

# Ứng dụng Học thuyết Nhân văn hiện sinh đi tìm ý nghĩa cuộc đời thông qua câu chuyện Soul (Cuộc sống nhiệm màu)

Nguyễn Chí Thức\*

\*Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Received: 8/02/2024; Accepted: 15/02/2024; Published: 19/02/2024

**Abstract:** Life is a journey, in which everyone finds their own path. In that journey, everyone searches for perfection and constantly wishes and believes in it. But few people are alert enough to realize that there is no perfection and that it is pointless to seek it. We can recognize the endless movement of life but do not recognize the sound of our hearts; we can recognize our personal interests and position but do not see the connection with the people around us. ; Then the inevitable consequence is fatigue and suffering that accompany us on that journey. So what creates joy in life? Or what is the meaning of each of our existence?

**Keywords:** Journey, perfection, connection, meaning.

## 1. Đặt vấn đề

Nhà triết học Đức - Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 - 1900), người có ảnh hưởng đến triết học hiện sinh đã nói: “Người nào có lý do để sống thì có thể tồn tại trong mọi nghịch cảnh”. Và Viktor E. Frankl (1905 -1997), một bác sĩ thần kinh, nhà tâm lý học người Áo gốc Do Thái đã dựa trên triết thuyết ấy cùng với câu chuyện của cuộc đời ông để kết luận rằng: con người cần đến một ý nghĩa trong đời. Cuộc sống sẽ làm ta đau đớn nếu con người cảm thấy trống rỗng trong sự tồn tại.

“Chúng ta mong đợi điều gì từ cuộc sống thì không quan trọng, mà quan trọng là cuộc sống mong đợi điều gì từ chúng ta. Hãy thôi hỏi ý nghĩa của cuộc sống này, mà thay vào đó, từng ngày từng giờ tự hỏi bản thân sống như thế nào để có ý nghĩa”, Victor Frankl.

Vì vậy, đối với những người tù sống trong môi trường đau khổ và cái chết gần như là điều chắc chắn, câu hỏi đặt ra là liệu họ có thể tiếp tục sống và hành động như thế nào trong tình cảnh cực kỳ khốc liệt như vậy. Có thể đặt ra câu hỏi liệu bản năng sống có đủ để giữ họ sống, hay có sự sợ hãi chết không? Dù có lòng tham sống đến đâu, khi mỗi ngày họ đối mặt với sự tra tấn và biết rằng kết cục là cái chết, liệu bản năng sống có đủ mạnh mẽ để họ tiếp tục sống qua những ngày đau đớn đó?

Có lẽ, bản năng sống chỉ là một phần của câu trả lời. Phần quan trọng hơn là khả năng của họ tìm ra lý do tại sao họ nên sống. Họ cần tìm ra lẽ sống, ý nghĩa của cuộc sống mà họ có thể tin tưởng. Chỉ khi có lẽ sống, con người mới có khả năng vượt qua mọi khó

khăn và đau đớn để sống với ý nghĩa mà họ đã chọn. Ngược lại, thiếu lẽ sống có thể dẫn đến suy nghĩ tiêu cực và nguy cơ tự tử.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Học thuyết Nhân cách hiện sinh của Viktor Frankl

Phấn đấu để đi tìm ý nghĩa của mình có thể gây ra những khó chịu. Những khó chịu này có thể dẫn đến những bệnh thần kinh liên hệ đến động năng hòa quyện thần kinh, hoặc được nhiều người gọi là thần kinh hiện sinh. Một trong những ẩn dụ mà ông thích nhất đó là lực hút hiện sinh. Theo ẩn dụ này, nếu ý nghĩa cuộc sống là những gì ta khao khát thì trạng thái vô nghĩa sẽ trở thành một lỗ hổng, một sự trống rỗng bên trong mỗi chúng ta. Khi chúng ta có những khoảng trống, chúng sẽ trở thành một lực hút. Lỗ hổng này sẽ hút mọi thứ để lấp vào khoảng trống ấy. [1].

Frankl cho biết trạng thái lỗ hổng gây ra hiệu ứng lực hút hiện sinh trong xã hội hiện đại của chúng ta mà hiệu ứng của nó là sự nhàm chán. Ông chỉ ra rằng con người hôm nay thường có thói quen khi có điều kiện thuận lợi để làm điều họ rất muốn nhưng họ lại ngừng ra, không còn tha thiết làm nữa. Nhiều thanh niên vất vả dốc hết sức để vào được đại học nhưng sau đó lại quay ra mải chơi, đua đòi và lười biếng.

Thế là chúng ta lấp khoảng trống lực hút hiện sinh với những giá trị vật chất vì chúng cung cấp những thoải mãn tức thời. Nhiều người vẫn hy vọng rằng những giá trị vật chất này sẽ đáp ứng những thỏa mãn tối hậu. Chúng ta tranh thủ để có thật nhiều giá trị vật chất trong những phạm trù khoái cảm lạc thú, qua ăn uống, đi tìm cảm giác mạnh, ngoại tình, thuốc phiện,

thể hiện đẳng cấp, chạy đua để tìm quyền lực, đeo đuổi danh vọng bằng tiền bạc và của cải.

Ông cho rằng trạng thái vòng xoáy thần kinh lẫn lộn là trạng thái lo lắng tự nguyện. Một số người có thể quá sợ hãi mà vướng vào những triệu chứng có liên hệ đến một số cảm giác lo lắng đến độ các triệu chứng ấy được tin là không thể tránh khỏi. Đây là một hình thái mà ta quen gọi là tự kỷ ám thị. Chẳng hạn như ví dụ lo lắng khi đi thi, vì bạn sợ đề thi khó hoặc khả năng làm bài thi của mình kết quả thấp, lo lắng khi đi thi ấy sẽ ngăn cản khả năng làm bài thi của bạn, dẫn đến trạng thái sợ các kỳ thi. Theo ông thì chúng ta đã tự nguyện rơi vào nỗi thức lo lắng.

Một trạng thái khác thường thấy nơi con người là trạng thái tự phản tỉnh quá mức cần thiết: Đây là trạng thái nghĩ quá sâu. Nhiều lúc ta mong đợi một điều gì đó sẽ xảy ra và chúng đã xảy ra thật, đơn giản bởi vì những hiện tượng xảy ra có sự gắn bó đến niềm tin và thái độ của chúng ta – một hiện tượng lý giải cho khái niệm nhập tâm mà tục ngữ Việt Nam có câu: Có thờ có thiêng, có kiêng có lành.

Ngày nay rất ít người tìm trợ giúp từ liệu pháp tâm lý đã trải qua những tình huống tương tự như trong các trại tập trung. Frankl tin rằng đây là những vấn đề bắt nguồn từ trạng thái lực hút hiện sinh không chỉ phổ biến mà còn đang lan rộng và ăn sâu vào ngõ ngách các tầng lớp xã hội khác nhau. Ông nhận thấy những lời ca thán xảy ra ở khắp nơi về cảm giác vô dụng và bất lực mà ông cho rằng đó là kinh nghiệm xảy đến khi con người không còn hy vọng.

Frankl tin rằng trầm uất, nghiện ngập và có thái độ hèn học là bộ ba tạo nên bệnh lý thần kinh công cộng. Ông đã mượn những kết quả nghiên cứu để chứng minh mối liên hệ giữa trạng thái vô nghĩa trong cuộc sống và những hành vi thiếu trách nhiệm như: tội phạm và nghiện ngập. Ông cảnh báo rằng bạo lực, sử dụng thuốc phiện và những hành vi tiêu cực vẫn thấy trên ti vi, trong phim ảnh, trong âm nhạc, đã thuyết phục rằng có người đói khát đi tìm ý nghĩa tin rằng họ chỉ có thể được cải thiện và đáp ứng bằng cách bắt chước những anh hùng trong ti vi và phim ảnh. Ngay cả trong thể thao, ông tin rằng đây cũng là một kênh mô hình dẫn đến những biến thể phản ứng mang tính chất tranh đua hèn học.

## **2.2. Joe Gardner nhìn từ Học thuyết Nhân cách hiện sinh của Viktor Frankl qua bộ phim Cuộc sống nhiệm màu (Soul) [5].**

Soul kể về cuộc hành trình tìm lại sự sống và ý nghĩa của cuộc sống, của Joe Gardner – một giáo viên âm nhạc có niềm đam mê to lớn với nhạc Jazz, đam

mê là như thế nhưng Joe vẫn chưa đạt được gì lớn lao với thể loại âm nhạc này, mặc dù anh đã ở độ tuổi tứ tuần. Đến khi anh nhận được một cơ hội đổi đời, chuẩn bị được biểu diễn trên sân khấu chuyên nghiệp với nữ nghệ sĩ nổi tiếng Dorothea thì anh lại lọt hố đi sang miền cực lạ được gọi là The III... Sau mọi nỗ lực tìm cách nhập hồn vào thân xác của mình cùng với người bạn đồng hành là linh hồn tinh nghịch số 22; linh hồn Joe có thể quay về và đạt được ước mơ là biểu diễn nhạc Jazz bấy lâu nay. Anh luôn cho rằng chỉ cần một buổi biểu diễn này thôi là cuộc đời anh sẽ sang trang mới, không còn những tháng ngày nhàm chán, không còn cảm giác lạc lõng vô định nữa. *“Một khi tôi lên sân khấu, tất cả các vấn đề của tôi sẽ biến mất, cô sẽ thấy một Joe Gardner hoàn toàn mới”*. Cuối cùng thì cuộc biểu diễn đã kết thúc mỹ mãn gia đình và khán giả đã tán dương anh hết mực. Tuy nhiên, chàng nghệ sĩ chỉ cảm thấy sự trống rỗng và hụt hẫng khác hẳn với mong đợi của bản thân. *“Chỉ là...tôi chờ đợi ngày này cả cuộc đời tôi...Tôi nghĩ tôi sẽ có cảm xúc gì đó phi thường hơn thế này”* - Joe nghĩ. Thấy được sự bối rối của Joe, nữ nghệ sĩ Dorothea chỉ kể cho anh nghe một câu chuyện ngắn về “hai con cá trẻ và già”:

Con cá trẻ tới một con cá già hơn và hỏi: *‘Tôi đã đi tìm thứ được gọi là đại dương’*.

Cá già đáp lại: *‘Đại dương ư? Cậu đang bơi ở trong nó đấy’*.

*‘Là đây ư?’* Cá trẻ hỏi lại, *‘Nơi đây là nước’*. *‘Thứ tôi muốn là đại dương cơ!’*

## **2.3. Liên hệ và ứng dụng**

### **2.3.1. Liên hệ**

Hành trình Joe quay trở về từ thế giới khác và sau buổi biểu diễn “đề đời” thực chất là quá trình đi tìm ý nghĩa cho cuộc sống của mình. Chúng ta thường bỏ rất nhiều thời gian và công sức để theo đuổi một thứ gì đó, nhưng ta không hề nhận ra rằng thứ đó vẫn đang ở trước mặt ta rồi. Đạt được mục tiêu chưa chắc sẽ khiến chúng ta hạnh phúc bằng việc nhận thức được con người hiện tại ở những thứ ta đang có. Để thoát khỏi lối suy nghĩ mặc định này, ta chỉ cần một chút nhận thức mà thôi, nhận thức được bản chất của thế giới này, nhận thức được mỗi giây đồng hồ trôi qua, nhận thức được vẻ đẹp ẩn sâu trong những thứ tưởng chừng như là tầm thường nhất.

Bài học về câu chuyện hai con cá: mục đích lớn lao hay như Joe nói về ‘ngọn lửa’ của mình, chỉ là nhìn vào thành tích của người khác, vào vẻ ngoài hào quang ấy rồi lấy đó làm thước đo cho mình và tưởng rằng nếu không có chúng thì mình cũng không là gì cả. Điều này cũng dễ hiểu khi một trong những tiêu

chỉ để xác định giá trị của con người là thành tích, bằng cấp, điện thoại đắt tiền, nhà cao, cửa rộng,... Xã hội thuyết phục ta rằng khi nào đạt được những thứ này là mình sẽ cảm thấy hạnh phúc. Thế nhưng bạn có biết không, ngay cả khi chạm tay vào chúng, trong trái tim mình vẫn hiện hữu những khoảng trống, những lỗ hổng mà vật chất không thể lấp đầy.

Rồi chính khi có được mọi thứ Joe lại nhận ra rằng mình chẳng có thứ gì khi Joe cố trở lại “giải cứu” số 22, là lúc Joe đạt đến “trạng thái siêu nhiên”, khi Joe “vượt qua giới hạn chính mình” – chỉ nghĩ cho mình. Quá trình đi giải cứu số 22, theo Frankl gọi là “luong tâm”: là trạng thái hiểu biết chính mình, lương tâm không đơn thuần là một bộ phận của con người, mà nó là một phần cốt lõi trung tâm của con người và là nguồn năng lượng chủ yếu của đạo đức cá nhân, (Sinh, 2020). Con người chỉ thực sự tìm thấy mình, tìm thấy ý nghĩa cuộc sống trong mối liên hệ với người khác và làm cho người khác trở nên tốt đẹp hơn cùng với mình. Vì vậy, cuối cùng anh đã được hồi sinh theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng và trở thành một con người biết trân trọng từng khoảnh khắc của cuộc sống nhờ sự thức tỉnh của lương tâm.

### 2.3.2. Ứng dụng

a. Một số lời khuyên cho những người trẻ

- Xử lý Stress: Học thuyết nhân cách hiện sinh giúp người ta nhìn nhận khó khăn và thách thức như là cơ hội để phát triển và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống, giúp họ xử lý stress hiệu quả.

- Xây dựng đồng đội tích cực: Ý nghĩa cuộc sống chỉ có thể tìm thấy trong mối liên hệ với người khác, trân trọng và nâng đỡ nhau cùng hoàn thiện; đó là khi lương tâm thức tỉnh giúp chúng ta biết sống vì nhau chứ không chỉ nghĩ cho mình.

- Giáo dục và Hướng nghiệp: hướng dẫn người trẻ giúp họ nhìn nhận học tập và sự phát triển cá nhân như một hành trình ý nghĩa. Phát triển sự tự trách nhiệm và cam kết cho họ và có thể học cách đối diện với trách nhiệm và cam kết thông qua việc tìm kiếm ý nghĩa trong giáo dục của chính họ.

b. Thực hành đi tìm ý nghĩa cuộc sống theo triết lý IKIGAI của người Okinawa[2].

Okinawa là một hòn đảo ở phía nam Nhật Bản, được biết là nơi người dân có tuổi thọ cao nhất thế giới. Các nhà nghiên cứu tìm hiểu lí do? Ngoài nguyên nhân về khí hậu và thổ nhưỡng không quá khác biệt với những vùng tương tự trên trái đất, người Okinawa có một triết lý sống gọi là Ikigai (Iki: sống; gai: lí do). 10 bước thực hành của người Okinawa:

- Chọn cho bạn một lí do để thức dậy vào buổi sáng

và bận rộn cả ngày vì nó với 4 câu hỏi:

+ Tôi thích gì?

+ Tôi giỏi gì?

+ Thế giới cần gì ở tôi?

+ Tôi có thể được trả tiền cho những gì?

Ý nghĩa cuộc sống là giao thoa của bốn yếu tố trên chứ không chỉ riêng một cái nào và nếu chúng ta chỉ có một vài trong cả bốn yếu tố trên bạn chỉ “lang thang” trong cuộc sống của chính mình. Ai có lí do sống sẽ sống lâu hơn.

- Hãy sống chậm lại: đó là tận hưởng cuộc sống trong bất cứ việc gì bạn làm.

- Đừng để bụng quá no: ăn no 80% và 50% trong đó rau quả. Thực hành: ăn chậm, tập trung vào thức ăn và dùng chén, đĩa nhỏ hơn.

- Tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp trong khu dân cư của bạn.

- Hãy luôn nở nụ cười trên môi.

- Kết nối lại với thiên nhiên: trồng một vài cây mình thích hoặc đến nơi thiên nhiên hoang dã sẽ giúp bạn kiên cường hơn.

- Thể hiện lòng biết ơn với tất cả gì mình nhận được: Viết nhật kí về lòng biết ơn trong 10 tuần với mỗi ngày từ 3 đến 5 việc.

- Tập thể dục hàng ngày với những hoạt động nhẹ nhàng.

- Sống cho hiện tại: Tập trung vào việc đang làm.

- Không bao giờ nghỉ hưu: Còn làm việc, còn đóng góp, còn có giá trị thì còn lí do sống và hạnh phúc.

### 3. Kết luận

Nếu Joe hay con cá trong câu chuyện ghét thứ được gọi là nước thì chắc chắn nó sẽ vẫn không hài lòng khi đạt được đại dương, liệu bạn có cảm thấy hạnh phúc và hoàn thiện khi bạn luôn chán ghét cuộc sống và tin rằng chỉ khi nào đạt được mục tiêu của bản thân thì cuộc đời bạn sẽ đáng sống hơn. Có lẽ ai trong chúng ta cũng đều là con cá trong đại dương bao la rộng lớn chỉ khác nhau ở chỗ, liệu ta có nhận thức được điều đó hay không. Nếu bạn học cách rèn luyện để tránh đi và sống ở hiện tại bạn sẽ tìm được câu trả lời của mình. Đến cuối thì 2 khái niệm “nước” và “đại dương” đều cùng là một thứ chỉ khác nhau trong thế giới quan của mỗi con cá mà thôi.

### Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thơ Sinh (2020). *Các học thuyết tâm lý nhân cách*, TP. Hồ Chí Minh: NXB Lao Động.

2. Hector Garcia và Francesc Miralles (2020), *IKIGAI: Bí quyết sống lâu và hạnh phúc của người Okinawa, Nhật Bản*, NXB Phương Nam.

3. Edward Hofman – William C. Compton (2020), *Tâm lý học tích cực*, NXB Lao Động, 1980Books dịch.