

GIỚI THIỆU TIỂU THUYẾT “COLORFUL” CỦA ETO MORI VÀ VẤN ĐỀ TỔN THƯƠNG TÂM LÝ Ở TRẺ EM

Văn Tường Vi

Trường Đại học Lạc Hồng, Số 10 Huỳnh Văn Nghệ, Bưu Long, Biên Hòa, Đồng Nai, Việt Nam
*Tác giả liên hệ: vantuongvi@lhu.edu.vn

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận: 14/07/2023
Ngày hoàn thiện: 24/10/2023
Ngày chấp nhận: 15/11/2023
Ngày đăng: 28/02/2024

TỪ KHÓA

Trầm cảm;
Văn học Nhật Bản;
Eto Mori;
Colorful.

TÓM TẮT

Nội dung chủ yếu của bài viết này tập trung vào việc phân tích tâm lý nhân vật chính tên là Kobayashi Makoto trong tiểu thuyết có tựa đề “Colorful” của nhà văn Eto Mori. Bên cạnh phần trình bày khái quát về tác giả và tác phẩm, bài viết đề cập đến vấn đề trầm cảm hay những tổn thương tâm lý của lứa tuổi vị thành niên, trong đó bao gồm những nguyên nhân hình thành tổn thương tâm lý, những biểu hiện cảm xúc, quá trình tự chữa lành tổn thương tâm lý dưới lăng kính tâm lý học hành vi. Bài viết mang đến một góc nhìn khác về con người và xã hội Nhật Bản thông qua tác phẩm văn học Nhật Bản đương đại, giúp bạn đọc có một cái nhìn đa diện và phong phú hơn về văn chương đất nước Phù Tang.

INTRODUCTION TO ETO MORI’S NOVEL “COLORFUL” AND THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN CHILDREN

Van Tuong Vi

Lac Hong University, No. 10 Huynh Van Nghe Str., Bui Long Ward, Bien Hoa, Dong Nai, Vietnam
*Corresponding Author: vantuongvi@lhu.edu.vn

ARTICLE INFO

Received: Jul 14th, 2023
Revised: Oct 24th, 2023
Accepted: Nov 15th, 2023
Published: Feb 28th, 2024

KEYWORDS

Depression;
Japan novel;
Eto Mori;
Colorful.

ABSTRACT

The main content of this article focuses on the psychological analysis of the main character – called Kobayashi Makoto - in the novel titled “Colorful” written by Eto Mori. In addition to an overview of the author and the adaptation of the novel, the article addressed the issue of depression and psychological trauma in adolescence, including their causes, emotional symptoms, and the process of self-healing psychological damage under the lens of behavioral psychology. The article provides a different view of Japanese people and Japanese society through this contemporary literary novel, thereby helping readers have a more multifaceted and richer view of the literature of this country.

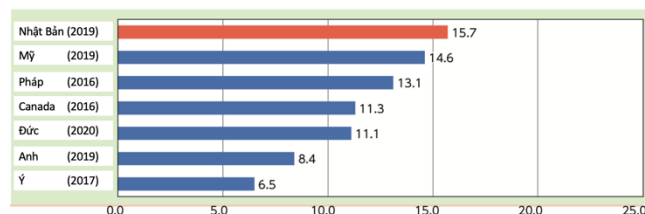
Doi: <https://doi.org/10.61591/jslhu.16.375>

Available online at: <https://js.lhu.edu.vn/index.php/lachong>.

1. Giới thiệu

Nhật Bản là một quốc gia có tỷ lệ tự sát cao so với các quốc gia tiên tiến khác trên thế giới. Chỉ tính riêng trong năm 2021 đã có 21,007 trường hợp tự sát trên toàn nước Nhật. Theo số liệu này, trung bình mỗi ngày có gần 60 người tự sát. Các đối tượng tự sát bao gồm nhiều thành phần xã hội, chức nghiệp, độ tuổi,... trong đó đối tượng học sinh, sinh viên là 1,031 người (chiếm 6.5%), riêng số lượng thanh thiếu niên tự sát dưới 19 tuổi là 589 người (chiếm 2.8%) [1].

Bảng 1. Tỷ lệ tự sát ở các quốc gia tiên tiến (G7) [1]



Với tỷ lệ cao như vậy, vấn đề tự sát tại Nhật Bản từ lâu đã được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) quan tâm và nhiều lần kiến nghị chính phủ Nhật Bản xây dựng các đối sách phòng chống tự sát [2]. Trên phương diện học thuật, xuất hiện các công trình nghiên cứu tâm lý học chuyên sâu về các tổn thương tâm lý, tìm hiểu nguồn gốc hành vi tự sát phân theo các nhóm lứa tuổi thanh thiếu niên, trung niên, cao niên, đề xuất phương pháp trị liệu, tiêu biểu như cuốn *Jisatsu no shinrigaku* (tạm dịch “Tâm lý học về tự sát”) của Takahashi Yoshitomo xuất bản năm 1997. Gần đây nhất có cuốn *Shin jisatsuron* (tạm dịch “Học thuyết mới về tự sát”) xuất bản vào năm 2020 do Omura Eishou chủ biên. Công trình này đã nghiên cứu bao quát các vấn đề về tự sát trước và sau thiên tai thảm họa (như trận động đất lớn tại vùng đông bắc Nhật Bản vào năm 2011), các luận điểm xoay quanh vấn đề tự sát, mối tương liên giữa sự biến đổi xã hội và tỷ lệ tự sát. Các thuật ngữ như “tự sát luận” (自殺論), “phi qui tắc” (anomie), “lý thuyết gán nhãn hiệu” (labeling theory),... ngày càng được nhiều người biết đến. Trên phương diện truyền thông, chính phủ Nhật Bản đã cho phát hành bộ tài liệu *Jisatsu taisaku hakusho* (Sách trắng về thực trạng tự sát). Về hội nhóm thì có các “hội gia đình có người thân tự sát”. Đặc biệt, văn học Nhật Bản không thiếu các tác phẩm đề cập đến vấn đề tự sát như *Rừng Nauy* của Murakami Haruki, *Nỗi lòng* của Natsume Soseki, *Colorful* của Eto Mori...

Việc tìm hiểu văn học Nhật Bản cũng là một phương pháp tiếp cận và lý giải thế giới cảm xúc của người Nhật. Đây thực sự là một cứu cánh vì người Nhật có thói quen tự kiềm chế cảm xúc bản thân, không thường công khai thể hiện cảm xúc cá nhân ra bên ngoài. Truyền thống giáo dục từ môi trường gia đình, học đường, nơi làm việc đã tạo nên những mô hình ứng xử của cá nhân phù hợp với khuôn khổ mà xã hội chấp nhận và mong đợi. “*Cách ứng xử tốt là phải hòa lẫn với mọi người, không được tỏ ra sắc sảo hơn, giàu có hơn, ăn diện hơn, nhưng đồng thời cũng không được tỏ ra yếu ớt quá, nghèo túng quá, tiết kiệm quá hay thậm chí không được tỏ ra tốt bụng, tử tế hơn người*” [3]. Việc tìm hiểu và lý giải tâm tư tình cảm của người Nhật thực sự không dễ dàng, đi sâu phân tích những trần trụi, tổn thương tâm lý thì lại càng khó hơn. Khi đề cập đến từ khoá “tự sát”, người Nhật thường có xu hướng lựa chọn phương án lẩn tránh nhiều hơn là đối mặt, trường hợp bản thân là người trong cuộc thì lại càng khó khăn hơn để giải bày.

“*Khi có ai đó tự sát, cái quan niệm thâm căn cố đế của chúng ta (người Nhật) là tốt hơn hết để gia đình họ được yên hay thời gian sẽ chữa lành mọi vết thương*” [4]. Từ đó có thể thấy được điều đáng quý mà *Colorful* của Eto Mori mang đến cho độc giả. Tác phẩm là sự bộc bạch từ suy nghĩ đến hành vi, đi thẳng vào vấn đề tự sát dưới góc nhìn của một người Nhật.

Trong khuôn khổ bài viết này, chúng tôi giới hạn phạm vi phân tích trong tác phẩm *Colorful* của nhà văn Eto Mori, tập trung phân tích quá trình tổn thương tâm lý dẫn đến cuộc tự sát bất thành của nhân vật chính Kobayashi Makoto. Qua *Colorful*, nhà văn đã khéo léo lồng ghép những lời động viên tiếp tục sống vào câu chuyện tự sát bất thành của cậu học sinh lớp 9 Makoto. Giá trị nhân văn mà *Colorful* mang lại khiến việc nghiên cứu tác phẩm trở nên có ý nghĩa. Mặt khác, sức hút của tác phẩm đã được minh chứng rất thuyết phục qua việc tác phẩm được dịch thuật sang các ngôn ngữ khác, chuyển thể thành phim hoạt hình, phim nhựa. Tuy nhiên, tại Việt Nam, tính đến thời điểm này thì tiểu thuyết *Colorful* vẫn chưa nhận được nhiều sự quan tâm từ giới phê bình văn học. Do đó chúng tôi lựa chọn tác phẩm *Colorful* của nhà văn Eto Mori làm chủ đề của bài viết này với hy vọng góp phần nhỏ bé trong việc giới thiệu tác phẩm nói riêng và văn học Nhật Bản nói chung đến với bạn đọc tại Việt Nam.

Trong bài viết này, chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết và phương pháp phân tích tổng hợp. Với phương pháp nghiên cứu lý thuyết, chúng tôi tìm hiểu và chọn lọc các học thuyết về phân tâm học, tâm lý học hành vi phù hợp với chủ đề nghiên cứu, căn cứ vào đó làm cơ sở triển khai phân tích đối tượng nghiên cứu. Với phương pháp phân tích và tổng hợp, chúng tôi chia nhỏ các vấn đề nghiên cứu thành từng nhóm với những tiêu chí riêng, lồng ghép những học thuyết tương ứng và trích dẫn từ tác phẩm để giải thích những học thuyết đó.

2. Nội dung

2.1 Giới thiệu tác giả và tác phẩm

Eto Mori (絵都森) là bút danh, nhà văn có tên thật là Masami (雅美), sinh năm 1968 tại Tokyo, Nhật Bản. Eto Mori vốn là nhà văn chuyên viết truyện thiếu nhi. Sau khi tốt nghiệp tại Trường Đại học Waseda, Eto Mori xuất hiện lần đầu tiên trong giới tiểu thuyết gia Nhật Bản với tác phẩm *Rizumu*. Tác phẩm này đã nhận được hai giải thưởng là *Giải thưởng nhà văn mới dành cho thể loại truyện thiếu nhi của Nhà xuất bản Koudansha* (1990) và *Giải thưởng văn học thiếu nhi Muku Hatojuu* (1991). Liên tiếp những năm sau đó, nhà văn lần lượt cho ra đời những tác phẩm được đánh giá cao như *A-mondo iri chocore-to no warutsu*, *Karafuru*, *Tsuki no fune*, *Shōto torippu*, *A i u e o chan*, *Boku dake no koto*, *Eien no deguchi*, *Kazeni maiagaru Binrūshito*, *Mikazuki*,... Phần lớn những tác phẩm trong danh sách kê trên đều nhận được giải thưởng văn học trong nước. Sau khi gặt hái được nhiều thành công và giải thưởng trên văn đàn, Eto Mori dần chuyển hướng sáng tác để tiếp cận đối tượng người đọc ở nhiều lứa tuổi. Đặc trưng trong phong cách viết văn của Eto Mori là “*nhịp văn nhanh nhẹn và ngôn từ hài hước dí dỏm rất tự nhiên*” [5].

Tác phẩm *Karafuru* của Eto Mori được Nhà xuất bản Rinronsha giới thiệu đến độc giả Nhật Bản lần đầu tiên vào năm 1998. Tác phẩm đã được chuyển thể thành phim hoạt hình vào năm 2010 và được chiếu tại *Liên hoan phim hoạt*

hình Nhật Bản tại Việt Nam với tựa đề *Sắc màu* một năm sau đó. Vào tháng 10 năm 2008, hãng phim Thái Lan đã chuyển thể tiểu thuyết thành phim nhựa với tựa đề *Homestay*. Phim này cũng được công chiếu tại Việt Nam vào tháng 1 năm 2019 với tựa đề *Linh hồn tạm trú*. Tháng 3 năm 2016, tác phẩm được nhà xuất bản Hội nhà văn phối hợp công ty IPM mua bản quyền dịch và xuất bản với tựa đề *Colorful*. Đến năm 2020, do ảnh hưởng của dịch Covid-19, *Colorful* cùng với một số tác phẩm khác của Eto Mori đã được xuất bản dưới dạng sách điện tử trên những ứng dụng đọc sách trực tuyến như “Kindle store” hay “Rakuten Kobo”.



Hình 1. Bìa tiểu thuyết “Colorful” bản gốc tiếng Nhật (trái) và bản dịch tiếng Việt (phải)

Về nội dung, tiểu thuyết *Colorful* bắt đầu từ việc nhân vật chính “Boku” (đại từ nhân xưng ngôi thứ nhất thân mật dành cho nam giới) nhận ra mình đã chết và không còn ký ức về kiếp sống trước. Dưới dạng tồn tại linh hồn, “Boku” có được cơ hội quay trở lại trần thế trong thân xác của Kobayashi Makoto, một học sinh lớp 9 vừa uống thuốc ngủ tự sát. “Boku” cần phải nhớ lại mình là ai và những lỗi lầm đã gây ra ở kiếp trước, nếu không sẽ bị loại khỏi vòng luân hồi mãi mãi. Trong quá trình thử thách tái sinh này, nhân vật chính sống cùng gia đình của Makoto gồm bố, mẹ và anh trai. Ấn tượng đầu tiên của Makoto (nhân vật chính kể từ lúc này) đối với gia đình là “*họ toàn những người tốt*” [5]. Tuy nhiên, Makoto dần nhận ra những mặt trái của những thành viên trong gia đình: người cha “*ích kỷ, chỉ biết mỗi bản thân*” [5], người mẹ ngoại tình “*đứng tuổi như nhuốc*” [5] và người anh trai “*xấu tính vô cảm*” [5]. Mái ấm gia đình tốt đẹp ban đầu đã trở thành “*một gia đình giả dối với những diễn viên tài tình*” [5]. Ở trường, Makoto không có bạn và bị bắt nạt. Makoto phát hiện nữ sinh lớp dưới mà cậu thầm mến đang cặp kè với một người đàn ông trung niên vì tiền. Niềm vui duy nhất Makoto có được là những giây phút vẽ tranh trong câu lạc bộ mỹ thuật ở trường. Makoto đã trải qua những tháng ngày đau khổ và chán chường. Cậu nỗ lực dần xép nội tâm của chính mình như tân trang ngoại hình, đi câu cá với bố, đối diện với con diên loạn của nữ sinh mà cậu thầm mến,... Quá trình này khiến Makoto nhận ra “*tính nhiều mặt*” hay “*tính đa sắc*” của vấn đề, “*có đen thì cũng có trắng, có đỏ thì cũng có xanh và vàng*” [5]. Đồng thời, cậu cũng tìm được động lực sống tiếp theo bởi một tình bạn mà cậu đã “*rất khó khăn mới có được*” [5]. Cuối cùng, cậu nhớ lại bản thân mình cũng chính là Kuwabara Makoto, tội lỗi lớn nhất cậu đã gây ra ở kiếp trước là tự sát, “*Tôi đã giết người. Tôi đã giết chính mình. Tôi đã giết tôi*” [5].

2.2 Trầm cảm và sự hình thành tổn thương tâm lý

Trong số những người tự sát, khá nhiều trường hợp nghi ngờ có dấu hiệu bệnh trầm cảm. Số lượng người bệnh trầm cảm đang tăng nhanh, đây là “*thời đại mà ai cũng có khả*

năng bị trầm cảm và nhìn thấy xung quanh có người bị trầm cảm” [6]. Như vậy, trầm cảm là gì? Trầm cảm là “*một trạng thái rối loạn cảm xúc biểu hiện sự buồn rầu chán nản, thất vọng quá mức bình thường làm ức chế toàn bộ các quá trình hoạt động tâm thần*” hay “*trạng thái xúc cảm mạnh mẽ trung bởi bối cảnh cảm xúc âm tính, bởi những thay đổi của môi trường về những quan điểm của động cơ nhận thức và bởi tính thụ động của hành vi nói chung*” (dẫn theo [7]). Theo đó, trầm cảm là trạng thái rối loạn cảm xúc đưa đến những hành vi không được mong chờ hoặc không phù hợp với nhận định chung của xã hội.

Giống như những chứng bệnh khác, bệnh trầm cảm cũng phân thành những giai đoạn từ nhẹ đến nặng. Các nhà nghiên cứu đã phân chia bệnh trầm cảm thành ba giai đoạn gồm: giai đoạn trầm cảm nhẹ, giai đoạn trầm cảm vừa và giai đoạn trầm cảm nặng không có triệu chứng rối loạn tâm thần [8]. Ứng với mỗi giai đoạn bệnh có thời gian kéo dài khác nhau, những triệu chứng và mức độ khác nhau.

Cho đến nay vẫn chưa xác định được nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh trầm cảm mà chỉ tạm thời cho rằng đó là kết quả từ đa yếu tố. Các nghiên cứu cũng chỉ ra ba nhóm yếu tố gây nên bệnh trầm cảm gồm yếu tố y - sinh học, yếu tố môi trường - xã hội và yếu tố tâm lý [8]. Tạm thời không đề cập đến yếu tố y - sinh học, chúng ta nhìn thấy sự phức tạp và đan xen lẫn nhau của những nguyên nhân cấu thành bệnh trầm cảm. Nói cách khác, trầm cảm không phải là hậu quả của một sự kiện hay hành động tức thời, mà là một quá trình tích tụ lâu dài. Vậy thì những yếu tố nào đã góp phần dẫn đến sự bất hạnh của Makoto? Điều gì đã gây ra “*cuộc đời nói dài những bất hạnh*” và dẫn đến “*cái ngày bốp cò súng kết liễu*” [5].

Liên quan đến yếu tố môi trường, vấn đề mà Makoto gặp phải là sự “*miệt thị ngoại hình*” và “*áp lực học đường*”. Makoto thường xuyên bị “*miệt thị ngoại hình*” (body shaming). Ngoại hình là thứ dễ thấy nhất và cũng là yếu tố đầu tiên thường bị phê phán hay công kích. Miệt thị ngoại hình là một hành động có thể gây ra những hệ lụy nặng nề đối với cảm xúc tâm lý và tự tôn của người khác, đặc biệt là những người trẻ tuổi chưa định hình được chính mình. Makoto có một ngoại hình được đánh giá là không dễ nhìn, “*mắt nhỏ, mũi tẹt, môi mỏng, một gương mặt quá tầm thường, thậm chí còn xác xơ thâm hại*”, “*nụ cười lạc lõng, tròng mắt lơ đãng*”. Đây là một ngoại hình khiến Makoto cảm thấy “*chẳng có gì sáng sủa*” và “*thất vọng tràn ngập*” [5]. Chưa dừng ở đó, Makoto có chiều cao khá khiêm tốn. Có lần cậu đã tìm mua một đôi giày có thể cải thiện chiều cao, song lại không dám mang vì sợ bị phát hiện, thậm chí điều này khiến Makoto không ít lần bị anh trai Mitsuru chế giễu và châm chọc. Mặt khác, Makoto là nạn nhân của áp lực thi cử và bạo lực học đường. Thành tích học tập của Makoto “*tệ hại đến bất ngờ*” và thậm chí là “*hạng bét ở lớp*” [5]. Không rõ thành tích học tập này là nguyên nhân hay kết quả dẫn đến tình trạng trầm cảm của Makoto, hoặc có lẽ là cả hai trong một vòng lặp đáng buồn. Với thành tích yếu kém và sự tách biệt bản thân như vậy, không khó hiểu khi Makoto bị bạn cùng lớp cô lập. Khoảng thời gian Makoto nghỉ học dưỡng bệnh ở nhà, mặc dù việc tự sát của cậu được giấu kín, thế nhưng sự thật là “*không một ai thăm nom, không điện thoại, không thư từ, cũng không ai đem vớ đến cho chép bài trên lớp*” [5], thậm chí khi cậu trở lại lớp ngày đầu tiên thì cũng “*chẳng có màn chào mừng ầm ập nào dành cho người bạn cùng lớp vừa dưỡng bệnh suốt một thời gian dài*” [5]. Trường học đối với Makoto là nơi mà

cậu phải “chịu đựng ánh nhìn công kích của mọi người” [5].

Liên quan đến yếu tố tâm lý, Makoto có những biểu hiện tương đối rõ ràng của người mắc “hội chứng cô độc”. Người mắc hội chứng này “thường rời xa chỗ đông người, khi ở cùng tập thể, họ thấy không thoải mái” [9]. Biểu hiện thường thấy như việc cố ý hoặc vô tình né tránh vì lo ngại mọi người sẽ chê cười mình, không muốn nói chuyện trước đám đông, không giao tiếp với ai. Makoto chỉ thực sự yên tâm khi ở một mình, “tôi tự tách mình khỏi cuộc sống gia đình, ở lì trong phòng”, “chỉ xuống nhà vào mỗi bữa cơm, ăn rất ít, rồi lại về phòng ngay lập tức. Năm tròn cả ngày nên cũng không thấy đói” [5]. Trong mắt người khác, Makoto là một người cô độc, “cậu ấy có một thế giới của riêng mình” [5].

Sự cô độc này không phải bẩm sinh mà được hình thành trong quá trình phát triển nhân cách. Những người nghiện cô độc không phải bởi tâm lý có vấn đề, họ chỉ sống quá lâu trong thế giới của mình và lãng quên thế giới hiện tại, hệ quả là dễ dàng dẫn đến chứng hoang tưởng và trầm cảm. Nguy hiểm hơn, trong trạng thái cô độc thì sự tiêu cực sẽ phóng đại. “Con người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cảm xúc dồn nén của mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào suông về một thứ sức mạnh ý chí, tinh thần nào... Mọi sự trốn mình trong một nơi chôn nào đó đều không có tác dụng” [10]. Ở nhà, Makoto không thể nói chuyện được với các thành viên trong gia đình. Ở trường, Makoto cũng không có bạn. Tuy nhiên, dễ dàng nhận thấy khát vọng được hoà nhập của cậu bé với mọi người. Có lẽ chính điều đó đã dẫn đến sự rung động đầu đời của Makoto dành cho Hiroka, đơn giản vì “cô ta cho rằng lối sống trên mây của Makoto là bình thường, lúc nào cũng vui vẻ bắt chuyện với cậu ta”, “từng câu từng chữ của cô ấy, đối với Makoto đều rất ý nghĩa” [5].

2.3 Những biểu hiện cảm xúc

“Con người cũng như tất cả mọi sinh vật sống trên trái đất này đều có khả năng thích nghi và nếu có thể đo lường được năng lực thích nghi của các cá thể sinh vật sống, chúng ta có thể tiên lượng được chất lượng cuộc sống và mức độ thành công của các thể tương ứng với năng lực thích nghi” [11]. Năng lực thích nghi của người rơi vào vòng xoáy tổn thương tâm lý là vô cùng thấp và ngập tràn nguy cơ tan vỡ. Năng lực thích nghi càng thấp, khả năng trầm cảm càng cao. Những biểu hiện thường thấy ở trầm cảm là khí sắc trầm, mất sự hứng thú trong hoạt động, dễ mệt mỏi, học tập giảm sút, mất sự tập trung chú ý, có mặc cảm tội lỗi, có biểu hiện trốn tránh thực tại, rối loạn giấc ngủ, mất cảm giác ngon miệng. Đặc biệt thường thấy ở trẻ em biểu hiện của sự nhận thức tiêu cực về cuộc sống và thái độ phủ định bản thân, ở mức độ nặng hơn thì trẻ thường có ý tưởng, mưu toan tự sát [12]. Dưới ngòi bút của Eto Mori, những biểu hiện cảm xúc thường thấy của chứng bệnh trầm cảm được thể hiện rất rõ qua sự miêu tả tâm trạng của nhân vật Makoto.

Eto Mori đã khéo léo dẫn dắt người đọc cảm nhận được tâm trạng của Makoto ngay từ những dòng đầu tiên mở đầu câu chuyện, khi Makoto vẫn chỉ là một linh hồn đã không còn ký ức về kiếp trước. Với dạng thức tồn tại là một linh hồn “đang dật dờ trôi dạt” [5], Makoto không cảm nhận được sự giải thoát nhẹ nhàng mà là “cảm giác mệt mỏi với

cuộc sống đó” [5]. Thậm chí Makoto đã từng từ chối cơ hội được sống lại vì “chỉ muốn ở nhà ngủ thôi” [5].

Khi ở nhà, Makoto cũng không muốn giao tiếp với người thân, ai hỏi gì thì cậu cũng “chẳng buồn đáp lại” và “phớt lờ Mitsuru y như hấn ta phớt lờ tôi” [5]. Đồng thời, cậu thường bỏ bữa cơm bởi ác cảm đối với người mẹ ngoại tình, “cảm giác những món ngon lành của bà ta bản thân đến mức không thể nuốt trôi” và “cảm giác ghê tởm cứ trào lên từ dạ dày, khiến tôi khó chịu vô cùng” [5].

Khi ở trường, những ngày đi học đối với Makoto là “tuồng chừng dài vô tận” [5]. Như đã nhắc ở trên, học lực của Makoto kém nhất lớp, cậu không tìm thấy động lực và biện pháp hiệu quả trong học tập. Makoto không tin vào sự tốt đẹp sẽ đến với mình và có cái nhìn bi quan về tương lai, “tôi cũng cóc tin có một kiếp sống vui vẻ hơn đang chờ mình”, “những chuyện khủng khiếp đã xảy ra ở kiếp trước cũng có thể xảy ra ở kiếp sau”, “tôi chợt thấy lo sợ và bất an ngoài sức tưởng tượng” [5].

Những tổn thương tâm lý sâu sắc được tích tụ ngày qua ngày là quá trình hình thành bệnh trầm cảm. Trong quá trình này, người bệnh sẽ thường xuyên đặt câu hỏi về sự tồn tại và ý nghĩa mối liên hệ giữa bản thân và xã hội. Con người từ khi được sinh ra đã ký kết một sự ràng buộc vô hình với xã hội loài người. Sự cam kết xã hội ấy đảm bảo cho cá nhân điều kiện sinh tồn, giáo dục và yêu thương. Đồng thời, cá nhân có nhiệm vụ báo đáp lại cho xã hội bằng nỗ lực tồn tại thông qua lao động của chính mình. Thế nhưng, những gì Makoto cảm nhận được về cuộc sống lại không giống với những “cam kết” ban đầu, “không thể hoà hợp được với mọi người, thế là những rào cản cứ nối tiếp nhau, cậu ta dần dần xa cách tất cả” [5]. Thực trạng này dễ dẫn đến một suy nghĩ rằng “xã hội được xây trên nguyên tắc lợi chung, nhưng nếu xã hội trở nên thiệt thòi cho tôi, ai có quyền cảm tôi bỏ xã hội đó” [13]. Cuối cùng, hành vi tự sát được hiểu là chấm dứt sự ràng buộc vô hình đó với xã hội mà cá nhân đó thuộc về. Điều quan trọng là vào khoảnh khắc cậu uống thuốc ngủ của mẹ để tự sát, Makoto vẫn không ngừng tự phủ định chính mình và trong mắt mọi người vẫn là một kẻ “nhút nhát, khờ khạo, không bao giờ dám mở miệng với ai, cuối cùng cứ thế chết đi” [5].

2.4 Quá trình chữa lành tổn thương tâm lý

Tương tự như việc không thể xác định chính xác nguyên nhân trực tiếp dẫn đến bệnh trầm cảm, chúng ta vẫn chưa thể tìm ra một biện pháp cụ thể để điều trị bệnh trầm cảm. Hiện nay, việc điều trị trầm cảm được dựa trên cơ sở tâm lý và sinh học. Trong đó, liệu pháp tâm lý dựa trên sự giải toả tâm lý thông qua quá trình tương tác giữa bác sĩ và bệnh nhân, ngược lại liệu pháp sinh học dựa vào thuốc và trị liệu y học. Trong khuôn khổ một bài phân tích văn học, chúng tôi tạm bỏ qua liệu pháp sinh học mà tập trung vào liệu pháp tâm lý. Tuy nhiên, cũng lưu ý một điều rằng bệnh trầm cảm của Makoto đã được chữa lành thông qua liệu pháp tâm lý dựa trên sự tương tác với bác sĩ thông qua nghệ thuật ẩn dụ dưới ngòi bút của nhà văn Eto Mori. Chúng tôi không đi sâu đề cập đến nội dung này, mà chỉ sử dụng một số chi tiết để phản ánh quá trình tự chữa lành của bản thân nhân vật Makoto. Bởi lẽ, “Đối với mỗi người, chúng ta đều tự động học những cách thích nghi trong suốt cả cuộc sống của mình. Tuy nhiên, đối với tâm bệnh, khi nào bỏ từ chối việc phản ứng hợp lý với tác động từ bên ngoài thì quá trình học tập để thích nghi này phải được thực hiện một cách tích cực hơn, chủ động, đòi hỏi nhiều nỗ lực phía cá

nhân chúng ta, chứ não bộ không làm tốt được nhiệm vụ của nó để giúp chúng ta tự động học hỏi từ cuộc sống xung quanh để mà hình các thói quen phù hợp với hoàn cảnh” [11].

Thứ nhất, quá trình tự chữa lành của Makoto diễn ra trong sự phối hợp và bao dung của những người xung quanh. “*Sở dĩ ta không nên chê trách người đau khổ, là vì ta không bao giờ có kinh nghiệm của người sắp tự tử để có thể đo lường cường độ đau khổ và xác định thế nào là hèn nhất, can đảm. Kinh nghiệm của người sắp chết chỉ là độc nhất của đương sự mà thôi*” [13]. Hiểu được điều ấy, những người xung quanh Makoto chưa từng chỉ trích hay phê phán về hành vi tự sát của cậu. Vào khoảnh khắc Makoto xuất viện để trở về nhà, bác sĩ điều trị “*vừa nói vừa nhéo má*” của Makoto, rằng “*Mười phút là quá đủ, đừng chết lần thứ hai nữa nhé*” [5]. Về phía gia đình, mọi người già vờ như thể việc tự sát của Makoto là chưa từng xảy ra, mặc dù sự kiện này đã tác động rất lớn đến họ, đặc biệt là người mẹ, “*bà giao tiếp với tôi hết sức cẩn trọng, gần như ngưng ngừng*” và “*cu xử dè chừng*” [5] (cũng cần lưu ý trường hợp ngoại lệ với Mitsuru ở gần cuối câu chuyện, khi cậu ta lấy việc Makoto tự tử để dè dặt em trai mình, tuy nhiên đó lại là dụng ý khác của tác giả để đẩy mâu thuẫn trong mối quan hệ của hai anh em lên cao trào). Ở trường học, thầy chủ nhiệm - người duy nhất ngoài gia đình biết việc Makoto tự sát và cũng là “*một trong các may mắn hiếm hoi của Makoto*” [5] - đã tỏ ra rất dè chừng và thậm chí là lảng tránh hai từ “*tự sát*” trong buổi trao đổi riêng với Makoto. Khi Makoto đề cập đến việc cậu nghỉ học do tự sát, thầy chủ nhiệm đã thốt lên “*này này, đồ ngốc, không nên nói thẳng ra như vậy đâu*” [5]. Những chi tiết trên cho thấy những người xung quanh không vì hành động tự sát mà có phản ứng thái quá hoặc quan tâm lệch hướng đối với Makoto. Điều này đã tạo nên một môi trường tốt và phần nào tác động tích cực đến quá trình chữa lành của Makoto.

Thứ hai, sự thay đổi về dáng vẻ bên ngoài góp phần rất quan trọng vào việc chữa lành tổn thương tâm lý đối với Makoto. Trong giai đoạn phải đối mặt với những đau khổ đến từ gia đình, áp lực học tập và sự tan vỡ của mối tình đầu, Makoto vẫn không ngừng nỗ lực vượt qua tâm trạng ảm đạm của mình. Những thay đổi không đến ồ ạt, mà chậm rãi từng chút một. Lần đầu tiên sau khi tự sát bất thành, Makoto đến trường và nhận ra sự tồn tại mờ nhạt của mình đối với các bạn cùng lớp. Thế nhưng cũng ngày hôm đó, khi thầy chủ nhiệm điểm danh, Makoto trả lời với dáng vẻ “*tươi tỉnh và khoẻ khoắn*” [5], điều này đã khiến thầy và các bạn cùng lớp rất ngạc nhiên.

Đồng thời, Matoko bắt đầu tìm cách cải thiện vẻ ngoài của mình, “*tia tốt cho kiểu tóc quê mùa*”, “*dựng phần mái lên bằng keo vuốt tóc*”, “*phần tóc mái dựng đứng giúp tôi (Makoto) ăn gian đôi chút chiều cao*” [5]. Hành vi thay đổi kiểu tóc của Makoto tưởng chừng chỉ là một hành động bình thường, nhưng sự thật là quá trình từ lúc xuất hiện ý niệm cắt tóc và đến hành động ra tiệm cắt tóc có ý nghĩa quan trọng, nó tác động rất lớn vào sự biến chuyển tâm trạng của Makoto sau này. “*Cắt tóc là một hành trình tâm lý kỳ diệu*” [9], tâm lý thử đổi kiểu tóc mới sẽ giúp tâm trạng trở nên phấn khởi dưới ảnh hưởng của tâm lý ái kỷ. Đối với một người gặp vấn đề tâm bệnh, họ thường có mối lo ngại rằng người ngoài sẽ đánh giá thấp mình qua ngoại hình, thậm chí tự ti đến mức ngày càng hạn chế giao tiếp nếu nghĩ rằng bản thân có khiếm khuyết về hình thể [11]. Như đã đề cập ở trên, Makoto vẫn luôn là một đứa trẻ tự ti

về chiều cao và gương mặt của mình. Những thay đổi này đã được người xung quanh cổ vũ, chính môi trường của Makoto là cô bé Hiroka đã khen cậu “*đẹp trai*” khi cả hai tình cờ gặp nhau trên hành lang trường học. Song song đó, Makoto cũng rút tiền tiết kiệm để mua một đôi giày thể thao đang thịnh hành, đôi giày đã khiến cho đám con trai trong lớp phải trầm trồ. Dần dần, đám bạn trong lớp đã bắt chuyện với Makoto, chấp nhận phiên bản mới này của cậu. Tâm lý học hành vi cho rằng, “*vui vẻ hay đau khổ đều là đặc điểm của tâm trạng, dù không thể bước vào thế giới nội tâm để xua đuổi những cảm xúc tiêu cực, nhưng chúng ta có thể thay đổi ngoại hình, giúp tâm trạng vui vẻ tiến vào thế giới nội tâm, đẩy những buồn bã, uất ức và lo lắng ra ngoài*” [9].

Thứ ba, việc kết bạn mang đến cho Makoto những giá trị tự nhìn nhận và được thừa nhận. Đối với một người đã trải qua một thời gian dài cô độc như Makoto, thì sự nhìn nhận giá trị của mình và thừa nhận từ người khác là vô cùng quan trọng. Ở nhân vật Saotome - bạn cùng lớp của Makoto - có những tố chất đáng quý của một người bạn: đồng cảm, chia sẻ và tôn trọng. Makoto và Saotome có những mối quan tâm chung, đây vốn là chiếc cầu trung gian gắn kết hai cá thể xa lạ. Cả hai sở hữu kiểu tóc mà chủ nhân đều không hài lòng và thành tích học tập kém. Đặc biệt, cả hai đều hứng thú với những đôi giày, Saotome là người đã hỏi giá đôi giày mới của Makoto khi cậu mang chúng đến trường. Trong nhìn nhận của Makoto thì “*ngoại trừ con bé Sano Shoko thì cậu ta là người chịu khó bắt chuyện với tôi nhất*” [5]. Có lẽ chính vì có cùng mối quan tâm về những đôi giày như vậy, nên khi Makoto bị những kẻ lang thang trong công viên hành hung, đánh cướp ví tiền và đôi giày đắt tiền, thì chính Saotome là người đã đồng cảm với cậu hơn ai hết. Đôi bạn đã cùng tiếc nuối về đôi giày đã mất, rằng chúng “*đắt thế kia mà, kinh khủng thật*”, cùng cảm thù bọn cướp, “*tớ rất ghét mấy đứa ăn cướp kiểu đây...là đồ con gà...*” [5]. Chính Saotome đã an ủi và rủ rê Makoto cùng đi đến tiệm giày giá rẻ hơn để mua đôi giày mới.

Không dừng lại ở việc đồng cảm và chia sẻ, Saotome còn là một người bạn biết tôn trọng đối phương. Makoto luôn tự ti về chiều cao khiêm tốn của mình nên Saotome không bao giờ chê giễu bạn mình. Lúc thử đôi giày mới, “*anh nhân viên cao nhòng nhìn tôi cười, nhưng Saotome thì không cười*” và “*tôi mời Saotome ăn gà rán ở cửa hàng tiện lợi để cảm ơn, cậu ta bèn mời tôi bánh bao để đáp lễ*” [5]. Chính sự tôn trọng lẫn nhau đã trở thành nền tảng vững chắc cho một tình bạn gắn kết sau đó. Lời hứa cùng ôn tập và thi đậu vào trường công với Saotome đã giúp Makoto tìm lại mục tiêu và động lực sống sau này. Makoto đã từng thốt lên rằng “*gặp được Saotome giữa thời đại này là một điều tuyệt vời*” [5].

Thứ tư, Makoto đã nhận ra được tính hai mặt của vấn đề. Nếu như ban đầu phần lớn khổ đau của Makoto đến từ những thất vọng và tan vỡ do việc khám phá mặt trái của vấn đề. Người bỏ trước khi trở thành “*ích kỷ*” là một người “*luôn kính trọng sự cẩn thận, cố gắng từng chút một*” [5] và người mẹ trước khi khiến Makoto “*ghê tởm*” là một người “*nấu ăn rất ngon*” [5]. Tác giả đã lần lượt thất nút và gỡ nút, người đọc theo chân nhân vật chính dần nhận ra mọi thứ đều có lý do, tất cả đều có thể bao dung để chấp nhận. Cuộc nói chuyện trong buổi đi câu với bố đã khiến Makoto nhận ra tất cả chỉ là một sự hiểu lầm, rằng ông từng là nạn nhân của việc bạo lực nơi công sở. Lá thư của mẹ cho Makoto thấy được sự yêu cầu và khát khao trở nên phi

thường của bà, để rồi cậu có cái nhìn bao dung hơn khi nhận ra “*bà giống như một đứa trẻ chưa chín chắn và không chịu trưởng thành hơn là một người lớn tội lỗi*” [5]. Khi phải đối mặt với nước mắt và cơn điên loạn của người con gái cậu thầm mến, Makoto đã hiểu và lý giải được mâu thuẫn nội tâm trong cô, rằng “*sinh vật quyến rũ mẽ hoặc tôi từ trước tới giờ đột nhiên biến thành một cô gái nhỏ vô cùng mong manh*” [5].

Mọi thứ vẫn vậy, điều thay đổi duy nhất là cách nhìn của Makoto đối với thế giới xung quanh nay đã chứa đựng được tính đa chiều vốn có của nó. “*Thông thường chúng ta sẽ để ý đến mặt xấu, bỏ qua mặt tốt, do đó càng cần chứng cứ để kéo chúng ta về nhận thức đầy đủ, toàn diện, để đánh giá khách quan, đánh giá đúng tình trạng, cũng như các khó khăn của chúng ta*” [11]. Quả vậy, Makoto của quá khứ chỉ nhìn thấy mặt tốt, sau đó chỉ nhìn thấy mặt xấu, đến cuối cùng mới nhận ra “*đen mà bỗng dựng thành trắng, những chuyện tôi tưởng chỉ có một màu đơn giản, hoá ra lại có vô số mảng màu khác còn ẩn giấu. Có đen thì cũng có trắng. Có đỏ thì cũng có xanh và vàng. Có màu sáng và cũng có màu tối. Có màu thật đẹp, cũng có màu khó coi. Tùy theo từng góc độ mà ta có thể nhìn thấy sắc màu nào*” [5].

Quá trình chữa lành của Makoto là sự đảo ngược của quá trình tổn thương tâm lý. Chỉ khi chúng ta nhận ra sự tồn tại của những tổn thương, truy tìm nguồn gốc của tổn thương để từng bước tháo gỡ chúng, thì khi đó quá trình trị liệu và phục hồi tổn thương tâm lý mới đưa đến kết quả tốt đẹp cuối cùng. Trầm cảm cần thời gian tích tụ thì chữa lành cũng cần thời gian kiên trì.

3. Kết luận

Makoto chỉ là một mảnh ghép nhỏ trong vô số những mảnh ghép đã và đang tạo thành bức tranh trầm cảm của nhân loại. Chúng ta cần học được cách chữa lành những tổn thương, xoa dịu những nỗi tự ti hay mặc cảm, tìm lại giá trị của bản thân để hướng tới mục đích cuối cùng là chuyển hoá chúng thành sự bình an cho chính mình.

Nội dung của *Colorful* có chiều hướng nặng nề, thể nhưng cách dẫn dắt câu chuyện hài hước dí dỏm của nhà văn Eto Mori đã khiến việc đọc tác phẩm trở nên thoải mái nhẹ nhàng. Nội tâm của các nhân vật dưới ngòi bút của tác

giả được miêu tả một cách tinh tế và hoàn toàn không cảm thấy gượng ép, đặc biệt khi tác giả đặt toàn bộ câu chuyện dưới lời kể nhân vật chính ở ngôi thứ nhất. Chính bút lực của tác giả và thông điệp nhân văn gửi gắm trong tác phẩm đã khiến việc đọc *Colorful* trở thành một sự hưởng thụ thực sự.

4. Tài liệu tham khảo

- [1] https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2022.html, 警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成, ngày truy cập 25/06/2023.
- [2] 阪本俊生編 大村英昭, *新自殺論: 自己イメージから自殺を読み解く社会学*, 東京: 青弓社, 2020.
- [3] Hoàng Anh Thi. *Giao tiếp dị văn hóa và những ngộ nhận thường gặp trong giao tiếp giữa người Nhật và người Việt*. Kỷ yếu Hội thảo Quan hệ Việt Nam - Nhật Bản. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2011.
- [4] 高橋祥友. *自殺の心理学*. 東京: 講談社, 1997.
- [5] Eto Mori, dịch Phương Thảo. *Colorful*. Hội luật gia Việt Nam - NXB. Hồng Đức, 2020.
- [6] 傳田健三, *若者の「うつ」*, 筑摩書房, 2009.
- [7] Nguyễn Thị Bình. *Nhận thức của sinh viên về rối loạn trầm cảm*. ĐHQGHN - ĐHKHXH&NV. 2015.
- [8] Giang Ngọc Thụy Vy. *Nhận thức của người bệnh trầm cảm về biểu hiện, nguyên nhân và cách điều trị rối loạn này*. Đại học Quốc gia Hà Nội. 2016.
- [9] Chu Kiến Quốc. *Tâm lý học hành vi*. NXB. Thế Giới, Vitalis. 2022.
- [10] Isador Henry Coriat. *Những cảm xúc bị dồn nén*, NXB. Lao Động. 2019.
- [11] Nguyễn Phương Hoa. *Khi mây đen kéo tới*. NXB. Văn hóa Văn nghệ. 2018.
- [12] Nguyễn Bá Đạt. *Rối nhiễu trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông hiện nay*. Tạp chí Giáo Dục. 2002.
- [13] Hoàng Thái Linh. *Tự tử*. Tạp chí Bách Khoa. 1957.