất của khao khát quyền lực là khao khát tiền bạc. Trong các trường hợp khác, ham muốn khoái lạc chiếm chỗ của khao khát về ý nghĩa cuộc sống. Đó là lý do tại sao sự thất vọng về hiện trạng cuộc sống thường được giải quyết bằng sự bù đắp tình dục. Chúng ta có thể nhìn thấy những trường hợp người ta không thể kiểm soát được các hành vi tính dục trong trạng thái tồn tại chân không.

Các ca rối loạn tinh thần cũng là biểu hiện của trạng thái tồn tại trên. Có một số loại cơ chế phản ứng và các đặc thù có tính chu kỳ đối với trường hợp này mà tôi sẽ nói tới sau. Tuy nhiên, ta có thể thấy rằng triệu chứng này thường xuyên xuất hiện ở bất kỳ đối tượng nào có biểu hiện của trạng thái tồn tại chân không, và chúng không ngừng phát triển mạnh mẽ. Đối với những bệnh nhân này, vấn đề các bác sĩ phải đối mặt không phải chỉ là căn bệnh rối loạn tinh thần. Chúng ta sẽ không bao giờ thành công trong việc giúp bệnh nhân vượt qua được bệnh trạng của mình nếu không đưa ra liệu pháp điều trị tâm lý kết hợp với liệu pháp ý nghĩa. Bằng cách lấp đầy trạng thái tồn tại chân không của người bệnh, chúng ta mới có thể ngăn ngừa việc bệnh sẽ tái phát về sau. Vì vậy, liệu pháp ý nghĩa được chỉ định không chỉ trong những trường hợp rối loạn tinh thần như đã đề cập ở trên, mà còn cho các trường hợp bắt nguồn từ tâm lý, và đôi khi cả những trường hợp rối loạn thần kinh vật lý (giả). Nhìn nhận vấn đề từ góc độ này, Magda B.Arnold có lần đã nói: “Theo một cách nào đó, mỗi phương pháp điều trị tâm lý cũng là liệu pháp ý nghĩa”.

Giờ chúng ta hãy xem mình có thể làm gì nếu một bệnh nhân hỏi về ý nghĩa cuộc sống của anh ta là gì.

Ý nghĩa cuộc sống

Với tư cách một bác sĩ tâm lý, tôi có thể nói rằng thật khó để có thể trả lời câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống nếu chỉ dựa trên những lý thuyết mang tính tổng quát. Bởi vì ý nghĩa cuộc sống của mỗi người mỗi khác nhau, và nó có thể thay đổi theo từng ngày, từng giờ. Vì vậy, điều quan trọng không phải là ý nghĩa cuộc sống nói chung mà là ý nghĩa cụ thể trong cuộc sống của mỗi người vào từng thời điểm nhất định. Câu hỏi “ý

nghĩa cuộc sống của tôi là gì?” cũng giống như câu hỏi được đặt ra cho người thắng giải quán quân trong một trận cờ: “Thưa Kỳ sư, xin hãy nói cho tôi biết nước cờ nào là hay nhất trên đời?”. Đơn giản là chẳng có nước cờ nào như thế cả, bởi vì nước cờ hoàn hảo nhất hoặc hay nhất xuất phát từ một tình huống cụ thể trong trận đấu và cá tính cụ thể của đối thủ. Ý nghĩa về sự tồn tại của con người cũng vậy. Một người không nên tìm kiếm ý nghĩa trừu tượng về cuộc sống. Mỗi người đều đảm nhận một công việc, vai trò cụ thể trong cuộc sống. Vì vậy, không ai có thể thay thế người đó cũng như cuộc đời của người đó cũng không thể lặp lại. Vì vậy, nhiệm vụ của một người là duy nhất, và cơ hội mà người ấy thực hiện nhiệm vụ đó cũng là duy nhất.

Vì mỗi tình huống trong đời tượng trưng cho một thử thách mà mỗi cá nhân phải tìm cách giải quyết, cho nên câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống thực ra có thể đảo ngược. Xét cho cùng, con người không nên cứ hỏi rằng điều gì là có ý nghĩa cho cuộc sống của mình, mà bản thân anh ta phải là người trả lời câu hỏi đó. Nói cách khác, cuộc sống luôn đặt câu hỏi cho mỗi người, và con người chỉ có thể trả lời cuộc sống thông qua chính cuộc sống riêng của mình; trả lời cuộc sống bằng thái độ sống có trách nhiệm của bản thân. Vì vậy, liệu pháp ý nghĩa xem trách nhiệm là điều cần thiết cho sự tồn tại của con người.

Điều cần thiết cho sự tồn tại

Kêu gọi tinh thần trách nhiệm là nhiệm vụ khẩn thiết hàng đầu của liệu pháp ý nghĩa, tức là: “Hãy sống như thể bạn đang được sống lần thứ hai và đang sắp phạm phải sai lầm như đã từng phạm phải lần đầu tiên”. Đối với tôi, dường như không gì có khả năng khơi dậy tinh thần trách nhiệm của một người hơn là câu châm ngôn này, vế thứ nhất gợi mở rằng hiện tại là sự lặp lại của quá khứ, và vế thứ hai mang hàm ý quá khứ có thể thay đổi và sửa chữa. Câu châm ngôn ấy đặt con người vào tình thế đối mặt với *tính hữu hạn* của cuộc sống cũng như *hành động cuối cùng* mà người đó đã tạo ra cho mình và cho đời.

Liệu pháp ý nghĩa cố gắng giúp bệnh nhân nhận ra trách nhiệm của bản thân để người đó hiểu được trách nhiệm của mình là để thực thi nhiệm vụ nào, hướng tới mục tiêu gì, hoặc dành cho ai. Đó là lý do tại sao các chuyên gia liệu pháp ý nghĩa ít áp đặt các xét đoán của mình lên

bệnh nhân, bởi vì họ không bao giờ cho phép bệnh nhân đẩy trách nhiệm về phía bác sĩ.

Do đó, chính bệnh nhân sẽ quyết định rằng nên xác định ý nghĩa cuộc sống của mình theo hướng thực hiện trách nhiệm với xã hội hay với chính lương tâm của mình. Tuy nhiên có những người không muốn ý nghĩa cuộc đời họ chỉ đơn thuần là để hoàn thành một nhiệm vụ được giao, mà họ muốn tự mình là người giao nhiệm vụ cho bản thân - tự mình định hướng ý nghĩa cuộc đời mình.

Liệu pháp ý nghĩa không mang tính giáo điều, thuyết giảng. Nó cũng hiếm khi đề cập đến những lập luận logic bởi nó xuất phát từ sự thúc đẩy về tinh thần. Nói một cách bóng bẩy, chuyên gia liệu pháp ý nghĩa sẽ sử dụng cái nhìn của một nhà thẩm định hội họa chứ không phải cặp mắt của một họa sĩ. Họa sĩ sẽ cố gắng truyền tải đến người xem bức tranh của thế giới theo cách nhìn của mình; còn nhà thẩm định hội họa sẽ cố gắng để chúng ta nhìn thấy một thế giới chân thực. Vai trò của chuyên gia liệu pháp ý nghĩa bao gồm cả việc mở rộng tầm nhìn của bệnh nhân, khiến họ dễ dàng thấy rõ toàn bộ ánh hào quang rực rỡ của một cuộc sống giàu ý nghĩa.

Khi tuyên bố rằng con người phải hành động để hiện thực hoá ý nghĩa cuộc sống và có trách nhiệm về điều đó, tôi muốn nhấn mạnh rằng ý nghĩa thực sự của cuộc sống sẽ được khám phá trong đời thực hơn là chỉ trong bản thân một con người hay trong phạm vi đời sống tinh thần của người đó, mặc dù hai phạm trù này có liên hệ mật thiết với nhau. Tôi gọi đặc tính cơ bản này là “sự vượt lên cái tôi hạn hẹp”. Nó chỉ rõ một thực tế là con người luôn luôn hướng, và được định hướng, tới một cái gì đó hoặc một ai đó khác hơn là chính mình - một điều cần phải hoàn thành hoặc một người nào đó cần phải gặp. Một người càng quên đi bản thân mình - bằng cách cho mình một lý do để phụng sự hoặc chọn cách sống vì một người mà mình thương yêu - thì người đó càng có nhiều nhân tính và càng phát triển bản thân hơn. Sự tự trưởng thành không phải là một mục tiêu có thể đạt được dễ dàng, bởi một lý do đơn giản là một người càng phấn đấu để đạt được điều gì đó thì người ấy càng bỏ mất nó. Nói cách khác, sự trưởng thành chỉ có thể là một sản phẩm được tạo ra từ việc vượt lên cái tôi cá nhân hạn hẹp.

Vì vậy, chúng tôi đã chứng minh rằng ý nghĩa cuộc sống luôn thay đổi, nhưng nó không bao giờ dừng lại. Theo liệu pháp ý nghĩa, chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa này trong cuộc sống theo ba cách khác nhau: (1) tạo ra một công việc hoặc thực hiện một điều gì đó; (2) trải nghiệm điều gì đó hoặc gặp gỡ một ai đó; và (3) bằng thái độ chúng ta đối mặt với đau khổ. Cách đầu tiên - nhằm đạt được thành công hoặc thành tựu nào đó - thì khá dễ hiểu. Cách thứ hai và thứ ba cần phải giải thích thêm.

Cách thứ hai là hãy trải nghiệm một việc gì đó - chẳng hạn như lòng tốt, chân lý và cái đẹp thông qua những trải nghiệm tự nhiên và văn hoá, và cuối cùng không kém phần quan trọng là cảm nhận về độc đáo của một người khác bằng tình yêu thương dành cho người ấy.

Ý nghĩa của yêu thương

Tình yêu là cách duy nhất để thấu hiểu đến tận cùng một con người. Không ai có thể nhận thức đầy đủ về bản chất của một con người trừ khi đã đem lòng yêu thương người ấy. Bằng tình yêu, một người có thể nhìn thấy những phẩm chất và đặc tính cần thiết ở người mình yêu thương; và hơn nữa, người ấy còn nhìn thấy được những năng lực tiềm ẩn của bản thân – những năng lực tuy chưa phát triển hết nhưng cần phải được phát triển. Hơn nữa, bằng tình yêu của mình, người đó có thể khiến cho người mình yêu thương nhận ra những tiềm năng ở họ. Bằng cách nhận ra mình có thể là người thế nào và mình sẽ trở thành người ra sao, người đó sẽ biến những tiềm năng ấy thành sự thật.

Trong liệu pháp ý nghĩa, người ta không cho tình yêu chỉ là một hiện tượng phụ^[15] của động cơ và bản năng tính dục, mà tình yêu là một hiện tượng quan trọng cũng giống như tình dục. Thường thì tình dục là một phương thức biểu hiện của tình yêu. Tình dục được biện hộ, thậm chí được bào chữa bất cứ khi nào nó xuất phát từ tình yêu. Vì vậy, tình yêu không phải là một hiệu ứng phụ của tình dục, mà tình dục là một biểu hiện của sự tan hoà vào nhau mà người ta gọi là tình yêu.

Cách thứ ba để con người tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống là thông qua đau khổ.

Ý nghĩa của sự đau khổ

Chúng ta không bao giờ được quên rằng chúng ta vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa của cuộc đời ngay cả khi đối diện với một tình huống vô vọng, với một số phận không thể thay đổi. Vì điều quan trọng là chúng ta sẽ thấy được năng lực thật sự của bản thân, vốn có thể thay đổi bi kịch cá nhân thành chiến thắng, biến hoàn cảnh nghiệt ngã thành sự mạnh mẽ của bản thân. Khi chúng ta không còn khả năng thay đổi hoàn cảnh - như mắc phải căn bệnh nan y, chẳng hạn ung thư giai đoạn cuối - nghĩa là chúng ta đang được thử thách để thay đổi chính mình.

Cho phép tôi trích dẫn một ví dụ để làm sáng rõ luận điểm trên: Có lần, một bác sĩ đa khoa đã nhờ tôi tư vấn vì mắc chứng trầm cảm. Ông không thể vượt qua được nỗi đau mất vợ hai năm trước, bà ấy là người ông yêu thương nhất đời. Giờ thì tôi có thể làm gì để giúp ông? Tôi nên nói điều gì? Và tôi đã không nói gì với ông ngoại trừ một câu hỏi: “Bác sĩ, điều gì sẽ xảy ra nếu như ông chết trước và vợ ông là người ở lại?”. “Ồ,” - ông thốt lên, - “điều đó thật khủng khiếp đối với bà ấy; làm sao bà ấy có thể chịu đựng nổi!”. Tôi đáp lời ông: “Ông thấy đó, bác sĩ, bà ấy không phải chịu nỗi đau đó và ông đã là người gánh chịu thay cho bà - vì vậy, việc giờ đây ông phải sống và nhớ thương bà ấy là có ý nghĩa sâu sắc của nó”. Ông ấy không nói gì mà chỉ nắm lấy tay tôi và thanh thần rời khỏi văn phòng. Theo cách nào đó, một người sẽ không còn cảm thấy đau khổ nữa ngay vào thời khắc họ tìm thấy ý nghĩa nào đó cho cuộc sống của mình, chẳng hạn như ý nghĩa của sự hy sinh.

Dĩ nhiên đây không hẳn là việc điều trị theo đúng nghĩa của nó, bởi vì thứ nhất, sự tuyệt vọng của một người không phải là bệnh; và thứ hai, tôi không thể thay đổi số phận của ông ấy, tôi không thể giúp vợ ông ấy sống lại. Nhưng vào lúc đó, tôi đã thành công trong việc thay đổi *thái độ* của ông ấy về số phận không thể thay đổi của ông, bởi vì từ lúc ấy, ít nhất ông ấy đã có thể nhận thấy ý nghĩa trong sự chịu đựng của mình. Đây là một trong những nguyên lý cơ bản của liệu pháp ý nghĩa, trong đó mối quan tâm của con người không phải là để đạt được sự sung sướng hoặc né tránh khổ đau mà là nhìn thấy được ý nghĩa của đời mình. Điều này giải thích vì sao con người sẵn sàng chịu đựng khổ đau, miễn rằng họ biết chắc sự chịu đựng của mình là có ý nghĩa.

Tôi muốn nói rõ một điều rằng: không *nhất thiết* phải trải qua đau khổ thì con người mới tìm thấy ý nghĩa cuộc sống. Tôi chỉ nhấn mạnh là con người vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ - nếu đó là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, nếu có thể tránh được thì việc cần làm là hãy xoá bỏ nguyên nhân của nó, dù nguyên nhân này thuộc về tâm lý, sinh lý hay chính trị. Chịu khổ một cách không cần thiết là khủng điên hơn là anh hùng.

Trước khi qua đời, Edith Weisskopf-Joelson, nữ giáo sư của Đại học Georgia đã khẳng định trong bài viết của mình về liệu pháp ý nghĩa rằng: “Các quan điểm về sức khỏe thần kinh hiện nay nhấn mạnh ý niệm cho rằng đã là người thì phải hạnh phúc, rằng bất hạnh là một triệu chứng rối loạn thích ứng. Cách chẩn đoán phân biệt như thế chẳng khác nào làm cho nỗi bất hạnh không thể tránh được, vốn đã là một gánh nặng, giờ càng thêm nặng nề bởi chính nỗi chán chường về tình trạng bất hạnh, kém may mắn của mình”. Và trong một bài báo khác, bà đã thể hiện hy vọng rằng liệu pháp ý nghĩa “có thể giúp giải quyết những xu hướng tiêu cực trong nền văn hoá ngày nay ở Mỹ, nơi những người mắc bệnh nan y có rất ít cơ hội để tự hào về những đau khổ của mình, họ càng không thể xem nỗi đau là cao quý chứ không phải là sự thấp hèn” vì vậy “những người này không chỉ cảm thấy bất hạnh mà còn xấu hổ vì sự bất hạnh của mình”^[16].

Có khi chúng ta bị tước đi cơ hội làm việc hay cơ hội hưởng thụ cuộc sống, nhưng dù là gì thì chúng ta cũng không thể tránh được sự đau khổ. Bằng cách can đảm chấp nhận đau khổ, xem đó như là thử thách cần vượt qua, cuộc sống có ý nghĩa đến tận giây phút cuối cùng, và nó vẫn giữ nguyên ý nghĩa này cho đến khi mọi sự kết thúc. Nói cách khác, ý nghĩa cuộc sống là một ý nghĩa vô điều kiện, bởi vì nó bao hàm luôn cả ý nghĩa về nỗi đau không thể tránh được.

Hãy để tôi nhắc lại sự việc có lẽ là trải nghiệm sâu sắc nhất của tôi trong trại tập trung. Tỷ lệ sống sót trong trại không hơn 1/28 như các thống kê chính xác đã nêu. Sự sống dường như là vô vọng, cũng vô vọng như nỗ lực của tôi trong việc cứu lấy tập bản thảo cuốn sách đầu tiên mà tôi giấu trong áo khoác khi mới đến Auschwitz. Vì vậy, tôi phải chịu đựng và vượt qua nỗi đau mất mát đứa con tinh thần của mình. Và khi

ấy, dường như không ai và không điều gì có thể làm động lực sống cho tôi, bởi vợ chồng tôi chưa có con mà đứa con tinh thần của tôi cũng đã không còn! Thế là tôi thấy mình đang đối diện với một câu hỏi, rằng trong hoàn cảnh này, cuộc đời của tôi rốt cuộc có vô nghĩa hay không.

Tôi đã không nhận ra rằng trong khi tôi vẫn đau đầu với câu hỏi này thì lời đáp đã có sẵn và đến với tôi không lâu sau đó. Đây là lúc tôi phải cởi bỏ bộ quần áo của mình và mặc vào mớ đồ rách nát của một người tù khác – người đã bị đưa tới phòng hơi ngạt ngay sau khi đến Auschwitz. Thay cho những trang bản thảo của mình, tôi đã tìm thấy trong túi chiếc áo khoác ấy một trang được xé ra từ kinh Do Thái, chứa những lời cầu nguyện quan trọng nhất của người Do Thái – *Shema Yisrael*. Tôi nên giải thích sự “trùng hợp” này như thế nào đây ngoài việc cho đó là một thử thách, yêu cầu tôi *sống* với các ý tưởng của mình thay vì viết chúng lên giấy?

Tôi nhớ lại, một lúc sau, tôi có cảm giác dường như không bao lâu nữa mình sẽ chết. Thế nhưng trong hoàn cảnh khó khăn này, mối bận tâm của tôi lại khác với hầu hết những tù nhân khác. Câu hỏi của họ là: “Liệu chúng ta có sống sót nổi trong trại không? Nếu không, thì tất cả những đau khổ này là vô nghĩa”. Còn câu hỏi chiếm lĩnh tâm trí tôi khi ấy là: “Liệu tất cả những đau khổ này, sự chết chóc bao quanh chúng tôi này, có một ý nghĩa nào chăng?”. Vì nếu không thì rốt cuộc chẳng còn ý nghĩa gì để sinh tồn cả; bởi vì nếu ý nghĩa cuộc sống bị phụ thuộc vào những tình huống ngẫu nhiên, ngoài tầm kiểm soát của bản thân thì cuối cùng – dù có tìm được lối thoát hay không – mọi nỗ lực của ta đều là vô nghĩa.

Những vấn đề về điều trị

Ngày càng có nhiều bệnh nhân tìm đến bác sĩ tâm lý để tư vấn về các vấn đề tình cảm hơn là về các bệnh thần kinh. Nếu ngày nay một số người gọi cho bác sĩ tâm lý, thì ngày xưa họ sẽ tìm đến các linh mục, thầy tu hay giáo sĩ. Ngày nay, những đối tượng này thường từ chối gặp các thầy tu và tìm gặp bác sĩ với những câu hỏi đại loại như “Tôi sống có ý nghĩa gì?”.

Ý nghĩa trong bi kịch

Tôi xin kể với các bạn câu chuyện sau: Có lần, một phụ nữ được đưa vào khoa của tôi sau khi tự tử hụt. Chị có đứa con trai đã chết năm cháu được 11 tuổi. Bác sĩ Kurt Kocourek đã mời chị tham dự một cuộc trị liệu nhóm, và ngẫu nhiên tôi bước vào phòng nơi ông đang tiến hành việc điều trị khi chị kể lại câu chuyện của mình. Sau khi cậu con trai nhỏ của chị qua đời, chị sống với đứa con lớn bị bại liệt. Đứa trẻ tội nghiệp phải di chuyển quanh nhà trên chiếc xe lăn. Tuy nhiên, mẹ của cậu bé không chấp nhận số phận ấy và chị muốn tự tử. Nhưng khi chị cố làm điều đó cùng với đứa con tật nguyền thì chính cậu đã ngăn mẹ lại: cậu bé muốn sống! Đối với cậu, cuộc sống vẫn còn nhiều ý nghĩa. Tại sao mẹ cậu lại không thấy như vậy? Cuộc sống của bà vẫn có ý nghĩa ra sao? Làm thế nào chúng tôi có thể giúp bà nhận ra điều đó?

Tình cờ tôi tham gia vào cuộc thảo luận và đặt câu hỏi cho một người phụ nữ khác trong nhóm. Tôi hỏi cô ấy bao nhiêu tuổi và cô trả lời: “Ba mươi”. Tôi đáp: “Không, cô không phải là một phụ nữ 30 mà là một bà cụ 80 và đang hấp hối trên giường bệnh. Và lúc ấy, cô mới nhìn lại cuộc sống của mình - một cuộc sống không có tuổi thơ nhưng dư giả về tài chính và có địa vị trong xã hội”. Và rồi tôi hỏi cô ấy: “Cô nghĩ như thế nào nếu cô lâm vào tình huống như trên? Cô sẽ nói gì với chính mình?”. Cho phép tôi trích dẫn những gì cô ấy đã nói trong cuộn băng ghi âm buổi hôm đó: “Tôi đã cưới một triệu phú và có cuộc sống giàu sang dễ dàng, tôi đã bị cuốn vào vòng xoáy đó! Tôi tán tỉnh đàn ông; tôi giều cột họ! Nhưng giờ tôi đã 80 tuổi; tôi không có con. Nhìn lại khi về già, tôi không thấy tất cả những điều đó có ý nghĩa gì; thật ra tôi phải nói cuộc đời của tôi là một thất bại”.

Rồi tôi mời người mẹ của cậu bé tật nguyền hãy thử tưởng tượng khung cảnh khi chị đã 80 tuổi, đang hấp hối trên giường bệnh và nhìn lại cuộc sống của *chính mình*. Sau đây là những gì chị ấy đã nói trong cuộn băng: “Tôi đã ước ao mình sẽ có con, và điều ước này đã thành hiện thực; nhưng một đứa đã chết; đứa còn lại thì tật nguyền và có thể bị gửi đến trại từ thiện nếu tôi không đủ khả năng chăm sóc nó. Mặc dù nó tật nguyền và vô dụng, nhưng dù sao nó vẫn là con của tôi. Và vì con, tôi phải sống hết mình, phải trở thành một người tốt hơn”. Nước mắt chị trào ra, chị tiếp tục: “Với tôi, tôi có thể thanh thản nhìn lại cuộc sống của mình; vì tôi có thể nói cuộc đời tôi có ý nghĩa, và tôi đã cố gắng để thực

hiện nó; tôi đã làm hết sức - tôi đã cố gắng sống vì con mình. Cuộc đời tôi không hề thất bại!”. Nhìn lại cuộc đời mình như thể mình đang trong giờ phút hấp hối, chị bỗng nhiên nhận ra ý nghĩa của cuộc đời, một ý nghĩa bao gồm cả nỗi bất hạnh của bản thân. Vì lẽ đó, dù rằng cuộc đời có ngắn ngủi - như đối với cậu con trai đã mất của chị - nhưng nếu nó đầy ắp niềm vui và tình yêu thương thì nó còn có ý nghĩa hơn cả một cuộc đời kéo dài tới 80 năm trong buồn bã.

Một lúc sau, tôi tiếp tục đặt ra một câu hỏi khác, lần này là với cả nhóm. Câu hỏi là liệu một con vượn bị tiêm chích nhiều lần với mục đích phát triển huyết thanh ngừa bại liệt có thể hiểu được ý nghĩa sự đau đớn của nó hay không. Cả nhóm nhất trí trả lời rằng dĩ nhiên con vượn không hiểu; với trí thông minh có hạn, nó không thể bước vào thế giới loài người - một thế giới duy nhất có thể hiểu được ý nghĩa của sự đau khổ. Rồi tôi dẫn dắt mọi người đến câu hỏi: “Vậy con người thì sao? Các bạn có chắc rằng thế giới con người là điểm mút trong sự tiến hoá của vũ trụ? Phải chăng vẫn còn một chiều không gian khác mà con người chưa biết - một thế giới vượt xa khỏi thế giới của loài người - một thế giới mà trong đó, ý nghĩa tối hậu của những khổ đau của con người sẽ có lời đáp?”

Ý nghĩa tối thượng

Cái ý nghĩa tối hậu này vượt ngoài phạm vi hiểu biết của con người; trong liệu pháp ý nghĩa, chúng tôi đề cập đến nó trong ngữ cảnh về một ý nghĩa tối thượng. Trách nhiệm của một người trong cuộc đời này - như một số triết gia từng nói - không phải là để kéo dài một cuộc sống vô nghĩa mà là chịu đựng việc lý trí của anh ta bất lực trong việc nắm bắt đầy đủ ý nghĩa của cuộc sống. *Logos* (Ý nghĩa) bao hàm ý nghĩa sâu xa hơn là logic.

Nếu nhà tâm lý không hiểu được khái niệm ý nghĩa tối thượng thì không sớm thì muộn người đó sẽ phải lúng túng trước các bệnh nhân của mình, giống như tôi đã từng gặp khi đưa con gái 6 tuổi của mình hỏi: “Tại sao chúng ta nói Chúa *nhân từ* ạ?”. Lúc đó tôi đã trả lời rằng: “Nhiều tuần trước, con bị sỏi, và rồi Chúa nhân từ đã cho con khỏi bệnh”. Tuy nhiên, con bé không đồng ý, nó bắt bẻ: “Bố, Bố đừng quên rằng Chúa đã gửi bệnh sỏi tới cho con trước đấy!”.

Tuy nhiên, khi một bệnh nhân có đức tin vào tôn giáo thì ta có thể tiến hành điều trị với hiệu quả cộng hưởng từ sức mạnh tâm linh ấy. Để làm như vậy, bác sĩ tâm lý cần phải đặt mình vào vị trí của bệnh nhân. Đó chính là điều mà tôi đã từng làm khi một vị giáo sĩ Do Thái từ Đông Âu kể với tôi về câu chuyện của đời mình. Ông đã mất người vợ đầu và sáu đứa con trong trại tập trung Auschwitz, tất cả họ đều bị đưa đến phòng hơi ngạt. Người vợ sau của ông lại bị vô sinh. Tôi cho rằng sinh con để cái không phải là ý nghĩa duy nhất của cuộc đời, vì nếu chỉ như thế thì cuộc sống ấy sẽ trở thành vô nghĩa, mà bản thân một điều gì đó tự nó đã không có ý nghĩa thì dù nó có tồn tại vĩnh viễn cũng vô ích. Tuy nhiên, vị giáo sĩ nói với quan điểm Do Thái giáo chính thống đã tuyệt vọng khi cho rằng không có con trai thì sẽ không có ai đọc kinh Kaddish^[17] cho ông sau khi ông mất cả.

Nhưng tôi không bỏ cuộc. Tôi cố gắng giúp ông bằng cách hỏi liệu ông có thể gặp lại các con của mình trên Thiên đường không? Tuy nhiên, câu hỏi của tôi đã khiến ông bật khóc, và rồi lý do thật sự cho nỗi tuyệt vọng của ông đã bộc lộ: ông giải thích rằng kể từ lúc các con ông - những đứa trẻ vô tội - chết đi, chúng đã có chỗ xứng đáng trên Thiên đường, nhưng ông - một người già nua, tội lỗi - sẽ không thể đến được nơi ấy. Tôi đáp lại: “Giáo sĩ, chính xác thì không có gì khó hiểu về ý nghĩa trong việc ông đã sống lâu hơn các con của mình cả: Chẳng phải ông đã được thanh tẩy bằng đau khổ trong suốt những năm ấy, để cuối cùng, cho dù không vô tội như các con của mình, nhưng ông cũng đã *trở nên* xứng đáng để được gặp lại chúng trên Thiên đường hay sao? Không phải điều này đã được ghi trong Thánh Vịnh, rằng Thượng Đế lưu giữ tất cả nước mắt của loài người hay sao?^[18] Vì vậy, có thể nói không có sự đau khổ nào là vô ích cả”. Lần đầu tiên trong nhiều năm, ông đã tìm thấy sự thanh thản từ nỗi đau của mình qua một cách nhìn mới mà tôi đã gợi mở cho ông ấy.

Cuộc sống ngắn ngủi

Những điều dường như có thể tước đoạt ý nghĩa cuộc sống của con người không chỉ có nỗi đau mà còn có cả cái chết. Tôi luôn cho rằng những thứ tạm thời duy nhất trong cuộc sống là các khả năng; nhưng ngay khi được hiện thực hoá, những khả năng ấy đã được giữ lại và

chuyển vào quá khứ. Tại đây, chúng được phục hồi và bảo tồn, thoát khỏi tính chất ngăn ngúi của sự vật. Vì trong quá khứ, mọi thứ đều được lưu giữ mãi mãi.

Do đó, sự tồn tại tạm thời của chúng ta không hề vô nghĩa. Nó khiến chúng ta có trách nhiệm hơn với sự tồn tại của mình; bởi vì mọi thứ đều xoay quanh nhận thức của chúng ta về các khả năng tạm thời. Con người không ngừng đưa ra lựa chọn cho mình về một loạt các tiềm năng hiện tại; tiềm năng nào sẽ được cho là không thể và tiềm năng nào sẽ được hiện thực hoá? Lựa chọn nào sẽ trở thành hiện thực một lần và mãi mãi, một “dấu ấn trong cát bụi thời gian?”. Dù là để tốt hơn hay làm cho xấu đi, con người vẫn phải quyết định trong mọi thời điểm rằng cái gì là dấu ấn cho sự tồn tại của mình.

Con người thường chỉ hướng tới những cánh đồng thu hoạch ngắn hạn mà bỏ qua và quên hẳn kho thóc đầy ắp của quá khứ, nơi họ đã từng được cứu vớt, với tất cả thành tích, niềm vui và nỗi buồn. Ở đó, mọi việc đều đã hoàn thành và không gì có thể phá bỏ. Tôi phải nói rằng *đã từng sống* là một hình thức chắc chắn nhất của sự tồn tại.

Nhấn mạnh về sự tồn tại ngăn ngúi nhưng thiết yếu của con người, liệu pháp ý nghĩa không mang tính bi quan mà hướng về sự chủ động. Để hiểu rõ quan điểm này, bạn có thể hình dung: Bi quan giống như một người cảm thấy buồn bã và sợ hãi khi chứng kiến từng tờ lịch bị bóc đi mỗi ngày, thấy cuốn lịch ngày một mỏng hơn. Ngược lại, người chủ động ứng biến trước các vấn đề trong cuộc sống giống như người mỗi ngày bóc từng tờ lịch, lưu giữ thật gọn gàng và cẩn thận cùng với các tờ lịch trước, sau khi đã viết một ít ghi chú hàng ngày vào mặt sau của tờ lịch. Người đó có thể bộc lộ niềm vui và sự tự hào trong những ghi chú này vì đã sống một cuộc sống trọn vẹn nhất. Anh ấy sẽ nghĩ gì nếu biết mình đã già đi? Liệu người đó có lý do gì để ghen tỵ với những người trẻ tuổi hơn hay che giấu sự luyến tiếc về tuổi trẻ đã qua của mình? Những lý do nào khiến người đó phải ghen tỵ với người trẻ hơn? Bởi vì người trẻ có một tương lai đang chào đón ư? “Không, cảm ơn!”, người đó sẽ nghĩ vậy. Thay cho các khả năng, tôi có những sự việc thực trong quá khứ, không chỉ thực tế về công việc đã làm và tình yêu đã có, mà cả về những đau khổ mà tôi đã dũng cảm trải qua. Những nỗi đau này thậm chí

là những việc mà tôi tự hào nhất, mặc dù đây là những điều chẳng có gì đáng để người khác ghen tỵ”.

Liệu pháp ý nghĩa như một kỹ thuật

Việc sợ hãi thực sự, giống như việc sợ chết, không thể dễ dàng xoá bỏ nhờ những lý giải về tâm lý động học; ngược lại, những cơn sợ do lo lắng, chẳng hạn chứng sợ chỗ đông người, không thể điều trị chỉ dựa trên những lý giải mang tính triết lý. Tuy nhiên, liệu pháp ý nghĩa đã phát triển một kỹ thuật đặc biệt để xử lý những tình huống này. Để hiểu được điều gì đang xảy ra khi sử dụng kỹ thuật này, chúng tôi đã bắt đầu với trường hợp rối loạn thần kinh ở cá nhân hay còn gọi là chứng lo âu trước kỳ hạn. Chính đặc tính của nỗi sợ này đã khiến cho bệnh nhân sợ hãi. Ví dụ, người nào thường lo sợ mình sẽ bị đổ mặt trước đám đông thì càng có khuynh hướng bị nhiều hơn. Trong ngữ cảnh này, ta có thể sửa câu nói: “Mong muốn là cha của ý nghĩ” thành “Sợ hãi là mẹ của hiện thực”.

Trớ trêu thay, càng sợ hãi thì những gì ta lo sợ sẽ càng nhanh chóng biến thành hiện thực, cũng tương tự như việc càng ham muốn điều gì, người ta càng khó đạt được nó. Có thể lấy trường hợp bị rối loạn tình dục làm dẫn chứng cho sự mong muốn thái quá này. Người đàn ông càng cố chứng tỏ “bản lĩnh” của mình hoặc người phụ nữ càng muốn đạt tới khoái cảm thì họ càng ít thành công.

Ngoài việc mong muốn quá nhiều như đã mô tả ở trên, sự chú ý quá mức hoặc “phản ứng thái quá” như được gọi trong liệu pháp ý nghĩa cũng có thể gây ra bệnh (tức dẫn tới ốm đau). Một báo cáo lâm sàng sau đây sẽ minh họa ý kiến của tôi: Một phụ nữ trẻ gặp tôi và than về sự lãnh cảm của mình. Tiền sử bệnh cho thấy lúc trẻ cô đã bị người cha lạm dụng tình dục. Tuy nhiên, không phải sự cố đau lòng này gây ra sự rối loạn tình dục của cô như mọi người thường suy đoán. Hoá ra, qua việc đọc các tác phẩm phân tâm học nổi tiếng, người bệnh đã sống chung với cảm giác sợ hãi rằng quá khứ đau buồn kia sẽ lại xảy ra một ngày nào đó. Sự lo lắng trước kỳ hạn này khiến cô ấy quá tập trung vào việc xác định tính nữ của mình và quá chú ý vào cảm xúc bản thân hơn là vào người bạn tình. Điều này đủ khiến bệnh nhân không thể đạt tới khoái cảm bởi vì sự khoái cảm là đối tượng mong muốn của cô ấy; trong khi lẽ

ra cô ấy nên duy trì tác dụng tự nhiên của sự dâng hiến và hoà hợp với người bạn tình. Sau khi trải qua việc trị liệu ngắn hạn với liệu pháp ý nghĩa, sự tập trung và mong muốn quá mức của bệnh nhân về khả năng đạt tới khoái cảm đã được “xoá mờ” để đưa ra một khái niệm liệu pháp ý nghĩa khác. Khi cô ấy tập trung sự chú ý của mình vào một đối tượng đúng đắn khác, ví dụ như người bạn tình, thì sự khoái cảm sẽ tự động xuất hiện liên tục^[19].

Liệu pháp ý nghĩa dựa trên chính kỹ thuật của nó, được gọi là “suy nghĩ đảo nghịch” theo hai phương diện rằng nỗi sợ sẽ biến điều mà một người lo sợ thành sự thật, và rằng sự mong muốn quá mức một điều nào đó sẽ khiến cho một người không thể đạt được điều ấy. Ở Đức, tôi đã mô tả sơ đồ đối nghịch này vào đầu năm 1939^[20]. Theo cách tiếp cận này, tôi yêu cầu bệnh nhân mắc chứng sợ hãi hãy dự báo, thậm chí trong một khoảnh khắc, chính xác nỗi sợ của mình.

Hãy để tôi đưa ra một trường hợp khác. Một bác sĩ trẻ nhờ tôi tư vấn vì anh ấy bị chứng sợ đổ mồ hôi. Lúc nào anh ấy cũng lo rằng mình sẽ đổ mồ hôi ào ạt và chính sự lo lắng này cũng đủ khiến anh ấy ướt đầm mồ hôi rồi. Để cắt đứt vòng luẩn quẩn này, tôi đã khuyên bệnh nhân rằng khi bị đổ mồ hôi, anh ấy cứ tự nhiên để cho mọi người biết mình có thể đổ mồ hôi nhiều như thế nào. Một tuần sau anh ấy quay lại và báo rằng kể khi nào anh gặp một người có thể khiến anh lo sợ thì anh lại tự nói với mình rằng: “Trước kia mình chỉ chảy mồ hôi khoảng một lít thôi, nhưng giờ mình sẽ đổ mồ hôi ít nhất là hơn 10 lần như thế!”. Kết quả là sau khi phải chịu chứng bệnh khó chịu ấy suốt bốn năm, chỉ sau một tuần điều trị, anh ấy đã không còn phải bận tâm về nó nữa.

Bạn đọc ắt hẳn sẽ thấy rằng quá trình này đi cùng với việc thay đổi thái độ của bệnh nhân, bởi vì nỗi sợ của họ được thay thế bằng một mong muốn trái ngược. Với phương pháp điều trị này, mọi nỗi lo âu, sợ hãi của người bệnh sẽ được giải toả.

Tuy nhiên, khi sử dụng phương pháp suy nghĩ đảo nghịch, phải biết vận dụng kỹ thuật phân tách đối tượng ra khỏi bản thể cố hữu, đặc biệt là phải biết phát huy khiếu hài hước. Khả năng cơ bản để tách một người ra khỏi bản thể của họ được hiện thực hoá khi kỹ thuật của liệu

pháp ý nghĩa mà ta gọi là suy nghĩ đảo nghịch được áp dụng. Cùng lúc ấy, bệnh nhân có thể tự tách mình ra khỏi chứng loạn thần kinh chức năng. Trong quyển *The Individual and His Religion* (Cá nhân và tôn giáo), Gordon W. Allport^[21] cũng có đồng quan điểm: “Người bị rối loạn thần kinh chức năng mà biết học cách cười với chính mình thì có thể tự kiểm soát được mình, và chứng bệnh của họ có thể được khắc phục”^[22]. Suy nghĩ đảo nghịch chính là sự khẳng định từ kinh nghiệm thực tiễn và những ứng dụng lâm sàng trong phát biểu của Allport.

Một vài ví dụ sau đây có thể giúp bạn hình dung cụ thể hơn về ứng dụng của phương pháp này. Có trường hợp bệnh nhân là một thủ thư, ông đã đến nhiều bệnh viện để được điều trị bằng nhiều phương pháp khác nhau nhưng không thành công. Khi được đưa vào khoa của tôi, ông ấy ở trong tâm trạng cực kỳ suy sụp. Người thủ thư thú nhận rằng ông gần như muốn tự sát. Trong nhiều năm, ông đã chịu đựng chứng co cứng cơ cổ tay và không thể cầm bút được, và gần đây căn bệnh trở nặng hơn đến nỗi ông có nguy cơ mất việc. Vì vậy, chỉ có phương pháp điều trị ngắn hạn tức thời mới có thể giúp đỡ hữu hiệu cho hoàn cảnh này. Khi bắt đầu trị liệu, bác sĩ Eva Kozdera đã yêu cầu bệnh nhân hãy làm những gì trái ngược với những việc mà ông ấy thường làm; tức là thay vì cố viết sạch đẹp, rõ ràng, hãy cứ viết nguệch ngoạc. Bác sĩ còn khuyên ông ấy hãy tự nói với mình rằng “Bây giờ tôi sẽ cho mọi người thấy tôi là người viết chữ xấu như thế nào!”. Và vào lúc ấy, ông thủ thư đã thử viết chữ thật xấu, nhưng ông ấy không thể làm thế. “Tôi cố viết cầu thả nhưng đơn giản là tôi không thể làm được,” - ông giải thích. Trong vòng 48 giờ, bằng cách này, bệnh nhân đã được thoát khỏi chứng bệnh co cứng cơ cổ tay và tình trạng của ông vẫn ổn định trong suốt giai đoạn theo dõi sau khi điều trị. Ông ấy giờ đã vui vẻ trở lại và hoàn toàn có thể làm việc bình thường.

Một đồng nghiệp của tôi làm việc tại khoa thanh quản của Bệnh viện Poliklinik ở Áo cũng từng phải đối mặt với tình huống tương tự, nhưng ở đây bệnh nhân của anh gặp khó khăn với việc phát âm chứ không phải viết chữ. Đây là một trong những ca nói lắp nghiêm trọng mà anh ấy gặp trong nhiều năm làm việc. Bệnh nhân ấy chưa bao giờ nói được một câu trôi chảy, dù là câu rất ngắn, ngoại trừ một lần. Chuyện xảy ra khi anh

ấy 12 tuổi trong một lần anh đi trốn vé trên một chuyến xe điện. Khi bị người soát vé giữ lại, cậu bé nghĩ cách duy nhất để thoát là tỏ ra mình đáng thương, và thế là cậu đã cố chứng minh với người soát vé rằng mình là một cậu bé nói lắp tội nghiệp. Nhưng lúc ấy, khi cố nói lắp thì cậu lại không thể nói lắp được. Và phương pháp suy nghĩ đảo nghịch một lần nữa lại phát huy tác dụng chữa trị của nó.

Tuy nhiên, suy nghĩ đảo nghịch không phải chỉ có hiệu quả trong các trường hợp bệnh lý. Bằng kỹ thuật điều trị này, các đồng nghiệp của tôi tại Bệnh viện Poliklinik Áo đã thành công trong việc đem lại cuộc sống bình thường cho các trường hợp bị ám ảnh ở mức độ nghiêm trọng và kéo dài vì phải thường xuyên làm một công việc nào đó. Tôi đơn cử trường hợp một bà cụ 65 tuổi đã phải chịu đựng suốt 60 năm hội chứng sợ hãi công việc giặt giũ. Bác sĩ Eva Kozdera bắt đầu chữa trị cho bà theo liệu pháp ý nghĩa, áp dụng phương pháp suy nghĩ đảo nghịch. Kết quả là hai tháng sau, bệnh nhân có thể sống một cuộc sống bình thường. Trước khi được đưa đến khoa tâm thần của Bệnh viện Poliklinik của Áo, bà đã thú nhận “Cuộc sống của tôi trước đây chẳng khác nào địa ngục”. Suốt bao năm qua, lúc nào bà cũng bị ám ảnh bởi tình trạng cưỡng bức lao động và nỗi sợ bị lây nhiễm vi khuẩn đến nỗi cuối cùng bà chỉ suốt ngày nằm trên giường và không thể làm được bất cứ việc gì trong gia đình. Không hẳn là giờ đây bà đã hoàn toàn khỏi bệnh, bởi sự ám ảnh có thể vẫn còn lại đâu đó trong tâm trí bà. Tuy nhiên, bà đã có thể nói đùa về công việc của mình và không còn sợ nó nữa.

Suy nghĩ đảo nghịch cũng có thể được áp dụng trong các trường hợp khó ngủ^[23]. Nỗi sợ về việc không thể ngủ được đã dẫn tới việc một người ép mình phải ngủ và càng khiến họ không thể ngủ được. Để vượt qua nỗi sợ này, tôi thường khuyên bệnh nhân đừng cố ngủ mà hãy cố làm điều gì trái ngược, tức là hãy thức càng lâu càng tốt. Nói cách khác, việc cố ngủ (vì lo mình không thể ngủ được) phải được thay thế bằng suy nghĩ ngược lại (tức không muốn ngủ) thì người bệnh sẽ sớm ngủ được.

Suy nghĩ đảo nghịch không phải là phương thuốc chữa bách bệnh. Tuy nhiên nó là một phương pháp hữu ích trong việc chữa trị các căn bệnh về ám ảnh do bị ép buộc và hội chứng hoảng sợ, nhất là trong các trường hợp bị chứng lo âu về kỳ hạn. Hơn nữa, nó là một phương pháp điều trị

ngắn hạn nhưng lại mang lại tác dụng lâu dài, nếu không muốn nói là vĩnh viễn. Lại thêm một minh chứng cho thấy một trong số “các suy nghĩ sai lệch điển hình trong luận thuyết của Freud” là “tác dụng tương xứng với thời gian điều trị”^[24]. Ví dụ như trong hồ sơ của tôi, có một ca bệnh mà bệnh nhân đã được điều trị từ hơn 20 năm trước và bệnh chưa một lần tái phát kể từ đó.

Một trong các ưu điểm quan trọng nhất là suy nghĩ đảo nghịch luôn có hiệu quả, bất kể nguyên nhân của ca bệnh là gì. Điều này được xác nhận qua nhận xét của Edith Weisskopf-Joelson: “Mặc dù phương pháp điều trị tâm lý truyền thống đã khẳng định rằng các phương pháp điều trị phải dựa trên những phát hiện về nguyên nhân gây bệnh, nhưng vẫn có một số nhân tố nào đó có thể gây ra các chứng rối loạn thần kinh khi bệnh nhân còn nhỏ và rằng các nhân tố khác nhau có thể giúp bệnh nhân thoát khỏi căn bệnh khi trưởng thành”^[25].

Bởi vì ngoài các nguyên nhân thuộc về thể chất (các tổn thương ở não, rối loạn chức năng vỏ não và một số vùng dưới vỏ não gây nên) và tinh thần (xảy ra do nguyên nhân tâm lý hoặc có liên quan đến những chấn thương tâm lý), một nguyên nhân chủ yếu của chứng rối loạn thần kinh chức năng là cơ chế phản hồi, giống như “chứng lo âu đến trước”^[26]. Một triệu chứng nào đó là kết quả của sự ám ảnh, sự ám ảnh kích hoạt thêm các triệu chứng, và triệu chứng lại tiếp tục củng cố sự ám ảnh. Một chuỗi các sự việc tương tự cũng xảy ra ở những trường hợp bị ám ảnh mà bệnh nhân có sự đấu tranh với ý nghĩ đang ám ảnh mình^[27]. Theo đó, người này sẽ gia tăng sức mạnh của những ý nghĩ đang quấy nhiễu mình bởi vì áp lực ấy tạo ra một áp lực đối áp. Như thể là một lần nữa, triệu chứng bệnh lại được tái củng cố! Nói cách khác, ngay khi bệnh nhân ngừng tranh đấu với nỗi ám ảnh của mình mà bắt đầu giấu cột chúng theo cách hài hước - bằng cách áp dụng suy nghĩ đảo nghịch - thì *vòng lẩn quẩn của nỗi ám ảnh sẽ bị cắt đứt*, triệu chứng giảm đi và cuối cùng bị suy yếu. Trong trường hợp may mắn, bệnh nhân không những thành công trong việc giấu cột với nỗi lo sợ trong tâm trí mà còn hoàn toàn lãng quên điều bấy lâu vẫn ám ảnh tâm trí họ^[28].

Như đã thấy, chứng hồi hộp âu lo phải được khắc phục bằng suy nghĩ đảo nghịch; việc quá tập trung cũng như phản ứng thái quá phải được

giảm thiểu. Tuy nhiên như vậy vẫn chưa đủ, người bệnh cần hướng về một mong ước và nhiệm vụ cụ thể trong đời thì bệnh mới được chữa trị dứt điểm.

Không phải sự lo lắng thái quá của người bệnh - thương xót hay phó mặc bản thân trước căn bệnh - phá hỏng quá trình chữa trị, mà phương thức chữa trị hiệu nghiệm nhất là bệnh nhân phải tự trải nghiệm suy nghĩ nghịch đảo và tự xác định ý nghĩa cuộc đời mình.

Chứng rối loạn thần kinh tập thể

Mỗi giai đoạn, mỗi thời kỳ sẽ có chung một số biểu hiện về chứng rối loạn thần kinh tập thể, và ở mỗi thời kỳ cũng cần một phương pháp điều trị tâm lý riêng phù hợp^[29]. Như vậy, *trạng thái tồn tại chân không* (với biểu hiện như: chán nản, trầm cảm, nghiện ngập...) - nguyên nhân chủ yếu khiến chứng rối loạn thần kinh ngày càng gia tăng hiện nay - có thể được xem như một hình thái riêng của thuyết hư vô; bởi vì thuyết hư vô cho rằng sự tồn tại là vô nghĩa. Tuy nhiên, liệu pháp tâm lý sẽ không thể nào giải quyết được các biến thể của *tình trạng tồn tại chân không* trên bình diện rộng nếu nó không tách mình khỏi tầm ảnh hưởng của các xu thế đương thời trong triết lý hư vô; mặt khác liệu pháp tâm lý chủ yếu được sử dụng để mô tả triệu chứng của chứng rối loạn thần kinh trên diện rộng chứ nó không phải là một phương pháp điều trị. Do đó, liệu pháp tâm lý không chỉ phản ánh thuyết hư vô mà nó còn vô tình chuyển đến cho bệnh nhân một hình ảnh “xộc xệch”, bóp méo bản chất con người hơn là một bức tranh tả thực về con người.

Trước hết, lời giáo huấn cho rằng con người “không có gì ngoài hư vô” là khá nguy hiểm, bởi vì học thuyết này cho rằng con người không là gì hết mà chỉ là kết quả từ các điều kiện sinh học, tâm lý và xã hội, hoặc là sản phẩm của sự di truyền và môi trường. Quan điểm về con người như vậy khiến bệnh nhân tin vào điều mà họ muốn tin, tức là họ vừa là con cờ và vừa là nạn nhân của những ảnh hưởng bên ngoài hoặc các hoàn cảnh bên trong. Thuyết định mệnh càng được củng cố khi phương pháp điều trị tâm lý phủ nhận thực tế rằng con người là những sinh thể tự do.

Một cá nhân sinh học đúng là có đời sống hữu hạn và do đó, chắc chắn sự tự do của con người là có giới hạn. Nhưng ở đây không đề cập đến tự do với nghĩa *năng lực thoát khỏi hoàn cảnh*, mà chính là *thái độ tự do trước mọi hoàn cảnh*. Như có lần tôi đã nói: “Với tư cách là giáo sư trong hai lĩnh vực thần kinh và tâm lý học, tôi luôn nhận thức rõ ràng con người là chủ thể của trạng thái sinh học, tâm lý và xã hội. Nhưng ngoài việc là giáo sư trong hai lĩnh vực ấy, tôi còn là người sống sót qua bốn trại tập trung, nên tôi cũng đã chứng kiến được những khả năng phi thường và tinh thần dũng cảm quật cường của con người trong những tình huống tồi tệ nhất”^[30].

Lời bình về thuyết tiền định (Pan - Determinism)

Phân tâm học thường bị chỉ trích vì nó đề cao bản năng tình dục. Tôi không chắc rằng sự phê phán này có thoả đáng hay không nhưng có một học thuyết mà tôi thấy nó còn sai lầm và nguy hiểm hơn nhiều, đó là thuyết tiền định. Tôi vẫn cho rằng con người không hoàn toàn bị lệ thuộc và bị định đoạt bởi số phận mà ngược lại, còn tự quyết định về việc họ sẽ để hoàn cảnh cuốn đi hay sẽ vượt qua chúng. Nói cách khác, con người vẫn là người quyết định sau cùng. Con người không đơn giản tồn tại mà họ còn luôn quyết định mục đích tồn tại của mình và quyết định cả về con người mà họ muốn trở thành.

Tương tự, mỗi người đều có quyền tự do thay đổi quan điểm, lối sống của mình bất kỳ lúc nào. Vì vậy, chúng ta có thể dự đoán tương lai của một người dựa trên kết quả nghiên cứu thống kê được tiến hành trên nhóm; tuy nhiên, không thể dự đoán được tính cách của cá nhân người đó. Bất kỳ dự đoán tâm lý nào đều căn cứ trên các điều kiện sinh học, tâm lý hoặc xã hội. Tuy nhiên, một trong những đặc trưng trong sự tồn tại của con người là khả năng vượt lên trên những điều kiện đó để phát triển mạnh mẽ hơn. Con người có khả năng biến đổi thế giới trở nên tốt đẹp hơn cũng như có thể thay đổi chính mình để trở thành người ưu tú hơn.

Hãy để tôi chia sẻ với các bạn về trường hợp của Bác sĩ J. Hahn là người duy nhất trên đời mà tôi không ngần ngại gọi là một con quỷ đội lốt người, là hiện thân của quỷ Satan. Vào thời ấy, hahn được gọi là “kẻ giết người hàng loạt của Steinhof” (bệnh viện tâm thần lớn nhất ở Áo).

Khi bọn Đức quốc xã bắt đầu thi hành chính sách “cái chết êm dịu”, hần nắm tất cả đầu mối trong tay và cuồng tén với công việc được giao đến nỗi hần tìm mọi cách để không một người bệnh tâm thần nào thoát khỏi phòng hơi ngạt. Sau chiến tranh, khi trở lại Vieana, tôi hỏi chuyện gì đã xảy ra với Bác sĩ J. “Hần đã bị quân Xô viết tống giam vào một trong các khu cách ly của Steinhof,” - họ nói với tôi. “Tuy nhiên, ngày hôm sau cánh cửa trại mở và không ai còn có thể nhìn thấy Bác sĩ J. nữa”. Sau đó, giống như những người khác, tôi tin rằng hần đã đi đến Nam Mỹ với sự giúp đỡ của các chiến hữu. Tuy nhiên, gần đây tôi được một cựu nhân viên ngoại giao người Áo cho biết tin tức về hần. Nhân viên ngoại giao này là người đã từng bị bắt và giam giữ ở phía sau “Bức màn sắt”^[31] trong nhiều năm, đầu tiên là ở Siberia và sau đó trong khu giam giữ nổi tiếng Lubianka ở Moscow. Khi tôi đang kiểm tra thần kinh cho nhân viên ngoại giao này, ông ta bỗng nhiên hỏi tôi có biết bác sĩ J. không. Sau lời xác nhận của tôi, ông ấy nói: “Tôi đã quen anh ấy ở Lubianka. Anh ấy chết ở đó năm 40 tuổi do bị ung thư bàng quang. Đối với mọi người chúng tôi, anh ấy luôn là một người bạn rất tốt bụng! Anh ấy đã an ủi tất cả mọi người. Anh ấy đã sống rất chuẩn mực. Bác sĩ J. là một người bạn tốt nhất mà tôi từng gặp trong suốt những năm tháng trong tù!”.

Câu chuyện về Bác sĩ J. - “kẻ giết người hàng loạt của Steinhof” - đã chứng minh rằng hành vi của một con người là điều rất khó có thể dự đoán. Chúng ta có thể dự đoán các chuyển động của một cái máy, của một thiết bị tự động; thậm chí có thể dự đoán được cơ chế hoặc “động lực” *tinh thần* của con người. Nhưng con người là một thực thể vô cùng tinh vi và phức tạp chứ không chỉ có tinh thần.

Tuy nhiên, tự do không phải là điều tối thượng. Tự do chỉ là một phần của câu chuyện và là một nửa sự thật. Tự do là những gì còn lại sau khi loại bỏ mặt tiêu cực trong một tổng thể, trong đó khía cạnh tích cực của tổng thể ấy là trách nhiệm. Thực ra, chủ trương tôn thờ chủ nghĩa tự do có nguy cơ bị biến thành chủ nghĩa độc đoán trừ khi tự do phải luôn gắn liền với trách nhiệm. Đó là lý do tại sao tôi đã khuyến nghị rằng *bức tượng Thần Tự do ở Bờ Tây cần được bổ sung thêm một bức tượng Thần Trách nhiệm ở Bờ Đông*.

Cương lĩnh hoạt động

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù một con người được cho là đã đánh mất chính mình, thì họ vẫn còn một chút đặc quyền tối thiểu. Vì vậy, đối với những người mắc chứng rối loạn thần kinh, thậm chí tâm thần, trong họ vẫn tồn tại cái được gọi là quyền tự quyết - đặc quyền trong khuôn khổ giới hạn. Thật vậy, quyền tự quyết là cái cốt lõi sâu thẳm nhất trong bản ngã con người, ngay cả chứng rối loạn tinh thần cũng không thể chạm tới được.

Một người bị tâm thần mãn tính có thể không còn khả năng đóng góp cho lợi ích của gia đình và xã hội, tuy nhiên ở họ vẫn còn lại chân giá trị của một con người. Đây chính là cương lĩnh hoạt động trong lĩnh vực tâm thần của tôi. Không có nó, tôi không nghĩ mình xứng đáng trở thành một nhà tâm lý học. Tôi làm tất cả những điều này vì lợi ích của ai ư? Vì những “cỗ máy” tổn thương não vốn không còn khả năng phục hồi kia sao? Nếu bệnh nhân còn sống vẫn có thể đóng góp được điều gì đó, thì mọi lý lẽ biện minh cho luật “cái chết êm ái” chỉ là sự nguy hiểm.

Tái thiết lập chất nhân bản trong tâm thần học

Trong suốt một thời gian rất dài - thực tế là nửa thế kỷ - các nhà tâm thần học đã tìm mọi cách chứng minh rằng não người hoạt động đơn thuần như một cơ chế, và hậu quả là các phương pháp điều trị bệnh tâm thần chỉ đơn thuần là một công việc mang tính kỹ thuật. Tôi tin rằng sai lầm này sẽ được nhận ra. Trong tương lai, một biện pháp chữa trị tâm thần hữu hiệu không chỉ là những phác đồ điều trị tâm lý mà còn là sự tìm hiểu và “chữa lành” mang tính nhân văn hơn.

Dù vậy, một bác sĩ vốn cho vai trò của mình chủ yếu là vai trò của một nhà kỹ thuật đã thú nhận rằng ông chỉ xem bệnh nhân như một cỗ máy, thay vì nhìn thấy phía sau căn bệnh đó là một con người!

Trong khi đó, con người không phải là một sự vật giống như những sự vật khác: các *sự vật* quy định lẫn nhau, còn *con người* là một sinh vật tự quyết. Con người có thể trau luyện chính mình trong phạm vi năng lực thiên phú và môi trường sống. Ví dụ như trong trại tập trung - có ý nghĩa như một phòng thí nghiệm sống cho việc kiểm định - chúng tôi đã quan sát và 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. Trong con người

có cả hai bản chất ấy; và phần thánh thiện hay phần tội tệ được hiện thực hoá phụ thuộc vào các quyết định của mỗi người chứ không phải là do hoàn cảnh.

Những gì thế hệ của chúng tôi trải qua trong trại tập trung đã khái quát được bản chất thực sự của con người mà không cần bất cứ lời giải thích nào khác. *Rốt cuộc, con người chính là kẻ đã tạo ra phòng hơi ngạt ở Auschwitz, đồng thời cũng chính là những sinh thể đã hiên ngang vào phòng hơi ngạt với kinh Lạy Cha hoặc câu kinh Shema Yisrael trên môi.*

TÁI BÚT 1984^[32]

Tưởng niệm Edith Weisskopf - Joelson (1910 - 1983), người có những đóng góp vô giá và có công mở đường cho Liệu pháp ý nghĩa tại Hoa Kỳ từ đầu năm 1955.

SỰ LẠC QUAN TRONG BI KỊCH

Trước tiên chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của cụm từ “sự lạc quan trong bi kịch” (tragic optimism). Nói một cách ngắn gọn, nó có nghĩa là một người vẫn giữ được sự lạc quan bất kể “bộ ba bi kịch” - theo cách gọi trong liệu pháp ý nghĩa - có xảy đến đi nữa. Bộ ba bi kịch ấy bao gồm những khía cạnh trong đời sống con người mà ta có thể xác định: (1) sự đau đớn; (2) cảm giác tội lỗi; và (3) cái chết. Thực ra, chương này đặt ra một vấn đề: Làm thế nào để có thể nói “Có” với cuộc sống bất kể những điều đó? Hãy đặt câu hỏi theo một cách khác: Làm sao con người có thể tìm thấy ý nghĩa tiềm ẩn của cuộc sống ngay trong những đau khổ? Rốt cuộc thì câu “Hãy nói có với cuộc sống, bất kể mọi việc có như thế nào chăng nữa” mà tôi đã sử dụng làm tiêu đề cho cuốn sách xuất bản bằng tiếng Đức của mình, mang hàm ý rằng cuộc đời vẫn còn nhiều ý nghĩa tiềm ẩn trong bất cứ hoàn cảnh nào, kể cả trong những tình huống khốn khổ nhất. Và điều này đến lượt nó bao hàm các khả năng của con người trong việc chuyển hoá một cách sáng tạo những mặt tiêu cực của cuộc sống thành một điều gì đó tích cực và mang tính xây dựng. Nói cách khác, điều quan trọng là hãy tạo ra điều tốt nhất trong bất kỳ tình huống nào của cuộc sống. Trong tiếng Latin, *optimum* có nghĩa là “điều tốt nhất”, và đó là lý do tôi gọi vấn đề này là *tragic optimum* (sự lạc quan trong bi kịch), tức là thái độ lạc quan trong hoàn cảnh bi thương. Theo cái nhìn về tiềm năng con người, ở mặt tốt đẹp nhất, năng lực tiềm ẩn của con người luôn cho phép: (1) chuyển đau khổ thành sự trưởng thành và thành tựu của con người; (2) chuyển tội lỗi thành cơ hội để thay đổi bản thân tốt đẹp hơn; và (3) chuyển tính chất tạm thời của cuộc sống thành sự khích lệ để hành động có trách nhiệm.

Tuy nhiên phải nhớ rằng sự lạc quan không phải là sản phẩm của mệnh lệnh hoặc yêu cầu. Một người không thể buộc chính mình phải lạc quan một cách vô căn cứ, trước tất cả những xung đột, trước mọi hy vọng. Và nếu điều này đúng với hy vọng thì cũng sẽ đúng với hai thành tố khác trong bộ ba, bởi vì niềm tin và tình yêu không thể ra lệnh hoặc yêu cầu mà có được.

Đối với người châu Âu thì đó là một đặc tính của nền văn hoá Mỹ, nơi con người luôn được ra lệnh và yêu cầu phải “hạnh phúc”. Nhưng người ta không thể đuổi bắt hạnh phúc; hạnh phúc phải được tự sinh ra. Có người phải có một lý do để “hạnh phúc”. Và một khi đã tìm thấy được lý do thì người ấy sẽ tự nhiên trở nên hạnh phúc. Như chúng ta thấy, con người không chỉ mưu cầu hạnh phúc mà còn tìm kiếm lý do để hạnh phúc, thông qua việc đánh thức ý nghĩa tiềm ẩn trong một hoàn cảnh nhất định.

Nhu cầu về lý do này cũng tương tự như ở hiện tượng tâm lý đặc trưng của loài người là tiếng cười. Nếu bạn muốn người khác cười thì bạn phải tìm cách khiến cho họ có thể cười, ví dụ như bạn phải kể một câu chuyện hài. Không thể nào có được tiếng cười thật sự bằng cách bắt ép người đó phải cười. Làm thế cũng giống như việc bạn bắt mọi người đứng trước máy chụp hình và nói “cười lên nào”, chỉ để thấy trong bức hình những khuôn mặt đang cười giả tạo.

Trong liệu pháp ý nghĩa, những kiểu mẫu hành vi như vậy được gọi là “mong muốn thái quá”. Nó giữ một vai trò quan trọng trong việc gây ra rối loạn tình dục, lãnh cảm hoặc bất lực. Bệnh nhân càng cố tìm kiếm khoái cảm thì càng khó đạt được khoái cảm, thay vì quên đi bản thân mình và dâng hiến trọn vẹn. Điều mà mọi người gọi là “nguyên tắc khoái lạc” thực ra là một kẻ phá hoại tinh vi.

Thành công trong việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống không chỉ làm cho một người vui mà còn cho người đó cơ hội đương đầu với những đau khổ. Và điều gì sẽ xảy ra nếu một người trở nên vô vọng trong việc dò dẫm tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống? Điều này rất có thể dẫn đến tai họa. Chúng ta hãy nhớ lại điều thỉnh thoảng đã xảy ra trong các tình huống ngặt nghèo như thương hợp của các tù binh chiến tranh hoặc tù nhân trong các trại tập trung. Như lời kể của các binh lính Mỹ, đó là một kiểu

hành vi được kết tinh thành một loại hành vi mà họ gọi là “bỏ cuộc”. Trong trại tập trung, hành vi này xảy ra ở những người mà bỗng dưng một sáng nọ, họ không chịu thức dậy làm việc mà cứ nằm lì ở trong trại, trên chiếc giường rơm ẩm ướt đầy phân và nước tiểu. Chẳng có cách gì - dù là cảnh báo hay đe dọa - có thể khiến họ thay đổi. Và sau đó, một điều đặc thù diễn ra: họ móc từ sâu trong túi áo một liều thuốc mà họ đã giấu kỹ và bắt đầu hút. Vào lúc ấy, chúng tôi biết rằng trong vòng 48 giờ tới, chúng tôi sẽ chứng kiến thời khắc hấp hối của họ. Họ đã từ bỏ mọi hy vọng tìm thấy ý nghĩa cuộc sống và chỉ muốn tìm kiếm sự thoải mái tức thời.

Điều này khiến tôi liên hệ đến việc ngày nay có một bộ phận những người trẻ trên thế giới tự cho mình là một thế hệ “không có tương lai”. Chắc chắn, điều gây hại đó không chỉ là liều thuốc mà họ tự cho phép mình thưởng thức; đó còn là ma túy.

Trong thực tế, ma túy là một biểu hiện của một hiện tượng phổ biến hơn - đó là cảm giác vô nghĩa, bắt nguồn từ sự thất vọng của con người trước các yêu cầu về sự tồn tại của bản thân trong cuộc sống, và cảm giác trống rỗng này đã trở thành một hiện tượng toàn cầu trong xã hội công nghiệp. Ngày nay, không chỉ có các nhà tâm lý liệu pháp ý nghĩa than rằng cảm giác vô nghĩa là nguyên nhân khiến số người mắc chứng rối loạn thần kinh ngày càng gia tăng. Theo Irvin D. Yalom thuộc Đại học Stanford đã trình bày trong cuốn *Existential Psychotherapy*: “Trong số 40 bệnh nhân liên tục được điều trị tại một phòng khám tâm thần, có 12 người (30%) gặp vấn đề về ý nghĩa cuộc sống (số liệu lấy từ sự đánh giá của bệnh nhân, đánh giá của bác sĩ, hoặc các thăm dò độc lập)^[33]. Ở hàng ngàn dặm phía Đông của bang Palo Alto (Hoa Kỳ), sự khác biệt chỉ có 1%; theo thống kê gần đây nhất thì 29% dân số ở thành phố Vienna nói rằng họ không biết ý nghĩa cuộc sống của mình.

Hiểu một cách đơn giản, cảm giác vô nghĩa thường xuất hiện ở những người có đủ điều kiện để sống nhưng không có lý do để sống; họ có phương tiện sống nhưng không có mục đích sống. Chắc chắn rằng một số người thậm chí còn không có cả phương tiện sống. Cụ thể, tôi nghĩ về rất nhiều người hiện nay không có việc làm. 50 năm trước, tôi xuất bản một công trình nghiên cứu^[34] về một loại trầm cảm đặc biệt ở

những trường hợp bệnh nhân còn trẻ mà tôi gọi là “rối loạn thần kinh do thất nghiệp”. Tôi có thể chỉ ra rằng sự rối loạn này thực sự bắt nguồn từ hai lần nhận thức sai lệch: thất nghiệp được xem như vô dụng, và vô dụng được xem như có một cuộc sống vô nghĩa. Kết quả là, bất cứ khi nào tôi thành công trong việc thuyết phục bệnh nhân tự tham gia vào hội thanh niên, học thêm, đến thư viện công cộng hay những nơi tương tự như thế - nói cách khác, miễn là họ có thể lấp đầy khoảng thời gian rảnh rỗi của mình bằng các hoạt động xã hội có ý nghĩa - thì sự trầm cảm của họ cũng biến mất mặc dù điều kiện kinh tế của họ vẫn không có gì thay đổi và họ vẫn sống trong cảnh thiếu thốn. Sự thật là con người không chỉ sống nhờ tiền bạc.

Cùng với chứng rối loạn thần kinh do thất nghiệp xuất phát từ hoàn cảnh kinh tế xã hội, vẫn có nhiều loại trầm cảm khác do điều kiện tâm lý, sinh lý gây ra. Những trường hợp này sẽ được chỉ định dùng thuốc và trị liệu tâm lý. Tuy nhiên, chúng ta không nên xem thường các trường hợp có liên quan đến cảm giác vô nghĩa. Nhưng mặc dù cảm giác thấy mình vô nghĩa và trống rỗng không phải do bệnh lý gây ra, nhưng nó có dẫn tới phản ứng bệnh lý; nói cách khác, nó có khả năng là nguyên nhân gây bệnh. Hãy xem các triệu chứng rối loạn phổ biến ở thế hệ trẻ: có nhiều bằng chứng thực tế cho thấy rằng ba mặt của các triệu chứng này - trầm cảm, kích động, nghiện ngập - những biểu hiện của “trạng thái tồn tại chân không” - theo cách gọi trong liệu pháp ý nghĩa - gây ra, tức là cảm giác trống rỗng và vô nghĩa.

Không phải tất cả các ca trầm cảm đều xuất phát từ cảm giác trống rỗng, cũng như không phải ca tự sát nào cũng do “trạng thái tồn tại chân không” gây ra. Nhưng ngay cả trong các ca tự sát không phải do cảm giác vô nghĩa gây ra thì sự bốc đồng dẫn tới quyết định tự tử của những người này cũng có thể *bị triệt tiêu* nếu lúc ấy họ nhận ra ý nghĩa và mục tiêu có giá trị để sống.

Như vậy, nếu ai cũng có định hướng rõ ràng cho ý nghĩa cuộc đời mình thì nguy cơ tự tử trong xã hội sẽ được ngăn chặn, vậy làm thế nào để những người nung nấu ý định tự sát thay đổi quyết định, hay nói cách khác làm thế nào để họ có thể tìm thấy ý nghĩa cuộc đời? Khi còn là một bác sĩ trẻ, tôi đã làm việc suốt bốn năm tại bệnh viện công lớn nhất ở

Áo, tại đây tôi đã phụ trách khu dành cho các bệnh nhân bị trầm cảm nghiêm trọng - nhiều người trong số họ được chuyển vào đây sau khi cố tự sát nhưng thất bại. Có lần tôi đã nhầm tính rằng có lẽ trong suốt bốn năm tại đây tôi đã biết tới mười hai ngàn bệnh nhân có ý định tự kết liễu đời mình cùng với một kho kinh nghiệm mà tôi đã đúc kết sau mỗi lần tiếp xúc với từng người. Tôi giải thích với một bệnh nhân rằng các bệnh nhân khác đã nhiều lần kể cho tôi nghe họ đã vui mừng như thế nào khi việc tự sát thất bại; hàng tuần, hàng tháng và hàng năm sau, họ đã nói với tôi rằng hoá ra vẫn luôn có giải pháp cho vấn đề của họ - chỉ cần họ có được một câu trả lời cho câu hỏi của họ, chỉ cần họ tìm được một ý nghĩa cho cuộc đời họ. “Cho dù khả năng có được điều tốt đẹp là vô cùng hiếm hoi, hàng ngàn người mới có một người”, tôi tiếp tục giải thích, “thì ai có thể đảm bảo rằng anh không phải là một trong số những người may mắn hiếm hoi đó, dẫu hạnh phúc đó đến sớm hay muộn? Nhưng trước hết, anh phải sống để nhìn thấy ngày ấy đến, anh cần phải tồn tại để nhìn thấy ngày ấy hừng sáng và từ lúc ấy, trách nhiệm sống sẽ không từ bỏ anh”.

Để minh họa cho trường hợp thứ hai của chứng rối loạn tâm thần trên diện rộng - sự kích động trong đám đông - cho phép tôi trích dẫn một thí nghiệm từng được nữ tiến sĩ tâm lý học Carolyn Wood Sherif^[35] thực hiện. Bà đã thành công trong việc tạo ra những vụ kích động giả giữa các nhóm hướng đạo sinh và thấy rằng những kích động chỉ giảm đi khi bọn trẻ hướng mình vào mục đích của tập thể - tức là hợp sức để kéo chiếc xe chở thức ăn của trại đang bị lún bùn. Ngay lập tức, bọn trẻ không chỉ được thử thách mà còn đoàn kết với nhau qua ý nghĩa của một nhiệm vụ chung mà chúng cần phải hoàn thành^[36].

Trường hợp thứ ba của chứng rối loạn tâm thần là sự nghiện ngập. Trường hợp này nhắc tôi nhớ lại những phát hiện đã được khẳng định qua những cuộc kiểm nghiệm và thống kê của Annemarie von Forstmeyer^[37]. 90% những người nghiện rượu trong nghiên cứu của bà đều trải qua cảm giác vô nghĩa nặng nề. Số liệu điều tra của Stanley Krippner^[38] cho thấy 100% những người nghiện ma túy tin rằng “mọi thứ dường như vô nghĩa.”^[39]

Giờ chúng ta hãy chuyển qua câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống. Để bắt đầu, tôi muốn làm rõ ngay từ đầu rằng bác sĩ liệu pháp ý nghĩa quan tâm đến ý nghĩa hàm chứa trong mỗi tình huống mà một người phải đối diện trong đời mình. Vì vậy, ở đây tôi sẽ không nói chi tiết về ý nghĩa cuộc sống của một người theo nghĩa khái quát, mặc dù tôi không phủ nhận sự tồn tại của một ý nghĩa lâu dài. Hãy xem xét một bộ phim để thấy sự tương đồng: bộ phim bao gồm hàng nghìn bức ảnh riêng lẻ nối tiếp nhau, mỗi hình đều có nghĩa và chuyển tải một thông điệp nào đó, song ta sẽ không thể hiểu được ý nghĩa của cả bộ phim trước khi xem đến cảnh cuối cùng. Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể hiểu được bộ phim nếu không hiểu được từng thành tố của nó trước, tức là từng bức ảnh riêng lẻ. Cuộc đời chẳng giống như vậy sao? Chẳng phải ý nghĩa cuối cùng của cuộc sống cũng vậy, nó chỉ xuất hiện vào thời khắc kết thúc, lúc cận kề cái chết hay sao? Và ý nghĩa cuối cùng này phải chăng tùy thuộc vào việc có hay không có ý nghĩa hàm chứa trong mỗi tình huống đã diễn ra trong đời - những điều đã tạo nên tri thức và đức tin của mỗi người?

Từ góc độ của liệu pháp ý nghĩa, rõ ràng ý nghĩa và sự nhận biết ý nghĩa cuộc sống hoàn toàn có thực chứ không phải là điều viển vông hay quá xa vời. Nói chung, tôi xác định vị trí của nhận thức về ý nghĩa - của một người trong một tình huống cụ thể - nằm giữa trải nghiệm “Aha” theo quan điểm của Karl Bühler^[40] và nhận thức Gestalt theo học thuyết của Max Wertheimer^[41]. Nhận thức về ý nghĩa khác với khái niệm truyền thống trong điểm Gestalt bởi vì quan điểm Gestalt bao hàm nhận thức đột ngột về một “hình ảnh” trên một “phông nền” trong khi nhận thức về ý nghĩa, theo tôi, cụ thể đến mức con người nhận ra được khả năng đối mặt với hiện thực, hoặc theo cách diễn đạt chân phương là nhận biết *những gì có thể làm được* trong một tình huống nào đó.

Vậy một người làm thế nào để có thể tìm được ý nghĩa cuộc sống? Như Charlotte Bühler^[42] đã chỉ ra: “Tất cả điều chúng ta có thể làm là nghiên cứu cuộc đời của những người dường như đã tìm ra được câu trả lời cho các câu hỏi về ý nghĩa cuối cùng của đời người, và so sánh với những người chưa tìm ra”^[43]. Tuy nhiên, ngoài cách tiếp cận về tiểu sử, chúng ta cũng có thể bắt đầu cách tiếp cận theo hướng sinh học, tức là nghiên cứu về sự sống^[44]. Liệu pháp ý nghĩa xe, lương tâm như một

người nhắc nhở và trong những trường hợp cần thiết, lương tâm sẽ chỉ ra hướng đi cho chúng ta. Để thực hiện được điều này, lương tâm phải áp dụng các tiêu chuẩn, hệ thống các giá trị vào một hoàn cảnh nhất định. Tuy nhiên, ta không thể chấp nhận và kế tục những giá trị này bằng ý thức chủ quan của mình, bởi vì bản thân con người chúng ta đã có sẵn những giá trị ấy rồi. Các giá trị đã kết tinh trong quá trình tiến hoá của loài người; chúng được hình thành trong quá khứ thông qua quá trình tiến hoá và đã bắt rễ sâu trong chúng ta. Konard Lorenz có lẽ đã có ý tưởng như vậy khi ông phát triển khái niệm về một *priori*^[45] sinh học, và gần đây khi hai chúng tôi trao đổi về quan điểm của tôi trên phương diện sinh học về quy trình hình thành các giá trị nhân bản, ông đã đầy nhiệt tình bày tỏ sự tán đồng của mình. Trong bất cứ trường hợp nào, nếu việc nhận biết về giá trị nhân bản của con người là một dạng *nhận thức tiên suy ngẫm*^[46] thì chúng ta có thể thừa nhận rằng nó là một đặc điểm sinh học di truyền của con người.

Theo liệu pháp ý nghĩa, có ba con đường mà qua đó con người sẽ đạt đến ý nghĩa cuộc sống. Đầu tiên là bằng cách tạo ra một việc gì đó hoặc làm một điều gì đó. Con đường thứ hai là hãy trải nghiệm một việc nào đó hoặc gặp một người nào đó, tức là ý nghĩa có thể được tìm thấy không chỉ trong công việc mà còn trong tình yêu. Theo đó, Edith Weisskopf-Joelson đã quan sát thấy rằng “khái niệm *trải nghiệm cũng có giá trị như một thành công* là một phương pháp điều trị bởi vì nó cân bằng mức độ chênh lệch của chúng ta giữa sự thành đạt bên ngoài với trải nghiệm do thế giới nội tâm đem lại”^[47].

Thế nhưng điều quan trọng nhất là con đường thứ ba dẫn tới ý nghĩa cuộc sống: ngay cả một nạn nhân đơn độc trong tình huống vô vọng, khi đối diện với một số phận mà anh ta không thể thay đổi, cũng có thể tự vượt lên chính mình, trưởng thành hơn, và qua đó thay đổi bản thân. Người đó có thể biến bi kịch cá nhân thành một thành tựu. Một lần nữa, chính Edith Weisskopf-Joelson mà tôi đã đề cập ở phần trên đã thể hiện hy vọng rằng liệu pháp ý nghĩa “có thể giúp giải quyết những xu hướng tiêu cực trong nền văn hoá ngày nay ở Mỹ, nơi những người bất hạnh hầu như không có cơ hội để tự hào về những đau khổ của mình, họ càng không thể xem những bất hạnh là sự cao quý chứ không phải là sự thấp

hèn” vì vậy “những người này không chỉ cảm thấy bất hạnh mà còn xấu hổ vì sự bất hạnh của mình”.

Trong suốt một phần tư thế kỷ, tôi đã điều hành khoa thần kinh của một bệnh viện đa khoa và chứng kiến năng lực của nhiều bệnh nhân đã chuyển những tình huống cam go thành sự trưởng thành của bản thân.

Những nỗ lực của con người nhằm thể hiện tinh thần “lạc quan trong bi kịch” là những nỗ lực mà tiếng Latin gọi là *argumenta ad hominem*. Jerry Long chính là nhân chứng sống cho “sức mạnh thách thức của tinh thần con người” theo cách gọi trong liệu pháp ý nghĩa^[48]. Theo lời của *Texarkana Gazette*, “Jerry Long bị gãy cổ do một tai nạn nhảy cầu khiến anh bị liệt tứ chi ba năm trước. Khi xảy ra tai nạn, cậu ấy chỉ mới 17 tuổi. Ngày nay Long có thể ngâm chiếc que để gõ máy. Cậu “tham dự” hai khoá học tại trường Cao đẳng cộng đồng qua chương trình điện thoại đặc biệt. Chương trình này cho phép Long vừa nghe vừa tham gia thảo luận được ở lớp học. Cậu cũng dành thời gian để đọc, xem tivi, và tập viết”. Và trong một lá thư gửi cho tôi, cậu viết: “Cháu thấy cuộc đời mình có rất nhiều ý nghĩa và mục đích. Thái độ mà cháu chấp nhận vào cái ngày định mệnh đó đã định hướng cho cuộc đời của cháu: Cháu bị gãy cổ, nhưng cháu sẽ không suy sụp. Hiện nay cháu đã đăng ký vào khoa tâm lý học đầu tiên ở trường. Cháu tin rằng khuyết tật của mình chỉ càng làm cháu tăng thêm khả năng giúp đỡ những người khác. Cháu biết rằng nếu không có đau khổ, cháu sẽ không bao giờ trưởng thành như hôm nay”.

Có phải tôi đang thuyết phục các bạn rằng đau khổ là điều cần thiết để khám phá ý nghĩa cuộc sống chăng? Không phải. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng ta vẫn luôn tìm được ý nghĩa cho dù có hoặc không có đau khổ đi nữa, như tôi đã viết ở Phần Hai trong cuốn sách này, rằng đau khổ là điều mà chúng ta khó tránh. Nếu có thể tránh được đau khổ, thì điều ý nghĩa nên làm là hãy triệt tiêu nguyên nhân của đau khổ bởi vì chịu đựng những đau khổ không cần thiết sẽ biến ta thành ngớ ngẩn hơn là anh hùng. Mặt khác, nếu một người không thể thay đổi hoàn cảnh khiến mình đau khổ thì người đó vẫn có thể chọn cho mình một thái độ sống^[49]. Long đã không chọn bị gãy cổ nhưng cậu đã quyết định không để mình quy ngã trước nghịch cảnh.

Như vậy, điều quan trọng là chúng ta cần phải biết thay đổi hoàn cảnh đã đẩy chúng ta vào đau khổ. Nhưng chúng ta cũng nên “biết đau khổ” nếu cần. Bằng chứng thực tế từ “những người lang thang” cũng cho thấy điều này. Trong cuộc trưng cầu dân ý gần đây ở Áo, những người được phỏng vấn đã cho biết những người khiến họ cảm phục nhất không phải là các nghệ sĩ vĩ đại, các nhà khoa học lớn, chính khách hay vận động viên... mà là những người biết vượt lên số phận.

Chuyển sang phạm trù *tội lỗi* - phạm trù thứ hai trong “bộ ba bi kịch”, tôi muốn bắt đầu từ một khái niệm thần học luôn cuốn hút tôi - đó là khái niệm *mysterium iniquitatis*^[50]. Theo những nghiên cứu của tôi, không thể tìm ra căn nguyên của một tội lỗi, bởi vì ta không thể truy nguyên tới các nhân tố về mặt sinh học, tâm lý cũng như xã hội dẫn tới tội lỗi đó. Việc giải thích về tội lỗi của một người đồng nghĩa với việc biện hộ cho tội lỗi của người đó và xem người đó không phải một người có quyền và có trách nhiệm mà chỉ là một cỗ máy cần được sửa chữa. Thậm chí chính những người phạm tội cũng căm ghét cách đối xử này và thích chịu trách nhiệm cho các hành vi của họ hơn. Trong một lá thư mà tôi nhận được từ một tù nhân bị giam trong trại cải tạo ở Illinois, anh hồi hận viết: “Phạm nhân không bao giờ có được một cơ hội để biện hộ cho mình. Người ta đưa ra nhiều lý do để anh ta lựa chọn. Xã hội bị lên án và trong nhiều trường hợp, họ còn đổ lỗi cho nạn nhân”. Hơn nữa, khi tôi nói chuyện với những người tù ở San Quentin, tôi bảo họ rằng “Các anh cũng là con người giống như tôi, và bởi vì các anh đã tự ý lựa chọn hành vi vi phạm luật pháp nên các anh trở thành người có tội. Tuy nhiên, bây giờ các anh cần phải có trách nhiệm vượt qua lỗi lầm này bằng cách vượt lên chính mình, thay đổi vì điều tốt đẹp hơn”^[51]. Họ hiểu được vấn đề. Sau đó, tôi nhận được một tin nhắn từ Frankl E.W., một cựu tù nhân; anh ấy nói rằng anh “đã tham gia điều trị bằng liệu pháp ý nghĩa theo nhóm dành cho những người từng phạm tội nghiêm trọng. Nay, chúng tôi là 27 con người mới và khỏe mạnh. Hiện chúng tôi đã thoát khỏi cảnh tù tội nhờ có sức mạnh tập thể, hỗ trợ lẫn nhau giữa những người cùng tham gia trong nhóm điều trị đầu tiên. Duy chỉ có một người trở lại khám - nhưng giờ anh ấy cũng đã được tự do”^[52].

Về khái niệm *tội lỗi tập thể* (*collective guilt*), cá nhân tôi nghĩ rằng việc một người phải chịu trách nhiệm cho hành vi của một người khác hoặc của tập thể là điều hoàn toàn phi lý. Kể từ Thế chiến thứ hai kết thúc, tôi chưa bao giờ cảm thấy mệt mỏi và mất hứng thú khi tham gia những hoạt động tranh luận công khai nhằm phản bác quan niệm *tội lỗi tập thể*^[53]. Tuy nhiên, đôi khi phải vận dụng nhiều kỹ năng sư phạm để giúp mọi người thoát ra khỏi niềm tin mù quáng, thiếu suy xét của họ. Có lần một phụ nữ người Mỹ đã đến gặp tôi để trách: “Làm sao ông vẫn có thể viết những cuốn sách của ông bằng tiếng Đức, thứ ngôn ngữ của Adolf Hitler?”. Để trả lời, tôi hỏi bà ấy có dao trong nhà bếp không, và khi bà trả lời có, tôi đã giả bộ sợ hãi kêu lên: “Làm sao bà vẫn sử dụng dao sau khi có nhiều kẻ sát nhân đã dùng nó để đâm chết nạn nhân?”. Và bà ấy đã không còn phản đối những cuốn sách viết bằng tiếng Đức của tôi.

Khía cạnh thứ ba trong “bộ ba bi kịch” là *cái chết*. Nhưng cái chết cũng có liên quan tới cả sự sống nữa, bởi vì ở bất cứ thời điểm nào thì mỗi một khoảnh khắc của sự sống đồng thời cũng đưa chúng ta đến gần cái chết hơn, và khoảnh khắc ấy sẽ không bao giờ lặp lại. Sự ngăn ngủi ấy phải chăng là lời nhắc nhở chúng ta hãy tận dụng từng khoảnh khắc trong cuộc sống một cách hữu ích nhất? Chắc chắn là như vậy, và do đó phương châm sống cũng là “mệnh lệnh” của tôi là: *Hãy sống như thể bạn đang được sống lần thứ hai và đang sắp phạm phải sai lầm như đã từng phạm phải lần đầu tiên*.

Thực ra, những cơ hội để hành động đúng đắn, những khả năng để sống một cách có ý nghĩa bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ rằng chúng ta không thể thay đổi cuộc đời của mình. Nhưng các khả năng khi đứng riêng lẻ cũng bị ảnh hưởng như vậy. Vì ngay khi chúng ta sử dụng một cơ hội và biến ý nghĩa tiềm năng thành hiện thực thì chúng ta chỉ làm một lần và cho tất cả. Chúng ta đưa ý nghĩa đó vào trong quá khứ, nơi nó được giao hàng và đặt cọc một cách an toàn. Trong thế giới của quá khứ, không có gì có thể bị mất đi vĩnh viễn, ngược lại, mọi thứ đều được cất giữ và bảo quản như những vật báu. Song, mọi người thường chỉ hướng tới những cánh đồng đầy gốc rạ có tính nhất thời mà bỏ qua, thậm chí quên hẳn kho tàng đầy ắp của quá khứ, nơi mà họ đã đưa những phần gặt hái được của cuộc đời mình vào trong đó, như: những việc đã làm, những

người mình đã yêu thương, và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là những đau khổ mà họ đã trải qua với sự can đảm và lòng tự trọng.

Từ cách nhìn này, chúng ta có thể thấy rằng chẳng có lý do gì để tỏ ra thương hại người già, mà những người trẻ nên ghen tỵ với họ. Quả thật là người già không còn có cơ hội, không còn những triển vọng trong tương lai. Nhưng thay vào đó, họ có cả kho tàng thực tế sống động trong quá khứ - những khả năng tiềm ẩn đã được hiện thực hoá, họ đã hoàn thành mục đích, ý nghĩa của việc tồn tại trên cuộc đời này, và họ cũng đã nhận ra các giá trị của cuộc sống - cho nên không ai và không điều gì có thể xoá bỏ những tài sản này của họ.

Theo quan điểm về khả năng tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ, ý nghĩa cuộc sống là một nghĩa tuyệt đối - ý nghĩa không bị ràng buộc theo bất kỳ điều kiện nào. Tuy nhiên, ý nghĩa tuyệt đối này tồn tại song song với giá trị tuyệt đối - những giá trị không lệ thuộc vào bất kỳ điều kiện nào - của mỗi người. Vì vậy, chính ý nghĩa tuyệt đối đảm bảo giữ gìn những phẩm giá vĩnh cửu của con người. Giống như cuộc sống lúc nào cũng có ý nghĩa tiềm ẩn của nó dưới bất kỳ hoàn cảnh nào, ngay cả trong những tình huống khắc nghiệt nhất; giá trị của mỗi người cũng tồn tại bên trong bản thân người đó bởi những gì mà họ từng có trong quá khứ (giá trị phẩm cách) và không phụ thuộc vào tình trạng hữu dụng mà họ có thể hoặc không thể giữ lại được trong hiện tại.

Đặc biệt hơn, sự hữu dụng này thường được định nghĩa theo chức năng có lợi cho xã hội. Nhưng đặc điểm của xã hội ngày nay là chú trọng vào thành tích đạt được, do đó, nó yêu chuộng và tôn sùng những người thành công và hạnh phúc, nhất là thích đề cao những người trẻ. Vô hình chung nó bỏ qua giá trị của người không thành công và không hạnh phúc, và như thế nó làm lu mờ sự khác nhau chủ chốt giữa *giá trị theo phẩm cách* và *giá trị theo sự hữu dụng*. Nếu một người không nhận ra sự khác biệt này và một mực cho rằng giá trị của mình chỉ xuất phát từ sự hữu dụng hiện tại của bản thân, thì hãy tin tôi, đó chỉ là một tuyên bố đầy mâu thuẫn của cá nhân, hoàn toàn không đủ lý lẽ để biện hộ cho chương trình “cái chết êm dịu” của Hitler - một hình thức “gia ơn” kết liễu sự sống những người không còn hữu dụng đối với xã hội do tuổi già, bệnh

nan y, suy nhược thần kinh, hoặc bất cứ khuyết tật nào mà con người phải chịu.

Việc lẫn lộn giữa phẩm giá của một người với sự hữu dụng chủ yếu khởi nguồn từ sự nhầm lẫn về mặt khái niệm do thuyết hư vô đương thời, vốn được truyền bá nhiều ở những nơi đào tạo, giáo dục đầy tính kinh viện và những nơi trị liệu bằng phương pháp phân tâm học, gây ra. Cũng có thể xảy ra tình trạng những tập sự viên phân tích tâm lý bị “nhồi nhét” vào đầu những học thuyết, tư tưởng, phương pháp luận nhưng họ không được phép thắc mắc hay kiểm chứng lại những điều được truyền dạy. Thuyết hư vô không cho rằng hoàn toàn không có gì tồn tại, mà nó tuyên bố rõ ràng rằng mọi thứ đều vô nghĩa. Và George A. Sargent đã đúng khi ông truyền bá khái niệm về “sự vô nghĩa do học được mà có” (learned meaninglessness). Ông đã nhớ đến lời nói của một nhà trị liệu: “George, ông phải nhận ra rằng thế giới là một trò đùa. Chẳng có gì là hợp lý cả, mọi thứ đều là ngẫu nhiên. Chỉ khi ông nhận ra điều này thì ông sẽ thấy ngớ ngẩn thế nào khi ông tỏ vẻ nghiêm trọng. Chẳng có mục đích lớn lao nào trong vũ trụ hết. Nó chỉ như vậy thôi. Không có ý nghĩa gì đặc biệt trong cái quyết định hôm nay ông hành động như thế nào”^[54].

Tôi biết mình không nên đưa ra lời phê phán một cách chung chung như vậy. Về cơ bản, việc đào tạo là rất cần thiết, nhưng nếu thế thì các nhà trị liệu nên xem nhiệm vụ của họ là giúp cho các học viên tránh bị tiêm nhiễm theo thuyết hư vô, thay vì cố nhồi nhét họ với *thuyết khuyến nhơ*^[55] như là một cơ chế phòng vệ chống lại thuyết hư vô của chính họ.

Các bác sĩ về liệu pháp ý nghĩa thậm chí có thể tuân thủ các yêu cầu về đào tạo và bằng cấp do các trường phái tâm lý khác quy định, như Elisabeth S. Lukas đã có lần chỉ ra rằng “trong lịch sử tâm lý trị liệu, chưa từng có một trường phái nào không có tính chất giáo điều như liệu pháp ý nghĩa”^[56]. Và tại Hội nghị Thế giới về liệu pháp ý nghĩa lần đầu tiên (San Diego, California, từ ngày 6 đến ngày 8 tháng 11 năm 1980), tôi đã không chỉ tranh luận về việc chú trọng đến tính nhân bản trong tâm lý trị liệu mà còn nêu lên ý tưởng “loại bỏ tình trạng rập khuôn trong liệu pháp ý nghĩa”^[57]. Mỗi quan tâm của tôi không nằm trong việc nuôi các “con vẹt”, vốn chỉ biết bắt chước “giọng nói của chủ” mà nằm trong việc

“truyền dạy kiến thức cho những cá nhân có tinh thần độc lập, cách tân và sáng tạo”.

Sigmund Freud đã có lần khẳng định: “Với sự thôi thúc của cái đói, tất cả những khác biệt của từng cá nhân sẽ bị lu mờ, và thay vào đó sẽ xuất hiện một biểu hiện đồng đều về một thôi thúc bất ổn”. Có lẽ đó là vì Sigmund Freud đã không phải nếm trải cuộc sống bên trong các trại tập trung. Các thân chủ của ông nằm trên chiếc ghế trường kỷ sang trọng được thiết kế theo phong cách Victoria, chứ không phải trần mình nằm trên đồng rác bẩn thỉu ở Auschwitz. Ở đó, “sự khác biệt của mỗi người” không bị “lu mờ” mà trái lại, mọi người trở nên khác biệt hơn; mọi người không che giấu mình, bộc lộ cả phần thánh thiện và phần xấu xa, ghê tởm ở bản thân. Và hôm nay, bạn không còn phải e ngại khi sử dụng từ “thánh nhân” nữa: hãy nghĩ về Đức Cha Maximilian Kolbe, người đã bị bỏ đói và cuối cùng bị giết chết bằng cách tiêm phenol ở Auschwitz, và được phong Thánh vào năm 1983^[58].

Bạn có thể trách tôi vì đã lấy các ví dụ ngoài lề không theo quy tắc. “*Sed omnia praeclara tam difficilia quam rara sunt*” (nhưng những điều vĩ đại thường khó nhận ra cũng như khó tìm thấy) là câu cuối cùng trong cuốn *Ethics* của Spinoza. Tất nhiên có thể bạn sẽ thắc mắc liệu có cần đề cập đến “thánh nhân” ở đây không. Phải chăng là không thoả đáng khi chỉ nhắc đến những con người *tử tế* thôi? Đúng là họ chỉ chiếm phần thiểu số. Và hiện giờ tôi thấy việc gia nhập vào nhóm thiểu số này khá cam go. Bởi vì thế giới đang ở trong tình trạng tồi tệ và mọi thứ sẽ còn trở nên tồi tệ hơn trừ phi mỗi người trong chúng ta hết sức cố gắng.

Vì vậy, chúng ta hãy tỉnh táo - tỉnh táo theo hai nghĩa:

Từ Auschwitz, chúng ta đã biết con người có khả năng gì.

Và từ Hiroshima, chúng ta biết điều gì đang bị đe dọa.

LỜI CUỐI

Vào ngày 27 tháng 01 năm 2006, kỷ niệm 60 năm giải phóng trại “tử thần” Auschwitz - nơi 1,5 triệu người đã chết - nhiều quốc gia trên thế giới đã tiến hành lễ Tưởng niệm các nạn nhân trong thời Đức quốc xã. Một vài tháng sau, họ cũng tổ chức lễ kỷ niệm một trong số các tác phẩm văn học bất hủ được sáng tác trong giai đoạn khủng khiếp này. Tác phẩm này đầu tiên được xuất bản bằng tiếng Đức vào năm 1946 với nhan đề *A Psychologist Experiences the Concentration Camp* (*Những trải nghiệm của một nhà tâm lý học trong trại tập trung*) và sau này được đổi tên thành *Say Yes to Life in Spite of Everything* (“Hãy nói ‘Có’ với cuộc sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào”), các ấn bản sau này được bổ sung lời giới thiệu về Liệu pháp ý nghĩa, và một bản tái bút về tinh thần lạc quan khi đối mặt với nỗi đau, tội lỗi và cái chết. Bản dịch tiếng Anh, lần đầu tiên được xuất bản vào năm 1959 với tiêu đề *Man’s Search for Meaning* (*Đi tìm lẽ sống*).

Tác phẩm của Viktor Frankl đã bán được hơn 12 triệu bản bằng 24 ngôn ngữ^[59]. Theo khảo sát vào năm 1991 của thư viện quốc gia Hoa Kỳ (Library of Congress), các độc giả được yêu cầu kể tên “một cuốn sách đã làm thay đổi cuộc đời bạn” và *Đi tìm lẽ sống* là một trong số mười cuốn sách có ảnh hưởng nhất tại Mỹ. Nó đã truyền cảm hứng cho nhiều nhà tư tưởng về tôn giáo và triết học, các chuyên gia về sức khỏe tâm thần, các giáo viên, sinh viên và những độc giả đại chúng. Đây là cuốn sách được chỉ định cho các nghiên cứu sinh, sinh viên cao đẳng, đại học, và học sinh trung học về tâm lý học, triết học, lịch sử, văn chương, các nghiên cứu về Đức quốc xã, tôn giáo và thần học. Điều gì đã khiến nó có ảnh hưởng sâu rộng và có giá trị lâu dài đến vậy?

Cuộc đời của Viktor Frankl trải dài gần hết thế kỷ 20, từ lúc ông sinh ra vào năm 1905 đến khi ông mất vào năm 1997. Từ lúc 3 tuổi, ông đã quyết định sẽ trở thành một y sĩ. Trong tiểu sử của mình, ông bộc bạch rằng ngay từ lúc còn trẻ ông đã “thỉnh thoảng nghĩ về ý nghĩa cuộc sống. Nhất là về ý nghĩa của một ngày sắp tới và ý nghĩa của nó đối với tôi”.

Đến tuổi vị thành niên, Frankl đã đam mê triết học, tâm lý học thực nghiệm và phân tâm học. Để bổ sung thêm kiến thức cho các lớp bậc trung học của mình, ông đã tham gia các lớp bồi dưỡng kiến thức và bắt đầu trao đổi qua lại bằng thư từ với Sigmund Freud, đưa tới việc Freud đã nộp bản thảo của Frank cho *Tạp chí phân tâm học quốc tế* (*International Journal of Psychoanalysis*). Bài viết đã được chấp nhận và xuất bản sau đó. Cũng cùng năm đó, khi 16 tuổi, Frankl đã tham dự một hội thảo chuyên đề nằm trong chương trình bồi dưỡng chuyên môn về triết học. Vị giáo sư hướng dẫn đã nhận ra tài năng hiếm có của Frankl nên đã mời ông cùng thuyết giảng về ý nghĩa cuộc sống. Frankl đã nói với khán giả rằng: “Chính chúng ta phải tự trả lời câu hỏi mà cuộc sống hỏi ta, và trước những câu hỏi đó, chúng ta chỉ có thể trả lời bằng cách chịu trách nhiệm cho chính sự tồn tại của mình”. Niềm tin này trở thành kim chỉ nam cho cuộc sống và định hình lý tưởng nghề nghiệp của Frankl.

Chịu ảnh hưởng từ một số quan điểm của Freud, khi còn là học sinh trung học, Frankl đã quyết định sau này sẽ trở thành bác sĩ thần kinh. Một người bạn học từng nói với Frankl là ông được phú cho khả năng giúp đỡ những người khác, như được tiếp thêm động lực, Frankl bắt đầu nhận ra rằng ông không những có khả năng chuẩn đoán các vấn đề về thần kinh mà còn có khả năng tìm ra động lực thúc đẩy con người.

Công việc tham vấn tâm lý đầu tiên của Frankl hoàn toàn do ông khởi xướng - ông đã sáng lập ra chương trình tham vấn tâm lý riêng dành cho giới trẻ đầu tiên ở thủ đô Vienna, Áo. Từ 1930-1937, ông là bác sĩ tâm thần tại Bệnh viện Đại học Y ở thủ đô Vienna, chuyên chăm sóc các bệnh nhân đã từng tự tử. Ông tìm cách giúp các bệnh nhân của mình tìm ra con đường khiến cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn, cho dù họ mắc phải căn bệnh trầm cảm hoặc tâm thần. Năm 1939, ông trở thành trưởng khoa thần kinh tại bệnh viện Rothschild - bệnh viện Do Thái đầu tiên ở Vienna.

Trong những năm đầu chiến tranh, công việc của Frankl tại Rothschild đã giúp ông và gia đình được bảo vệ khỏi nguy cơ bị trục xuất. Tuy nhiên, khi bệnh viện bị chính quyền phát xít đóng cửa, Frankl nhận ra rằng họ có nguy cơ lớn bị đưa đến trại tập trung. Năm 1942, đại sứ quán

Mỹ ở Vienna thông báo rằng ông được cấp thị thực định cư ở Mỹ. Mặc dù thoát khỏi Vienna sẽ giúp ông hoàn thành cuốn sách về liệu pháp ý nghĩa, nhưng ông đã quyết định huỷ bỏ thị thực: ông cảm thấy mình nên ở lại Vienna vì cha mẹ già. Tháng 09 năm 1942, Frankl và gia đình bị bắt và bị trục xuất. Ông đã trải qua 4 trại tập trung trong suốt 3 năm - Theresienstadt, Auschwitz-Birkenau, Kaufering và Türkheim, một bộ phận của trại Dachau.

Điều quan trọng cần lưu ý rằng việc tù đầy của Frankl không phải là động cơ duy nhất thôi thúc ông viết *Đi tìm lẽ sống*. Trước khi bị trục xuất, ông đã bắt đầu phát triển hệ thống các luận cứ chứng minh rằng tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống là chìa khoá cho sức khoẻ tinh thần và giúp con người trưởng thành. Trở thành một tù nhân trong trại tập trung, ông bỗng nhiên bị buộc phải quyết định xem chính cuộc sống của mình có ý nghĩa hay không. Sự sống sót của ông là kết quả kết hợp từ ý chí sống với bản năng sinh tồn, những hành động khoan dung đầy tính nhân văn và sự khôn khéo; dĩ nhiên, không thể không kể đến vai trò của yếu tố may mắn chẳng hạn như nơi ông bị giam giữ, tính khí bọn lính canh và các quyết định tùy hứng của chúng về vị trí xếp hàng, và những người bạn đáng tin cậy. Tuy nhiên, có một số yếu tố chỉ có riêng ở mỗi người đã giúp họ vượt qua sự đói khổ và suy đồi ở trại. Frankl đã rút ra những khả năng chỉ có ở con người chẳng hạn như sự lạc quan bẩm sinh, sự hài hước, tâm lý tách rời, những giây phút trầm ngâm ngẫm ngửi, sự tự do bên trong, và sự quyết tâm không gục ngã hoặc tự tử. Ông nhận ra rằng ông phải sống vì tương lai, và rút ra sức mạnh từ những tình cảm sâu sắc đối với người vợ và niềm khao khát hoàn thành cuốn sách về liệu pháp ý nghĩa. Ông cũng tìm thấy ý nghĩa cuộc sống trong cảnh đẹp như tiên và nghệ thuật, dù trong những khoảnh khắc thoáng qua. Điều quan trọng nhất là ông đã nhận ra rằng cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, ông vẫn có thể tự do để lựa chọn thái độ trước những đau khổ của mình. Ông đã nhìn thấy điều này không chỉ đơn thuần như một sự lựa chọn mà là trách nhiệm của ông và của mỗi người để quyết định “những bước đi cuộc đời trên con đường vận mệnh”.

Đôi khi các ý tưởng của Frankl cũng truyền cảm hứng cho người khác, như khi ông giải thích với các bệnh nhân đang hấp hối và bị liệt về cách để đối mặt với số phận của họ. Những người khác cũng truyền cảm

hứng cho ông như khi ông khẳng định rằng một người tìm thấy ý nghĩa qua việc “đấu tranh cho một mục đích xứng đáng, tự do chọn nhiệm vụ cho mình”. Ông chỉ ra rằng sự thất vọng về việc tồn tại có thể sản sinh và khuyến khích một nhà ngoại giao^[60] bất hạnh tìm thấy một sự nghiệp mới, vừa ý hơn. Tuy nhiên, Frankl cũng sử dụng các lời khuyên về đạo đức để gây chú ý đến “khoảng cách giữa việc một người là gì với việc một người cần phải trở thành” và rằng “con người có trách nhiệm phải biến các ý nghĩa tiềm tàng trong cuộc sống của mình thành hiện thực”. Ông xem quyền tự do và trách nhiệm như hai mặt của một đồng xu. Khi ông diễn thuyết trước các khán giả Mỹ, Frankl nói: “Tôi cho rằng ngoài bức tượng nữ thần Tự do ở bờ Tây, nên có thêm một tượng thần Trách nhiệm ở bờ Đông”. Theo ông, để tìm được ý nghĩa cuộc sống, con người phải biết “vượt thoát khỏi những ham muốn cá nhân bằng cách làm điều gì đó có ý nghĩa với ai đó hay sự vật / sự việc nào đó ngoài bản thân mình..., hay bằng cách trao cho mình một lý do để phụng sự hoặc tìm cho mình một ai đó để yêu thương”. Chính Frankl đã quyết định thể hiện sự hiếu kính đối với cha mẹ bằng cách ở lại Vienna trong khi ông có thể sống an toàn ở Mỹ. Trong lúc ở cùng trại tập trung với cha mình, Frankl đã sử dụng morphine để giảm đau cho cha và ở cạnh cha suốt những ngày cha hấp hối.

Thậm chí khi đối mặt với sự mất mát và đau buồn, tinh thần lạc quan, thái độ quả quyết và tấm lòng dạt dào tình cảm, tin yêu cuộc sống đã khiến ông luôn tin tưởng rằng niềm hy vọng và năng lượng tích cực có thể chuyển những thách thức thành chiến thắng. Trong *Đi tìm lẽ sống*, ông nhấn mạnh rằng không *nhất thiết* phải đau khổ mới tìm thấy ý nghĩa sống, mà là “ý nghĩa sống vẫn tồn tại bất chấp mọi đau khổ”. Quả thật như vậy, “những đau khổ không cần thiết sẽ biến ta thành ngớ ngẩn hơn là anh hùng”, ông tiếp tục khẳng định.

Lần đầu tôi đọc *Đi tìm lẽ sống* là trong tư cách một giáo sư triết học vào giữa những năm 1960. Một triết gia Na Uy - người đã bị giam cầm ở trại tập trung Đức quốc xã - đã khiến tôi chú ý tới tập sách này. Người đồng nghiệp này của tôi nhấn mạnh rằng ông ủng hộ Frankl về tầm quan trọng trong việc nuôi dưỡng sự tự do bên trong của một người, nắm lấy giá trị của vẻ đẹp trong tự nhiên, nghệ thuật, thơ ca, văn chương và

cảm giác yêu thương dành cho gia đình và bạn bè. Những lựa chọn, hoạt động, mối quan hệ, sở thích và thậm chí những niềm vui giản dị của cá nhân cũng có thể đem lại ý nghĩa cuộc sống. Vậy thì tại sao một vài người lại thấy trống rỗng? Sự thông thái của Frankl ở đây đáng để nhấn mạnh: đó chính là *thái độ* của mỗi người trước những thử thách và cơ hội, dù lớn hay nhỏ. Một thái độ tích cực có thể cho phép một người gia tăng sức chịu đựng và niềm hạnh phúc. Một thái độ tiêu cực sẽ tăng nỗi đau và sự thất vọng, nó phá huỷ và tiêu giảm niềm vui, hạnh phúc và sự thoải mái; thậm chí có thể dẫn đến trầm cảm và gây bệnh.

Norman Cousins - một người bạn và cũng là đồng nghiệp cũ của tôi - đã ủng hộ không mệt mỏi cho giá trị của các cảm xúc tích cực trong việc gia tăng sức khỏe và anh ấy đã cảnh báo rằng các cảm giác tiêu cực có thể gây nguy hiểm cho giá trị ấy. Mặc dù có một vài người chỉ trích quan điểm của Cousins là quá đơn giản, nhưng các nghiên cứu sau đó về chứng rối loạn thần kinh đã củng cố cách thức mà các cảm xúc, sự kỳ vọng và thái độ tích cực gia tăng sức đề kháng của cơ thể như thế nào. Nghiên cứu này cũng củng cố niềm tin của Frankl rằng cách tiếp cận của một người trước những sự việc xung quanh, từ những thách thức đe dọa cuộc sống cho đến các tình huống hàng ngày, cũng giúp hình thành nên ý nghĩa cuộc sống của chúng ta. Chân lý đơn giản mà Frankl đã hết lòng cổ xúy có tầm quan trọng sâu sắc đối với những ai lắng nghe ông.

Con người nên chủ động đưa ra các lựa chọn thay vì thụ động chấp nhận những gì xảy đến với mình. Qua việc đưa ra quyết định, chúng ta khẳng định sự tự do ý chí của mình. “Con người không phải là một mắt xích trong chuỗi sự việc; các sự việc quy định lẫn nhau nhưng *con người* là người quyết định cuối cùng. Con người hoàn toàn có khả năng vượt qua những giới hạn của môi trường và hoàn cảnh sống, vượt lên chính mình”. Chẳng hạn như câu chuyện về một người lính Israel trẻ đã bị mất cả hai chân trong trận chiến Yom Kippur, sự tuyệt vọng khiến anh muốn tự sát. Một ngày nọ, một người bạn để ý thấy dường như tinh thần của người lính trẻ này đã có chút khởi sắc. Người lính trẻ đã thay đổi khi đọc *Đi tìm lẽ sống*. Khi Frankl được kể về câu chuyện của người lính ấy, ông bình luận “liệu có phương pháp điều trị nào như phương pháp autobioblithrapy - chữa trị qua đọc sách không?”.

Nhận xét của Frankl chỉ ra lý do tại sao *Đi tìm lẽ sống* có tác động mạnh lên nhiều độc giả đến vậy. Những người đang gặp khó khăn về cuộc sống hoặc khủng hoảng có thể tìm thấy lời khuyên hoặc lời hướng dẫn từ gia đình, bạn bè, các chuyên gia tâm lý, hoặc từ những bậc tu hành. Những người đang đứng trước những lựa chọn khó khăn có thể không hoàn toàn đánh giá cao thái độ của họ có tác động nhiều đến các quyết định mà họ cần đưa ra hoặc hành động họ sẽ làm như thế nào. Frankl đem lại cho người đọc, những người đang tìm kiếm câu trả lời cho những tình huống khó xử trong cuộc sống, quyền tự quyết định - “Ông ấy không bảo mọi người phải làm cái gì, nhưng ông cho họ thấy tại sao phải làm điều đó”.

Vào năm 1945, sau khi thoát khỏi cái chết cận kề do bệnh sốt phát ban trong trại Türkheim và được trả tự do, Frankl phát hiện rằng mình hoàn toàn cô độc. Vào ngày đầu tiên trở về Vienna vào tháng 8 năm 1945, Frankl biết rằng Tilly - người vợ đang mang trong mình giọt máu của ông đã chết trong trại tập trung Bergen - Belsen. Cha mẹ và em trai của ông cũng đều chết trong trại. Vượt qua nỗi mất mát và suy sụp của mình, ông vẫn tiếp tục làm việc tại Vienna với tư cách là một chuyên gia về tâm thần học - đây là một quyết định bất thường bởi vì nhiều người, nhất là các nhà phân tâm học và tâm thần học người Do Thái, đều định cư ở các quốc gia khác. Nhiều nhân tố đã góp phần đưa đến quyết định này của ông: Frankl cảm thấy có mối liên hệ mật thiết với Vienna, nhất là với các bệnh nhân tâm thần cần sự giúp đỡ của ông trong giai đoạn hậu chiến. Ông cũng tin tưởng mạnh mẽ rằng sự hoà giải tốt hơn việc trả thù; ông đã từng nhấn mạnh: “Tôi không quên bất kỳ nghĩa cử tốt đẹp nào tôi đã được nhận, nhưng tôi không nuôi lòng oán giận về những hành xử tồi tệ”. Ông đặc biệt phản đối quan điểm về *tội lỗi tập thể*. Frankl có thể chấp nhận rằng các đồng nghiệp và những người hàng xóm ở Vienna có thể đã biết hoặc thậm chí đã tham gia vào việc bức hại ông, nhưng ông không chỉ trích họ vì đã không kiên quyết giữ vững lập trường quan điểm đến cùng hoặc chết một cách anh dũng. Thay vào đó, ông giữ vững quan điểm rằng thậm chí một tội phạm Đức quốc xã xấu xa hoặc một người tâm thần dường như vô phương cứu chữa cũng có khả năng vượt qua sự xấu xa hoặc điên rồ bằng cách đưa ra những lựa chọn có trách nhiệm.

Ông đã vùi mình vào nghiên cứu. Năm 1946, ông tái cấu trúc và chỉnh sửa cuốn sách đã bị tiêu huỷ khi bị đưa vào trại tập trung - *The Doctor and the Soul (Bác sĩ và tâm hồn)*, và cũng trong năm đó - chỉ trong vòng 9 ngày - ông đã viết xong *Đi tìm lẽ sống*. Ông hy vọng những gì ông viết sẽ giúp chữa trị tình trạng cô lập bản thân và sự bất ổn, xáo trộn về văn hoá - những nguyên nhân khiến nhiều người cảm thấy “trống rỗng nội tâm”. Có lẽ lòng nhiệt tình đối với công việc đã giúp Frankl khôi phục lại ý nghĩa cuộc sống trong ông.

Hai năm sau, ông kết hôn với Eleanore Schwindt. Giống như Tilly, người vợ trước của ông - Eleanore cũng là một y tá. Tilly theo đạo Do Thái, còn Elly (tên gọi thân mật của Eleanore) theo Thiên Chúa giáo. Mặc dù việc hai người vợ của ông theo hai tín ngưỡng khác nhau chỉ đơn thuần là sự trùng hợp nhưng qua đó cũng thể hiện được tính cách của Victor Frankl - ông luôn tôn trọng tất cả mọi người bất kể tín ngưỡng, tôn giáo của họ. Lòng trân trọng sâu sắc của ông trước sự độc đáo và phẩm giá của một cá nhân được thể hiện rõ qua việc ông ngưỡng mộ Freud và Adler, cho dù ông không đồng ý với các học thuyết tâm lý và triết học của họ. Ông cũng tự hào về mối quan hệ riêng của mình với các triết gia thuộc các trường phái hoàn toàn đối lập như Martin Heidegger - người trước đây từng ủng hộ chế độ phát xít, nhưng sau này đã được cải hoá, hay Karl Jasper - người tán thành ý tưởng về *tội lỗi tập thể*, và Gabriel Marcel - một triết gia và văn sĩ theo Thiên Chúa giáo. Với tư cách là một chuyên gia tâm thần, Frankl đã tránh đối chiếu với niềm tin tôn giáo của bản thân. Ông hãnh diện khi nói rằng mục tiêu của nhà tâm thần học là chữa trị tâm hồn, còn tôn giáo là để cứu rỗi tâm hồn.

Ông phụ trách giảng dạy và quản lý khoa thần kinh tại Bệnh viện Ngoại trú Vienna trong suốt 25 năm và đã viết hơn 30 cuốn sách chuyên sâu về tâm lý học cùng với các đầu sách phổ thông khác. Viktor Frankl cũng diễn thuyết ở khắp các châu lục trên thế giới, từ châu Âu, châu Mỹ, Úc, châu Á đến châu Phi; ông cũng được mời giảng dạy tại các trường đại học danh tiếng hàng đầu thế giới như Harvard, Stanford, Pittsburgh. Ông là Giáo sư đặc biệt (Distinguished Professor) về Liệu pháp ý nghĩa tại Đại học Quốc tế Hoa Kỳ (U.S International University), thành phố San Diego. Ông đã gặp các chính trị gia, những nhà lãnh đạo thế giới như Đức Giáo Hoàng John Paul VI, các triết gia, sinh viên, giáo viên. Vô số

độc giả đã được truyền cảm hứng từ những cuốn sách của ông. Thậm chí ở tuổi 90, Frankl vẫn tiếp tục tham gia đối thoại với các du khách từ khắp nơi trên thế giới và trả lời thư riêng cho hàng trăm bức thư ông nhận được mỗi tuần. 29 trường đại học đã dành tặng ông học vị danh dự, và hiệp hội bệnh tâm thần Mỹ đã vinh danh ông với Giải thưởng Oskar Pfister^[61].

Frankl được tôn vinh vì đã sáng lập ra liệu pháp ý nghĩa như một phương pháp tâm lý dùng các phân tích về sự tồn tại để giúp người bệnh giải quyết các xung đột về cảm xúc. Ông khuyến khích nhiều chuyên gia nhìn sâu hơn về quá khứ hoặc các vấn đề ở hiện tại của bệnh nhân để giúp họ hoạch định một cuộc sống tích cực trong tương lai bằng việc đưa ra những lựa chọn cá nhân và chịu trách nhiệm với chúng. Nhiều thế hệ chuyên gia tâm lý đã được truyền cảm hứng bởi cách nhìn nhân văn của ông và có những bước đột phá trong sự nghiệp của mình nhờ vào các bài viết, bài diễn thuyết đầy sức hút của Frankl. Ông đã khuyến khích mọi người nên dùng cách phân tích về sự tồn tại một cách sáng tạo thay vì lập ra một học thuyết chính thức. Ông cho rằng các nhà trị liệu nên tập trung vào nhu cầu cụ thể của từng bệnh nhân hơn là đưa ra kết luận từ các lý thuyết trừu tượng.

Mặc dù lịch làm việc dày đặc, Frankl cũng dành thời gian để học lái máy bay và theo đuổi niềm đam mê cả đời ông là chinh phục những đỉnh núi. Ông đã đùa rằng, trái ngược với “độ sâu tâm lý” của Freud và Adler - vốn nhấn mạnh vào việc đào sâu quá khứ, bản năng vô thức và ước muốn của cá nhân - ông đã thực hành “độ cao tâm lý” - tập trung vào tương lai, những quyết định và hành động có ý thức của một người. Cách tiếp cận của ông với liệu pháp tâm lý nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc giúp đỡ mọi người đạt tới tầm cao mới về ý nghĩa của bản thân qua việc tự thay đổi chính mình: áp dụng các nỗ lực, phương pháp tích cực, chấp nhận những giới hạn và đưa ra các quyết định khôn ngoan. Mục tiêu của ông là muốn mọi người nhận ra rằng họ có thể và nên rèn luyện khả năng chọn lựa để đạt được mục đích của mình. Viết về sự lạc quan trong bi kịch, ông lưu ý chúng ta rằng “thế giới ở trong tình trạng tồi tệ, nhưng mọi thứ sẽ vẫn tồi tệ trừ khi mỗi chúng ta cố gắng hết mình”.

Một lần, mọi người yêu cầu Frankl tóm gọn ý nghĩa cuộc sống của ông trong một câu. Ông đã viết câu trả lời trên giấy và hỏi các sinh viên của mình rằng ông đã viết cái gì. Sau một hồi im lặng, một sinh viên đã khiến Frankl ngạc nhiên khi nói: “Ý nghĩa cuộc sống của thầy là giúp những người khác tìm ra ý nghĩa cuộc sống của họ”.

“Chính xác” - Frankl nói. “Đó chính là những lời mà tôi đã viết”.

- **William J. Winslade**^[62]

Chú thích

[1] Freidrich Wihelm Nietzsche (1844 - 1900): Nhà triết học Đức, có ảnh hưởng lớn trong triết học hiện đại, nhất là đối với chủ nghĩa hiện sinh và chủ nghĩa hậu hiện đại.

[2] Sigmund Freud (1856 - 1939): Bác sĩ về thần kinh và là nhà tâm lý học người Áo, người đặt nền móng và phát triển ngành phân tâm học.

[3] Alfred Adler (1870 - 1937) Nhà tâm lý học người Áo, người sáng lập ra Tâm lý học cá nhân.

[4] Kinh Shema Yisrael là kinh nguyện hằng ngày của tín đồ Do Thái giáo, và là trích đoạn của sách Đệ Nhị Luật, chương 6:4-9, tạm dịch “Này hỡi dân Israel! Thiên Chúa là Chúa chúng ta! Là Thiên Chúa duy nhất!”. (Chú thích của người dịch)

[5] Harold S. Kushner là một giáo sĩ danh dự tại Temple Israel ở Natick, Massachusetts và là tác giả của nhiều quyển sách bán chạy nhất (best-seller), gồm *When Bad Things Happen to Good People* (Khi điều tồi tệ xảy ra với người tốt), *Living a Life That Matters* (Sống xứng đáng) và *When All You're Ever Wanted Isn't Enough* (Khi tất cả vẫn là chưa đủ).

[6] Rượu sơ náp (Tiếng Anh: Schnapps): Một loại rượu có xuất xứ từ Đức.

[7] Fyodor Mikhailovich Dostoevski (1821 - 1881): Văn hào Nga, tác giả của những tiểu thuyết nổi tiếng *Tội ác và trừng phạt*, *Anh em nhà Karamazov*,...

[8] Doris Lessing (sinh năm 1919): Nhà văn Anh, đoạt giải Nobel Văn học năm 2007. Bà là tác giả của các tiểu thuyết *The Grass is Singing* và *The golden Notebook*.

[9] Arthur Schopenhauer (1788 - 1860): Nhà triết học duy tâm người Đức, nổi tiếng với tác phẩm “*The world as Will and Representation*” (Thế giới như là ý chí và biểu tượng).

[10] Otto von Bismarck (1815 - 1898): Thủ tướng đầu tiên của Đế chế Đức, người có ảnh hưởng lớn tới lịch sử cận đại châu Âu.

[11] Benedictus de Spinoza (1633 - 1677): Nhà triết học người Hà Lan gốc Do Thái, được xem là người đã đặt nền móng cho thời kỳ Khai sáng ở thế kỷ 18.

[12] Rainer Maria Rilke (1875 - 1926): Nhà thơ người Áo viết bằng tiếng Đức, được xem là một trong những nhà thơ lớn nhất của thế kỷ 20.

[13] Tình cờ tôi được biết thêm một chuyện thú vị liên quan đến vị chỉ huy thuộc đội lính SS này, qua đó cho thấy ông được các tù nhân Do Thái trong trại tập trung rất kính trọng. Sau khi chiến tranh kết thúc, quân đội Mỹ đến giải phóng cho các tù nhân trong trại tập trung của chúng tôi. Ba tù nhân Do Thái gốc Hung đã giấu vị chỉ huy này trong một khu rừng ở Bavaria. Sau đó, họ đến báo cáo với vị sĩ quan chỉ huy quân đội Mỹ phụ trách khu vực của chúng tôi - vị này đang tìm mọi cách truy lùng người chỉ huy thuộc đội lính SS kia - rằng họ sẽ giao nộp vị chỉ huy SS với điều kiện: vị chỉ huy quân đội Mỹ phải cam kết là sẽ bảo đảm an toàn tính mạng cho vị trưởng trại kia. Sau một hồi suy nghĩ, người chỉ huy phía bên quân Mỹ cuối cùng cũng đồng ý với ba tù nhân Do Thái gốc Hung kia. Và trên thực tế, vị chỉ huy quân đội Mỹ không chỉ thực hiện đúng lời hứa của mình mà người cựu chỉ huy SS của trại chúng tôi còn được phục chức, bởi vì ông ấy đã giám sát việc thu gom tất cả quần áo, trang phục từ các thôn làng tại Bavaria, sau đó phân phát cho tất cả tù nhân chúng tôi. Lúc đó chúng tôi vẫn khoác trên mình những bộ quần áo chúng tôi được kế thừa từ những người bạn tù đã nằm xuống vĩnh viễn tại Auschwitz, họ đã không may mắn như chúng tôi, họ đã không thể đợi được đến ngày này, đó là những người đã bị đưa thẳng đến lò hơi ngạt khi vừa bước xuống sân ga xe lửa ngay buổi sáng đầu tiên đến trại. (Chú thích của tác giả)

[14] Đó là phiên bản gốc cuốn sách đầu tiên của tôi, bản dịch tiếng Anh đã được Alfred A. Knopf, New York xuất bản năm 1955 với tựa đề *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy* (Bác sĩ và tâm hồn: Giới thiệu về Liệu pháp ý nghĩa). (Chú thích của tác giả)

[15] Hiện tượng phụ (Epiphenomenon): Một hiện tượng xuất hiện như là kết quả kéo theo của một hiện tượng chính xảy ra trước đó. (Chú thích của tác giả)

[16] “Logotherapy and Existential Analysis”, *Acta Psychotherapeutica*, 6 (1958), trang 193-204. (Chú thích của tác giả)

[17] Kinh cầu nguyện cho người chết của người Do Thái. (Chú thích của tác giả)

[18] “Người đã đếm thấy sự trần trở của con; người đã giữ nước mắt của con trong cái bình của người! Chúng không ở trong sách của người sao?” (Thánh Vịnh, bài 56, đoạn 8). (Chú thích của tác giả)

[19] Để điều trị các trường hợp bất lực tình dục, một kỹ thuật cụ thể theo liệu pháp ý nghĩa đã được phát triển, dựa trên lý thuyết về mong muốn và phản ứng thái quá như đã được phác thảo ở trên (Viktor E. Frankl, “The Pleasure Principle and Sexual Neurosis”, *The International Journal of Sexology*, vol 5, số 3 (1952), trang 128-30). Dĩ nhiên, kỹ thuật này không thể nào trình bày trong bài viết tóm lược này về các nguyên lý của liệu pháp ý nghĩa. (Chú thích của tác giả)

[20] Viktor E. Frankl, “Zur medikamentösen Unterstutzung der Psychotherapie bei Neurosen”, *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, Vol.43, trang 26-31. (Chú thích của tác giả)

[21] Gordon Willard Allport (1897 - 1967): Nhà tâm lý học người Mỹ, một trong những người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu tâm lý học hành vi cá nhân.

[22] New York, *The Macmillan Co.*, 1956, trang 22. (Chú thích của tác giả)

[23] Nỗi sợ mất ngủ, trong đa số các trường hợp, là do sự thiếu hiểu biết của bệnh nhân về việc cơ thể tự cung cấp cho chính nó một số lượng giấc ngủ tối thiểu cần thiết. (Chú thích của tác giả)

[24] *American Journal of Psychotherapy*, 10 (1956), trang 134. (Chú thích của tác giả)

[25] “Some Comments on a Viennese School of Psychiatry”, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (1955), trang 701-703. (Chú thích của tác giả)

[26] Anticipatory anxiety: Cơ lo âu, hốt hoảng có thể bùng phát khi đối diện với điều gì đó đã khiến bản thân khiếp sợ trong quá khứ. (Chú thích của người dịch)

[27] Điều này thường bị thúc đẩy từ nỗi sợ hãi của các bệnh nhân rằng các ám ảnh này báo hiệu mình sắp bị bệnh tâm thần hoặc thậm chí đã bệnh rồi; người bệnh không nhận ra rằng thực tế, sự rối loạn thần kinh ám ảnh phải làm một điều gì đó đang giúp cho anh ta thoát khỏi bị căn bệnh tâm thần thật sự, hơn là gây nguy hiểm cho anh ta theo chiều hướng này. (Chú thích của tác giả)

[28] Lý lẽ này được Allport ủng hộ. Ông có lần nói: “Bởi vì trọng tâm đối kháng chuyển dịch từ sự xung đột đến các mục tiêu vị tha, nên cuộc sống sẽ trở nên âm vang hơn cho dù chứng rối loạn thần kinh có thể không bao giờ biến mất hoàn toàn” (trích dẫn trang 95). (Chú thích của tác giả)

[29] Tác giả đã lý giải ở phần trên, rằng ngay từ buổi bình minh của lịch sử nhân loại, loài người đã mất đi một số bản năng cơ bản của loài thú; đến các giai đoạn sau này, những truyền thống nhằm củng cố hành vi của con người cũng mất dần; rồi quá trình tự động hoá tưởng chừng sẽ giúp con người có thêm thời gian nghỉ ngơi, bớt phải lao động vất vả nhưng đáng tiếc là nhiều người không biết làm gì với quỹ thời gian nhàn rỗi này. Thế là họ cảm thấy cuộc sống thật trống trải, vô vị. (Chú thích của người dịch)

[30] “Value Dimensions in Teaching”, phim do tập đoàn Hollywood Animators sản xuất, dành cho Hiệp hội các trường Cao đẳng California.

[31] “Bức màn sắt”: Thuật ngữ chính trị chỉ sự phân chia ranh giới về địa lý và tư tưởng đã chia châu Âu thành hai phần riêng biệt (khối các nước tư bản chủ nghĩa và khối các nước xã hội chủ nghĩa) trong thời kỳ từ sau Thế chiến thứ hai 1945 đến cuối cuộc Chiến tranh lạnh vào năm 1991. (Chú thích của người dịch)

[32] Chương này dựa trên một bài diễn văn tôi đã trình bày tại Hội nghị thế giới lần thứ ba về Liệu pháp ý nghĩa, Đại học Regensburg, Tây Đức, tháng 6/1983. (Chú thích của tác giả)

[33] *Basic Book*, New York, 1980, trang 448. (Chú thích của tác giả)

[34] “Wirtschaftskrise und Seelenleben vom Standpunkt des Jugendberaters”, *Sozialärztliche Rundschau*, vol 4, (1933), trang 43-46. (Chú thích của tác giả)

[35] Carolyn Wood Sherif (1922 - 1982): Chuyên gia tâm lý học xã hội nổi tiếng người Mỹ, dựa trên các kết quả nghiên cứu tâm lý đám đông, bà và ông Muzafer Sherif (chồng bà) là những người đi tiên phong trong việc thiết lập những biện pháp kỷ luật xã hội nhằm xây dựng một cộng đồng ngày càng tốt đẹp hơn.

[36] Để biết thêm các thông tin khác về thí nghiệm này, xem Viktor E. Frankl, *The Unconscious God (Thượng đế Vô thức)*, New York và Schuster, 1978, trang 140, và Viktor E. Frankl, *The Unheart Cry for Meaning (Khát khao âm ỉ về ý nghĩa)*, New York, Simon và Schuster, 1978, trang 36. (Chú thích của tác giả)

[37] Xem Annemarie von Fromm-Reichmann, *The Will to Meaning as a Prerequisite for Self - Actualization*, Đại học Case Western, năm 1968.

[38] Stanley Krippner (sinh năm 1932): Giáo sư chuyên ngành tâm lý tại Đại học Saybrook, San Francisco.

[39] Để biết thêm các thông tin khác, xem Viktor E. Frankl, *The Unconscious God*, trang 97-100; *The Unheart Cry for Meaning*, trang 26-28. (Chú thích của tác giả)

[40] Karl Bühler (1879 - 1963): Nhà tâm lý học người Đức, người đầu tiên dùng thuật ngữ “Aha” để chỉ trải nghiệm xuất hiện đột ngột trong một khoảnh khắc, khi con người chợt nhận ra điều sâu sắc ẩn chứa bên trong vấn đề mà mình đang trăn trở.

[41] Max Wertheimer (1880 - 1943): Nhà tâm lý học người Đức. Ông là một trong ba nhà sáng lập (cùng với Kurt Koffka và Wolfgang Köhler) nên trường phái tâm lý học Gestalt. Tâm lý học Gestalt chủ trương rằng

những thành phần cấu thành các trải nghiệm của con người không thể được khảo sát một cách riêng lẻ, mà phải được xem xét dưới dạng những “tổng thể”. (*Gestalt* bắt nguồn từ động từ tiếng Đức *gestalten*, có nghĩa là “vun đắp, tạo dáng, cấu trúc”).

[42] Charlotte Bühler (1893 - 1974): Nhà tâm lý học người Đức có nhiều nghiên cứu về tâm lý trẻ em. Bà là vợ của nhà tâm lý Karl Bühler.

[43] “Basic Theoretical Concepts of Humanistic Psychology”, *American Psychologist* XXVI.(04/1971) trang 378. (Chú thích của tác giả)

[44] Ngành sinh học nghiên cứu về sự sống và các tổ chức sống, bao gồm cấu trúc, chức năng, sự sinh trưởng, nguồn gốc, sự tiến hoá, sự phân bố và phân loại...

[45] Priori: Thuật ngữ khoa học chỉ cái có trước, cái tiên thiên.

[46] Nhận thức tiền suy ngẫm là nhận thức đầu tiên. Ví dụ, *cảm xúc “yêu thương”* là một *nhận thức tiền suy ngẫm*, nhưng khi được yêu cầu mô tả *Yêu thương là trạng thái cảm xúc thế nào*, ta phải nhớ, suy ngẫm về cảm giác đó rồi mới thuật lại được, giờ nó là một *nhận thức có được từ suy ngẫm*. (Chú thích của người dịch)

[47] “The Place of Logotherapy in the World Today” *The International Forum for Logotherapy*, vol 1, N°3 (1980) (Chú thích của tác giả)

[48] *The Defiant Power of the Human Spirit* thực ra là tiêu đề của một bài báo được trình bày tại Hội nghị thế giới lần thứ ba về Liệu pháp ý nghĩa vào tháng 6 năm 1983. (Chú thích của tác giả)

[49] Tôi nhớ mãi một cuộc phỏng vấn có lần tôi đã nghe trên truyền hình quốc gia Áo về một bác sĩ chuyên khoa tim người Ba Lan. Trong suốt Thế chiến thứ II, vị bác sĩ này đã giúp đỡ thành lập tổ chức mới nổi dậy Do Thái Warsaw. “Quả thật là một hành động anh hùng”, người phóng viên thán phục. “Quý vị biết đấy”, bác sĩ bình tĩnh đáp, “để cầm một khẩu súng và bắn thì không phải là điều gì ghê gớm cả; nhưng nếu bọn SS dẫn anh tới một phòng hơi ngạt hay tới một ngôi mộ tập thể để hành hình, và anh không thể làm gì khác ngoài việc đi con đường của

mình với thái độ đường hoàng - thì anh sẽ hiểu, đây mới là điều tôi cho là anh hùng”. Chủ nghĩa anh hùng là như vậy đấy. (Chú thích của tác giả)

[50] *Mysterium iniquitati* (Mystery of Iniquity): Nguồn gốc của tội lỗi. (Chú thích của người dịch)

[51] Xem thêm Joseph B. Fabry, *The Pursuit of Meaning*, New York, Harper và Row, 1980. (Chú thích của tác giả)

[52] Trích từ Viktor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon và Schuster, 1978, trang 42-43. (Chú thích của tác giả)

[53] Xem thêm Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, New York, Simon và Schuster, 1967. (Chú thích của tác giả)

[54] “Transference and Countertransference in Logotherapy” *The International Forum of Logotherapy*, vol 5 N°2 (Thu Đông 1982), trang 115-118. (Chú thích của tác giả)

[55] *Thuyết khuyến nho* (Cynicism) là một trường phái triết học Hy Lạp cổ đại chủ trương khắc khổ, diệt dục, đạo đức một cách thái quá.

[56] Liệu pháp ý nghĩa không áp đặt lên những người thích tâm lý trị liệu. Nó không thể so sánh với một cái chợ phương Đông mà phải với một cái siêu thị. Ở chợ, khách hàng khi đã hỏi chuyện thì phải mua một cái gì đó. Nhưng ở siêu thị, anh ta được xem, được gợi ý những thứ khác nhau mà từ đó anh ta có thể lấy cái mà anh ta cho rằng có giá trị và hữu dụng. (Chú thích của tác giả)

[57] Nguyên văn: “The Degurufication of logotherapy”. *Degurufication* là một cụm từ ghép do tác giả đặt ra. Về từ nguyên, *de* - (tiếp đầu ngữ tiếng Anh) nghĩa là *loại bỏ, khử*; *guru* (tiếng Hindi) nghĩa là *bậc thầy, người có ảnh hưởng lớn trong một lĩnh vực nào đó*; - *fication* (tiếng Anh) nghĩa là *tạo thành, sản sinh ra*. (Chú thích của người dịch)

[58] Tuy nhiên, theo các nguồn thông tin phổ biến khác, Cha Kolbe được phong Thánh năm 1982, và câu chuyện về Cha như sau: Năm 1941, Cha Kolbe lại bị Đức quốc xã bắt với mục đích thanh lọc những phần tử có uy tín. Ngày 31/7/1941, một tù nhân trốn trại, sĩ quan chỉ huy trại bắt 10 người khác phải chết thay. Hẳn khoái trá bước dọc theo dãy tù nhân

đang run sợ chờ đợi sự chỉ định của hắn. Trong khi 10 người xấu số lê bước về hầm bỏ đói, bóng dưng tù nhân số 16670 (Cha Kolbe) bước ra khỏi hàng và nói “Tôi muốn thế chỗ ông kia. Ông ấy có gia đình, vợ con”. Trong “hầm tử thần” tất cả bị lột trần truồng và bị bỏ đói đến chết dần mòn trong tám tối. Nhưng thay vì tiếng rên xiết, người ta nghe các tù nhân hát thánh ca. Ngày 15/08, chỉ còn bốn tù nhân sống sót, tên cai tù chấm dứt cuộc đời Cha Kolbe bằng một mũi thuốc độc chích vào cánh tay. Sau đó thân xác của ngài bị thiêu đốt cũng như bao người khác. Cha Kolbe được Đức Giáo hoàng John Paul II phong Thánh ngày 10 tháng 10 năm 1982.

[59] Theo số liệu đến năm 2011, 39 tác phẩm của Viktor Frankl đã được dịch ra 38 ngôn ngữ trên thế giới.

[60] Tác giả đã đưa ra ví dụ về nhà ngoại giao người Mỹ ở mục *Rối loạn tinh thần*. (Chú thích của người dịch)

[61] Oskar Pfister Award: Giải thưởng do Hiệp hội Bệnh tâm thần của Mỹ (American Psychiatric Association - APA) sáng lập vào năm 1983 lấy tên của nhà khoa học Oskar Pfister, giải được trao cho những cá nhân có đóng góp xuất sắc trong lĩnh vực tôn giáo và tâm thần học.

[62] William J. Winsdale là một triết gia, luật sư và bác sĩ phân tâm học. Ông giảng dạy tâm thần học, y đức và pháp y tại chi nhánh Đại học Y Texas ở Galveston và Trung tâm Luật, Đại học Houston.

Mục lục

[LỜI NÓI ĐẦU](#)

[LỜI GIỚI THIỆU CHO LẦN ẤN BẢN NĂM 1992](#)

[PHẦN 1 NHỮNG TRẢI NGHIỆM TRONG TRẠI TẬP TRUNG](#)

[PHẦN 2 SƠ LƯỢC VỀ LIỆU PHÁP Ý NGHĨA](#)

[TÁI BÚT 1984](#)

[LỜI CUỐI](#)